

# Medicina Popular

Tesoro de remedios tradicionales  
que **SÍ** funcionan



Wendy Rossman y Neil Stevens

## Medicina Popular

Tesoro de remedios tradicionales  
que **SÍ** funcionan

editorial  irio, s.a.

Fotografía de la portada: Uriel Schohan

© Celestial Connection

© de la presente edición  
EDITORIAL SIRIO, S.A.  
C/ Panaderos, 9  
29005-Málaga  
E-Mail: edsirio@vnet.es

C/ Castillo, 540  
1414-Buenos Aires  
Argentina

I.S.B.N.: 84-7808-215-8  
Depósito legal: B-25.911-1997

Impreso en los talleres gráficos de  
Romanya/Valls, Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

*Impreso en España*

## *Introducción*

La meta del verdadero médico -aquél para el cual la medicina es una vocación y no un simple medio de ganar dinero-, no puede ser otra que la curación del enfermo, utilizando para ello los medios más efectivos, más baratos y menos dañinos que tenga a su alcance. En todas las épocas han existido médicos así. La Humanidad estará siempre en deuda con estos heroicos profesionales de la salud y cuando muchos de ustedes lean estas líneas, seguramente recordarán con gratitud a alguno de ellos. El verdadero médico utiliza todos los conocimientos y los medios que la ciencia pone a su alcance, pero al mismo tiempo respeta la tradición y no teme aprovechar la sabiduría acumulada por el pueblo. Sin embargo, durante todo el siglo XX, la postura de la medicina oficial hacia los remedios naturales, caseros y tradicionales, como los recopilados en este libro, no ha sido otra que la ignorancia y el desprecio.

Al mismo tiempo las grandes compañías farmacéuticas no cesan de mandar observadores a las selvas amazónicas y al corazón de Africa, en su ansia por descubrir y copiar esos remedios que los indígenas vienen utilizando desde tiempos inmemoriales. Un buen número de los medicamentos modernos no son otra cosa que síntesis químicas de los principios activos contenidos en algunas plantas, que desde

siempre fueron utilizadas por sus cualidades curativas. La aspirina, por citar al medicamento más usado y conocido, es una reproducción sintética del ácido acetilsalicílico, presente en la corteza del abedul. Los indios americanos utilizaban ya los cocimientos de corteza de abedul antes de la llegada de los europeos, hace más de quinientos años.

Pero esos concentrados de los principios activos de las plantas no tienen sobre el organismo humano un efecto más benéfico que el que tenían las propias plantas en su estado natural, tal como fueron siempre utilizadas por la medicina popular.

Al aislar los “principios activos” de los otros componentes de la planta se rompe el equilibrio biológico. Y en parte ésa es la causa de que los medicamentos sintéticos generen largas secuelas de efectos secundarios, unas veces positivos, pero las más de ellas desfavorables.

Volviendo al ejemplo de la aspirina, vemos que junto a sus cualidades analgésicas tiene también efectos antiinflamatorios, actúa positivamente sobre el sistema cardiovascular y posee muchas otras propiedades benéficas. Es decir, que su amplio uso parece estar justificado.

Pero también tiene serias contraindicaciones, que en muchos casos la hacen inutilizable. Su uso prolongado puede provocar problemas gástricos, úlceras e incluso perforaciones de estómago. Todo esto es bien sabido. Pero sus efectos secundarios no terminan ahí. Por ejemplo, un grupo de investigadores de la Universidad de Washington desaconseja la utilización de la aspirina a las mujeres embarazadas, pues según sus datos podría generar un retraso en el desarrollo intelectual del niño, que le afectaría por lo menos hasta los cuatro años de edad (*Brain Mind*, Junio de 1988.) ¡Y estamos hablando del medicamento más común, más inocente y más inocuo!

Con las plantas y los remedios naturales este tipo de

sorpresas desagradables tienen muchas menos posibilidades de producirse. Básicamente porque además de sus “principios activos”, las plantas contienen otros muchos elementos, los cuales aun careciendo de una acción terapéutica directa, colaboran para que el efecto total sea más armónico.

Las plantas medicinales no sólo son, en muchos casos, más efectivas que los medicamentos, sino que además se integran mejor en la compleja bioquímica del organismo humano, sin necesidad de destruir unas cosas para arreglar otras.

Pero no todos los remedios tradicionales son plantas, pensará algún lector. ¿Y esos absurdos remedios populares que no incluyen plantas ni ninguna otra sustancia medicinal y que tan sólo parecen producto de la superstición y la ignorancia?

Es cierto que existen algunos remedios cuyo mecanismo se nos escapa. Pero alguna efectividad deben tener, de lo contrario difícilmente habrían llegado hasta nosotros, transmitidos muchas veces durante siglos, de una generación a otra. Ante ellos lo más prudente será mantener una postura de humildad. Creer que la ciencia de este fin de siglo lo ha descubierto ya todo y lo puede explicar todo no sólo es absurdo y arrogante, sino que demuestra una ignorancia todavía mayor.

Paradójicamente, quienes descalifican a este tipo de remedios tildándolos de irracionales se ven forzados a aceptar que más del 34 % de la acción terapéutica de los medicamentos modernos se debe al efecto placebo, no a sus principios activos. Si los productos farmacéuticos se “aprovechan” del efecto placebo hasta el punto de que éste es el responsable total de muchos millones de curaciones, ¿por qué no pueden los remedios tradicionales -sin efecto secundario alguno-, disfrutar de ese mismo privilegio? El

siguiente caso, relatado por Robert Dehin, es un ejemplo muy claro de la extraordinaria fuerza que puede llegar a tener el efecto placebo:

“Hace algunos años, un enfermo de cáncer en fase terminal comenzó a ser tratado con un medicamento supuestamente milagroso: el Krebiozen. A los pocos días de iniciado el tratamiento se pudo apreciar ya una significativa reducción en el tamaño del tumor. Poco tiempo después la remisión era total. El hombre pudo dejar el hospital e irse a su casa.

Unos meses más tarde se publicaron ciertos informes contradictorios sobre la eficacia del Krebiozen. Al leerlos, la fe del enfermo se desmoronó y su tumor volvió a reproducirse a gran velocidad, llegando en muy poco tiempo a alcanzar el tamaño que tenía antes de iniciar el tratamiento con Krebiozen. Los médicos comenzaron entonces a inyectarle una dosis “mucho más potente,” aunque en realidad el contenido de las inyecciones era simplemente agua. De nuevo, el enfermo mejoró rápidamente.

Transcurrieron unos cuantos meses y finalmente la American Medical Association pronunció su veredicto definitivo: Numerosos estudios realizados en diversos lugares del país habían demostrado claramente que el Krebiozen no tenía ningún efecto terapéutico sobre el cáncer.

Pocos días después nuestro hombre fallecía”.

Cuando Norman Cousins le preguntó al doctor Albert Schweitzer cómo explicaba él los sorprendentes efectos terapéuticos logrados por los brujos de Lambarene, el eminente médico le dio a entender que responder a su pregunta equivaldría a revelar un secreto guardado celosamente por todos los médicos del mundo, desde la época de

Hipócrates hasta nuestros días. Estas fueron sus palabras: “La razón del éxito terapéutico del brujo no difiere de la razón de nuestros éxitos terapéuticos. Todo enfermo lleva en su interior a su propio médico y si acude a nosotros es sólo porque ignora esa gran verdad. Por ello, lo mejor que podemos hacer es dar a ese médico interior la oportunidad de actuar”.

Afortunadamente, en el seno de la profesión médica se está dando en nuestros días una notable -aunque todavía muy tímida- transformación. Cada vez son más los médicos conscientes de que “lo primero es no dañar”. Generalmente se trata de médicos con una concepción “holística” del ser humano y de la medicina. Son profesionales más inclinados a seguir el consejo del Dr. Schweitzer que a imponer tratamientos químicos y agresivos, que muchas veces todo lo que hacen es ocultar los síntomas. Su labor es doblemente meritoria pues deben soportar el mal disimulado desdén de sus compañeros y al mismo tiempo tienen que educar a un paciente que, en esta época de prisas y superficialidad, lo que generalmente desea es una solución rápida para su problema, sin detenerse mucho a pensar en las consecuencias que esa rapidez pueda generar. Desde aquí nuestra admiración y nuestro respeto hacia ellos. Son los gloriosos pioneros de una nueva era.

Los remedios curiosos, populares y tradicionales, contenidos en este libro no pretenden ni podrían jamás sustituir al médico, cuyo consejo y ayuda se deberán buscar en todos los casos en que la gravedad de la situación lo requiera. Estos son remedios destinados generalmente a atender dolencias leves, molestias transitorias y pequeños accidentes caseros. Han sido recopilados en diferentes épocas y culturas. Muchos de ellos nos fueron legados por los indios norteamericanos y por las tradiciones indígenas de México

y de Sudamérica. Otros proceden de las zonas rurales del medio oeste, de los países mediterráneos, de Rusia y del centro de Europa. Algunos han sido tomados de la sabiduría milenaria de los pueblos orientales y otros de los pueblos del norte de Africa. El hecho es que durante cientos, tal vez miles de años, fueron eficaces para curar los achaques de nuestros antepasados. Por ello, quizás puedan también curar ahora los nuestros.

Wendy Rossman  
Neil Stevens

## *Prefacio*

La inmensa mayoría de los remedios naturales y tradicionales incluidos en este libro sólo podrán dar el resultado adecuado si la persona lleva un estilo de vida sano y si ha eliminado ya las causas que originaron su problema.

Lamentablemente eso que llamamos “estilo de vida sano” es algo que todavía no se enseña en las escuelas de nuestro mundo occidental. Al contrario, niños y adultos somos cada día bombardeados por un alud publicitario que intenta convencernos de las bondades de la comida basura, las bebidas degradantes, el alcohol y el tabaco.

Si está usted excedido de peso, estresado, el único deporte que practica es el sofá, se alimenta con “comida basura,” fuma, bebe y tiene otros hábitos inadecuados, todas las infusiones y remedios que tome serán incapaces de revertir las fuerzas negativas originadas por su pobre estilo de vida.

¿Y qué es un estilo de vida sano?

Nuestra idea del mismo está resumida en los siguientes cuatro puntos:

**1. Nutrición adecuada.** Esto quiere decir:

- Tomar los alimentos en su estado natural siempre que sea posible, evitando los procesados. Los

científicos están cada día descubriendo nuevas razones para actuar así. La regla de oro debería ser: “Todo alimento que no germine ni se pudra, a la basura.”

- Seguir una dieta variada. Aunque hay algunos alimentos más ricos en nutrientes que otros, ninguno los contiene todos. Al comer con variedad aumentamos nuestras posibilidades de adquirir todos los nutrientes esenciales, tanto los conocidos como los todavía no descubiertos por la ciencia.
- Reducir la ingestión de grasas, sal, azúcar refinado, alimentos fritos, alcohol y cafeína.
- Evitar los aditivos, especialmente los nitritos, el glutamato monosódico y los colorantes.
- Aumentar la ingestión de frutas y verduras, cereales integrales y legumbres. Utilizar aceite de oliva o de linaza prensado en frío.
- Masticar concienzudamente. Recuerde el antiguo refrán: “beber los sólidos y masticar los líquidos”.
- Tomar vitaminas y minerales. La contaminación y la degradación del suelo causadas por los métodos agrícolas modernos hacen que en la actualidad sea prácticamente imposible obtener del alimento diario todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar como es debido. Es muy importante informarse bien sobre este tema, seleccionar inteligentemente los alimentos y en caso de necesidad, tomar los complementos de vitaminas y minerales adecuados.

## **2. Hacer ejercicio físico** y exponer el cuerpo a la luz del sol diariamente.

Su programa deberá incluir ejercicios de estiramiento,

aeróbicos y con pesas. En el peor de los casos, deberá caminar 30 minutos diarios a buen ritmo y sin detenerse.

### **3. Evitar las toxinas.**

El cuerpo está eliminando continuamente los productos tóxicos a través de los excrementos, la orina y el sudor. En nuestro mundo industrializado, lo usual es que con el agua, el aire y los alimentos, estemos continuamente introduciendo en nuestro organismo grandes cantidades de sustancias contaminantes, que pueden llegar a superar su capacidad eliminatoria. Instale en su casa un aparato para destilar el agua o al menos un filtro que sea efectivo. Los alimentos vegetales que se consumen crudos sumérjalos durante cinco minutos en una solución de vinagre y agua caliente durante 5 minutos. Luego enjuáguelos y cómalos normalmente.

### **4. Mantener la actitud mental adecuada.**

La estrecha conexión que hay entre mente y cuerpo está hoy sobradamente demostrada. Miles de experimentos científicos han puesto de manifiesto que la actitud mental puede hacer que se curen -o empeoren- enfermedades tan diversas como el cáncer, la diabetes, las alergias, la osteoporosis o las infecciones. Las células del sistema inmunológico responden a los neurotransmisores cerebrales y la emisión de los neurotransmisores depende de nuestro estado de ánimo. Diversos estudios han demostrado que el mayor factor de riesgo para las dos principales enfermedades de nuestra época -el infarto y el cáncer- es la soledad. Esfuércese por centrar su mente en cosas alegres y bellas, sus emociones y su cuerpo seguirán a la mente y su vida será feliz y sana.



# A

## ABCESOS

---

*El tratamiento tradicional de los abscesos, forúnculos y todo tipo de granos con formación de pus suele ser doble. Externamente se aplican compresas o cataplasmas sobre la parte afectada para acelerar su maduración y al mismo tiempo se trata de llevar a cabo una depuración de la sangre, generalmente con la ayuda de varias hierbas.*

Pueblos muy diversos utilizan hojas de ricino machacadas, aplicándolas sobre el absceso en forma de cataplasma. El ricino apresura el desarrollo del absceso y facilita su rápida curación.



En cuanto aparezcan los primeros síntomas de que va a formarse un absceso se aplicará una cataplasma con harina de linaza y malvas cocidas. Este cocimiento de malvas junto a la harina de linaza es también muy efectivo para calmar el dolor y curar cualquier tipo de inflamación cutánea, ya sea ésta debida a contusiones, reumatismo o neuralgias.



Los indios del norte de México se ponen sobre el absceso una penca de nopal (chumbera) partida por la mitad y calentada al fuego. La gran cantidad de jugos contenidos en el nopal reblandecen rápidamente la piel, favoreciendo la maduración del absceso.



Hervir en un cazo con leche la raíz (el bulbo) de un lirio blanco cortada en rodajas finas. Aplicar luego estas rodajas calientes sobre la zona afectada. Poner una nueva cada hora. Este remedio, muy común en Brasil, es efectivo para todo tipo de panadizos, granos y forúnculos. También para las verrugas.



En los lugares donde tradicionalmente se utiliza el barro con fines terapéuticos los abscesos se curan poniendo sobre ellos emplastos de arcilla, que se renuevan cada hora y aplicando otro mayor sobre el hígado, el cual deberá permanecer toda la noche.



Remedio tremendamente efectivo: Aplicar en forma de cataplasma hojas frescas y machacadas de ruda.



Hasta unas semanas después de la curación total del absceso se deberá tomar en infusión alguna o varias de estas hier-

bas: achicoria, diente de león, sanguinaria y zarzaparrilla. También es conveniente comer apios y berros en abundancia, pues ambos han sido tradicionalmente considerados como grandes depurativos.



Tomar té de bardana o té de trébol rojo.



Hacer una pasta con aceite de linaza, miel y harina a partes iguales y aplicarla sobre el absceso.

## ***ACIDEZ DE ESTOMAGO*** --- ---

Tomar una infusión de anís. Otra hierba muy efectiva para aliviar la acidez de estómago es el perejil, ya sea comido, en cocimiento o licuado en medio vaso de agua o de zumo de limón.

## ***ACIDO URICO*** --- ---

Las hierbas tradicionalmente utilizadas para reducir el ácido úrico han sido la sanguinaria y el saúco, tomadas en infusión. El limón tiene también efectos muy benéficos. Ver reumatismo y gota.

*El acné es generalmente causado por los cambios hormonales que tienen lugar en la adolescencia. De pronto las niñas producen muchos más estrógenos que antes y los muchachos muchos más andrógenos. Por algún motivo todavía desconocido esta variación hormonal genera un incremento en la actividad de las glándulas sebáceas existentes en la piel del rostro, del cuello y de la espalda. A consecuencia de ello el sebo producido por dichas glándulas puede taponar los poros, con lo cual la piel se irrita y se inflama, dando lugar a los tan molestos barros. Y todo ello precisamente en el momento en el que el adolescente comienza a preocuparse intensamente por su imagen.*



El remedio más rápido para eliminar el acné es la aplicación sobre la zona afectada de un trapo o gasa empapados en la propia orina. Es necesario hacerlo cada mañana y también antes de acostarse. La orina de un niño pequeño suele ser todavía más efectiva. El resultado comenzará a manifestarse ya a los pocos días. Si el acné hubiera sido tan fuerte que ha dejado señales en la piel, éstas se eliminarán aplicándoles miel de abeja, dos veces al día durante varias semanas.



La aplicación de la pulpa del aloe vera varias veces al día suele curar en pocas semanas los acnés más rebeldes. El resultado se acelera si conjuntamente se toma algún depurativo (diente de león, por ejemplo.)



La tintura de capuchina, preparada a partir de flores frescas, hace desaparecer los granos y combate eficazmente esta molesta alteración cutánea. Es necesario tratar cada grano con un algodón empapado en esta tintura.



Tomar un té de salvia tres veces al día y una cucharadita de polen por las mañanas, ha demostrado ser un remedio efectivo en muchos casos.



Tomarse un buen puñado de semillas de calabaza cada día o bien dos cucharadas de levadura de cerveza. Ambos alimentos son extremadamente ricos en cinc. El cinc es un mineral necesario e importante para el buen funcionamiento de los órganos sexuales. Los cambios que tienen lugar en la adolescencia incrementan extraordinariamente las necesidades de cinc y en la actualidad muchos investigadores creen que la causa principal del acné es una deficiencia de cinc. En un estudio realizado recientemente, el 58 % de los participantes que tomaron complementos diarios de picolinato de cinc se liberaron de su acné en muy pocos días. Levadura de cerveza, semillas de calabaza o picolinato de cinc. Usted elige.



Cuando el acné aparezca ya en la edad madura y no esté relacionado con desórdenes hormonales el primer paso deberá ser siempre la normalización de las funciones intes-

tinales. En este caso, se tomará por la mañana y en ayunas una cucharadita de arcilla disuelta en medio vaso de agua y se modificará la dieta aumentando la ingestión de fibra, frutas y verduras abundantes, pan integral y granos.



Hierbas benéficas tomadas en infusión: bardana, diente de león, equinácea, ginseng, gotu kola y zarzaparrilla.

## ***ADELGAZAR***

---

---

El doctor A. Lemaire relata un procedimiento sencillo y curioso utilizado por las mujeres de Pakistán para no engordar sin necesidad de someterse a privaciones y sacrificios constantes. Llevan en el brazo derecho un brazalete de hilo bastante apretado y lo conservan durante toda su vida. Al parecer existen en ese punto del antebrazo minúsculos centros nerviosos que de este modo son sometidos a una presión débil pero constante. Esta presión estimula la secreción de ciertas sustancias glandulares las cuales tienen como resultado final una aceleración del metabolismo, que quema la grasa acumulada en el cuerpo e impide la acumulación de nueva. De este modo se puede adelgazar sin dolor ni esfuerzos. Una forma práctica de adoptar este método es utilizar dos gomas, que se colocarán en el antebrazo derecho, exactamente a siete centímetros por encima de la línea de la muñeca. Deberán quedar lo suficientemente fijas para que no se deslicen jamás, aunque por supuesto, sin impedir la normal circulación de la sangre. Parece un método increíble pero vale la pena probarlo, pues sus resultados son extraordinarios. Es necesario llevar estas gomas día y

noche y abstenerse de usar cualquier otro tipo de pulseras o joyas en dicho brazo. Vaya pensando ya qué les dirá a sus amigos y familiares cuando le pregunten.



Se dice que todo alimento ingerido contribuye a hacernos engordar pero no es así. Hay alimentos que realmente adelgazan. Entre ellos están algunos -como los huevos duros- cuyo efecto adelgazante es debido al hecho de que el cuerpo consume más energía para digerirlos de la que ellos mismos aportan. En general todos los alimentos amargos suelen tener efectos adelgazantes (una dieta muy famosa en la década de los 80 abusaba de los huevos duros con café sin azúcar). El perejil es otro alimento adelgazante. No es necesario consumir mucho. Un par de ramitas al día son más que suficientes.



po consume más energía para digerirlos de la que ellos mismos aportan. En general todos los alimentos amargos suelen tener efectos adelgazantes (una

dieta muy famosa en la década de los 80 abusaba de los huevos duros con café sin azúcar). El perejil es otro alimento adelgazante. No es necesario consumir mucho. Un par de ramitas al día son más que suficientes.



El vinagre de sidra es otro remedio tradicional con notables propiedades adelgazantes. Es necesario tomar antes de cada comida dos cucharadas diluidas en un vaso de agua. Y si luego no se excede comiendo, mejor.



Entre las frutas con cualidades adelgazantes destaca el pomelo.



Postres recomendados para quienes quieran adelgazar: piña y manzanas al horno. Es aconsejable evitar los plátanos.



Hierbas que pueden ayudar: chaparral y achicoria.

## ***AFRODISIACOS***

---

Entre los alimentos del reino vegetal que tradicionalmente se han considerado como estimulantes de la sexualidad están el hinojo, el ajo, la cebolla, el apio, la miel, el polen, los aguacates, las almendras, los espárragos, las guindillas, las alcachofas y las trufas.



Receta árabe para incrementar el vigor sexual: Poner al fuego un recipiente con dos litros de agua y echar también tres cucharadas de semillas de sésamo, treinta gramos de raíz de regaliz finamente cortada y un cuarto de dátiles también cortados en trozos pequeños. Hervir hasta que el agua quede reducida a la mitad. Separar del fuego y añadir la miel, agitando el líquido con una cuchara hasta lograr que la mezcla sea perfecta. Tomar un vasito dos veces al día, o cuando sea necesario.



Otra: Poner al fuego un recipiente con un litro de agua en el que se habrán introducido 60 gramos de raíz de zarzaparrilla picada o bien de raíz de jengibre. Dejar hervir durante

unos minutos. Luego, retirarlo del fuego, cubrirlo y dejar que repose durante media hora. Al tomarlo, añadir en cada vaso una pizca de jengibre. Se puede tomar frío o caliente.



Tónico inglés para reanimar las facultades generativas: Hervir en un litro de agua a fuego lento durante veinte minutos las pieles de dos naranjas y un limón (lavadas y troceadas). Añadir luego tres cucharadas de lúpulo y dejar que hierva durante tres minutos más. Apagar el fuego y mezclar al líquido resultante un poco de miel (al gusto) para endulzarlo. Cubrirlo y dejar que se enfríe hasta alcanzar la temperatura ambiental. Luego colarlo y añadirle tres cucharadas de lecitina, mezclándola perfectamente. Tomar un vasito tres o cuatro veces al día.



Tónico amoroso de los indios americanos: Hervir en un litro de agua dos cucharadas de avena y 100 gramos de pasas. Mantenerlo a fuego muy lento durante 45 minutos, después sacarlo del fuego y colarlo. Añadirle miel al gusto. Dejarlo reposar y una vez frío añadirle el zumo de dos limones. Tomar al menos dos vasos al día, preferentemente uno en ayunas y otro antes de acostarse.



Revitalizante sexual para hombres y mujeres procedente de Babilonia (sí, de Babilonia): Mezclar perfectamente un cuarto de semillas de sésamo, una taza de miel y media taza

de germen de trigo. Añadir leche desnatada en polvo hasta que la mezcla alcance la consistencia de una masa pastosa (la cantidad de leche necesaria dependerá de la fluidez de la



miel, cuanto más líquida sea la miel más leche se necesitará). Hacer con esta masa bolitas del tamaño de una nuez, que se espolvorearán con leche en polvo o germen de trigo para evitar que se

peguen entre ellas. Hasta que llegue el momento de comerlas se podrán guardar en el frigorífico. Si tiene usted algún molino que sirva para granos o incluso un molinillo de café antiguo, intente moler las semillas de sésamo y utilícelas molidas en lugar de enteras, ello le dará más consistencia a la masa.



Tónico de los amantes felices: Hervir en medio litro de agua dos cucharadas de semillas de hinojo y 35 gramos de raíz de regaliz troceada. Cubrirlo y mantenerlo a fuego muy lento durante veinte minutos. Luego dejarlo reposar hasta que se enfríe y colarlo. Dosis: tres cucharadas al levantarse y tres más al acostarse.



Además de tener muchas otras cualidades benéficas, el polen de abejas es también un afrodisiaco conocido desde la más remota antigüedad.



Remedio procedente del Brasil: secar a la sombra semillas de acacia (árbol de la goma arábiga) moliéndolas seguidamente hasta reducir las a un polvo muy fino. Posteriormente se mezclarán con miel a partes iguales. Se tomarán cada mañana unos 7 gramos de esta mezcla con un poco de leche.



Dice el *Kama Sutra*:

1. El hombre, logrará vigor sexual bebiendo leche mezclada con miel, la raíz de uchchata y regaliz.
2. Mezclar ghee (mantequilla clara), miel, regaliz, jugo de hinojo y leche en partes iguales. Este néctar despertará el vigor sexual.



Hierbas favorables: damiana, menta, nuez vómica, pino, equinacea, verbena y ginseng. El ginseng merece una especial mención, pues tras haber sido utilizado en China como reconstituyente y estimulante de las funciones y del deseo sexual durante miles años, en el presente siglo ha conquistado a Occidente. En la actualidad el cultivo y la comercialización del ginseng, centrado principalmente en la ciudad de Hong Kong, es un negocio que mueve miles de millones de dólares.

Si sufre usted constantemente de aftas es posible que su saliva sea demasiado ácida. Enjuáguese frecuentemente la boca con agua hervida en la que habrá disuelto una cucharada de bicarbonato sódico. Ello modificará la reacción de la saliva y las aftas desaparecerán. Ver *llagas en la boca*.



Se preparará una maceración de 10 gramos de hojas, tallos y semillas de mastuerzo, machacándolas y dejándolas reposar durante doce horas en medio litro de agua. Será necesario enjuagarse la boca tres veces al día con este agua, pero especialmente por la mañanas, en ayunas. La maceración de mastuerzo, de sabor astringente y picante, es también muy útil en todo tipo de estomatitis, así como para aliviar la inflamación de las amígdalas.



Remedio griego para las aftas y las encías inflamadas: Mezclar bien cuarenta gotas de espíritu de vitriolo en medio kilo de miel de rosas y aplicar constantemente esta miel vitriolada sobre las partes afectadas.



Hierbas curativas: llantén, fenogreco y zarzamora.

## **AGOTAMIENTO**

---

---

Tomar polen de abeja (comenzar con una cantidad mínima e ir aumentando la dosis cada día.) También infusiones de salvia, tilo o valeriana.

## **ALCOHOL**

---

---

Algunas personas se quejan de no poder soportar el alcohol. Un sorbo de vino o de cerveza hace que su cabeza dé ya vueltas y una copa de champaña los pone enfermos. Aunque el hecho de no soportar el alcohol no es malo, sino que con toda seguridad les evitará más de un disgusto, en ciertas ocasiones puede resultar incómodo. El problema se suele evitar tomando una cucharada de aceite de oliva antes de sentarse a la mesa o antes de salir hacia el acto social en el que previsiblemente se tendrá que beber.



Otro remedio que procede de la época de los romanos: Comer antes coles cocidas o sauerkraut (col agria).



Otro más: Comerse doce almendras crudas, masticándolas perfectamente.

Para hacer que alguien vaya dejando paulatinamente la bebida hasta aborrecerla por completo se hervirán hojas secas de encina (tres puñados en medio litro de agua) y se verterán diez gotas de este cocimiento en cada litro de vino que dicha persona vaya a consumir. El resultado le sorprenderá.



El famoso Dr. D.C. Jarvis, recopilador de la medicina popular de Nueva Inglaterra, informa sobre el caso de un empedernido bebedor de 44 años, aquejado de una preocupante parálisis etílica. Tras haber estado ebrio y bebiendo constantemente durante trece días se le dieron seis cucharadas de miel. Veinte minutos después se le administraron otras seis y seis más transcurridos otros veinte minutos, recibiendo así 18 cucharadas de miel en 40 minutos. Junto a su cama había una botella con un resto de licor. Tres horas después la cantidad de bebida existente en la botella seguía siendo la misma. Se repitió otra vez el mismo tratamiento: tres series de 6 cucharadas de miel cada 20 minutos. Al día siguiente su aspecto era totalmente normal.

Había dormido perfectamente toda la noche despertándose a las 7:30 de la mañana, algo que no ocurría en más de 20 años. Sin embargo sí se había tomado el resto de alcohol que quedaba en la botella. Durante la mañana se le administraron otra vez tres series de 6 cucharadas de miel cada 20 minutos. Seguidamente se le dio a tomar un huevo ligeramente cocido y 10 minutos después otras 6 cucharadas de miel. Su comida del mediodía consistió en cuatro cucharadas de miel, un vaso de jugo de tomate y un trozo de carne.



Para postre se le dieron otras cuatro cucharadas de miel. A la hora de la cena un amigo trajo una botella de bebida y la dejó sobre la mesa. Nuestro hombre la rechazó con un gesto de asco. Según el Dr. Jarvis nunca más volvió a beber.



Otro remedio: Se vaciará el agua de dos cocos en una vasija de barro perfectamente limpia. Se le agregarán las pieles de cinco plátanos y se dejará hervir durante 15 minutos. Luego se endulzará con azúcar según el gusto de la persona y se dejará fermentar durante tres días. A los tres días se le agregará una copa de licor. Tomar una vasito en ayunas, durante quince días.



Tanto la raíz como las hojas de angélica poseen un aminoácido que inhibe la necesidad de tomar alcohol. Tomar tres tazas al día de infusión de angélica, por supuesto, endulzada con miel.

## ***ALERGIAS***

---

Por su acción estimulante sobre el sistema inmunológico, el ajo puede ayudar a aliviar muchos tipos de alergias. El principal problema del ajo es su fuerte aroma y sabor, que a muchas personas les resulta desagradable. Una posible solución es tomar los dientes de ajo envueltos en otro alimento cualquiera, de este modo pasan al aparato digestivo sin afectar al gusto ni al olfato. En la actualidad existen a la venta diversos preparados de ajo que conservan todas sus

cualidades curativas, sin los inconvenientes mencionados. La compañía Wakunaga, fabricante de uno de estos extractos de ajo desodorizados tiene un archivo de cientos de cartas, procedentes de consumidores que relatan la curación de sus dolencias, supuestamente debidas al consumo de productos de ajo. Un porcentaje muy elevado de ellas se refieren a situaciones alérgicas, que en algunos casos habían permanecido rebeldes a todo tratamiento durante muchos años.



Para destapar los conductos de la nariz y descongestionar los sinus atormentados por la alergia se masticará un trozo de panal de miel durante diez minutos por lo menos, el alivio es instantáneo.



Otro método: diluir media cucharada de sal marina en una taza de agua filtrada y caliente. Taponando con el dedo uno de los orificios de la nariz se aspirará por el otro el agua salada, manteniéndola unos 20 segundos. Respirar luego por la boca y expulsar el agua junto con las mucosidades nasales. Repetir varias veces con ambas ventanas de la nariz hasta liberar totalmente los conductos.



El trébol rojo ha sido utilizado desde los tiempos medievales para combatir las alergias. Tomar tres o cuatro tazas al día, en infusión.



Si tiene la nariz taponada a causa de la alergia, frótese vigorosamente las orejas hasta que llegue a sentir las muy calientes. Por algún motivo que desconocemos la nariz se descongiona.



Existe la creencia de que las alergias y especialmente la “fiebre del heno” se curan si alguien le regala a la persona afectada un perro chihuahua. Son muchos los casos que lo confirman.



Cuando se sospecha qué planta, alimento o sustancia es la causante de la alergia pero no se sabe con seguridad, se pegará con esparadrapo a la piel un trocito de la misma, dejándolo durante 24 horas. Si la piel enrojece o se experimenta comezón o dolor, ya no habrá ninguna duda.



Hierbas beneficiosas tomadas en infusión: angélica, equinacea, regaliz, ma-huang, pau d’arco y yerba mate. También es muy benéfico el polen de abeja (no deja de ser curioso que el polen cure las reacciones alérgicas, muchas de ellas generadas precisamente por el polen).

## **AMEBAS**

---

Las amebas son unos parásitos intestinales frecuentes en los países tropicales, cuya eliminación, en algunos casos, puede

resultar muy difícil. Entre los remedios más efectivos para combatir las amebas está el ajo, que deberá consumirse en grandes cantidades.



Tomar cada día en ayunas un vaso de cocimiento de orégano, preparado con 15 gramos de hojas y flores por cada medio litro de agua.



Tomar una infusión de corteza del árbol de mango (una cucharada de corteza en un litro de agua).



Comerse cada día una hoja de papaya.

## ***AMIGDALITIS***

---

Cuando las amígdalas comienzan a inflamarse suele resultar muy útil hacer gárgaras con zumo de limón recién exprimido, en el que se echarán dos cucharadas de bicarbonato. Otra posibilidad es aplicar directamente el bicarbonato sobre ellas, con ayuda de una trompetilla de papel y alguien que sople, mientras la persona mantiene la boca bien abierta.



Hacer gárgaras con una maceración de hojas, tallos y semillas de mastuerzo trituradas, dejando que reposen durante doce horas a temperatura ambiental (50 gramos por cada litro de agua).



En muchas tribus africanas los nativos se curan la amigdalitis siempre del mismo modo. Hacen un emplasto con hojas de salvia muy calientes y lo mantienen pegado a la garganta y cubierto con otra envoltura más, a fin de que mantenga el calor durante más tiempo. En cuanto comienza a enfriarse es sustituido por otro bien caliente. Al mismo tiempo el paciente hace frecuentes gárgaras con una infusión de salvia. El tratamiento continúa sin interrupción hasta que la inflamación remite, lo que generalmente ocurre al cabo de unas pocas horas.



Remedio griego para hacer gárgaras: Hervir medio litro de agua. En plena ebullición echar dentro 30 gramos de salvia y 25 gramos de pimienta de Cayena. Sacarlo del fuego y dejarlo reposar durante 12 horas antes de utilizarlo.



Hierbas benéficas: Cebada, salvia y borraja.

## ANEMIA

---

*La anemia es una deficiencia del mineral hierro y es una de las consecuencias más frecuentes de seguir una alimentación inapropiada. Al ser el hierro uno de los componentes de las células rojas de la sangre, que son las que llevan el oxígeno y el alimento a todas las células del cuerpo, entre los síntomas de la anemia está la fatiga, la sensación de ahogo, letargia, confusión, irritabilidad y frecuentes infecciones. Los siguientes son algunos de los remedios populares contra la anemia:*

Mezclar jugo de remolacha con zumo de pome-lo rojo. Tomarse dos cucharadas cuatro veces al día.



Tomar dos veces al día un cocimiento de hojas de nogal (20 gramos de hojas en medio litro de agua) junto con una cucharadita de aceite de hígado de bacalao y una cucharadita de polen.



Hervir 20 gramos de raíces de alcachofa en un litro de agua durante cinco minutos. Dejar reposar hasta que se haya enfriado. Colar y endulzar con miel. Se deberán tomar tres vasos al día.





Macerar durante cinco días 20 gramos de hojas de alcachofa frescas en un litro de vino. Colar y tomarse un vasito dos veces al día.



Macerar durante diez días 150 gramos de simientes de hinojo en un litro de buen vino. Colar y tomarse un vasito antes de cada comida.



Vegetales ricos en hierro: cereales integrales, remolacha, tomates, espinacas, lechuga, todos los vegetales verdes, col, rábano y perejil.



Frutas: Manzanas, cerezas, uvas, higos, dátiles, albaricoques, melocotones, peras y ciruelas.



Hierbas y otros alimentos beneficiosos: ajeno, germen de trigo, quina, canela, polen, alfalfa, hisopo y diente de león.

## ***ANILLOS***

---

Cuando el dedo esté un poco inflamado y sea imposible sacar el anillo, se meterá durante unos momentos en agua muy fría. Seguidamente se intentará de nuevo, con la ayuda de aceite o jabón.

## **ANOREXIA (Falta de apetito)**

---

Ajenjo, genciana, hierbabuena, angélica, berros y enebro tomados en infusión (25 gramos de hojas en un litro de agua).

## **ANSIEDAD**

---

*La ansiedad es un estado emocional que puede oscilar desde una ligera inquietud al miedo más intenso, generalmente acompañado de una sensación de desesperación y malos presagios. Entre sus síntomas físicos están las palpitaciones, los dolores agudos y cambiantes, las dificultades respiratorias, los dolores de cabeza, de cuello y de espalda, temblor en las manos, fatiga, diarrea vómitos y depresión.*

La valeriana es una de las hierbas más efectivas para reducir la tensión y la ansiedad. Hacer una infusión con dos cucharadas de raíz de valeriana por cada vaso de agua. Dejar reposar durante 20 minutos y tomar siempre que sea necesario



## **ANTIINFLAMATORIO**

---

La col, aplicada localmente en forma de cataplasma.

## APENDICITIS

---

*Si quiere usted saber si sus dolores abdominales son un indicio de apendicitis haga lo siguiente: en pie, levante su rodilla derecha hacia el pecho, deteniéndola a la altura de la cintura. Extienda rápidamente su pierna derecha hacia el frente, como intentando golpear algo con el pie. Si siente un dolor agudo en alguna parte del abdomen es muy posible que lo que usted tiene sea realmente apendicitis. Consulte a su médico. La inflamación del apéndice es siempre un asunto de gravedad y puede llegar a causar la muerte.*

Antiguamente se administraban 300 gramos de aceite de oliva en forma de lavativa y se mantenía continuamente hielo sobre el vientre del enfermo, el cual únicamente se alimentaba con líquidos fríos.



De ser posible se tomará sólo jugo de papaya. Mucha gente se ha salvado de la operación gracias a la papaya.



Para prevenir la apendicitis se tomará cada día una cucharadita de aceite de linaza prensado en frío. Si no se dispone de aceite de linaza se tomará una cucharadita de aceite de oliva, también prensado en frío.



Está demostrado científicamente que las personas que siguen una dieta alta en fibra sufren mucho menos de apendicitis.

## **ARRITMIA**

---

Se trata de una alteración del ritmo cardiaco, puede ser causada por la ansiedad, la angustia, el abuso del alcohol, o de estimulantes como el café o el té. Se nos ha asegurado que oyendo el “Réquiem” de Mozart o los “Sueños” de Schuman, se corrige automáticamente este problema. Estamos ansiosos por comprobarlo.

## **ARTERIOSCLEROSIS**

---

*Se trata de un endurecimiento y una pérdida de elasticidad de las arterias, que suele siempre ir emparejada con una acumulación de colesterol en sus paredes interiores y con un aumento de la presión sanguínea. Existen para ella varios tratamientos naturales pero deberán siempre ir acompañados de una alimentación exenta de grasas animales y a ser posible, vegetariana:*

Echar en un vaso de agua una cucharada de vinagre de frutas (uva o manzana) y una cucharada de miel. Mezclarlo bien y tomarse un vaso cada mañana.



Cortar en rodajas finas algunos dientes de ajo y dejarlos en un vaso de leche durante toda la noche. Tomarse un vaso por la mañana y otro antes de acostarse.



Procure comer al menos una ensalada al día con abundante ajo y alfalfa germinada, aderezada con limón. (Si no le gusta el sabor del ajo tome cápsulas o pastillas de ajo).



Tómese cada día una cucharadita de aceite de linaza prensado en frío (es necesario guardarlo refrigerado para evitar que se ponga rancio).



Algunos naturistas chinos tienen la creencia de que comiendo tres nueces al día se previene la arteriosclerosis.



Plantas benéficas: genciana, cardo y zarzaparrilla.

## ***ARTRITIS***

---

---

Un remedio muy popular en el Noreste de los Estados Unidos es tomar con cada comida un vaso de agua en el que previamente se han echado tres cucharadas de vinagre de sidra. Un mes después los resultados suelen ser espectaculares.



Ya los egipcios utilizaban para combatir la artritis un brazalete o pulsera de cobre. En nuestros días, algunas personas siguen obteniendo un alivio extraordinario con este sencillo remedio.



Tomar dos cucharadas de miel de abeja en cada comida es un remedio agradable y fácil, que suele hacer maravillas.



La sabiduría popular de culturas muy diversas atribuye a las cerezas notables cualidades para mejorar o incluso curar la artritis. Cualquier tipo de cerezas es válido. En la temporada de las cerezas quienes sufran de artritis deberán consumir esta fruta cada día y a ser posible varias veces al día. Si se hace mermelada de cereza no se le deberá añadir azúcar.



Echar un puñado de perejil en un litro de agua hirviendo. Quitar seguidamente el agua del fuego y dejar que repose durante 20 minutos. Luego colar y guardar en un lugar frío. Tomar media taza de este agua antes de cada comida.



Desde siempre se sabe que ajo es muy bueno para combatir la artritis y aliviar sus dolores. Comer al menos 3 dientes de ajo al día o bien tomar tres cápsulas de ajo. Partir un diente de ajo por la



mitad y frotarlo por las zonas más dolorosas. O bien tomar tres vasos al día de cocimiento de ajo (dos cabezas en un litro de agua).



Echar un puñado de semillas de alfalfa en un litro de agua muy caliente -sin llegar a hervir. Dejarlas reposar durante 30 minutos, luego colar el agua y tomarla endulzada con miel por lo menos 4 veces al día. Cuando se comience a sentir la mejoría se podrá ir reduciendo las tomas, hasta llegar a 2 o 3 veces por semana.



Hacer una infusión con cien gramos de ortigas frescas en un litro de agua. Dejar reposar diez minutos. Colar y tomarse por lo menos tres vasos al día. Se puede endulzar con miel.



Hacer una infusión de perejil (un manojo en un litro de agua). Tomar medio vasito antes de cada comida.



Echar medio kilo de pasas de uva blanca en el fondo de un recipiente de cristal y seguidamente cubrirlas con ginebra (aproximadamente medio litro). Cubrir el recipiente con una servilleta de papel y dejarlas reposar seis o siete días hasta que hayan absorbido la ginebra. Para asegurarse de que todas las pasas absorben adecuadamente el líquido, se

removerán de vez en cuando con una cuchara. Cuando ya estén saturadas se cambiarán a un tarro que cierre herméticamente. No se deberán meter en el frigorífico. Tomar cada día nueve pasas.



Cocer al vapor unas hojas de col, masajear suavemente con aceite la zona dolorida y seguidamente aplicar sobre ella las hojas, todo lo calientes que se puedan resistir sin quemarse. Cubrirlas con una franela de lana para que conserven mejor el calor. Repetir una hora después con nuevas hojas.



La creencia de que los gatos alivian los dolores artríticos es muy antigua. Es necesario ubicar al gato sobre la rodilla o sobre el lugar dolorido. Parece ser que su efecto benéfico es cierto y está relacionado con la sutil electricidad generada por el pelo del animal.



Las compresas de aceite de ricino han sido también utilizadas desde tiempos inmemoriales. Ver el modo de preparación en *cáncer de piel*.



En un vaso de agua caliente disolver una cucharada de vinagre de sidra y una cucharada de miel sin procesar.

Tomarlo antes de cada comida y también antes de acostarse. Antes de un mes la mejoría será ya notoria.



Al bañarse, mantener en la bañera -inmerso en el agua- un trozo de coral.



Aparentemente el apio contiene ciertas sustancias que ayudan a neutralizar el ácido úrico. Coma grandes cantidades de apio, a ser posible crudo o al vapor. Si esta verdura le resulta desagradable cuézala a fuego lento durante 15 minutos y tómese el agua. Al menos tres vasos al día.



Hierbas benéficas: Alfalfa, bardana, manzanilla, pimienta de Cayena, ajo, regaliz, trébol rojo, pau d'arco, zarparrilla, valeriana, chaparral, yuca y yerba mate.

## **ASMA**

---

*Durante el ataque de asma los conductos bronquiales se estrechan y se inflaman segregando al mismo tiempo una gran cantidad de mucus, lo cual hace muy difícil la respiración y disminuye sensiblemente la cantidad de aire que llega a los pulmones. Generalmente el asma es atribuida a alergias o a problemas emocionales. Junto con el hipo y las verrugas, el asma es una de las dolencias para las que más remedios populares hay.*

Cortar en rodajas 35 gramos de regaliz y dejarlo en un litro de agua durante 24 horas. Tomar dicha agua cuando sea necesario.



Cortar una manzana en rodajas y echar sobre ellas agua hirviendo. Dejar reposar durante 20 minutos antes de tomar esta infusión.



Comer mucho ajo crudo y también fumar la piel seca de color blanco que recubre las cabezas de ajos.



Se ha demostrado que las manzanas son capaces de curar la mayoría de las enfermedades respiratorias, entre ellas el asma. Es necesario comer al menos seis manzanas por día.



Hervir varias patatas cortadas en trozos (sin pelar) y aspirar el vapor.



La infusión de pétalos de amapola suele ser muy benéfica para el asma, pues calma la irritación nerviosa que subyace tanto en el asma como en los ataques de tos. Esta tisana se prepara con tres gramos de pétalos de la flor en un litro de agua hirviendo. Se tomarán dos cucharadas cada hora.



El cocimiento de hojas de eucalipto (3 gramos de hojas en 100 de agua) tomado tres veces al día obra como sedante del sistema nervioso, atenuando el ansia, facilitando la respiración y evitando al mismo tiempo el espasmo de los músculos respiratorios.



El cocimiento de gordolobo (6 gramos de hojas y flores en 150 de agua) es también muy efectivo, pues descongestiona los capilares de los tejidos pulmonares.



Los cigarrillos hechos con flores secas de datura (cuidado, sólo las flores) son utilizados con mucho éxito por algunas etnias indias para curar el asma.



Echar dos vasos llenos de semillas de girasol en dos litros de agua y dejar hervir hasta que el agua se haya reducido a la mitad.

Seguidamente colar, separando las semillas y mezclar dicha agua con medio litro de miel. Hervir otra vez hasta que adquiera consistencia de jarabe. Tomar una cucharadita media hora antes de cada comida.



Reducir a polvo las hojas secas de la salvia. Fumarlas en cigarrillos o en pipa, cada vez que sobrevenga un ataque de asma.



Lo mismo pero con hojas de romero.



Pelar los dientes de tres cabezas de ajos. Hervirlos a fuego lento en medio litro de agua, utilizando un recipiente que no sea de aluminio. Cuando los ajos estén ya blandos y el agua se haya reducido a la mitad sacarlos y ponerlos en un recipiente de cristal. Al agua se le añadirá entonces un vaso de vinagre de sidra y medio vaso de miel. Hervir de nuevo a fuego lento hasta que alcance la consistencia de un jarabe. Entonces verter este jarabe en el frasco en el que se pusieron los ajos. Cubrirlo y dejar que repose durante toda la noche. Tomar cada mañana en ayunas un diente de ajo y una cucharada de jarabe.



Tomar cuatro cucharadas de pulpa de aloe vera (o gel estabilizado) antes de cada comida. Proseguir este tratamiento durante varias semanas.



Muchos de los ataques de asma son desencadenados por una alergia a algún alimento, generalmente refinado. Por ello es conveniente que las personas que padezcan de asma elimi-

nen de su alimentación el azúcar refinado, el pan blanco, la leche tratada, el café, el té, los refrescos embotellados y el chocolate, así como los aditivos y colorantes químicos.



Al sentir los primeros síntomas de un ataque de asma pelar rápidamente un ajo y partirlo en rodajas finas. Seguidamente mezclarlo con una cucharada de miel y tomárselo.



Meter ambas manos en un recipiente con agua helada. Si se nota mejoría permanecer así durante 15 minutos.



Para eliminar la sensación de ahogo presionar sobre la frente un trapo mojado muy frío.



En Texas se dice que el asma se cura durmiendo sobre lana de ovejas recién esquilada (sin lavar todavía). También en Texas y en otros estados del Sur existe la creencia de que esta enfermedad se cura regalándole a la persona asmática un perro chihuahua. Al parecer el asma pasa al chihuahua, liberando así al ser humano. ¿Qué opinarán en la Sociedad Protectora de Animales?



Hierbas benéficas: eucalipto, consuelda, marrubio, orégano, salvia, anís, alfalfa, pimienta de Cayena, ginkgo biloba, ma-huang y malvavisco.

## **ASTILLAS**

---

---

*Sacar una astilla con pinzas no es siempre la mejor idea. Los siguientes métodos suelen dar mejor resultado.*

Pegar sobre la astilla un trozo de cinta adhesiva. Al despegarla de la piel la astilla saldrá sola.



En los casos muy difíciles, poner un trozo de tocino crudo sobre la zona donde entró la astilla y cubrirlo con una gasa o un pedazo de tela, dejándolo toda la noche. Al quitar el tocino a la mañana siguiente, la astilla se irá con él.



Una variante del tocino es una compresa de aceite de ricino, cubierta con un trapo de lana y conservada también durante toda la noche.



# B

## BAÑOS

---

*Revitalizante.* Ponga en un saquito o bolsita de algodón dos cucharadas de tomillo molido, dos cucharadas de romero molido y diez hojas frescas de menta. Meta el saco o bolsa en la bañera, mejor si cae sobre él el agua caliente.



*Relajante.* Pétalos de rosa, hojas de menta, mejorana dulce, verbena y lavanda.



*Para calmar los dolores musculares.* Añadir al agua muy caliente dos cucharadas de mostaza molida 15 minutos antes de entrar en el agua.



*Para eliminar el olor del sudor.* Añadir al agua caliente una cucharada de bicarbonato de sodio.



*Baño de limón.* Vierta en la bañera dos tazas de zumo de limón recién exprimido. Este baño es muy eficaz para los días calurosos pues refresca la piel, calma los nervios y reduce la grasa de la epidermis.



*Baño de manzanilla.* En un recipiente que no sea de aluminio vacíe un litro de agua hirviendo sobre un manojo de flores de manzanilla. Deje que repose durante 15 minutos. Luego cuele el líquido y vacíelo en la bañera. El baño de manzanilla suaviza la piel y es eficaz contra el insomnio.

## **BOTULISMO**

---

El botulismo es una intoxicación de origen alimentario causada por una toxina de un germen que provoca ligeros síntomas digestivos pero al mismo tiempo puede producir manifestaciones nerviosas de tipo paralítico en los músculos de los ojos, trastornos en la palabra, en la deglución e incluso colapsos respiratorios y circulatorios que pueden llegar a producir la muerte. Los alimentos más fácilmente contagiados son las carnes y los embutidos, también el queso. La cocción disminuye la toxina. Es conveniente no comer ningún alimento conservado que haya cambiado de color, de consistencia o de olor. Mientras se avisa al médico se deberá estimular el vómito (titilaciones de la campanilla, tomar agua salada, etc.) y se administrará un purgante, preferentemente aceite de ricino.



## **BRONQUITIS**

---

*Se trata de una inflamación de los conductos que llevan el aire a los pulmones, la cual entre otros síntomas genera flemas, tos y dificultades respiratorias. La bronquitis aguda puede durar desde varios días a dos semanas y es generalmente causada por un virus. Puede ser peligrosa, especialmente para las personas ancianas y para los enfermos del corazón. La bronquitis crónica puede prolongarse durante meses y suele ser originada por el humo del tabaco y también por la contaminación ambiental. Los siguientes son algunos de los remedios tradicionales utilizados para combatir la bronquitis:*

Disolver una cucharadita de resina de pino y una cucharada grande de miel en un vaso de leche caliente. Añadir una gota de aceite de lavanda. Tomarse un vaso de este brebaje tres veces cada día. También es muy efectivo para curar el asma bronquial acompañada de tos.



Cortar tres cebollas en rodajas tras quitarles la capa exterior. Echarlas en una olla y añadir un clavo, una cucharada de azúcar morena y una ramita de tomillo. Añadir agua hasta que cubra todos los ingredientes y un poco más y cocer a fuego lento por lo menos durante 2 horas. Colarlo y presionar la cebolla para que desprenda todo el líquido. Se utilizará medio vaso de este líquido añadiéndole igual cantidad de leche caliente. Tomar dos o tres veces al día.



Tomar tres veces al día un cocimiento de malva (50 gramos de hojas y raíces en un litro de agua). La malva hace desaparecer la inflamación de la mucosa, calma la tos y favorece la expectoración.



Tomar por la mañana en ayunas y también antes de acostarse un cocimiento de avena (100 gramos de tallos y granos en medio litro de agua). La avena desinflama todas las mucosas del cuerpo, por lo que también es útil en las congestiones hepáticas y en las enfermedades del riñón y de las vías urinarias.



En las bronquitis agudas con sequedad, congestión y dificultad para expectorar resulta muy útil tomar una fusión de culantrillo, pues esta hierba estimula todas las secreciones corporales. Emplearla sólo en los adultos.



Infusiones benéficas: Angélica, regaliz, ma-huang e hypericum.



# C

## CABELLO

---

*Aunque el cabello no tiene una acción directa sobre la salud del individuo, su importancia psicológica es grande. Hasta ahora la ciencia se ha mostrado incapaz no sólo de solucionar el problema de la calvicie (nos negamos a llamar “solución” a los implantes y trasplantes tan en boga en la actualidad), sino incluso de detener la caída del cabello cuando ésta empieza a producirse. Lo cierto es que tampoco existe ningún remedio popular de eficacia comprobada, aunque a muchos de los que relacionamos seguidamente se les atribuyan éxitos aislados.*

Un remedio ruso para prevenir y detener la calvicie es mezclar un poco de vodka con una cucharadita de pimienta de Cayena molida y masajearse cada día el cuero cabelludo con dicha mezcla.



Otro: se maceran en un litro de alcohol durante cuatro días dos cebollas grandes cortadas en rodajas. Masajearse el

cuero cabelludo con este líquido todas las noches antes de acostarse.



Poner nueces verdes en alcohol, en la proporción de 100 gramos por cada medio litro y dejarlas durante varios días. Al ser friccionado este alcohol sobre el cuero cabelludo favorecerá el crecimiento del cabello y también lo hará más oscuro.



Para detener la caída del cabello y favorecer su crecimiento se frotrará al menos una vez al día el cuero cabelludo con la pulpa del aloe vera, dejando que se seque sobre la cabeza y aclarando posteriormente con agua.



Se dice que la magnífica cabellera que poseen los esquimales es debida a que una vez por semana se frotan el cuero cabelludo con aceite de hígado de pescado. Haga lo mismo una noche por semana y no se olvide de lavarse la cabeza a la mañana siguiente.



Tónico capilar procedente del Brasil: En una vasija o botella de boca ancha que contenga litro y medio de alcohol se echarán 30 gramos de hojas de romero y la misma cantidad de raíces de ortiga y de bardana. Es necesario dejarlo macerar durante 15 días. Fricciónese el cuero cabelludo con esta

mezcla al menos una vez al día. Los cabellos débiles adquirirán fuerza y si las raíces no están definitivamente muertas nacerán nuevos cabellos.



Receta “infalible” contra la caída del cabello publicada a principios de siglo por el botánico francés Wifredo Boue: Macerar durante 7 días en un litro de alcohol o aguardiente 20 gramos de hojas y flores de romero y 20 gramos de abrotano macho. Friccionarse diariamente el cuero cabelludo con esta mezcla.



Masajearse el cuero cabelludo con una mezcla de jugo de cebolla y de limón a partes iguales.



Joan y Lydia Wilen en su libro *Chicken Soup and other Folk Remedies* aseguran que frotando cada día durante cinco minutos las uñas de los dedos de la mano derecha con las uñas de los de la izquierda no sólo se detiene la caída del cabello sino que crece abundante cabello nuevo y al mismo tiempo se evitan las canas.



Tomar cada día 40 gotas de extracto de trébol rojo y aclararse el cabello con una mezcla de vinagre y té de salvia.



Remedio chino para hacer crecer el cabello de nuevo. Rallar finamente una raíz de jengibre y calentarla un poco. Seguidamente extenderla por la calvicie y cubrir la cabeza con un gorro de baño. Es necesario dejarla por lo menos media hora. Repetir cada día hasta que salga el pelo.



Es muy posible que el efecto benéfico -cuando lo tienen- de muchas lociones capilares antiguas y modernas se deba simplemente al hecho de que al aplicarlas se masajea el cuero cabelludo, lo cual estimula la circulación sanguínea en esa zona, con notables efectos revitalizantes. Para incrementar el riego sanguíneo de las raíces hay quien recomienda permanecer cada día cinco minutos cabeza abajo (y pies arriba). Dicen que ello evita la caída del cabello y ayuda a conservar el que todavía queda.



Plantas que pueden ayudar a detener la caída del cabello aplicadas externamente en forma de cocimiento o maceración: ortiga, marrubio, romero, bardana y abrótano. En forma natural (frotadas sobre el cuero cabelludo sin ninguna preparación previa que no sea cortarlas con un cuchillo): ajo, cebolla, aloe, patata y limón. Tomadas internamente: cola de caballo, perejil, salvia y zarzaparrilla. Otras sustancias a las que se les ha atribuido la cualidad de hacer crecer el pelo (aplicadas externamente): petróleo, yema de huevo, clara de huevo, diversos tipos de carbón animal (por ejemplo, los residuos resultantes al quemar abejas) y aceite de visón.



## **CABELLO CON BRILLO**

---

---

*Fórmula para dar brillo al cabello:* Bata cuatro claras de huevo, frótelas sobre el cuero cabelludo y deje que se sequen. Luego lávese el cabello y enjuáguelo con una mezcla a partes iguales de ron y agua de rosas. Este es uno de los mejores limpiadores del cabello y además le confiere un brillo único.



## **CABELLO EXCESIVAMENTE GRASO**

---

---

Después de lavárselo aclárelo con agua en la que habrá diluido el zumo de dos limones.

## **CABELLO SECO**

---

---

Dé nueva vida a su cabello con mayonesa. Es un excelente acondicionador y humedecedor del cabello. Déjela en el pelo durante unos 15 minutos antes de aclararlo.

## **CALAMBRES**

---

---

Los calambres musculares, generalmente en las piernas y en los pies, suelen ser producidos por una deficiencia de potasio. Solución: tomar dos cucharadas de miel con cada comida. Otra: tomar dos o tres plátanos cada día, masticándolos muy bien.



Masajearse las plantas de los pies con aceite de oliva.



Introducir los pies en agua muy caliente.



Tomar cada día una infusión de tomillo.



Aplicar sobre el músculo acalambrado un trozo de metal frío es un remedio efectivo para muchas personas, pero no para todos. Una cuchara o la hoja de un cuchillo suelen ser los instrumentos más utilizados.



Tomar cada día una infusión de jengibre (1/4 de cucharadita en un vaso de agua).



Otras hierbas favorables: anís, tila, manzanilla y ajeno.

## ***CALCULOS BILIARES***

---

Para eliminar los cálculos de la vesícula se deberán tomar 5 litros de zumo de manzana puro al día durante dos días consecutivos, sin comer ni tomar absolutamente ninguna otra cosa. Al tercer día se tomará nada más levantarse medio

vaso de aceite de oliva. Volver a tomar alimentos sólidos gradualmente. Este remedio puede también ser útil para los cálculos de riñón.



No comer absolutamente nada más que pomelos y zumo de pomelo, hasta lograr la completa eliminación del problema.



Otro remedio: Tomarse un vaso de aceite de oliva y otro vaso de zumo de limón puro.



Otro parecido: Ayunar durante tres días en los que tan sólo se tomará tres veces al día una cucharadita de aceite de oliva, seguida de otra de zumo de limón. Los siguientes remedios son menos drásticos:



Tomar infusiones de raíz de grama y menta.



Tomarse una cucharada de jugo de perejil nada más levantarse cada mañana y luego repetir varias veces más durante el día. Si el fuerte sabor del perejil resulta desagradable se puede mezclar con jugo de zanahoria.



Tomarse cada noche antes de acostarse el zumo de dos limones. Luego acostarse sobre el costado derecho durante 20 minutos.

## ***CALCULOS DE RIÑÓN***

---

Generalmente los cólicos nefríticos originados por los cálculos suelen avisar unos días antes de producirse, ya sea con un ligero dolor o una sensación de ardor en los riñones o en algún punto del tracto urinario. Un método utilizado por los indios de México para disolver las piedras antes de que el cólico se desencadene es tomarse en cuanto se dejan sentir los primeros síntomas un vaso de zumo de limón recién exprimido en el que se habrá introducido un huevo de pava (sin cáscara). Es necesario tomarlo al menos dos veces al día, una en ayunas y otra al atardecer.



En las comunidades amish de los Estados Unidos diluyen los cálculos de riñón tomando varias infusiones al día de hojas de aguacate y grandes cantidades de zumo de manzana recién exprimido.



La mayoría de las algas, pero sobre todo el fucus, son muy efectivas para disolver los cálculos renales y evitar que se formen. Es necesario tomarlas diariamente, ya sea como alimento o en forma de pastillas.



Otro buen remedio para cuando se sienten ya los dolores es tomar un té bien cargado, compuesto de tila, borraja y cabellos de maíz, al cual se puede también añadir flor de azahar por su acción sedante.



Las hojas de abedul son muy buenas tanto para favorecer la disolución de los cálculos como para impedir su formación y al mismo tiempo resultan útiles para la cistitis, la uretritis y la congestión renal. Es necesario cocer 100 gramos de hojas en un litro de agua y tomarse tres tazas cada día.



Este es un remedio gitano, procedente de los países del Este de Europa: Mezclar medio litro de leche muy caliente con igual cantidad de vino. Quitar la nata que se forme y añadirle un buen puñado de flores de manzanilla. Seguidamente ponerlo al fuego hasta que se disuelva bien. Tomar una taza al día pero especialmente cuando se sientan los dolores.



Tomar tres veces al día una infusión de bayas de enebro molidas en leche de cabra.



Para ayudar a que pasen las piedras, tomar abundante jugo de pepino.



Otro modo de facilitar la eliminación de los cálculos es abstenerse totalmente de tomar alimentos sólidos. Tan sólo zumo de manzana.



Hervir una cucharada de linaza en un litro de agua. Dejar que se enfríe y tomarse una taza cada 3 horas.



Otros alimentos y hierbas curativos: los espárragos (se cree que desintegran las piedras de oxalato cálcico), la cebolla, la parietaria y las hojas de fresal.

## ***CALLOS***

---

Los callos y “ojos de gallo” originados por los zapatos estrechos se frotarán con una cebolla cruda cortada por la mitad, después de haberlos rascado suavemente con piedra pómez, sin desollarlos. Finalmente se les dará unos toques con tintura de arnica.



Un diente de ajo machacado puesto sobre el callo favorece enormemente su reblandecimiento y pronta desaparición. Todavía más efectiva será una masa hecha con ajo y un poco de aceite de oliva. Cubrir con una gasa.



Triturar 5 o 6 aspirinas y mezclarlas con una cucharada de agua y una cucharada de jugo de limón hasta hacer con todo ello una pasta. Aplicar dicha pasta sobre los callos, seguidamente meter los pies dentro de una bolsa de plástico y envolverlos con una toalla bien caliente. La combinación del plástico y la toalla caliente hará que la pasta penetre en la piel endurecida. Mantener así los pies por lo menos durante 10 minutos. Seguidamente descubrir los pies y rascar la callosidad con una piedra pómez. Se desprenderá con toda facilidad.

## CANAS

---

---

Según los chinos, para prevenir las canas deberá masajearse el cuero cabelludo con una mezcla de jengibre y clavo.

## CANCER

---

---

*El cáncer es básicamente un crecimiento anormal que interfiere con los procesos corporales ordinarios. Ese crecimiento se desarrolla como un parásito, invadiendo órganos vitales, acaparando los nutrientes esenciales y agotando al sistema inmunológico, hasta que finalmente la muerte acontece a causa del deterioro o del colapso de algún órgano vital, de una infección o incluso por desnutrición. El cáncer es pues una enfermedad muy grave, que requiere cuidados médicos inmediatos. Todo tratamiento adecuado del cáncer constará de dos estrategias combinadas. Por un lado se intentará reducir o eliminar la carga que el tumor supone para el organismo, y por otro se estimularán los mecanismos de defensa corporales para que sean capa-*

*ces de vencer a la enfermedad. Seguidamente damos al enfermo de cáncer algunos de los remedios que tradicionalmente se han utilizado para combatirlo, por si -siempre con el permiso de su médico- considera adecuado poner en práctica alguno de ellos, como ayuda al tratamiento que ya esté recibiendo en la actualidad.*

Antiguamente se creía que la orina de las personas que se alimentaban con col curaba el cáncer. Hoy las notables propiedades anticancerígenas de la col son ya bien conocidas. En los Estados Unidos hay varios hospitales que la utilizan como medio terapéutico casi exclusivo, haciendo que los enfermos de cáncer consuman grandes cantidades de jugo de col recién exprimido.



El enfermo de cáncer deberá evitar la carne y los alimentos de origen animal y consumirá grandes cantidades de frutas y verduras crudas, masticando concienzudamente. Otros alimentos muy activos contra el cáncer son el mijo y la linaza. Es importante abstenerse de tomar grasas, azúcar y pan blanco. Las verduras se podrán tomar también al vapor, aunque siempre que se pueda es preferible comerlas crudas.



Durante cientos de años todas las tribus indias que habitaban en el Sur de lo que hoy son los Estados Unidos se han curado el cáncer y un gran número de otras enfermedades

con infusiones de hojas y brotes de chaparral (también llamado creosote o gobernadora), arbusto extremadamente abundante en las zonas semidesérticas de Texas, Arizona y California, así como en todo el Norte de México. Las curaciones, perfectamente documentadas, logradas durante las últimas décadas tomando tan sólo grandes cantidades de té de chaparral son muy numerosas y realmente impresionantes (ver el libro *Options* de Richard Walters).



Los indios que habitan las selvas del Sur del continente también tienen su propio remedio contra el cáncer. Es el llamado “pau d’arco”, “lapacho” o “taheebo”. Se trata de la corteza de los árboles “lapacho colorado” y “tabebuia”, que crecen abundantemente en el Sur de Brasil, en Paraguay y en el Norte de Argentina, aunque otras variedades igualmente terapéuticas se pueden encontrar en todas las zonas selváticas del continente e incluso en la Huasteca mexicana. El pau d’arco alcanzó fama mundial hace unos treinta años, a consecuencia de ciertas curaciones sorprendentes ocurridas en un hospital brasileño. Numerosos estudios han evidenciado su eficacia (al menos tres casos de cada diez se curan). Sin embargo tanto las autoridades médicas norteamericanas como las instituciones oficiales de lucha contra el cáncer hicieron todo lo posible para abortar e impedir las investigaciones sobre el pau d’arco. Pero no es posible tapar el sol con un dedo (ni con un dólar). Hoy tanto el chaparral como el pau d’arco son mundialmente conocidos y se les encuentra prácticamente en todas las herboristerías a un precio asequible. Al tomar estas hierbas es conveniente adoptar un régimen vegetariano y a ser posible crudívoro. Y en ambos casos, tanto con el chaparral como con el pau

d'arco es necesario tomar grandes cantidades de té y seguir con el tratamiento varios meses después que la enfermedad aparentemente ha desaparecido ya.



La corteza del pau d'arco se hierve durante diez minutos. Luego se deja reposar otros diez minutos y seguidamente se toma. Repetimos, es necesario tomar muchas tazas de té al día.



Una combinación de hierbas que está alcanzando últimamente mucho renombre es la de Jason Winters. Winters, a quien le diagnosticaron un cáncer cerebral, imposible de operar ni de tratar con los medios médicos usuales se negó a resignarse con su suerte. Investigó y buscó incansablemente en varias partes del mundo hierbas eficaces contra el cáncer. En actualidad se gana la vida vendiendo la mezcla de hierbas con la que él mismo se curó.



Un remedio amish: Chaparral mezclado con flores de trébol y raíz de aloe.



Otro: Comer cada día espárragos cocidos.



Y otro más: Tomar 20 gotas de esencia de trébol rojo cada mañana.



La Revista “Tierra Santa” publicó en 1994 un artículo en el cual el padre Romain Zago declara haber curado a muchos enfermos de cáncer desahuciados ya por los médicos. La fórmula de su brebaje es bien sencilla:

1. Tomar dos hojas de aloe vera de 4 o 5 años (de medio metro de longitud o más), quitarles los pinchos y cortarlas en trozos.
2. Un vaso de miel sin pasteurizar (que no haya sido calentada a una temperatura superior a los 37° centígrados).
3. Dos cucharadas de whisky, ginebra o vodka.
4. Mezclarlo todo perfectamente con una turmix y tomarse dos cucharadas al día.



Según Edgar Cayce, quienes coman cada día tres almendras no deberán temer a esta terrible enfermedad.



Una reciente investigación realizada en China ha puesto de manifiesto que las personas que comen con regularidad ajo y cebolla tienen veinte veces menos riesgos de contraer cáncer que quienes usualmente se abstienen de tomar estos alimentos. Sobre las propiedades anticancerígenas del ajo se han efectuado ya más de mil estudios, aunque todavía se



desconoce cuál es mecanismo a través del cual tiene lugar su efecto protector. En uno de los estudios realizados en el Anderson Hospital, de Houston, se inyectó un grupo de ratones un potente carcinógeno. Seguidamente a algunos de ellos se le administró un compuesto de ajo mientras que al resto, que sirvió de control, no se le administró nada. Los ratones que estuvieron tomando el compuesto de ajo desarrollaron un 75% menos de tumores que los del grupo de control.



---

---

## ***CANCER DE PIEL***

Un método eficaz para controlar todo tipo de tumor maligno externo lo aprendimos hace años de un sabio indio y desde entonces lo hemos utilizado profusamente: aplicar sobre el tumor que se desea eliminar un trozo de patata hervida y machacada, todo lo caliente que se pueda resistir. Cuando la papa se enfríe, sustituirla por otra caliente. Repetir la operación varias veces cada noche. Independientemente, tostar cada día en una sartén 5 cucharadas soperas de semillas de linaza y luego licuarlas en un litro de agua. Tomarse dicha agua con linaza durante 9 días seguidos y luego descansar 15 días. Ambos tratamientos -patata y linaza- deben seguirse ininterrumpidamente, hasta unos meses después que el tumor haya desaparecido en su totalidad. Es necesario ser perseverante, pues la solución no es rápida. Con gran sorpresa hemos visto que recientemente se están investigando las notables cualidades anticancerígenas de la linaza, mientras que cada vez más clínicas y hospitales en los Estados Unidos utilizan la hipertermia como tratamiento alternativo

contra el cáncer. Los indios conocían la utilidad de la linaza y de la hipertermia hace por lo menos 500 años.



*Aceite de ricino.* El aceite de ricino fue ya usado terapéuticamente en la antigua India, en China, Persia, Egipto y Grecia. Y también por los pueblos precolombinos. Pero su historia a sido semejante a la de la linaza: sus extraordinarias cualidades fueron casi totalmente olvidadas durante



muchos siglos y apenas ahora están siendo redescubiertas. En la inmensa mayoría de los libros naturistas la única función que se le atribuye es la de laxante. Sin duda alguna quien más contribuyó a la rehabilitación del aceite de ricino fue Edgar

Cayce, el vidente y sanador mejor documentado de todos los tiempos. Aunque Cayce murió en 1945, los casi 15.000 registros que se han conservado de sus sesiones todavía no han podido ser totalmente analizados y clasificados. Cayce recomendaba con frecuencia medicamentos de farmacia e incluso operaciones quirúrgicas, pero la gran mayoría de sus curaciones fueron realizadas a través de una manipulación dietética y con medios naturales. Entre todos ellos destaca notablemente uno: las compresas de aceite de ricino. Con ellas curó Cayce a miles de personas de las dolencias más diversas, entre ellas el cáncer de piel en sus tres formas más usuales: escamoso, vasocelular y melanoma. Posteriormente otras muchas personas se han curado de cáncer de piel (y también de otros tipos de cáncer) utilizando las compresas de aceite de ricino tal como las recomendaba Edgar Cayce. Aquí es necesario hacer notar que el éxito de la cura dependerá mucho de la disposición mental del individuo, así como de su alimentación y de su estilo de

vida. Para preparar las compresas de ricino tal como Cayce las mandaba se necesitan los siguientes materiales:

- 1) un trozo de franela, preferiblemente de lana
- 2) un trozo de plástico
- 3) una pequeña almohadilla eléctrica
- 4) una toalla de baño
- 5) dos imperdibles

Se doblará el trozo de franela, aplicando sobre él un poco de aceite de ricino sin ser necesario que quede totalmente empaado. Seguidamente se aplicará sobre la zona afectada. Sobre ella se colocará el plástico y sobre el plástico la almohadilla eléctrica graduándola con un calor medio para empezar, aumentándolo luego hasta donde se pueda tolerar. Finalmente, tal vez se pueda cubrir toda la zona con una toalla grande que se sujetará con dos imperdibles. La compresa se mantendrá entre una hora y hora y media, lavándose luego la zona afectada con agua en la que se habrá echado un poco de bicarbonato. La franela se puede utilizar varias veces. La frecuencia de aplicación variará entre una y siete veces por semana.



Aplicar un emplasto de pulpa de órgano (el gran cactus con tallos verticales o en forma de “U”).



Aplicar cada noche un emplasto de papaya fresca y machacada.



Aplicar compresas de hojas de chaparral secas.



Calentar en un recipiente dos kilos de manteca de cerdo sin sal, añadirle un puñado de ruda tierna. Batir nueve huevos y añadirlos también. Cuando la mezcla se vuelva oscura, retirar las hierbas y dejar que se enfríe. Aplicarla externamente en los lugares sospechosos.



Hervir lentamente medio kilo de higos verdes en dos litros de leche de vaca. Cuando comiencen a estar tiernos separarlos y seguir hirviéndolos a fuego lento en otro recipiente hasta que se conviertan en una pasta. Cada doce horas se aplicará dicha pasta sobre la zona afectada y durante ese tiempo se tomarán cuatro vasos de la leche. Antes de dos días el cáncer de piel se abrirá y desde ese momento comenzará ya la curación.



Hierbas favorables en todo tipo de cáncer además de las ya mencionadas: cáscara sagrada, diente de león, equinacea, essiac (combinación de hierbas popularizada por la monja canadiense Renéé Caisse), ginseng y té verde. También polen y propóleo.

## *CANSANCIO FISICO Y MENTAL*

---

En un litro de buen vino tinto echar 25 gramos de hojas de romero, 20 gramos de hojas de salvia y 20 gramos de miel. Ponerlo durante 20 minutos al baño María y luego dejarlo reposar hasta que se haya enfriado totalmente. Tomarse un vasito antes de cada comida.



Hierbas: ginkgo, gotu kola, salvia y yerba mate para el agotamiento mental y astrágalo, damiana, ajo, ginkgo, ginseng, ma-huang, trébol rojo, gotu kola y zarzaparrilla para el físico. Para ambos: polen de abejas.

## *CASPA*

---

Caliente unas cucharadas de aceite de oliva, mójese el cabello (no demasiado) y aplique directamente el aceite sobre el cuero cabelludo. Póngase un gorro de baño y deje actuar al aceite durante 30 minutos. Después aclare y lávese el pelo con un champú anticaspa.



Prepare una infusión con cien gramos de romero y otro tanto de salvia en un litro de agua aproximadamente. Déjela reposar durante 24 horas. Después de lavarlo, aclare el cabello con este agua.



Tratar de disolver treinta gramos de azufre en un litro de agua. Sacudirlo bien cada pocas horas y masajearse concienzudamente la cabeza con dicho líquido cada mañana. En una semana la caspa habrá desaparecido.



Este remedio contra la caspa procede de Brasil y es sencillo y efectivo: Con un exprimidor o una licuadora, extraiga el jugo de ortigas frescas. Procure juntar al menos 100 gramos. Seguidamente mézcleles 40 gramos de aceite de ricino (desodorizado si es posible) y fricciónese con esta mezcla el cuero cabelludo tres veces cada día. Póngase unos guantes para manipular las ortigas.



Remedio árabe: lavarse la cabeza con medio litro de jugo de remolacha al que se habrá añadido medio litro de agua y una cucharada de sal. Al igual que ocurre con las nueces verdes, la remolacha tiene un efecto secundario: hace el cabello más oscuro.



Después de lavarse la cabeza, aclarar el cabello con té de bardana o de salvia.



Arranque (con guantes) una buena cantidad de ortigas y cuézalas en agua. Añádale luego un poco de vinagre (una

cucharada por cada litro de agua) y utilice este agua para aclararse.



Otras plantas favorables: limón y romero.

## **CATARATAS**

---

*Los remedios tradicionales para tratar las cataratas son bastante abundantes y en muchos, muchos casos, tremendamente efectivos.*

El aceite de ricino. Para aplicarlo basta con mojar el dedo en el aceite y untar suavemente el borde del ojo a fin de que se deslice por sí mismo hacia el interior. Si al mes de haber iniciado estas aplicaciones no se aprecia mejoría alguna se cambiará a aceite de linaza prensado en frío.



El aceite de linaza se aplicará con un cuentagotas, una gota cada noche.

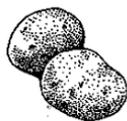


Aplicar dos o tres gotas de agua marina filtrada (en venta en las herboristerías, no utilizar la contaminada agua costera) cada noche y cada mañana. El agua marina es muy benéfica para numerosas enfermedades de los ojos. Aunque por su elevada concentración salina irrita inicialmente al ojo, esta molestia tal sólo dura unos pocos segundos y no resul-

ta nociva. El investigador Charles Ahlson, experto en agua marina aconsejaba tomarla también internamente, mientras dura el tratamiento tópico. M. Garten relata el caso de un médico que ya lo había probado todo sin conseguir librarse de sus cataratas. Tomando cada día agua del mar y aplicándosela en los ojos se curó de la bursitis que venía sufriendo más de veinte años y también de sus cataratas.



Rallar una patata pelada. Envolverla en una gasa y aplicarla cada día durante media hora o más sobre el párpado cerrado (lo ideal es dejarla toda la noche). Una variedad de este remedio es prensar una patata y aplicarse cada noche antes de acostarse dos gotas en cada ojo (utilizar una patata nueva cada día).



Otro remedio notable es la miel natural (que no haya sido refinada ni sometida a temperaturas elevadas). Se aplicará con un cuentagotas o bien untando el borde del ojo para que penetre por sí misma en el interior. El pintor John Clarence Bohlender relata en un artículo publicado en la revista *Let's Live* cómo tuvo que dejar de pintar totalmente a causa de sus cataratas, retirándose a vivir a una granja. Su viejo caballo Fritz también se estaba quedando ciego del mismo mal y el veterinario le dijo que no había ya solución. Un día se le ocurrió a Bohlender untar miel natural en los ojos del caballo. En animal pateó y resopló pero muy pocos días después estaba totalmente curado. Bohlender pensó que si la miel había curado al caballo también podía curarlo a él. El dolor que sintió al aplicársela le hizo comprender

la reacción del caballo. Sin embargo en las siguientes aplicaciones su intensidad fue decreciendo rápidamente hasta pronto desaparecer por completo. Se estuvo poniendo miel en los ojos tres veces por semana. A los dos meses era ya capaz de leer y finalmente su vista volvió a ser totalmente normal, pudiendo prescindir de las gafas para siempre.



Depositar cada día una gota de orina en el ojo.



Aplicar sobre el ojo cada día pulpa del aloe vera.



Hierba benéfica por excelencia: la manzanilla (al menos un tipo de cataratas se curan tan sólo con manzanilla).

## ***CEBOLLAS***

---

Para pelar y cortar las cebollas sin que se le salten las lágrimas, métalas en el frigorífico media hora antes. O bien mantenga en la boca una cerilla de cocina (la cabeza hacia fuera) mientras manipula las cebollas. O también moje con frecuencia el cuchillo en agua mientras las corta.



## CELULITIS

---

La celulitis es una acumulación de grasa y agua que confiere a la epidermis su característico aspecto de “piel de naranja”. Generalmente suele ocurrir en la parte alta de los muslos, las caderas, las nalgas y la parte superior de los brazos y es mucho más frecuente en las mujeres que en los hombres. Aunque abundan las teorías en realidad nadie sabe realmente cual es su causa. El perejil fresco es muy rico en vitamina C, al mismo tiempo es un buen desintoxicante y ayuda a eliminar el agua del cuerpo (es diurético). Tome gran cantidad de perejil crudo, en ensaladas o de cualquier otro modo. Las mujeres embarazadas o que estén dando el pecho a sus hijos deberán tener mucho cuidado con esta hierba y tomarla muy moderadamente.



Masajee las zonas afectadas con agua de castaño, que preparará haciendo hervir un puñado de hojas tiernas de castaño en un litro de agua. Déjela reposar un rato. Después fíltrela y déjela enfriar totalmente. Los resultados se aprecian ya a los pocos días.



Tome cada noche antes de acostarse una infusión de cabellos de maíz.



Junte un puñado de pétalos frescos de árnica y otro de caléndula asegurándose de que no haya insectos entre ellos.

Póngalos en un recipiente de cristal y añádales la cáscara de un limón rallada. Mezcle cuidadosamente los ingredientes con las manos o con una cuchara de madera evitando que entren en contacto con nada metálico. Añada el doble de volumen de aceite de oliva y deje este recipiente al sol durante 28 días, agitándolo diariamente. Cuando haya transcurrido dicho plazo se colará y se guardará en un tarro de cristal oscuro. Utilizarlo como loción después del baño y también como aceite de masaje.



En todo tratamiento anticelulítico es fundamental tomar gran cantidad de frutas y verduras crudas y reducir el consumo de sal.



## **CIÁTICA**

---

Los dolores ciáticos suelen responder muy bien a las cataplasmas de col (ver en *reumatismo* la forma de prepararlas), aplicadas bien calientes sobre la zona afectada.



Prepare una cataplasma de lúpulo y aplíquese la todo lo caliente que la pueda resistir (sin quemarse). Hervir la hierba durante diez minutos y luego envolverla en una gasa. Cubrirla con un paño de lana para que conserve mejor el calor. No tirar el agua, pues servirá para humedecer de nuevo la hierba cuando ésta se enfríe.



Remedio oriental muy efectivo: masajear la zona con una mezcla de jengibre molido y aceite de sésamo.



Alimentos favorables: perejil y alfalfa germinada.  
Hierbas (en aplicación externa): mastuerzo y saúco.



Solución de reflexología: Masajear el punto central del talón, atrás, justo en el ángulo. (Es conveniente insistir unos minutos, utilizando algún aceite de masaje).

## ***CICATRICES***

---

---

Dos veces al día aplicar miel directamente sobre la zona afectada. La mejoría comenzará a notarse a partir de la segunda semana. Si se tiene la suficiente constancia la piel llegará a regenerarse totalmente hasta el punto de no ser ya posible identificar el lugar donde se hallaba la cicatriz. Otras sustancias igualmente efectivas son la pulpa de aloe vera, el aceite de ricino y la manteca de coco, todas ellas aplicadas directamente sobre la cicatriz.

## ***CIRCULACION***

---

---

Quienes tengan problemas circulatorios deberán hacer un pequeño esfuerzo y tomarse una vez al día un vasito de agua en la que previamente habrán echado y revuelto una pizca de pimienta de Cayena molida.



Para mejorar la circulación sanguínea en los pies se introducirán éstos cada noche en un recipiente con agua caliente en la que previamente se habrá disuelto pimienta roja.



En Japón se recomiendan los baños de pies con jengibre. Para ello se mezclará un cuarto de raíz de jengibre molida en dos litros de agua muy caliente, introduciendo seguidamente los pies en el agua. Lo ideal es que se pongan rojos. Luego, secarlos cuidadosamente con una toalla.



Otras hierbas benéficas: Toronjil, sanguinaria, salvia y hamamelis.



## ***CISTITIS***

---

Estas infecciones, más frecuentes en las mujeres que en los hombres, son muchas veces difíciles de curar, aunque se las trate con grandes y continuas dosis de antibióticos. Los arándanos agrios y el jugo de arándanos consumidos en buenas cantidades son el mejor remedio para eliminar las infecciones del tracto urinario.



Otras plantas favorables: Cola de caballo, ajo, cabello de maíz.

## **COLERA**

---

---

La eficacia del ajo en el tratamiento del cólera y de otras enfermedades intestinales graves ha sido demostrada científicamente. Todos los enfermos tratados con ajo evolucionaron mucho mejor ante la enfermedad. Durante la primera guerra mundial el ajo fue ampliamente utilizado para combatir y tratar la disentería.

## **COLESTEROL**

---

---

Hace ya muchos años una anciana curandera nos dijo que la mejor forma de controlar el colesterol era tomarse cada mañana una manzana en ayunas. Posteriormente hemos sabido que las personas que realizan ayunos a base de jugo de manzana suelen experimentar grandes deseos de ingerir alimentos ricos en colesterol, como huevos fritos o mariscos, lo cual parece confirmar la efectividad de este sencillo remedio.



Todos estos alimentos ayudan a bajar el colesterol: coles de Bruselas, brócoli y cualquier otro tipo de col, la cebolla, el diente de león, el ajo (o las pastillas o cápsulas de ajo), las zanahorias crudas, las alubias, la avena, las espinacas, la berenjena, el pomelo, la alfalfa, las almendras, las nueces, el polen, el aceite de oliva y muy especialmente el aceite de linaza (ambos prensados en frío). Con el ajo se han realizado diferentes estudios médicos que han demostrado sus excelentes cualidades para reducir los niveles sanguíneos de colesterol LDL. Otro alimento muy eficaz para controlar

el colesterol es el aceite de semillas de uva, a razón de una cucharada por día, que se puede utilizar en ensaladas.



Se dice que un vasito de vino blanco con cada comida genera una disminución progresiva del colesterol. El moscatel parece que es el más eficaz. También parece que a quienes abogan por este remedio no les disgusta el vino.



El doctor George Mann estuvo durante varios meses estudiando a los aborígenes africanos de la tribu de los masai, a quienes escogió por su increíble resistencia a las enfermedades cardiovasculares. A pesar de que su alimentación es muy alta en colesterol, sus niveles sanguíneos son anormalmente bajos. Al analizar detenidamente su dieta vio que la característica más sobresaliente era un abundante consumo de yoghurt. El Dr. Mann comprobó que al aumentar el consumo de yoghurt automáticamente disminuía el nivel de colesterol en la sangre de los individuos. Naturalmente esta cualidad del yoghurt no afecta exclusivamente a los masai, sino a todos los humanos. Ya sabe usted, si tiene problemas de colesterol, tome yoghurt. Pero natural ¿eh?



Recientemente las cualidades del ajo para hacer bajar los niveles de colesterol LDL (el malo) están llamando la atención de la comunidad científica internacional. En uno de los estudios más espectaculares, realizado en la India, se

analizaron los niveles de colesterol de tres grupos de personas. Los individuos de uno de dichos grupos, siguiendo sus hábitos alimenticios usuales, consumían semanalmente más de medio kilo de cebollas y más de quince dientes de ajo. Los sujetos de otro de los grupos pertenecían a la fe jaina y eran muy estrictos en el cumplimiento de sus obligaciones religiosas, por lo que jamás en su vida habían probado el ajo ni la cebolla. Y el tercer grupo estaba formado por gente normal, que tomaban ajo ocasionalmente pero no en grandes cantidades. Los resultados del análisis fueron espectaculares. Los jaínas presentaban todos niveles muy elevados de colesterol. Los comedores de ajo tenían niveles muy bajos. Y el tercer grupo mostró niveles intermedios entre los otros dos. Si quiere evitarse problemas de colesterol, coma ajo.



## ***COLICOS HEPATICOS***

---

---

En la mayoría de los casos una infusión de manzanilla es suficiente para calmar los dolores.

## ***COLITIS***

---

---

El agua de arroz es muy benéfica para todo tipo de colitis, enteritis e inflamaciones intestinales. La siguiente es una variedad brasileña muy efectiva: Hervir durante tres cuartos de hora en tres litros de agua los siguientes cereales integrales, preferentemente molidos: 25 gramos de arroz, 25 gramos de cebada, 25 gramos de avena y 25 gramos de trigo. Tomar entre tres y seis vasos al día.



Tomar un cuarto de cucharadita de polen cada día.

## **COLON**

---

La inmensa mayoría de las enfermedades se originan por una acumulación de toxinas en el organismo, que finalmente llega a superar su capacidad eliminadora. Este proceso suele siempre comenzar en el colon. A causa de las deficiencias y desequilibrios alimenticios algunas materias de desecho no son completamente evacuadas y se quedan adheridas a las paredes intestinales generando un doble efecto pernicioso: impiden la adecuada asimilación de los alimentos digeridos y al mismo tiempo inundan el cuerpo de toxinas procedentes de su propia descomposición. Aunque en los casos más graves puede ser necesaria la aplicación de lavativas y colónicos, en general el problema se soluciona siguiendo una dieta rica en fibra. Coma abundantes frutas y verduras. Deseche el pan blanco y utilice en su lugar sólo pan integral. Coma leguminosas (garbanzos, judías, lentejas, guisantes, soja) y cereales (trigo, arroz integral, mijo, avena). Las siguientes hierbas ayudan todas a limpiar el colon: alfalfa, cáscara sagrada, manzanilla, jengibre, regaliz, cola de caballo y malvavisco.



Mastique bien sus alimentos y tómesese una cucharadita de aceite de linaza con cada comida.



Dé un descanso a sus órganos internos comiendo menos. Durante unos días tome sólo frutas y ensaladas.

### **COMEZON EN LA PIEL**

---

---

Para aliviarla aplicar sobre la zona afectada alguna de estas sustancias: pulpa de aloe vera, zumo de limón, vinagre de sidra, infusión de tomillo fría, arcilla, jugo de cebolla o jugo de zanahoria recién extraído. Si se trata de las zonas genitales tanto el limón como el vinagre se usarán diluidos en agua.

### **CONJUNTIVITIS**

---

---

Lavarse los ojos con té de crisantemos o bien con una infusión de manzanilla. Ambos hacen desaparecer la irritación de la mucosa ocular.



Utilizar como colirio un cocimiento de pétalos de rosa a razón de 20 gramos de pétalos por cada medio litro de agua.



Aplíquese sobre el ojo cerrado una cataplasma de cebolla recién machacada. Manténgala por lo menos durante 15 minutos.



Un remedio drástico para la conjuntivitis es exprimir un limón directamente sobre el ojo abierto, de forma que lo bañen algunas gotas de jugo. Inicialmente se siente el escozor del limón, pero a los pocos minutos la mejoría es ya notable.



Infusiones adecuadas para lavarse los ojos en caso de conjuntivitis: ruda, lechuga y llantén.



Si no desaparece en unos días consulte a su médico. La conjuntivitis puede ser contagiosa.

## ***CONTUSIONES***

---

---

Las marcas azuladas características se originan al romperse los capilares sanguíneos existentes debajo de la piel, generándose así pequeñas hemorragias internas. El tratamiento más antiguo es aplicar cuanto antes compresas muy frías sobre la zona afectada o si ello fuera posible, incluso trozos de hielo. La rapidez en actuar aumenta considerablemente su eficacia. La siguiente es una receta procedente de Alemania, para reforzar los capilares sanguíneos y prevenir los “moretones”.



Lavar y cortar varios limones en trozos pequeños, con piel y todo. Ponerlos en una cacerola, cubrirlos con agua y hacer que hiervan durante unos minutos. Seguidamente quitar la

cacerola del fuego y dejarla reposar hasta que el líquido se enfríe. Guardarlo luego en el frigorífico, en una botella o recipiente que cierre herméticamente. Tomar un vasito dos o tres veces al día.



Extraordinario remedio chino para eliminar el moretón en media hora. Es necesario disponer de un huevo y de una moneda de plata. Si no es de plata no sirve. Cocer el huevo hasta que se ponga duro y quitarle rápidamente la cáscara.



Seguidamente manteniendo el huevo vertical presionar sobre él el canto de la moneda hasta que ésta penetre totalmente en su interior. Todavía caliente, aunque no para quemar la piel, se aplicará el huevo con la moneda dentro sobre la zona contusionada y se mantendrá por lo menos durante media hora. De algún modo desconocido por nosotros el huevo absorbe el moretón. Al partirlo luego para recuperar la moneda, verá que la yema ha adquirido un aspecto extraño.



Hacer una pasta con perejil molido y un poco de mantequilla. Frotar suavemente con ella la zona contusionada.



Aplicar sobre la zona contusionada una compresa de patata recién rallada. Renovar con frecuencia.



*Ojos amoratados.* Masajearlos suavemente con aceite de ricino cada hora. El aceite de ricino calma el dolor, disminuye la hinchazón y ayuda a los tejidos a reponerse.



*Dedos machacados.* Meter rápidamente el dedo en agua muy fría y mantenerlo en ella durante medio minuto. Luego sacarlo y apretarlo ligeramente, elevando ambas manos por encima de la cabeza. Permanecer así otro medio minuto. Repetir todo el proceso todas las veces que se pueda. Disminuirá el dolor, la hinchazón y tal vez evite que la uña se ponga negra.



Hacer una infusión de orégano (una cucharada en un vaso de agua). Dejar que repose durante diez minutos y seguidamente envolver el orégano en una gasa y aplicarlo sobre la zona afectada. Cuando se seque humedecerlo con un poco de la infusión caliente. El orégano alivia el dolor y disminuye la inflamación.



El siguiente linimento es maravilloso para las contusiones, sobre todo si prevé usted que las va a sufrir dentro de dos semanas: En una botella o recipiente de boca ancha que contenga litro y medio de alcohol, eche 15 gramos de cada una de las siguientes hierbas: romero, orégano, tomillo, melisa y salvia, bien desmenuzadas o al menos cortadas en trozos pequeños y preferentemente frescas. Déjelas en maceración durante 15 días.



Plantas buenas para las contusiones: árnica, hamamelis, laurel y brionia.

## **CORAZON**

---

*En Rusia las bayas de espino (crataegus) tienen una larga historia por sus extraordinarias cualidades para prevenir la arteriosclerosis y mejorar situaciones tan variadas como la debilidad del músculo cardíaco, los defectos valvulares, la hipertrofia cardíaca, la angina de pecho y las dificultades respiratorias. En el Cáucaso los enfermos de corazón se preparan cada día el siguiente tónico:*

Vierten un litro de agua hirviendo sobre seis cucharadas de bayas de espino. Luego lo cubren y lo dejan reposar toda la noche y hasta el mediodía siguiente en un lugar cálido. Entonces lo cuelean con una tela fina presionando las bayas para extraerles el máximo de su jugo.

Toman por lo menos un vaso de este agua con cada comida. De no haber bayas de espino frescas se pueden utilizar también secas, de venta en las herboristerías.



Desde siempre se sabe que el ajo reduce la presión arterial, baja el colesterol, clarifica la sangre y mejora la elasticidad de las arterias. Al afectar positivamente a todos estos factores de riesgo, disminuye la posibilidades de sufrir un infarto o una angina de pecho. Como ya dijimos al hablar del colesterol, estas cualidades están siendo ahora confirmadas por la ciencia médica.





Cada mañana tómese en ayunas el zumo de un limón diluido en medio vaso de agua tibia. Entre los múltiples efectos benéficos de esta medida está el de regular el colesterol y hacer más fluida la sangre.



Tónicos para el corazón: digital (cuidado) salvia y nuez de kola.



*Ver colesterol y arteriosclerosis.*

### **CUERO CABELLUDO**

---

Si se despierta usted cada mañana con fuertes dolores en el cuero cabelludo tómese cada noche un plato lleno de escarola cocida. La inflamación de su hígado, responsable del dolor, cesará en muy pocos días.



# D

## ***DEDOS AMARILLOS*** --- ---

El humo del tabaco suele manchar de amarillo los dedos de los fumadores empedernidos. Para hacer que desaparezcan estas manchas fricciónelas enérgicamente con agua oxigenada. Para evitar que se formen frótese las manos con agua de colonia. El alcohol impide la formación de los depósitos de nicotina que son los originan esas manchas.

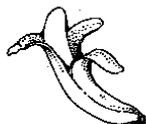
## ***DEDO GORDO DEL PIE DOLORIDO*** --- ---

Si no es causado por la uña encarnada, este dolor es un claro indicio de gota. Evite el alcohol, los huevos, los embutidos, la carne grasa y los mariscos. Mejor si se abstiene de tomar cualquier tipo de carne. Tómese antes de acostarse una infusión de cabellos de maíz y lea los tratamientos tradicionales para la *gota*.

## ***DEPRESION*** --- ---

La ciencia acaba de descubrir las extraordinarias cualidades terapéuticas de una hierba (*hypericum perforatum*, conoci-

da en los países de habla inglesa como “hierba de San Juan”) para tratar, y en muchos casos curar, la depresión. Algo que la sabiduría popular ya conocía desde el tiempo de los romanos. Otras infusiones benéficas: gotu kola, ginseng, regaliz y ginkgo biloba.



Para ahuyentar la depresión cómase dos plátanos bien maduros cada día. Otro remedio menos saludable pero delicioso es el chocolate. Cualquier tipo de chocolate.



Cuando la depresión amenace sea muy cuidadoso con la ropa que viste. Evite los tonos grises y oscuros. Los más adecuados son los rosas, rojos y naranjas.



En musicoterapia se dice que en los estados depresivos es beneficioso oír el “Concierto número 1 para piano” de Tchaikowsky, el “Concierto número 3 para piano y orquesta” de Beethoven o la “Música acuática” de Häendel.

## ***DEPURATIVOS DE LA SANGRE*** ---

La sangre fluye a través de casi 100.000 kilómetros de vasos para llevar alimento a las células y retirar al mismo tiempo sus productos de desecho, que luego serán excretados a través de los pulmones, los riñones, los poros y el

colon. Muchas veces, al igual que ocurre con los ríos cercanos a las grandes ciudades, la sangre contiene abundantes residuos tóxicos. Afortunadamente la Naturaleza nos ha facilitado numerosas hierbas que pueden ayudar a la sangre a liberarse de esa carga tóxica. Entre ellas están la achicoria, la sanguinaria, el apio, el diente de león, la bardana, la zarzaparrilla y el berro.



Mezcle 4 cucharaditas de raíz de diente de león molida, 4 cucharaditas de bardana, 4 de trébol rojo y una de semillas de hinojo. Vierta sobre esta mezcla un litro de agua hirviendo. Déjela enfriar, cuélela y échela en una botella. Tome dos cucharadas media hora antes de cada comida.



¿ Tome cada día un vaso de jugo de remolacha.



Mastique semillas de bardana.



El poder depurativo del ayuno es conocido desde la más remota antigüedad. La forma más sencilla de ayunar es estar entre uno y tres días sin tomar alimento alguno, (tan sólo abundante agua pura). Luego se tomará un vaso de zumo de verduras o de fruta sin azúcar, repitiendo esa misma dosis cada dos horas. Comer demasiado después de un ayuno puede resultar peligroso y en el mejor de los casos

anulará los efectos benéficos del ayuno. Para ayunar es necesario disfrutar de buena salud y no tener problemas de diabetes.

## **DERMATOSIS**

---

---

La hoja de morera (la de los gusanos de seda) aplicada en forma de cataplasmas suele dar muy buen resultado en las dermatosis, los eccemas y todo tipo de erupciones cutáneas. Cocer un puñado de hojas y, todavía calientes, aplicarlas sobre la zona afectada con la ayuda de un paño para que se conserve mejor el calor. Cuando se enfríe sustituir la cataplasma por otra nueva siempre caliente. Repetir varias veces.



Aplicar pulpa de aloe vera sobre la zona afectada varias veces al día. Si el problema está muy localizado lo ideal es conseguir una hoja grande y ancha, de tres años por lo menos, cortar un trozo y abrirla por la mitad con un cuchillo sujetándola sobre la zona afectada con la ayuda de una venda o con gasas y esparadrapo. El efecto del áloe sobre todo tipo de problemas cutáneos es sencillamente maravilloso.



## **DESCALCIFICACION**

---

---

El tratamiento conocido como huevo-limón es particularmente útil cuando existan problemas de descalcificación o desmineralización, como los que suelen acompañar al reu-

ma, a la artritis y a la osteopatía. También en los casos de fatiga intensa, anemias, depresión nerviosa y astenia. Antes de acostarse, se tomará un huevo de cáscara blanca bien limpio y se depositará en el interior de una taza. Seguidamente se llenará dicha taza con zumo de limón, dejándola así toda la noche. Por la mañana se retirará el líquido resultante de esta maceración (que será un poco pastoso) y se ingerirá, preferiblemente en ayunas. Aunque su cáscara será ahora mucho mas delgada, el huevo queda intacto, por lo que puede usarse para cocinar. Se tomará nueve días seguidos descansando luego otros nueve.



Infusiones muy benéficas: cola de caballo y diente de león.

## ***DESINTOXICACION***

---

---

En opinión de muchos médicos naturistas toda enfermedad es originada por una acumulación de toxinas, ya sean éstas de naturaleza química, bacteriana o vírica. La mejor prevención contra todo tipo de enfermedades serán entonces las plantas y los productos que tengan un efecto desintoxicante sobre el organismo. En este campo hay una que destaca sobre todas: el ajo. El famoso Dr. Paavo Airola aseguraba haber curado con ajo a pacientes con hipertensión, arteriosclerosis, tuberculosis, diabetes, cáncer, hipoglicemia, bronquitis, asma, neumonía, alergias, parásitos intestinales, disentería e insomnio. La presencia del ajo en tantos remedios tradicionales parece que está bien justificada.



El sistema más efectivo para la desintoxicación del organismo era ya bien conocido por los pueblos indios de Norteamérica al igual que por los habitantes de los países del Norte de Europa. Se trata del temascal o sauna. Tanto los indios como los antiguos finlandeses calentaban las piedras algunas veces durante varios días, así, al derramar sobre ellas agua (generalmente con hierbas aromáticas y medicinales) el intenso vapor originado llenaba el recinto y hacía que la temperatura ascendiera considerablemente. El calor y el vapor producían una sudación intensa, elevando notablemente el ritmo metabólico del cuerpo y propiciando la eliminación de las toxinas acumuladas. La sauna estimula todos los órganos vitales, restaurando e incrementando la capacidad curativa del organismo. Además destruye las células cancerosas impidiendo la formación de tumores, pues como ya vimos, dichas células no soportan el calor. Después de la sauna la persona deberá envolverse en una gran toalla, acostarse y cubrirse con ropa abundante, descansando por lo menos durante una hora. En la actualidad existen en el mercado saunas a precio muy accesible, aunque en realidad no es necesario gastar mucho. Con un hornillo potente, una olla grande y un buen trozo de plástico, cualquiera puede fabricarse su propia sauna, por supuesto, teniendo mucho cuidado de no electrocutarse ni perecer quemado en el intento.

## **DESODORANTE**

---

*El olor del cuerpo es un fiel reflejo de lo que ocurre en su interior. Los olores corporales fuertes suelen ser indicio de desequilibrios nerviosos, enfermedad, alimentación inadecuada o acumulación de toxinas. También es bueno saber*

*que muchos de los desodorantes comerciales bloquean los poros y reducen la eliminación de las toxinas corporales. Otros contienen aluminio, que puede ser absorbido por la piel y contribuir a enfermedades como la de Alzheimer.*

Se debe sudar todos los días, ya sea mediante el ejercicio físico o tomando una sauna, a fin de conservar los poros en buen estado.



El olor corporal cambia totalmente, volviéndose mucho más suave y agradable en cuanto se comienza a seguir una dieta vegetariana.



Se puede preparar un buen desodorante casero mezclando una cucharada de aceite vegetal, dos cucharadas de almidón de maíz y dos cucharadas de bicarbonato de sodio. Se calentará hasta que se mezcle todo bien y seguidamente se guardará en una botellita hasta que llegue el momento de utilizarlo.



Otro desodorante sencillo y efectivo es el jugo de rábano. Tras extraerlo con un exprimidor se puede guardar en un tarro y utilizarlo cada día como desodorante corporal.



El hinojo es un desodorante que actúa de dentro hacia fuera. Tomando cada mañana y cada noche una infusión de hinojo el sudor será totalmente inodoro.

## **DIABETES**

---

*Tal vez el más famoso remedio tradicional para controlar la diabetes sea la pulpa del aloe vera. Gracias al aloe muchas personas han llegado a dejar de inyectarse insulina. Otros han podido reducir significativamente las dosis. Entre los alimentos tradicionalmente considerados benéficos para los diabéticos están las alcachofas y el perejil. El siguiente es un remedio utilizado por los indios de México:*

Hervir en un litro de agua dos nopalitos (hojas de chumbera tiernas a las que se habrán quitado las espinas, si las tuvieran), una calabacita también tierna y las pieles de diez tomates verdes. Luego se deja una noche a la serena. Tomar como agua de uso durante noventa días.



En la India la hierba “gymnema sylvestre” ha sido utilizada durante muchos siglos para tratar la diabetes. Recientemente ha acaparado la atención de la comunidad científica internacional y se han realizado numerosos estudios e investigaciones sobre ella, los cuales han venido a confirmar sus sorprendentes cualidades. Está a la venta en las herboristerías y tiendas de salud.



El vino de salvia es excelente para bajar el nivel de azúcar de la sangre. Se hervirán 100 gramos de hojas de salvia en un litro de buen vino durante dos minutos. Dejar que se enfríe y colar. Es necesario tomarse un vasito después de cada comida.



Durante la gran epidemia de gripe que afectó al Sur de Francia en el año 1918, una mujer diabética de un pueblo catalán estuvo tomando todos los días tres infusiones diarias de hojas de eucalipto, con la esperanza de librarse de la gripe y también para acabar con un fuerte catarro pulmonar. Cuando la tos hubo desaparecido volvió a ocuparse de su principal enfermedad: la diabetes. Sin embargo los análisis de orina eran ya totalmente normales. Las propiedades anti-diabéticas del eucalipto se difundieron rápidamente e incluso fueron publicados diversos artículos en revistas científicas. Luego, nunca más se supo. En la actualidad los libros de botánica y plantas medicinales al hablar del eucalipto ni siquiera suelen mencionar esta cualidad suya.



Tome cada día tres tazas de una infusión preparada con 1/4 de hoja de aguacate, una hoja de eucalipto y una hoja de nogal.



Tome té de malvavisco.



Tome té de pau d'arco o de hojas de fresal.



Coma alcachofas como si fueran manzanas.



Tome cada día dos tazas de una infusión preparada con flores de trébol y diente de león.

## ***DIARREA***

---

---

Coma tres plátanos al día. Hierbas benéficas: regaliz, malvavisco, menta y salvia.

## ***DIARREAS INFANTILES***

---

---

Hervir durante media hora dos vasos de arroz en litro y medio de agua. Utilizar este agua con leche en polvo para los biberones y papillas.

## ***DIENTES***

---

---

Para reforzar los dientes flojos lo mejor es el perejil. Verter un litro de agua hirviendo sobre un manojo de perejil, dejar reposar durante 30 minutos, después colar el líquido y guardarlo en el frigorífico. Tomar tres vasos al día.



Para detener la hemorragia tras una extracción, introducir una bolsita de té en agua hirviendo, después exprimirla para eliminar el agua y dejar que se enfríe. Seguidamente ponerla junto a la herida, manteniéndola en dicho lugar entre 15 y 30 minutos



Después de una extracción es conveniente enjuagarse la boca con un cocimiento de malva. Calma el dolor y evita la inflamación.



Las bebidas de cola atacan al esmalte de los dientes, contribuyendo a acelerar las caries.

## **DOLOR DE CABEZA** ---

*Aunque son varios los órganos y partes del cuerpo cuyos trastornos o deficiencias pueden reflejarse en un dolor de cabeza, muchas veces éste es debido al cansancio, a la falta de sueño, al abuso en la comida, el café u otras sustancias, a la tensión nerviosa o a problemas personales de muy diversa índole. Las tradiciones de prácticamente todos los pueblos y culturas son muy ricas en remedios para combatirlo.*

Los campesinos rusos se alivian el dolor de cabeza poniéndose grandes hojas de col en las sienes, en la frente y en la nuca. También, untándose el interior de los oídos con jugo

de remolacha. Las hojas de col pueden ser crudas o cocidas. En caso de utilizarlas cocidas es necesario dejar que se enfríen totalmente.



En las zonas rurales del medio oeste norteamericano lo usual es aplicarse sobre la frente o en la zona de la cabeza afectada, un pañuelo blanco empapado en vinagre hasta que desaparezca el dolor.



Frotar sobre la cabeza y las sienes la parte interior de la piel de un limón, aplicándola seguidamente sobre la parte afectada y sujetándola con un trozo de esparadrapo.



Otro remedio tradicional americano es tomar una cucharada de miel mezclada con media cucharada de jugo de ajo.



Presionar el pulgar sobre el paladar durante varios minutos y en puntos diferentes.



Masajearse suavemente la nuca con los dedos.



Un remedio chino para aliviar los dolores de cabeza es agitar los brazos y las manos vigorosamente. Al realizar este tipo de movimientos parece que fluye mucha más sangre hacia los brazos, descongestionando la cabeza, con lo cual el dolor se alivia de un modo automático.



La sabiduría popular ha relacionado siempre el dolor de cabeza con los pies. Numerosos remedios tradicionales aconsejan ponerse emplastos de diversas hortalizas en las plantas de los pies (los más usuales son la patata, la cebolla y el rábano, finalmente machacados y muy frescos). También meter los pies en agua muy fría mientras se mantiene el resto del cuerpo bien abrigado. Caminar un rato por la bañera con los pies descalzos dentro del agua fría y seguidamente acostarse.



Un remedio de este último tipo cuya efectividad hemos comprobado personalmente consiste en sumergir durante cinco minutos el pie izquierdo en una palangana con agua caliente mientras el pie derecho se introduce en otra con agua fría. Curioso pero efectivo.



Introducir los pies en un recipiente con agua muy caliente en la que se habrán diluido dos cucharadas de mostaza en polvo. Al mismo tiempo aplicarse en la frente un pañuelo

mojado con agua y vinagre a partes iguales. Otra variante: aplicarse ese mismo pañuelo en la nuca.



Mezclar un vaso de agua con otro de vinagre de sidra y hacer que hierva. Cuando comiencen a salir vapores echarse una toalla por la cabeza para evitar que se escape el vapor y aspirarlo profundamente por lo menos 80 veces en unos 10 minutos. Cuidado, no se vaya a prender la toalla.



Si el dolor de cabeza está localizado en la zona de un ojo, ponerse una pinza de la ropa en el lóbulo de la oreja de ese mismo lado.



Tomarse una cucharada de miel en cuanto comience a sentirse el dolor. Si veinte minutos después no ha desaparecido todavía, tomarse otra cucharada y dos vasos de agua.



Tónico para el dolor de cabeza: Pulverizar en un mortero corteza de sauce y cortar un puñado de hypericum en trozos pequeños. (Cuatro cucharadas de corteza y una de hypericum por cada litro de tónico.) Hervir a fuego lento durante 15 minutos. Una vez frío, colarlo y tomarse tres vasos al día, endulzado con miel. Extraordinario para las jaquecas, migrañas y todo tipo de dolores de cabeza.



Frotarse en las sienes loción de romero, cuidando de que no caiga en los ojos.



Bañarse en agua templada y tomar al mismo tiempo una infusión de menta.



Plantas benéficas: Manzanilla, damiana, menta, hypericum, valeriana, yerba mate y corteza de sauce blanco.

## ***DOLOR DE ESTOMAGO*** --- ---

*El dolor de estómago puede ser causado por indigestión o gastritis pero también puede tener un origen nervioso. Si no sabe usted a qué se debe su dolor pruebe alguno de los siguientes remedios de la medicina popular:*

Hierva una cebolla en leche y tómeselas ambas muy calientes.



Tome una ducha caliente y deje que le caiga el agua sobre el estómago durante 10 o 15 minutos. El agua tiene un inmenso poder curativo.



Tómese una taza de manzanilla.

## ***DOLORES MENSTRUALES*** --- ---

Tomar té de raíz de angélica.

## ***DOLORES DE MUELAS*** --- ---

*La tradición y el folklore tienen muchos remedios contra el dolor de muelas.*

Quien quiera gozar de una dentadura perfecta y verse libre durante toda su vida del molesto dolor de muelas deberá, al levantarse cada mañana, disolver en su boca unos granos de sal marina.



Otro: Para nunca sufrir de dolores de muelas es necesario, al terminar de bañarse o ducharse, secarse cuidadosamente las manos antes que cualquier otra parte del cuerpo.



El dolor de muelas va siempre unido a la irritación de un nervio del rostro, el trigémino, y a él es precisamente al que hay que calmar. Muchos de los remedios populares -y momentáneos- del dolor de muelas están encaminados a este fin.



Entre los amish existe la creencia de que quien come espárragos con frecuencia jamás sufre de dolor de muelas.



Moje un dedo en tintura de mirra y masajee con él la encía del diente o de la muela doloridos.



Aplique a la oreja del lado en el que se sufre el dolor una compresa de algodón embebido en agua muy caliente. Consérvela puesta durante diez minutos. Luego fricciónese la oreja con agua de colonia hasta que su pabellón auditivo se ponga muy rojo.



Tómese lentamente una taza de manzanilla bien cargada en la que habrá disuelto una pizca de sal. A medida que se va absorbiendo el líquido se sentirá cierto alivio.



La esencia de tomillo, puesta en una bolita de algodón y aplicada a la muela o diente con caries cauteriza la pulpa dental y atenúa mucho el dolor, impidiendo además la infección por su acción antiséptica.



El siguiente sí es un remedio comprobado y efectivo contra el dolor de muelas, lamentablemente es sólo eso, un remedio temporal contra el dolor, que en absoluto cura la muela afectada de caries.

1. Poner en el cuenco de la mano del lado en el que esté la muela dolorida un poco de ginebra, vodka o aguardiente incoloro.
2. Tapar con el índice de la otra mano la ventana de la nariz del lado que no duele.
3. Acercarse la mano que contiene la bebida alcohólica a la nariz.
4. Aspirar el líquido con fuerza por la ventana de la nariz correspondiente al lado en el que se encuentra la muela que nos martiriza.

Es posible que al ascender el alcohol por la nariz lleguen a saltarse las lágrimas, pero el dolor de muelas, cesará como por arte de magia.



Parta una cebolla por la mitad y áselala sobre una plancha o superficie metálica. Todavía caliente, aplíquela al pulso de la muñeca del lado de la muela que le duele. Cuando la cebolla se enfríe el dolor deberá haber desaparecido.



Pele un diente de ajo y aplíquelo directamente sobre el diente o la muela dolorida.

## ***DOLORES NERVIOSOS***

---

*Aunque la mayoría de los dolores tienen un importante componente nervioso, en algunas personas los nervios son los responsables de prácticamente todos sus malestares. El siguiente es un vino de valeriana, fácil de preparar, que reportará un alivio insospechado para esos dolores cuyo origen físico no es posible localizar.*

Corte un par de puñados de raíces de valeriana en trozos pequeños e introdúzcalos en un recipiente grande de cristal. Añada un clavo, las pieles de una naranja (a ser posible orgánica) y una ramita de romero. Seguidamente escancie sobre estos ingredientes un litro de vino blanco de buena calidad. Cierre herméticamente el frasco y déjelo reposar durante 28 días. luego cuele el líquido y guárdelo en una botella cerrada. Tome una copita tres veces al día.





# *E*

## ***EBRIEDAD*** ---

Una infusión de la hierba conocida como “tabaquillo,” o “té de monte” (*calamintha macrostema*) hace desaparecer las náuseas y la gastritis originada por el abuso de las bebidas alcohólicas, por eso es también se la conoce como “hierba del borracho”. El té de monte es mucho más efectivo cuando se utiliza fresco, pues su aceite esencial es muy volátil y con la deshidratación se pierde una parte importante.



Para desintoxicar a alguien que ha bebido demasiado y hacerle recobrar sus facultades es conveniente darle de comer pepino crudo. Cuanto más, mejor. El pepino contiene una encima (la erepsina) que reduce drásticamente los efectos del alcohol.

## ***ECCEMA*** ---

Todo tratamiento local de los eccemas deberá ir acompañado de una alimentación sana, en caso contrario difícilmente se logrará la curación. Se deberán evitar las grasas ani-

males, siguiendo preferentemente una alimentación vegetariana, evitando los azúcares refinados y el pan blanco. También es conveniente tomar alimentos y hierbas depurativos: achicoria, sanguinaria, apio, diente de león, zarcaparrilla, berro, etc.



Se dice que comiéndose dos patatas de tamaño mediano cada día (crudas) el eccema desaparece en poco más de una semana.



Hacer una pasta con azufre y manteca de cerdo y aplicarla sobre la zona afectada. Tener cuidado con la ropa pues dicha mezcla es fatal para los tejidos.



Comer levadura de cerveza y tomar leche de cabra.



Aplicar sobre la zona aceite de pescado, cubrirla con una franela y dar sobre ella golpecitos suaves.



Substancias utilizadas por pueblos diversos: yema de huevo caliente, pulpa de aloe vera, arcilla, hojas de col machacadas y hojas frescas de bardana machacadas.

## ***ENCIAS INFLAMADAS O SANGRANTES*** ════════════

Utilice un dentífrico a base de flúor y después de cada comida enjuáguese la boca con agua hervida a la que habrá añadido diez gotas de tintura de árnica.



Enjuagarse la boca varias veces al día con un cocimiento de hojas de salvia roja.

## ***EMBARAZO*** ════════════

Durante el embarazo es conveniente que la futura madre tome con frecuencia infusiones o licuados de alfalfa, pues además de su elevado valor nutritivo esta hierba favorece mucho la asimilación de las sales de calcio.

## ***EMPACHO*** ════════════

En un litro de agua se hervirán 5 gramos de corteza u hojas de guayabo, agregándoles una ramita de manzanilla, otra de hierbabuena y un trocito de canela. Tomar como agua de uso durante tres días. Otro remedio: tomar agua de tamarindo.

## ***ENFERMEDADES VENEREAS*** ════════════

Tomar grandes cantidades de zarzaparrilla.

En los casos en que se haya ingerido un veneno no corrosivo lo primero será tomar un vomitivo (un vaso de leche o de agua caliente con dos cucharadas de sal) y hacer titilar la campanilla del fondo del paladar para estimular los vómitos. Seguidamente se deberá llevar a la persona a un centro médico de urgencia. Un antídoto universal para cualquier veneno no corrosivo se forma con dos partes de carbón medicinal, una parte de óxido de magnesia y una parte de ácido tánico. Este tipo de antídoto o contraveneno tiene el efecto de absorber los colorantes, las toxinas y los alcaloides, precipitar los metales y neutralizar los ácidos.



Cuando se trate de la ingestión de un veneno o líquido corrosivo nunca deberá darse un vomitivo ni provocar el vómito pues la sustancia cáustica ingerida actuaría entonces dos veces, quemando de nuevo el tubo digestivo al ser regurgitada. Lo adecuado es neutralizarla con un contraveneno químico. Si se trata de un ácido (agua fuerte, por ejemplo) se administrará inmediatamente un alcalino: bicarbonato sódico diluido, leche de magnesia, magnesia en polvo u otro por el estilo. Cuando la sustancia ingerida sea alcalina (lejía, sosa, detergentes, etc.) se administrará vinagre diluido, zumo de limón o de naranja. En cualquier caso la ingestión de leche o de varias claras de huevo siempre mitigará la acción del veneno. En cuanto sea posible se trasladará a la persona a un centro donde la pueda atender rápidamente un médico.



En los envenenamientos por alcaloides (morfina, estricnina, atropina, etc.) se tomará un cocimiento de corteza de encino inmediatamente después de la ingestión del veneno.



En los casos de envenenamiento por setas se administrará un purgante (aceite de ricino), se incitará al vómito y se darán a la persona en cuestión tónicos cardiovasculares (alcanfor), avisando rápidamente a un médico.



El siguiente es un remedio universal. Sirve para todo tipo de veneno y ha sido reconocido y alabado por varios médicos naturistas europeos: Inmediatamente después de ingerido el veneno (o lo antes posible) se tomará una cucharada de arcilla disuelta en un vaso de agua. A la media hora se tomará otra. Luego se repetirá la operación cada hora. A la séptima toma el sujeto estará totalmente fuera de peligro.

## ***EPILEPSIA*** --- ---

Tomar tres gramos de raíz de valeriana en polvo, mezclados con miel.

## ***ERECCION*** --- ---

Si al realizar el acto sexual el hombre mantiene en la boca un trocito de raíz del árbol de la canela (o de corteza) o bien

de raíz de la enredadera “piper cubeba” su erección durará todo lo que él desee, al menos eso creen en algunos lugares de la India.



El árbol “pistachia lentiscus” muy abundante en los países mediterráneos, produce unas pequeñas bayas que al madurar adoptan el color negro. Su aceite, mezclado con miel y tomado por las mañanas soluciona el problema de la impotencia masculina fortaleciendo los músculos sexuales e incrementando notablemente la producción de esperma.



En el norte Africa, la grasa de camello (de la joroba) fundida y untada en el miembro justo antes de realizar el acto sexual se dice que hace maravillas.



Las semillas de calabaza han sido tradicionalmente consideradas como benéficas para la función sexual. Hoy se sabe que son muy ricas en zinc, metal vital para mantener una próstata sana. Ver *afrodisiacos* y *virilidad*.

## **ERISPELA**

---

---

*Esta enfermedad de la piel, dolorosa y contagiosa, sigue vigente en muchos lugares. El siguiente es un tratamiento naturista y sencillo cuya efectividad se nos ha asegurado.*

Rallar dos cebollas y diez dientes de ajo. Añadirles el zumo de seis limones y medio vaso de agua. Mezclar bien y dejar que repose media hora. Aplicar en forma de compresas que se renovarán cada dos horas. Tomar también baños de sol, mojando la zona afectada con zumo de limón.



Otras plantas benéficas: Saúco, hiedra y zanahoria.

### ***ESPARADRAPO***

---

---

Para quitar el esparadrapo fácilmente y sin dolor. Impregnar un trozo de algodón en aceite vegetal y pasarlo sobre el esparadrapo. Se despegará solo.

### ***ESPINAS DE PESCADO EN LA GARGANTA***

---

---

Un método casi infalible para liberarse de la angustiada sensación de tener una espina de pescado atorada en la garganta es quitarse los zapatos y los calcetines e introducir ambos pies en una bañera o en un recipiente ancho con agua fría. Desconocemos el mecanismo a través del cual la sensación del agua fría en los pies libera las espinas, pero el hecho es que funciona.



Otra solución es tomarse un huevo crudo.



Otra: hacer gárgaras con vinagre fuerte o tomar pequeños sorbos. Es muy posible que el vinagre ablande la espina.

## **ESTREÑIMIENTO**

---

*Ya hemos comentado lo importante que es evitar que los desechos se acumulen en el intestino, siendo precisamente ése el inicio de muchas enfermedades graves. Sin embargo en nuestros días el estreñimiento es uno de los trastornos más comunes. Es importante saber que los laxantes químicos que se venden en las farmacias suelen ser todos nefastos para la flora intestinal. Los remedios tradicionales y populares son igual de efectivos y mucho menos dañinos. El más universal de todos es frotarse el vientre con aceite de oliva en movimientos circulares, siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Pero hay más:*



Tomar cada día un par de cucharadas de pulpa de áloe vera. Es aconsejable mezclarlo con miel, a fin de suavizar su sabor amargo.



Tomar dos veces al día una infusión de hojas de fresno.



El momento del día más natural para vaciar los intestinos es durante las primeras horas de la mañana y el hecho de tomar agua con el estómago vacío suele estimularlo. Por ello es aconsejable que quienes padezcan de estreñimiento

tomen nada más levantarse una infusión de alguna hierba ligeramente laxante (malva, por ejemplo) o bien el zumo de medio limón diluido en un vaso de agua caliente.



Si tiene usted la suerte la vivir en un país tropical, coma papaya todos los días, preferiblemente en el desayuno y también de postre, después de la cena. Esta fruta maravillosa y barata no sólo es el mejor regulador de los trastornos intestinales sino que además la papaína -una de las encimas contenidas en la papaya- posee la asombrosa cualidad de desintegrar los tejidos muertos sin afectar para nada a los vivos. Por ello es conocida entre los investigadores como el “bisturí biológico” ya que muchas veces hace innecesarias las operaciones quirúrgicas. Así, la papaya ha pasado de ocupar el lugar más humilde en los mercados al más privilegiado en los laboratorios. Cada día se le descubren cualidades nuevas, que sin embargo eran conocidas por los primeros habitantes de los trópicos desde tiempos inmemoriales, como la de neutralizar el tétanos y la difteria o la de eliminar el pus y limpiar totalmente los tejidos afectados por algún tipo de putrefacción.



Cada mañana, al levantarse tómese un vaso de zumo de pomelo.



Por la noche ponga a remojar seis clavos en medio vaso de agua. Tómese el agua al levantarse por la mañana.



Los siguientes alimentos y hierbas tienen todos un suave y saludable efecto laxante por lo que es conveniente que quienes sufren de estreñimiento los incluyan en su alimentación, al mismo tiempo que procuran aumentar su ingestión de alimentos ricos en fibra: el sauerkraut, el ajo, la escarola, la cebolla asada, la manzana al horno, las ciruelas, el tamarindo, la linaza, la lechuga, las aceitunas negras, la malva y el regaliz.



# F

## *FERTILIDAD*

---

Tanto para hombres como para mujeres: Tomar cada día una cucharadita de aceite de semillas de zanahoria y otra de aceite de germen de trigo.

\*\*\*

Comer abundantes germinados de alfalfa y procurar añadir algas a la alimentación usual.

\*\*\*

Para mujeres: Evitar la cafeína y el alcohol.

\*\*\*

Para hombres: Comer cada día un puñado de semillas de calabaza y una zanahoria por lo menos.

## *FIEBRE*

---

El remedio casero más conocido y utilizado para bajar la fiebre excesiva es frotar el cuerpo con una mezcla de agua, alcohol y vinagre. También empapar paños en esta mezcla y aplicarlos sobre la frente, cambiándolos a medida que se vayan calentando. Pero hay muchos más:

\*\*\*

Ponerse rodajas de patata cruda en las plantas de los pies.

\*\*\*

Ponerse en las plantas de los pies rodajas de cebolla recién cortadas o ajos igualmente cortados en rodajitas.

\*\*\*

Ponerse en las plantas de los pies una pasta hecha con vinagre y harina.

\*\*\*

Tomar abundante zumo de uva, recién exprimido.



\*\*\*

Batir la clara de un huevo con una cucharadita de azúcar y un vaso de agua. tomársela seguidamente.

\*\*\*

Hierbas que hacen bajar la fiebre: alfalfa, manzanilla, acebo, borraja, eucalipto, fresno (corteza), azahar, grama (raíz), hoja de fresal, romero, salvia, caléndula, milenrama y zarzaparrilla.

## **FLATULENCIA**

---

Tomar una taza de te de menta bien cargado, caminando mientras se toma.



Diluir una cucharada de anís en medio vaso de agua. Tomar seguidamente.



Poner al fuego medio litro de agua. Cuando esté hirviendo añadirle una cucharada de laurel. Dejarlo hervir durante 10 minutos más. Después colarlo y tomarlo a pequeños sorbos.



Comer despacio y evitar las bebidas carbónicas.



Quienes sufran frecuentemente de este problema deberán tomar con el estómago vacío 2 semillas de mostaza. Al día siguiente tomarán 4 semillas y así sucesivamente hasta llegar a 12. Luego disminuirán 2 semillas cada día, hasta lle-

gar al día 11 en que tomarán de nuevo 2. Para entonces el problema deberá ya estar solucionado. De todos modos es conveniente que sigan tomando dos semillas cada día durante cierto tiempo.

\*\*

Tés benéficos: angélica, jengibre, apio, tomillo, perejil, anís, hinojo, toronjil, romero, ruibarbo y menta.



## ***FLEBITIS***

---

---

Hervir 50 gramos de linaza en tres litros de agua durante 20 minutos. Luego colar con un paño, exprimiendo bien las semillas para que desprendan todo el mucílago. Se bañará la zona afectada con este líquido tibio, o bien se aplicará en forma de compresas.

\*\*

Hierbas benéficas: árnica (en uso externo), alfalfa, lino, malvavisco y romero.

## ***FRACTURAS***

---

---

Para acelerar la reparación de los huesos fracturados se tomará el tratamiento detallado en *descalcificación* durante quince días seguidos.

## **FRENTE**

---

---

Si tiene usted un dolor constante en la frente, detrás de las cejas o entre ambos ojos, que se acrecienta en tiempo frío o al intentar leer o escribir, padece usted de sinusitis crónica. Fricciónese las cejas con un diente de ajo bien fresco y vierta en cada uno de los orificios de la nariz unas gotas de aceite de eucalipto. Vea *sinusitis*.

## **FORUNCULOS**

---

---

*Esos granos gruesos, inflamados y llenos de pus que generalmente se forman en la parte trasera del cuello, en las axilas, la ingle o las nalgas, suelen ser consecuencia de una infección bacteriana. Si aparecen con frecuencia pueden ser un indicio de que se está siguiendo una dieta inadecuada ya que el cuerpo presenta poca resistencia a las infecciones. Incluso podrían tal vez indicar un principio de diabetes.*

El ajo es un antiséptico muy efectivo para ayudar a desintoxicar el organismo. Si no le gusta el sabor o el olor del ajo fresco, ya sabe, puede tomar pastillas o cápsulas de ajo. Tres cápsulas tres veces al día.

\*\*\*

Para purificar la sangre y evitar los forúnculos los amish toman un té hecho a base de trébol rojo y ortigas, dos veces al día.

\*\*\*

Un antiguo remedio inglés para tratar los forúnculos es cocer un huevo y cubrir al furúnculo con la delicada piel membranosa que se halla entre la cáscara y el interior del huevo. Ello alivia el dolor y acelera la curación. Renovarla periódicamente.



\*\*\*

En Irlanda se acostumbra a utilizar una botella o vasija de cristal de boca estrecha. Se vierte agua hirviendo en su interior y se deja un momento en ella hasta que la vasija se caliente al máximo. Luego se saca toda el agua y rápidamente se aplica la boca de dicha botella ya vacía sobre el furúnculo. Es necesario mantenerla allí un buen rato. Al enfriarse la botella se va originando una succión, que hace salir el contenido del furúnculo.

\*\*\*

Los indios americanos utilizaban una gran variedad de emplastos y compresas para tratar los forúnculos, prácticamente cada tribu tenía los suyos propios. Entre los más efectivos están el de milenrama cocida y el de semillas de linaza calientes. Las siguientes son algunas de las cataplasmas que se usan en la actualidad en el medio oeste:

*Cataplasma de zanahoria cruda:* Mezclar zanahoria rallada con un poco de germen de trigo (o harina) a aplicarla sobre el forúnculo envuelta en una gasa.

*Cataplasma de patata:* Igual que la anterior pero con patata.

*Cataplasma de cebolla asada:* Cortar la cebolla por la mitad y aplicarla caliente sobre el furúnculo (sin llegar a quemar). Si se tiene mucha hambre, se puede comer mientras tanto la otra mitad de la cebolla. En caso contrario mejor guardarla para la próxima aplicación.

*Cataplasma de higo:* Se corta un higo por la mitad, se calienta y se aplica sobre la zona afectada.



La simple aplicación de agua caliente sobre el furúnculo acelera ya su resolución. El calor del agua aumenta la circulación de la sangre, expande los vasos sanguíneos y acelera la velocidad de las células sanguíneas blancas que acuden a destruir a los gérmenes de la infección. La zona alrededor del furúnculo se deberá mantener limpia para evitar que éste se propague. A este fin se utilizará un algodón con alcohol o tintura de yodo, por lo menos dos o tres veces al día. Lo más importante es saber que **nunca se debe apretar un furúnculo** pues ello tan sólo aumentará las posibilidades de que se extienda, dañando al mismo tiempo la piel que lo rodea.



Si sufre usted con frecuencia de los molestos forúnculos tome el siguiente depurativo: Cueza 80 gramos de ortigas en dos litros de agua durante 30 minutos. Déjelo enfriar y tome dos vasos al día.



Plantas benéficas: fenugreco, malvavisco y nogal.

---

## **FUMAR**



*Muchos de los perniciosos efectos del tabaco son bien conocidos en la actualidad, pero el tabaco es una droga que crea fuerte adicción, por ello no resulta nada fácil liberarse de él. Las siguientes son algunas estrategias que ayudarán a quienes han decidido dar este importante paso.*

Beber sólo zumos de frutas y verduras sin endulzar y tomar cada día un baño relajante.



Tomar té de trébol rojo (depurativo), de genciana, magnolia y hierba gatera (esta hierba reduce el deseo de fumar).



El deseo de fumar se incrementa con la ingestión de alimentos acidificantes y es reducido por los alcalinizantes. Esto significa que será necesario abstenerse o al menos reducir la ingestión de carnes, alcohol, café, azúcar y pan blanco y tomar mayor cantidad de manzanas, uva, zanahorias, apio, cebolla, guisantes, judías y almendras.



Masticar un trozo de raíz de jengibre o un puñado de semillas de girasol son buenas estrategias.

\*\*\*

Chupar un clavo (especia) hace que disminuya el deseo de fumar, aunque ciertamente su sabor no es muy agradable.

\*\*\*

Chupar un trozo de raíz de regaliz. El efecto del regaliz es muy benéfico, tal vez ayude a ello su semejanza física con el cigarro.

\*\*\*

Mezclar una cucharadita de crémor tártaro (de venta en las droguerías) en un vaso de zumo de naranja y tomárselo cada día antes de acostarse. La crema de tártaro ayuda a eliminar la nicotina del organismo, por lo que reduce el deseo de fumar.





# G

## **GARGANTA**

---

Cuando se comiencen a sentir los primeros síntomas del dolor de garganta se harán gárgaras con bicarbonato sódico y jugo de limón (se puede rebajar con un poco de agua), cuanto más frecuentes mejor. Pocos remedios son tan eficaces como éste para detener la infección de la garganta, generalmente primer indicio del resfriado o gripe.



En caso de no disponer de bicarbonato se podrá utilizar en su lugar sal marina.



Masticar un trozo de panal de miel todo el tiempo que sea posible. Cuando se alternan estos dos remedios (la miel y las gárgaras), los resultados suelen ser espectaculares.



Batir un par de claras de huevo y mezclarlas bien con medio plátano y un cuarto de agua de rosas. Seguidamente

añadir a esta mezcla cuatro cucharadas de jugo de apio, veinte gotas de vitriolo y cincuenta gramos de miel. Hacer gárgaras con lo que resulte.



Mezclar dos cucharadas de jugo de cebolla con una cucharada de miel. Tomárselas cada 2 horas.



Hervir a fuego lento un puñado de pasas en un vaso de agua durante veinte minutos. Dejar que se enfríe y tomárselo todo, agua y pasas.



Hacer gárgaras con bicarbonato sódico en agua.



Ver *amigdalitis*.

## **GASTRITIS**

---

Se trata de una molestia originada por la inflamación de la mucosa estomacal. Sus causas pueden ser varias y si no es tratada debidamente y permanece durante un cierto tiempo puede degenerar en úlcera. Quienes sean propensos a estos dolores gástricos deberán buscar asistencia médica, evitar la aspirina y el bicarbonato y sobre todo no fumar por las mañanas antes de haber comido algo. Los siguientes son

algunos medios naturales y tradicionales, que resultan efectivos para calmar el dolor generado por la gastritis.



Chupe regaliz. El regaliz descongestiona la mucosa del estómago y calma los dolores rápidamente.



Beba lentamente un vaso grande de leche descremada con azúcar. La combinación de la leche y el azúcar actúa favorablemente sobre las paredes del estómago, calmándolas.



Nuestra amiga musicoterapeuta nos dice que la gastritis tiene casi siempre un origen nervioso y que se cura escuchando “Las Cuatro Estaciones” de Vivaldi, el “Concierto número 21 para piano y orquesta” de Mozart o “El mar” de Debussy.



## ***GASTROENTERITIS***

---

Sus síntomas son diarrea, dolor abdominal, vómitos, fiebre y deshidratación y generalmente es producida por la ingestión de alimentos en mal estado. Se deberán respetar los vómitos y se tomará abundante zumo de limón.



Se hará un cocimiento de 50 gramos de semillas de linaza en un litro de agua. El resultado será un líquido mucilaginoso de extraordinarias propiedades curativas, que habrá que tomar abundantemente.

## **GINGIVITIS**

---

---

En la gingivitis, al igual que en todas las infecciones bucales, incluida la amigdalitis, será bueno hacer gárgaras con una infusión de corteza de encino (40 gramos de corteza en un litro de agua). La corteza de encino descongestiona rápidamente las mucosas de la boca haciendo desaparecer las hemorragias.

## **GOTA**

---

---

Desde siempre se ha sabido que las fresas son muy buenas para la gota. Tres días comiendo únicamente fresas suelen hacer maravillas. Una medida muy saludable que no sólo



curará la gota sino también evitará otros muchos problemas es realizar permanentemente un día de ayuno semanal, tomando tan sólo fresas.



Efectos semejantes a las fresas tienen también las cerezas negras, que deberán tomarse al menos dos veces cada día y las manzanas maduras, consumidas con piel y todo.



Durante nueve días tome cada mañana en ayunas el zumo de tres limones recién exprimidos. Reinicie el tratamiento después de descansar una semana.



El siguiente depurativo suele dar muy buenos resultados. Cuezca cien gramos de ortigas en dos litros de agua durante treinta minutos. Déjelo enfriar y tome tres vasos al día.



Tome tres veces al día un vasito de cocimiento de ajo (tres cabezas en un litro de agua).



Aplicar sobre el lugar dolorido una cataplasma de hojas de malva, previamente machacadas y calentadas sobre una sartén o cualquier otra superficie caliente. Cubrir con un paño de lana.



Hace ya cien años, el naturista Forestus relatava el caso de un enfermo postrado en cama sin poder mover los brazos ni las piernas y sufriendo dolores insoportables. Ninguno de los numerosos remedios que los médicos le administraron había conseguido aliviarlo. Una anciana del pueblo le aconsejó entonces que tomara gran cantidad de tisana de bardana hecha con cerveza. El enfermo siguió su consejo y antes de una semana estaba trabajando y totalmente libre de dolores. Es necesario hervir 100 gramos de raíz de bardana en

dos litros de agua o de cerveza durante cinco minutos. Luego se colará y se tomarán los dos litros durante el día, entre comidas.



Si el dolor se concentra en los pies báñelos con un cocimiento de saúco bien cargado.



Cocer a fuego lento 35 gramos de semillas de alfalfa en un litro de agua durante media hora. Dejar que se enfríe, colar y tomarse al menos 4 vasos al día -cuanto más mejor. A medida que vaya sintiendo la mejoría podrá ir reduciendo paulatinamente la dosis.



Dejar cada noche una cuchara de lentejas en un vaso con agua cubierto. En la mañana colarlas y tomarse el agua. Seguir este simple tratamiento por lo menos durante tres meses.



Otras plantas buenas para combatir la gota: apio, bardana, diente de león, clavo, cerezo, limón, pino, alcanfor, ajeno, fresal y zarzaparrilla.

## GRANOS

---

Para hacer que los granos maduren y se curen con suma rapidez se aplicará sobre ellos un trozo de tomate bien maduro o un trozo de pan empapado en leche. Dejarlo sobre el grano durante toda la noche, con la ayuda de una gasa o algodón y esparadrapo.



Comer mucho ajo o en su defecto tomar pastillas o cápsulas de ajo. Ver *forúnculos* y *abscesos*.

## GRIFE

---

Eche en un litro de vino tinto 50 gramos de hojas de romero. Calientelo a fuego lento durante unos 10 minutos pero sin dejar que llegue a hervir. Seguidamente sáquelo del fuego, cúbralo y déjelo enfriar. Tome una cucharada cada dos horas.



Mezcle el zumo de un limón, de un pomelo y de una naranja. Añada una cucharada de miel y póngalo a calentar moviéndolo con frecuencia con una cuchara, hasta que hierva. Entonces añada una copa de su bebida favorita. Tómese lo y acuéstese rápidamente, bien abrigado.



Hierbas que ayudan a curar la gripe: angélica, anís, equinacea, manzanilla, ajo, enebro, ginseng, té verde, regaliz, ma-huang, salvia, valeriana y pimienta de Cayena.



*Vea resfriados*



# H

## HALITOSIS

---

*El mal aliento o halitosis puede ser originado por problemas gástricos o intestinales, por muelas cariadas o por una higiene bucal deficiente. Es siempre conveniente que al lavarse los dientes se proceda a un concienzudo cepillado de la lengua. Para evitar el mal aliento que suele seguir a una comida abundante en especias o en alimentos de olor fuerte, como el ajo o la cebolla, se puede recurrir a alguno de los siguientes “secretos”:*

Masticar perejil o clavo.



Tomar una cucharadita de polvo de carbón purificado (de venta en las farmacias) diluido en un poco de agua. El carbón limpia el estómago e intestinos y absorbe todos los malos olores.



Los caramelos blandos son igualmente eficientes, sobre todo los de sabor a café.



Las hojas de diente de león -sobre todo las más amargas- contienen un tipo de clorofila muy eficaz para desodorizar el aliento.



Utilice una pasta de dientes con clorofila y no fume antes de acostarse.



Cada mañana, media hora antes de desayunar, coma un melocotón de carne amarilla. El azufre contenido en esta fruta purifica el sistema digestivo y refresca el aliento.



Si la causa de su mal aliento son las encías inflamadas o que sangran, eche dos cucharadas de salvia roja en medio litro de agua. Llévela al punto de ebullición y seguidamente déjela reposar durante 20 minutos. Utilice este cocimiento como enjuague bucal varias veces al día. Las mujeres embarazadas se abstendrán de utilizar salvia roja.



Después de cada comida enjuáguese bien la boca con un vaso de agua en el que previamente habrá echado 20 gotas de agua oxigenada.



En algunas ocasiones la causa del mal aliento es una irritación o infección de los conductos nasales, causada por alguna reacción alérgica. Vea *alergias*.

## **HEMORRAGIAS**

---

---

Para detener la sangre aplicar sobre la herida pimienta de Cayena en polvo. Vea *heridas*.

## **HEMORRAGIAS INTERNAS**

---

---

*Si la sangre presente en las deposiciones es roja y brillante, ello indica de que procede de algún vaso o hemorroide rectal que se ha desgarrado. Aunque puede resultar muy alarmante no suele ser nada grave y normalmente el problema desaparecerá por sí solo a los pocos días. Si la sangre tiene un color oscuro o negruzco estará ya indicando problemas mayores. En este caso la hemorragia procede de más arriba en el tubo digestivo y se deberá consultar al médico.*

En todo problema intestinal es conveniente comer papaya en abundancia.



Hierbas útiles: raíces de fresa, mastuerzo, llantén, ortiga y rosal.

## **HEMORRAGIAS NASALES** --- ---

Ver *nariz sangrante*.

## **HEMORROIDES** --- ---

*Las hemorroides son una enfermedad muy común en los adultos no vegetarianos. Se trata de una dolorosa inflamación de las venas varicosas del recto. Mientras dura la inflamación hemorroidal es importante abstenerse de ingerir alimentos excitantes (alcohol, picantes y especias), alimentos excesivamente refinados (azúcar y pan blanco) o difíciles de digerir (carnes rojas). Es aconsejable no sobrecargar los intestinos y alimentarse principalmente a base de zumos de fruta y verduras. Estos son algunos de los remedios de la sabiduría popular, eficaces para tratar las hemorroides:*

Aplicar directamente sobre ellas la pulpa del aloe vera.



Aplicarles hielo.



Comer cada día un puerro hervido -por la tarde o para la cena- y también 5 almendras crudas. Masticarlas por lo menos 70 veces cada una.



Para aliviar el dolor aplicar tres veces al día una cataplasma con queso fresco.



En una patata pelada, cortar un trozo en forma de supositorio e introducirlo en el recto. Al parecer los resultados son maravillosos.



Al acostarse, introducir en el recto un diente de ajo pelado.



Hacer un cocimiento con semillas de linaza. El resultado es un líquido mucilaginoso de notables propiedades antiinflamatorias y calmantes. Es conveniente aplicarlo en forma de lavativa.



El famoso sanador y vidente norteamericano Edgar Cayce recomendaba el siguiente ejercicio a quienes sufren de hemorroides:

1. Mantenerse en pie, separando los pies unos 25 cm. y con las manos a ambos costados del cuerpo.
2. Levantar las manos hacia el techo.
3. Inclinarsse hacia adelante hasta tocar el suelo o lo más cerca de él que se alcance sin doblar las rodillas.
4. Volver a la primera posición.

Este ejercicio se deberá repetir por lo menos 36 veces después de cada comida.



Hacer un emplasto con un poco de mantequilla y un trozo de cebolla fresca machacada, aplicarlo seguidamente sobre la zona afectada



Tomar una infusión de castaño de indias, tres tazas al día por lo menos.



Una taza o dos al día de cocimiento de gordolobo (50 gramos de hojas y flores en un litro de agua) disminuirá notablemente el dolor y las molestias y hará que las hemorroides se curen en muy pocos días, especialmente si al mismo tiempo se aplica algún tratamiento tópico.



Cuidado, un consumo excesivo de pomelo puede generar hemorroides.



Tomar un par de veces al día una infusión de algunas de estas hierbas: salvia, hamamelis, sanguinaria, cola de caballo o saúco.

## **HERIDAS**

---

Los métodos tradicionales para detener la sangre en las heridas son muy numerosos. Entre ellos están la bolsa de pastor, la pimienta de Cayena, las telarañas y la almohadilla de caña (pieza blanca y circular que halla cerca de los nudos de las cañas).



Para desinfectar las heridas (también las llagas o ulceraciones) y al mismo tiempo acelerar su cicatrización se lavarán con una infusión de eucalipto (20 gramos de hojas en un litro de agua).



Otros desinfectantes: zumo de limón, tintura de árnica, aloe, bardana, tomillo, verbena y miel de abeja sin procesar.



Toda cicatrización se acelera tomándose cada mañana en ayunas el zumo de dos o tres limones.



*La arcilla.* Inmediatamente después de producido el corte o la herida (o lo antes que sea posible) se pondrá arcilla pulverizada sobre ella y se cubrirá con un gran emplasto de barro arcilloso que se vendará con firmeza. Este emplasto se mantendrá durante dos horas. Entonces se lavará la herida con agua en la que se habrá disuelto sal y limón y seguidamente se aplicará una compresa de arcilla. Si hay sospechas de que puedan existir cuerpos extraños en la herida se continuará con los emplastos hasta que no quede ya ninguna duda. Todas las sustancias extrañas serán absorbidas por la arcilla y más tarde se hallarán en ella. En muchos casos la arcilla ha extraído cuerpos extraños imposibles de sacar quirúrgicamente. Cuando el estado de la herida lo permita se la expondrá al aire para acelerar su curación. Utilizar un vendaje seco. Para evitar que la venda se pegue se pondrá sobre la herida la fina membrana que se halla entre las diferentes capas de la cebolla. Esta membrana la protegerá y la desinfectará.

## **HERNIA**

---

Según el naturista francés Raymond Dextreit una hernia que tenga menos de dos años se puede curar fácilmente con emplastos de arcilla fríos, de más de un centímetro de grosor y algo más grandes que la parte afectada. Se deberán sustituir cada cuatro horas. Si ello no fuera posible se pondrá en su lugar una almohadilla de algodón preparada a

este fin. La hernia se deberá sujetar todo el tiempo con un vendaje adecuado, hasta que esté completamente curada. Por las mañanas y por la noche se dará un ligero masaje en la parte afectada con aceite de oliva y ajo picado. El masaje tendrá que darlo otra persona, pues el paciente deberá estar tendido. Cuando se esté sin el vendaje el enfermo se abstendrá de hacer todo tipo de esfuerzo o movimiento. A medida que la hernia vaya siendo reabsorbida se irá disminuyendo la frecuencia de los emplastos.



Compresas de aceite de ricino. El método de aplicación lo hemos detallado al hablar del *cáncer de piel*.

## **HERPES**

---

---

*Este molesto virus parece decidido a residir permanentemente en ciertas personas genéticamente vulnerables. Aunque algunas veces parece que casi ha desaparecido, suele reavivarse en los momentos de estrés emocional o físico.*

En cuanto aparezcan las ampollas y el dolor se aplicarán inmediatamente emplastos de arcilla. Renovar los emplastos cada dos o tres horas. Ir reduciendo la frecuencia de aplicación hasta llegar a un solo emplasto cada 24 horas. Continuar hasta que la curación sea total e incluso unos días más.



Poner un cuarto de linaza (si es posible molida) en una vasija con medio litro de agua y dejarla toda la noche. Con la masa mucilaginosa que se forme se hará una cataplasma que se aplicará sobre la zona afectada. Cambiar cada cuatro horas.



Aplicar miel de abeja natural (sin procesar) y tomarse un par de cucharadas al día.



Tomar té de salvia en abundancia.



Las hojas de llantén machacadas y en cataplasma son también muy efectivas contra el herpes.



En los herpes genitales, aplicar pulpa de aloe vera directamente sobre la zona afectada. Unas pocas aplicaciones pueden curar herpes que han estado dando la lata durante muchos años.



## **HIDROPESIA**

---

La calabaza es un excelente remedio contra la hidropesía y los males de la vejiga, conocido desde la más remota antigüedad. Para ello deberá ser consumida cruda, (rallada o en trozos). Se podrá aderezar con zumo de limón pero sin utilizar sal en absoluto. También se puede tomar su jugo recién extraído.



El famoso vino de enebro es uno de los remedios tradicionales más efectivos: Macerar 50 gramos de bayas de enebro en un litro de vino blanco de buena calidad durante siete días. Colar y tomarse una copita tres veces al día.



Plantas benéficas: alcachofa, cardo, perejil, saúco, berros y retama.



## **HIGADO**

---

Un antiguo remedio ruso para desintoxicar el hígado consiste en tomar durante nueve días seguidos tres vasos diarios (uno de ellos en ayunas) de zumo de remolacha, al que se habrán añadido unas gotas de zumo de rábano amargo o bien unas raspaduras de corteza de rabanillo.



El té de cabellos de maíz es otro magnífico tónico para el hígado, siendo además una gran ayuda en todo tratamiento reumático. Tomar al menos tres vasos al día. Se puede endulzar con miel o aderezar con unas gotas de limón.

## **HIPERTENSION** --- ---

Ver *presión sanguínea alta*.

## **HIPOTENSION** --- ---

Tomar miel. También infusiones de nuez de kola o acedera.

## **HIPO** --- ---

*El hipo es una contracción espasmódica del diafragma, músculo plano que separa el tórax del abdomen. Todos lo hemos experimentado alguna vez y todos conocemos varias formas de detenerlo. Generalmente suele desaparecer a los pocos minutos, pero no siempre es así. El hipo más persistente de la historia duró 60 años. Al parecer se curó con unas oraciones a San Judas, patrono de las causas perdidas. Para hipos menos persistentes, estos son algunos de los posibles remedios:*

Los campesinos rusos calman el hipo haciendo una masa con mostaza y vinagre y untándose seguidamente la lengua con ella. Es necesario aguantarla durante unos dos minutos, enjuagándose seguidamente.



Ingerir una cucharadita de azúcar normal, a secas. (Se ha comprobado su efectividad en 19 de 20 casos).



Masajear la parte de atrás del paladar con un bastoncito de algodón durante un minuto.



Cogerse la lengua con el pulgar y el índice (utilizando un pañuelo limpio para facilitar la operación) y tirar ligeramente hacia fuera.



Ingerir un poco de hielo triturado.



Mantener un trozo de hielo durante un minuto junto a la nuez de Adán.



Aguantar la respiración, inclinar el cuello hacia atrás todo lo que se pueda y contar hasta 10. Seguidamente exhalar y tomarse un vaso de agua.



Colocarse en la cabeza una bolsa grande de papel, como las de los supermercados, apretándola con las manos hacia el

cueello a fin de que ajuste lo más herméticamente posible. Respirar 4 o 5 veces de un modo relajado, luego quitarse la bolsa de la cabeza.



Hundir enérgicamente el dedo en la boca del estómago mientras se cuenta lentamente hasta sesenta en voz alta.



Llevar la punta de la lengua al cielo del paladar, todo lo atrás que se pueda y mantenerla en esa postura durante tres minutos.



Inhalar un poco de pimienta molida hasta que nos haga estornudar. Al estornudar generalmente se corta el hipo.



Quizás el remedio más conocido de todos sea asustar inesperadamente a la persona que tiene hipo. Es conveniente no excederse con el susto, sobre todo si padece del corazón o da la coincidencia de que es nuestro jefe.



El origen del hipo es nervioso, por ello, para calmarlo suelen dar buen resultado las infusiones de hierbas relajantes como el anís, el hinojo, la tila, la valeriana y el hypericum.

## **IMPOTENCIA MASCULINA**

---

En la vida de todo hombre hay épocas en las cuales el deseo sexual prácticamente desaparece. Aunque la impotencia puede ser consecuencia de situaciones patológicas como el alcoholismo o la diabetes, en la inmensa mayoría de los casos las causas no son físicas sino psicológicas. Generalmente suelen ser épocas de gran tensión, en las que se está soportando un exceso de trabajo o se afrontan dificultades de diversa índole. Por ello, si el problema se presentara, lo primero que se deberá hacer es lograr la paz y la tranquilidad mental. Lo más indicado serán unas vacaciones, de preferencia en un lugar tranquilo, al tiempo que se seguirá una alimentación equilibrada, con abundantes frutas frescas y verduras. Los alimentos siguientes, ya mencionados al hablar de los afrodisíacos, han sido tradicionalmente considerados por pueblos muy diversos como estimulantes de la sexualidad: el hinojo, el ajo, la cebolla, el apio, la miel, el polen, los aguacates, las almendras, los melocotones, los espárragos, las alcachofas y las trufas. Entre las hierbas benéficas están la damiana, la menta, la equinacea, el pino, la verbena y el ginseg. Ver también *afrodisíacos y erección*.

Lo normal es que los niños aprendan a utilizar el baño en su segundo año y que después de los dos años y medio dejen de mojar la cama durante la noche, sin embargo en muchos casos la incontinencia nocturna sigue produciéndose mucho después de sobrepasada esa edad, llegando a convertirse en un verdadero problema para el niño por sus implicaciones psicológicas. En general los niños que mojan la cama suelen ser emotivos y sensibles, fácilmente excitables. Este problema es mucho más frecuente en los niños



que en las niñas. Lo ideal es controlar su ingestión de líquidos después de las 5 de la tarde, y hacerlo ir al baño siempre antes de acostarse.

Una cucharadita de miel antes de dormirse suele hacer maravillas. Las cualidades tranquilizantes de la miel tienen un efecto benéfico sobre el sistema nervioso del niño y al mismo tiempo sus propiedades hidroscolópicas ayudan a retener los líquidos. Poco a poco las micciones nocturnas se irán haciendo menos frecuentes. Los días en que el niño haya estado anormalmente excitado antes de acostarse deben ser objeto de especial atención. Cuidado, no se debe jamás dar miel a los niños menores de un año.

\*\*\*

Otro remedio clásico para este problema es la canela. Se deberá dar al niño un trocito de canela en rama para que lo mastique, preferentemente antes de irse a la cama.

\*\*\*



Recientemente se ha demostrado que la televisión tiene un efecto pernicioso sobre los niños propensos a la incontinencia nocturna. Se aconseja que al menos una hora antes de acostarse no vean TV.

\*~\*

Dar de comer al niño hojas y raíces de diente de león. Las hojas crudas en ensalada y también cocidas. Las raíces se pueden cortar en trocitos y tostarlas, utilizándolas en lugar de café.

\*~\*

Infusiones benéficas: damiana, pau d'arco, hypericum.

## ***INDIGESTION*** --- ---

La indigestión suele ser producida por excesos en la comida pero también puede tratarse de una reacción alérgica a algún alimento concreto. Entre sus síntomas están el dolor de estómago, la acidez y las náuseas o vómitos. Soluciones:

\*~\*

Comerse un rábano grande. Un simple rábano suele ser ya suficiente para calmar los síntomas y las molestias de la indigestión.

\*~\*

Comer papaya. Al hablar del estreñimiento ya vimos los maravillosos efectos que la papaya tiene sobre todo tipo de problemas digestivos.

✻✻

Comerse un trozo de piel de limón, o de naranja, masticándolo muy bien.



✻✻

Echar en un vaso de agua caliente una cuchara de miel y dos cucharadas de vinagre de sidra, mezclarlo bien y tomárselo seguidamente.

✻✻

Todas estas hierbas tomadas en infusión alivian los problemas digestivos: alfalfa, angélica, anís, bardana, manzanilla, diente de león, jengibre, cola de caballo, regaliz, malvavisco, perejil, menta, salvia y zarzaparrilla,

## ***INFLAMACION DE LAS MUCOSAS*** ---

El cocimiento de semillas de linaza (4 o 5 gramos de semillas por cada 100 de agua) es extraordinariamente efectivo para hacer desaparecer la inflamación, la congestión y el dolor, ya se trate de estomatitis, gastroenteritis, rectitis o hemorroides inflamadas.

*Afortunadamente en la actualidad disponemos ya de un producto que elimina los problemas de insomnio en un porcentaje casi total y sin efecto secundario alguno. Se trata de la melatonina, que es precisamente la hormona que causa el sueño. Si por algún motivo no puede usted tomar melatonina le aconsejamos que intente alguno de los siguientes métodos tradicionales:*

Conserve los pies calientes. El frío durante la noche, especialmente en los pies es incompatible con el sueño tranquilo. En caso de necesidad utilice una botella de agua caliente o póngase un par de calcetines gruesos.



Tome calcio por las noches. Un vaso de leche grande en el que se habrá mezclado una cucharada de trigo candeal elevará su nivel de calcio lo suficiente como para que el sueño le venza.



Antes de acostarse moje un trozo de algodón en aceite de almendras dulces, apriételo suavemente para que desprenda un poco de aceite y seguidamente ubíquelo entre el dedo gordo y el segundo dedo del pie, conservándolo toda la noche. Extraño pero efectivo.



Recorte un cuadro de tela de color violeta de unos 5 cm de lado y póngalo debajo de la sábana inferior, apoyando al acostarse la cabeza sobre él, sin utilizar almohada. De algún modo desconocido por nosotros el cuadro de color violeta tranquiliza al cerebro, induciendo plácidamente al sueño.



Una infusión de hojas de amapola antes de acostarse tiene un efecto muy calmante sobre todo el sistema nervioso, favoreciendo enormemente el sueño y lo mismo ocurre con la infusión de flores o incluso de hojas de naranjo.



Infusiones favorables: azahar, menta, manzanilla, tila, valeriana e hypericum.

## ***INTOXICACION*** --- ---

*Vea envenenamiento.*



# J

## JAQUECA

---

Si tiene usted frecuentes dolores de cabeza mastique muy bien cada día una ramita de perejil. Tiene el mismo efecto calmante que la aspirina, sin dañar a su estómago.



Otra forma casi instantánea de aliviar la jaqueca es respirar esencia de heliotropo. Al parecer el aroma de esta flor estimula y relaja ciertos vasos sanguíneos cerebrales cuya contracción es precisamente la causa del terrible dolor.



Corte una patata por la mitad, acuéstese y mantenga ambas mitades bien pegadas sobre su frente.



Hierva dos cebollas. Cómase una y aplíquese al otra sobre la parte dolorida, en forma de cataplasma.



Aplíquese sobre la región dolorida dos o tres capas de hojas de col crudas, previamente aplanadas para evitar que las nerviaciones produzcan molestias. Repose inmóvil durante media hora, dejando las hojas apoyadas sobre la parte afectada, sin vendajes.



*Vea dolor de cabeza.*



# L

## ***LABIOS***

---

Las grietas de los labios desaparecen fácilmente si se les aplica el mucilago que rodea a las semillas del membrillo.

## ***LACTANCIA***

---

Las madres lactantes que deseen aumentar su leche deberán tomar cada día alfalfa, ya sea en forma de licuados o como ensalada. También un par de cucharadas de miel en cada comida.



Otra hierba muy eficaz es el hinojo. Se deberá tomar en infusión (20 gramos de hojas en medio litro de agua).



Las cataplasmas de hojas de menta sobre los pechos detienen la producción de leche.



Otras plantas que también detienen la leche son: el apio, la raíz de fresal, el perejil y la vincapervinca.

## **LEPRA**

---

Aunque para los países industrializados esta enfermedad suele ser cosa del pasado, lamentablemente no en todos los lugares ocurre así. Los pueblos indios de las zonas tropicales han combatido siempre a la lepra con compresas de hojas y corteza de mangle rojo machacadas, tanto crudas como cocidas. Con este medio tan simple las manifestaciones cutáneas de esta terrible enfermedad se retrasan notablemente o incluso se detienen. El mangle es un arbusto que suele cubrir totalmente las costas pantanosas de las zonas tropicales, con largas y numerosas raíces aéreas. En mar abierto los manglares suelen aparecer sobre los arrecifes de coral cuando éstos se hallan ya cerca de la superficie del agua, formando islotes de vegetación que con el tiempo llegan a convertirse en islas. Las compresas de mangle son también muy efectivas para curar todo tipo de heridas y de úlceras, especialmente las úlceras sifilíticas.

## **LLAGAS**

---

La piel de los enfermos que se ven obligados a permanecer en cama durante largos periodos de tiempo suele desarrollar llagas, úlceras y otros síntomas de degeneración, debidos todos ellos a una deficiente circulación sanguínea. Los siguientes son algunos consejos prácticos para estos casos.





Hacer una mezcla con clara de huevo sin batir y aplicarla directamente sobre las llagas.



Mezclar una cucharadita de azúcar con leche de magnesia y agua oxigenada. Hacer un emplasto y aplicarlo directamente sobre la llaga.



Se procurará que la alimentación del enfermo contenga pocas grasas, poco azúcar y poca sal.



Si no se puede conseguir un colchón de rigidez variable se procurará cubrir el existente con algún material que estimule la circulación, como por ejemplo la piel de oveja.



Es conveniente que el enfermo varíe con frecuencia de posición. Si permanece todo el tiempo en la misma postura las llagas y las úlceras estarán garantizadas.

## LLAGAS EN LA BOCA

---

---

Moje su dedo en agua, introduzca la yema en mostaza molida y aplíquela seguidamente sobre la llaga durante unos momentos. Repítalo tres veces al día. Es doloroso pero efectivo. Ver *aftas*.



Enjuagarse la boca varias veces al día con una infusión de caléndula.



Enjuagarse la boca varias veces cada día con agua en la que se ha disuelto sal marina.



Evitar las bebidas gaseosas y enjuagarse la boca varias veces al día con agua en la que se habrá disuelto pimienta de Cayena.



Tomarse tres veces al día un té de salvia con miel.

## LOMBRICES

---

---

Ver *parásitos intestinales*.

## LUMBAGO

---

Ante un ataque de lumbago se aplicarán en toda la zona lumbar tres capas de hojas de col machacadas, que previamente se habrán calentado sobre el fuego o al horno durante unos momentos. Seguidamente se recubrirán con un tejido de lana grueso y luego se vendarán. Deberán mantenerse durante toda la noche. Seguir con el tratamiento hasta unos días después que los dolores hayan desaparecido totalmente, a fin de evitar recaídas.



Mezclar un puñado de corteza de sauce, otro de corteza de abedul y otro de ortigas. Verter sobre ellos un litro de agua hirviendo y dejar que repose durante 3 horas. Después colar y tomar tres tazas al día a la temperatura ambiental. Se puede endulzar con miel. Esta misma infusión se puede utilizar tópicamente. Para ello se empapará en ella una gasa, que seguidamente se aplicará sobre la zona dolorida, cubriéndola con un paño de lana al tiempo que la persona se abrigará bien, con una manta u otra prenda grande y cálida.



Otros emplastos benéficos: avena y cebada molidas y calientes. Infusiones: tomillo y verbena.



Toda peca, lunar o protuberancia indeseable desaparecerá aplicándole compresas de aceite de ricino. La forma de proceder se ha detallado al tratar el *cáncer de piel*. Sea constante, el resultado está asegurado.



# M

## **MAGULLADURAS**

---

El remedio clásico para los golpes, contusiones y magulladuras es la tintura de árnica aplicada directamente. También se puede utilizar la planta fresca (flores y hojas machacadas) en forma de compresa. Ver *contusiones*.

## **MALARIA**

---

*En las zonas templadas, que son las que concentran la inmensa mayoría de la población mundial, esta enfermedad es prácticamente desconocida. Pero en los trópicos sigue dándose, especialmente en las zonas pantanosas. Es causada por la picadura del mosquito anofeles y se caracteriza por fiebres intermitentes que pueden originar temperaturas muy altas y por ello, sumamente peligrosas.*

Tradicionalmente la malaria se ha tratado con la corteza del árbol de la quina (cinchona ledgeriana) que es precisamente de donde se extrae la quinina, el medicamento más utilizado para tratar las altas fiebres producidas por esta enfermedad.



Otra posibilidad: Administrar al paciente un diente de ajo cada hora. La efectividad de este remedio ha sido comprobada médicamente en varias ocasiones.



Plantas con un efecto favorable: girasol, eucalipto y cardo.

## **MANCHAS OSCURAS**

---

*Aparecen en las zonas usualmente más expuestas al sol y son producidas por cambios que con la edad ocurren en el pigmento de la piel.*

Recientemente se ha demostrado que un remedio tradicional, los arándanos (*vaccinium myrtillus*), retrasan notablemente muchos de los procesos asociados con el envejecimiento pues actúan como antioxidante, refuerzan los vasos sanguíneos y además estabilizan el colágeno (sustancia que confiere a la piel su tersura y aspecto juvenil). Lo ideal es comer cada día por lo menos 100 gramos de arándanos frescos. En su defecto se tomará algún extracto de arándanos o mermelada de arándanos sin azúcar.



Frote cada día un trozo de cebolla recién cortada por la zona afectada durante tres o cuatro minutos. Sea constante.



Hierbas favorables: diente de león, ginseng, gotu kola, regaliz y zarzaparrilla.

### **MANCHAS ROJAS EN LA CARA** --- ---

Aplicar jugo de berros varias veces al día y preferentemente por la noche.



Macerar tres cebollas cortadas en rodajas en un litro de vinagre durante 15 días. Aplicar el líquido con un algodón, preferentemente en las noches.

### **MAREO** --- ---

*El mareo, tanto el generado en los transportes terrestres como el que producen los barcos, es causado por una excitación temporal de los conductos semicirculares del oído interno, pues ahí es donde reside nuestro sentido del equilibrio.*

El remedio más simple y efectivo para evitar este mareo es chupar un limón.



Si por algún motivo extraño lo del limón no le funciona, aplíquese en pleno estómago (directamente sobre la piel) un ramillete de perejil fresco, que podrá adherirse con ayuda de una pequeña gasa y un esparadrapo. Los principios



activos del perejil actuarán sobre el plexo solar a través de la piel, evitando las náuseas. También sería conveniente que antes de salir se tomara una taza de té azucarado.



Un cuarto de hora antes de subirse en el vehículo en el que posiblemente se va a marear mezcle en un vaso de agua una cucharadita de raíz de jengibre molida y tómese. Las cápsulas o pastillas de jengibre son igualmente eficaces.



Un punto de acupresión muy efectivo para aliviar el mareo se halla en la parte interior de la muñeca, a unos dos centímetros y medio de la palma de la mano. Es necesario presionarlo durante un rato hasta sentir su efecto. Una buena técnica es colocarse un elástico ancho en la muñeca, con una piedrecita en el centro para que de esta forma el masaje sea automático y menos aburrido. Es tan conocido ese punto que incluso se venden elásticos ya preparados a este fin.



Si ya está mareado y con náuseas es posible que ni el limón ni el perejil lo pongan bien. *Vea náuseas.*



## MASCARILLAS DE BELLEZA

---

*Mascarilla nutriente para la piel.* Mezclar 50 gramos de aceite de almendras dulces, 10 gramos de miel, 30 gramos de harina de avena integral y un cuarto de vaso de crema de leche. Aplicarla sobre el rostro y cuello y dejar que repose por lo menos 20 minutos, después retirarla con agua tibia.



*Para pieles secas.* Mezclar una yema de huevo con una cucharada de miel y una cucharada de aceite de almendras dulces. Dejarla igualmente durante 20 minutos y luego enjuagarse con leche tibia. Si su piel fuera muy seca deberá aplicarse esta mascarilla dos veces por semana.



*Para pieles grasas.* Mezcle cien gramos de harina de almendras dulces con zumo de limón recién exprimido hasta que la masa tenga una consistencia pastosa. Aplíquese la sobre la piel del rostro y cuello dejándola hasta que se seque completamente. Retírela luego con agua tibia.



*Mascarilla de levadura de cerveza.* Esta mascarilla es extraordinaria para las pieles con mucho acné, grasa, barros y puntos negros y también es la más fuerte, pues se seca como si fuera barro. Haga una pasta simplemente con levadura de cerveza en polvo y agua hervida. Aplíquese la y

déjela entre 15 y 20 minutos. Retírela con agua tibia y luego enjuáguese con agua fría para cerrar los poros. Después, aplíquese agua de rosas o una crema hidratante.



*Mascarilla de arcilla.* Hacer una pasta con medio vaso de agua, medio pepino molido o rallado, tomate, zumo de uva y arcilla en polvo. Aplicarla por todo el rostro de un modo uniforme. Dejar que se seque y luego limpiar. Según su piel sea seca o grasa se le añadirá aceite de oliva y aceite de



almendras dulces. Toda mancha o protuberancia desagradable deberá ser tratada con arcilla aplicando una capa muy gruesa por la noche y dejándola hasta la mañana siguiente.



*Mascarilla especial para las arrugas.* Mezclar bien 100 gramos de jugo de raíz de lirios blancos, 100 gramos de miel y 50 gramos de cera blanca. Aplicársela cada noche y dejarla hasta la mañana.



*Para rejuvenecer la piel.* Pelar un melocotón y quitarle el hueso. Hacer una pasta machacándolo con un tenedor y aplicarla directamente sobre el rostro y cuello recién lavados. Dejarlo por lo menos media hora.



## MEDUSAS

---

Al entrar en contacto con la piel, las también llamadas ortigas de mar y “aguas malas”, tan abundantes en las cálidas aguas tropicales, producen una lesión muy dolorosa, semejante a una quemadura. El mejor remedio es aplicar inmediatamente sobre la zona afectada jugo de papaya. El dolor remitirá muy pronto y la lesión cutánea se curará rápidamente.



Si no se dispone de papaya se aplicará pulpa de aloe vera.

## MEMORIA

---

*En nuestra época es común que a una edad relativamente temprana muchas personas comiencen a sentir que su memoria “no es ya lo que era”. A la cabeza de los alimentos que tradicionalmente se han considerado benéficos para la memoria están dos: el ajo y las pasas de uva (o más bien los “rabitos de pasa”). En lo que se refiere al ajo su fama parece estar justificada, pues algunos de los elementos contenidos en él tienen un efecto benéfico sobre las zonas cerebrales responsables de la memoria. En cuanto a los rabitos de pasa ignoramos si se ha realizado algún estudio al respecto. Los siguientes son algunos remedios populares para incrementar la memoria. Los hemos recogido de aquí y de allá. De hecho, en el momento de escribir estas líneas no estamos ya muy seguros de cual sea su procedencia.*

Tomarse cada día una infusión de salvia en la que se introducirán 4 clavos (de los de cocinar).



Tomarse al menos una vez al día una infusión de romero, endulzada con miel.



Comer cada día tres ciruelas, tres albaricoques secos y tres almendras.



Comer cada día tres higos secos, con tres nueces (debido a su forma que recuerda a los hemisferios cerebrales, las nueces han sido siempre asociadas con la funciones mentales).



Un remedio amish con nueces: Comer nueces durante nueve días seguidos comenzando el primer día con seis nueces y añadiendo cada día una más hasta llegar a 15.



Otro parecido: Comer semillas de pimienta verde durante nueve días consecutivos comenzando con una y duplicando cada día el número de semillas ingeridas para terminar con 256 el día noveno.



Añadir jengibre a las ensaladas y comerlo siempre que sea posible.



En Brasil se dice que el té de pieles de manzana fortifica los nervios y mejora la memoria. Y todavía es más efectivo si se le añade un poco de melisa. Tomarlo endulzado con miel.



En la actualidad, prácticamente en todas las herboristerías pueden adquirirse dos hierbas cuyos efectos sobre la memoria, la agilidad mental y la inteligencia vienen avalados no sólo por su uso continuado durante miles de años, sino también por numerosos estudios científicos realizados en los últimos tiempos en diversos países. Se trata del ginkgo biloba y del gotu kola (cuidado no confundir con la nuez de kola). Si tiene usted problemas de memoria nuestro consejo es que las adopte a ambas. Suelen venderse en cápsulas, en bolsitas o a granel.

## ***MENSTRUACION DOLOROSA*** ---

Añada al agua de su baño una taza de sal y otra de bicarbonato. Permanezca en el agua durante 20 minutos, ello relajará sus músculos y el dolor se aliviará notablemente.



No levante cosas pesadas y absténgase de tomar limón, vinagre, lima o pomelo.



Para aliviar el dolor mastique semillas de hinojo.



El té de milenrama suele aliviar los dolores rápidamente. Sus efectos se llegan a sentir incluso antes de haber terminado de tomárselo (una cucharadita de la hierba por taza).



Hierbas benéficas con las que se pueden hacer diversos tés que aliviarán los dolores del síndrome premenstrual: manzanilla, regaliz, raíz de diente de león, pimienta de Cayena, uva-ursi, jengibre y cola de caballo.

### ***MENSTRUACION DEMASIADO ABUNDANTE*** ———

Hervir 40 gramos de bolsa de pastor en un litro de agua durante cinco minutos. Colar y tomarse un vaso cada hora. El mismo resultado se obtiene con corteza de encina (tomar en ayunas tres gramos de polvo de corteza de encina mezclados con miel).



Para regular la menstruación: artemisa (estafiate) y menta.

## ***MIOPIA***

---

---

Se ha demostrado que el color verde tiene un efecto benéfico sobre los ojos miopes. Si lleva usted gafas a causa de su miopía vale la pena que pinte su casa y su lugar de trabajo de verde. Sus ojos se lo agradecerán.

## ***MONEDAS***

---

---

Si un niño se ha tragado una moneda lo mejor es hervir boniatos y hacerle comer una buena cantidad. La pasta del boniato facilitará el paso de la moneda por el tracto digestivo.

## ***MOSQUITOS***

---

---

Para evitar que los mosquitos nos acribillen se deberá resregar perejil fresco sobre las zonas del cuerpo expuestas a sus picaduras. Otra buena protección es el aloe vera, aplicado directamente desde la hoja. El aceite de eucalipto también ahuyenta a estos insectos.



Los mosquitos sienten predilección por el color azul, por lo que es preferible evitar las prendas azules. Igualmente se sienten atraídos por la ropa mojada.



Los mosquitos no soportan el ajo. Para ellos es un veneno mortal. Si va a ir a una zona pantanosa o a un lugar donde

abunden los mosquitos deberá embadurnarse bien las zonas expuestas con un diente de ajo cortado por la mitad. Si al volver de la excursión tiene una cita no se olvide de ducharse.



Tome con cada comida un par de cucharaditas de levadura de cerveza. Con ello estará ingiriendo una buena cantidad de vitaminas y minerales y además ningún mosquito se atreverá a acercarse a usted.



Para reducir el dolor y la hinchazón, una vez que el mosquito ya ha picado, se puede aplicar saliva, barro, tabaco húmedo, un trozo de cebolla, una patata recién partida, sal húmeda, pasta de dientes, vinagre y jugo de limón a partes iguales o miel.



# N

## ***NARIZ ROJA*** --- ---

Si en cuanto se toma usted un vasito de vino se le pone la nariz roja aplíquese cada noche sobre la nariz una cataplasma de hojas de hamamelis maceradas en agua tibia durante diez minutos. Además, tome extracto de castaño de Indias. Pronto su nariz conservará su color normal.

## ***NARIZ SANGRANTE*** --- ---

Para los niños que sin motivo sangran frecuentemente de la nariz lo más efectivo es darles té de ortigas dos o tres veces al día (echar 2 o 3 cucharadas grandes de ortigas secas en un vaso de agua hirviendo y dejar que repose durante 15 minutos).



Los remedios populares para detener el sangrado de la nariz son muy numerosos. En Inglaterra y Escocia se suele anudar una cinta roja alrededor del cuello, en la cual se han hecho previamente varios nudos. Generalmente se recomienda aplicar agua fría en la nuca o un trozo de metal frío,

como por ejemplo la hoja de un cuchillo de cocina. En este caso es muy importante tener cuidado, para no terminar sangrando en dos lugares.



Un remedio rumano para quienes sangran de la nariz con demasiada frecuencia: Batir una clara de huevo, añadirle agua de rosas y alabastro en polvo. Empapar un trozo de lino en la mezcla y aplicarlo en las sienas dos o tres veces al día.



El jugo de ortiga detiene rápidamente las hemorragias nasales. Tomar un puñado de hojas de ortiga tiernas y extraerles el jugo. Empapar en él un trocito de algodón e introducirlo en la ventana de la nariz que sangra.



Presionar con el dedo (lavárselo antes) entre el labio superior y la encía, justo debajo de la nariz. Este método tiene diversas variantes. En algunos lugares de Estados Unidos se dice que hay que doblar varias veces un trocito de papel marrón (del que se usa o usaba en las tiendas para envolver los alimentos) y que la presión debe ejercerse con ese papel doblado.



El consejo médico más usual para detener el sangrado de la nariz es presionar con el dedo la ventana que sangra para

mantenerla cerrada, mientras se tiene la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante.

## NAUSEAS

---

*Las náuseas y vómitos originados por el mareo desaparecen rápidamente al tomar una infusión de anís verde. También las causadas por estados anémicos o las que son consecuencia de la desnutrición o de una indigestión.*

La raíz de jengibre es muy efectiva para detener las náuseas, tanto tomada en infusión como masticada o en forma de tabletas.



También el “ginger ale”, pues contiene jengibre. Un par de sorbos suelen ser ya suficientes.



Un consejo clásico para quienes sufren de náuseas con frecuencia era macerar 150 gramos de simientes de hinojo en un litro de buen vino durante una semana. Luego colarlo y guardarlo. Una cucharada de este vino aliviaba rápidamente las ansias y los vómitos. Pero en nuestros días es mucho más cómodo ir al supermercado y comprar una botella de “ginger ale”.



Dicen que cortando una cebolla por la mitad y frotándose ambos trozos en las axilas se detienen rápidamente las náuseas y los vómitos. No lo hemos comprobado.



Tomadas en infusión, la menta, el ajeno y la salvia calman rápidamente las náuseas.

### ***NEFRITIS (Inflamación de los riñones)*** =====

Hervir en medio litro de agua un puñado de linaza. Colar con un trapo presionando para que se desprenda bien la sustancia mucilaginosa de la linaza y tomarse un par de vasos al día.



Tomar infusiones abundantes de llantén o raíz de grama.

### ***NEUMONIA*** =====

*Es necesario que un médico vea al enfermo cuanto antes.*

Machacar una cebolla, añadirle harina de cebada y vinagre hasta hacer una pasta. Calentarla y ponerla en un paño que seguidamente se aplicará sobre el pecho del enfermo.

## NEURALGIAS FACIALES

---

Para acelerar la recuperación se deberá seguir una alimentación vegetariana y a ser posible crudívora. Se aplicarán dos veces al día cataplasmas de arcilla en la zona afectada y también en la nuca. Es conveniente también tomar infusiones de alguna o varias de las siguientes hierbas: manzanilla, menta, valeriana o hypericum.







## **OBESIDAD**

---

Un buen modo de adelgazar sin perjudicar al corazón ni a ningún otro órgano es tomar cada mañana en ayunas un cocimiento de hojas frescas de malva (25 gramos en medio litro de agua). Su efecto es prodigioso.



Otro: Tomar después de cada comida una copita de vino de genciana (macerar durante diez días 10 gramos de raíz de genciana partida en trozos y diez gramos de piel de naranja amarga en un litro de vino). Además, la persona deberá abstener de tomar todo tipo de bebidas comerciales, tanto alcohólicas como no alcohólicas. Tan solo tomará agua con un poco de zumo de limón recién exprimido.



Tés benéficos: astrágalo, ma-huang, toronjil, marrubio, limón, malva, espárrago perejil, menta, trébol rojo y hierba mate.



*Vea adelgazamiento.*

## **OIDOS**

---

En el caso poco probable de que algún insecto penetrase en el conducto auditivo externo, hay dos técnicas generalmente efectivas para hacerlo salir por su propia voluntad antes de recurrir a la ayuda de un especialista: Situarse en un cuarto o lugar oscuro y acercar una pequeña luz a la parte exterior del oído. Su instinto lo llevará hacia la luz y el animal saldrá por sí solo. Otro método semejante es acercar un trozo de fruta muy madura al orificio de la oreja. Al olerlo, el insecto se dirigirá rápidamente hacia él, saliendo así del conducto auditivo.

☆☆

Si el problema no se soluciona con estas artimañas lo más probable es que el animal no salga porque no puede salir. Entonces se verterán en el oído unas gotas de aceite de oliva, acostándose el sujeto de lado y con dicho oído hacia abajo. Al salir el aceite, sacará también al insecto.



☆☆

Remedio curioso para aliviar el dolor de oído: Se frota la oreja con un trozo de franela roja.

☆☆

Otra forma de calmar el dolor de oídos es empapar un tro-

zo de algodón en aceite de maíz añadiéndole pimienta negra molida. Seguidamente se introducirá el algodoncito en la oreja dolorida.

★★

Otra: Introducir en el oído una bolita de lana de oveja recién esquilada, sin lavar.

★★

Y otra más. Con un cuentagotas, depositar unas gotas de orina todavía caliente en el interior de la oreja. Seguidamente tapan el oído con la bolita de algodón.



★★

El terrible dolor de oídos que nos suele asaltar en los aviones cuando estamos resfriados se alivia masticando chicle y tragando la saliva (debe ser chicle u otra materia blanda, el papel no sirve).

★★

Cuando los oídos no cesan de zumbar como si permanentemente hubiera una mosca junto al tímpano, ello suele ser consecuencia de una ligera esclerosis de las arterias de la oreja (generalmente causada por un mal resfriado). Tome tres veces al día una infusión de la siguiente mezcla: flores de ciruelo, flores de muérdago, manzanilla, espliego y valeriana.

★★

Otro método antiguo contra los zumbidos de oído: Hervir flores de saúco. Cuando ya lleven unos minutos en ebullición tapar el recipiente con un embudo de manera que el vapor salga por la parte estrecha. Aplicar el oído al extremo del embudo durante 5 minutos para que el vapor penetre en él y luego introducir en ese mismo oído una bolita de algodón yodado.

## **OJO**

---

---

Las motas de polvo y otras impureza que ocasionalmente penetran en el ojo pueden causar un dolor bastante molesto y un notable lagrimeo. Pellízquese delicadamente el párpado superior con los dedos pulgar e índice y manténgalo durante un minuto sobre el párpado inferior. Las lágrimas barrerán el cuerpo extraño. En caso de que el dolor fuese realmente intenso friccionese vigorosamente el otro ojo. Se sorprenderá usted del alivio que sentirá.

## **OJOS MORADOS**

---

---

Después de recibido el golpe, masajear aceite de ricino sobre la delicada zona del ojo que suele ponerse morada. Repetir la operación cada hora. El aceite de ricino acelerará la curación minimizando el problema.



Otras técnicas: Aplicar hielo. Aplicar un trozo de carne cruda. Aplicar miel. Aplicar rebanadas de patata cruda recién cortadas. Vea *contusiones*.

*Quien haya tenido alguna vez un orzuelo sabrá lo molestas y dolorosas que pueden llegar a ser estas infecciones de los párpados. Pues bien, aquí tenemos un remedio curioso y extraordinario, cuya efectividad hemos tenido el placer de comprobar en repetidas ocasiones.*

En cuanto se comiencen a sentir las primeras molestias premonitorias de que se está formando el orzuelo será necesario buscar una llave -de las antiguas, no un llavín- y aplicarla al ojo de modo que éste mire por dentro del asa. Repetir esta acción con frecuencia, pues vale la pena. En caso de no tener a mano una llave antigua será necesario buscar un sustituto, pero siempre metálico. Es importante actuar con rapidez pues el orzuelo suele formarse en cuestión de horas. El crecimiento del orzuelo se detendrá y el dolor comenzará a disminuir a partir de las primeras aplicaciones.



Una variante del remedio de la llave es el de la alianza matrimonial. Es necesario también ponerla sobre el ojo enfermo y mirar seguidamente por dentro del agujero.





# P

## ***PALPITACIONES*** --- ---

En los casos de palpitaciones cardíacas originadas por estados emocionales (ya sean dolorosas o no) es conveniente tomar una infusión de raíz de espárrago (20 gramos de raíz en medio litro de agua, dejándola reposar por lo menos una hora). Muchos aseguran que la raíz (o rizoma) del espárrago mejora también las enfermedades cardíacas orgánicas, teniendo efectos semejantes a los de la digital, aunque sin presentar los peligros de dicha planta.

## ***PARASITOS INTESTINALES*** --- ---

Uno de los remedios más efectivos y fáciles de usar para eliminar los parásitos intestinales de los niños es el ajo. Se puede administrar en forma de lavativa o como supositorio.



Para terminar con la solitaria o con cualquier otro parásito intestinal se cocerán 15 gramos de corteza del tallo o de la raíz del granado silvestre en un cuarto de litro de agua, dejando que hierva hasta que el líquido haya quedado redu-

cido a dos terceras partes. Se tomará en ayunas, en tres veces, con media hora de intervalo entre ellas. Dos horas después se tomarán 25 o 30 gramos de aceite de ricino. No se debe emplear una dosis mayor, ni tampoco se debe administrar este remedio a niños menores de 12 años ni a mujeres embarazadas, pues la corteza del granado es tóxica. En caso de utilizarlo más de una vez se dejarán pasar al menos ocho o diez días.



Una cucharada de aceite de ricino tomada en ayunas tres días seguidos suele ser suficiente para acabar con las lombrices.



Tomar en ayunas varios días seguidos un vaso de cocimiento de orégano, preparado con 50 gramos de flores y hojas por cada litro de agua. Este remedio no es conveniente para los niños de corta edad, por su acción irritante.



Veinte gotas de esencia de tomillo en un cocimiento de canela, tomadas tres veces al día, generan la expulsión de todo tipo de parásitos intestinales.



Las semillas de calabaza son muy efectivas para expulsar la solitaria. Se procederá de la forma siguiente: La noche anterior no se tomará ningún



alimento y en la mañana siguiente se ingerirán 60 gramos de semillas de calabaza descascarada, machacadas con azúcar y mezcladas con 180 gramos de leche. A las dos horas se tomarán 30 gramos de aceite de ricino y dos o tres horas después se expulsará la lombriz. La parte activa de la semilla es el perispermo, es decir, la película verdosa que cubre el grano, por lo tanto, al quitarles las cáscaras se tendrá cuidado de no desprenderla pues de lo contrario no se obtendrá el efecto deseado. En los niños menores de siete años la dosis será justamente la mitad. Este remedio es totalmente inofensivo y se puede utilizar cuantas veces se desee.



Remedio muy sencillo procedente de Pakistán: cortar tres dientes de ajo en trozos muy pequeños, ponerlos en un vaso y echar sobre ellos agua muy caliente. Cubrir y dejar reposar durante toda la noche. En la mañana agitarlo de nuevo, colarlo (o dejar que el ajo se deposite de nuevo en el fondo del vaso) y tomarse el agua.



Plantas benéficas: ajeno, ajo, cebolla, brionia, aguacate, zanahoria (semilla), papaya y melocotonero (el poder vermífugo de las hojas y flores del melocotonero es tal, que en los niños menores de tres años surten efecto aplicadas en cataplasma sobre el abdomen. Si se usan internamente es necesario hacerlo con precaución pues poseen un alto porcentaje de ácido cianhídrico).

## **PASTILLAS**

---

---

Para evitar la desagradable sensación de que las pastillas o cápsulas se quedan atoradas en la garganta, tomar seguidamente un trozo de plátano, masticarlo bien y tragarlo. El plátano empuja los productos recién tomados hacia el estómago y ayuda a su rápida absorción.

## **PATATAS**

---

---

*La patata posee notables cualidades alimenticias y curativas pero hay que tener sumo cuidado con ella, pues también puede ser venenosa. Toda patata que al cortarla presente un color verde o rojizo deberá ser desechada sin la más mínima consideración. Es especialmente necesario tener precaución con aquéllas a las que les han salido retoños o brotes. Las bayas de la planta de la patata son sumamente venenosas y su ingestión puede provocar la muerte.*

## **PECAS**

---

---

Secar a la sombra cantidades iguales de raíz de pepino silvestre y de raíz de narciso. Una vez secas reducir las a polvo muy fino. Mezclar bien el polvo y disolverlo en un brandy o coñac muy fuerte. Frotarse bien el rostro con esta mezcla hasta que comience a escocer. Seguidamente lavarse con agua fría. Repetir la operación al menos una vez cada día. Esta receta es también efectiva para eliminar muchos tipos de manchas cutáneas y erupciones diversas.



Plantas benéficas: berro, genciana, rábano y papaya.

## ***PESADILLAS*** --- ---

Un remedio muy efectivo para librar de este problema a los niños que con frecuencia tienen pesadillas es, al acostarlos, untarles con ajo las plantas de los pies.



En Rusia se acostumbra a colocar un imán debajo de la cabeza, para librar a niños y mayores de todo tipo de sueños y pesadillas. Totalmente comprobado.



Una almohada de jazmín suele dar buenos resultados. Evita las pesadillas y los sueños desagradables.

## ***PICADURA DE ABEJA*** --- ---

Aunque en gran número pueden llegar a causar la muerte, una o dos picaduras de abeja raramente encierran peligro. Lo primero que se deberá hacer es retirar el aguijón con unas pinzas, si éste hubiera quedado clavado en la piel. Seguidamente se extenderá un poco de vinagre sobre la zona afectada, o se frotará una cebolla o un ajo recién partidos. Si está usted en el campo y no dispone de otra cosa, aplíquese barro, si es posible hecho con su propia orina. Hemos oído muchas veces que uno de los mejores remedios para calmar el dolor y la hinchazón de las picaduras de

abejas es aplicarse rápidamente excremento de vaca fresco. Sinceramente, no lo hemos comprobado.



Si las picaduras hubieran sido bastante numerosas será conveniente machacar unas cuantas hojas de caléndula, ponerlas en agua y hacer que la persona beba un poco de dicho agua. Seguidamente la pasta hecha con las hojas se aplicará externamente sobre los puntos afectados para reducir el dolor y la hinchazón.



Aplicados externamente también son útiles el perejil, los puerros (ambos machacados), la miel y la leche de oveja.



*Picaduras de cualquier insecto:* Para controlar la inflamación, inmediatamente después de ocurrida la picadura se mojará la zona afectada y se frotará sobre ella una aspirina.

## **PICADURA DE ARAÑA**

---

En los Estados Unidos la única araña peligrosa es la llamada “viuda negra”. Su picadura se reconoce rápidamente por el intenso dolor que produce y por la rápida hinchazón y enrojecimiento de la piel. Es conveniente chupar con fuerza para aspirar el máximo veneno posible y llamar rápidamente a un médico.



## *PICADURA DE ESCORPION*

---

Genera inflamación, dolor intenso, vómitos, diarrea y hasta pérdida del sentido. Si la persona es un niño o un anciano débil puede llegar a ser mortal. En caso de que el aguijón hubiera quedado enterrado en la piel será necesario sacarlo con una aguja, tras efectuar rápidamente un torniquete sobre el punto afectado. Aplicar un poco de queroseno, vinagre o trementina. Seguidamente machacar un diente de ajo y ponerlo sobre la herida sosteniéndolo con una venda. Si se consigue capturar al escorpión se le machacará convirtiéndolo en una pasta, que puesta sobre la picadura servirá de antídoto.

## *PICADURA DE VIBORA*

---

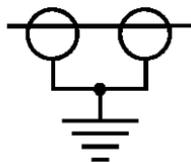
Desde tiempos inmemoriales los indios de centro y Sudamérica se han curado estas picaduras machacando varias hojas de guaco (mikanie guaco) y aplicándoselas seguidamente como cataplasma sobre el lugar dañado y además tomando una infusión caliente, de una hoja en 100 ml. de agua aproximadamente, cada tres horas. Los análisis de la resina del guaco han hallado una substancia que realmente precipita las toxinas y los venenos animales y también un glucósido que al mismo tiempo ejerce una acción anestésica sobre los centros nerviosos, de ahí que haga desaparecer los espasmos, los calambres y otros síntomas que sobrevienen con la absorción del veneno. Su acción calmante del dolor es tan efectiva que en las zonas tropicales de México se utiliza también en los cólicos nefríticos y hepáticos.



Si donde vive usted no hay guaco pero sí víboras, sólo le deseamos que también haya médicos. Mientras lo ve uno de ellos puede aplicarse una cataplasma hecha con una cebolla machacada y unas gotas de queroseno. Si no dispone de cebolla ni queroseno, aplíquese un emplasto de arcilla. Si no hay arcilla, barro común y corriente. Si no dispone de agua para hacer barro escupa u orine.



Se sabe que la corriente eléctrica tiende a neutralizar o a “desnaturalizar” las proteínas venenosas tanto de víboras como de arañas. En los casos peligrosos se aplicará la corriente al área afectada, con dos electrodos a ambos lados. Hay informes de buenos resultados en casos potencialmente mortales.



## ***PIE DE ATLETA***

---

Se trata de una infección causada por un hongo, que suele reproducirse en los lugares cálidos, húmedos y oscuros, como por ejemplo, entre los dedos de los pies. Uno de los métodos más sencillos para librarse de este problema es cambiar el PH (equilibrio ácido/alcalino), introduciendo los pies en una solución ácida suave (vinagre, por ejemplo) o alcalina (bicarbonato).



Eche medio litro de vinagre en dos litros de agua muy caliente e introduzca los pies ellos. Repita diariamente hasta la curación total.



Disuelva cuatro cucharadas de sal en dos litros de agua caliente y meta los pies en ella durante 10 minutos. Repita cada día hasta que desaparezca el problema.



Untar pulpa de aloe vera al menos dos veces al día, por la mañana y por la noche.



Introducir los pies en orina también dos veces al día, por las mañanas y por las noches. (Sí, puede lavárselos después).



Si la alimentación diaria incluye ajo o yoghurt en cantidad abundante, el pie de atleta desaparecerá con mucha mayor rapidez.



## ***PIEDRAS EN EL RIÑON*** ---

*Ver cálculos.*

## **PIEL**

---

La papaya tiene cualidades extraordinarias para el cuidado de la piel. Elimina las células muertas, reduce el tamaño de los poros excesivamente grandes y hace que las pequeñas arrugas desaparezcan. Todo lo que hay que hacer es frotar la parte interior de un trozo de piel de papaya por el rostro. Se formará una fina película sobre la piel que actuará como una mascarilla. Dejar que se seque. Lavarse con agua caliente después de media hora. Ver *mascarillas*.



Para eliminar las células muertas que forman la piel dura y arrugada típica de los codos, las rodillas y de algunas zonas del pie, se hará una pasta con sal y zumo de limón, con la cual se frotarán los puntos afectados, dejándola sobre ellos durante unos 15 minutos. Lavar luego con agua fría.

## **PIES**

---

Si tiene usted siempre los pies fríos, llegando al extremo de tener que calentarlos por las noches, tómese antes de acostarse una taza de vino tinto y durante el día el zumo de tres limones, con azúcar.



Si por el contrario tiene usted siempre la sensación de que los pies le arden, procure seguir una dieta alta en azufre. Coma berros, puerros, cebollas y nueces.



Y si es usted de las personas que con frecuencia tienen un pie caliente (el derecho) y el otro frío, es muy posible que sufra de problemas hepáticos. Tome cada noche antes de acostarse una cucharadita de aceite de oliva prensado en frío, mezclado con el zumo de un limón recién exprimido.

## ***PIES CANSADOS Y DOLORIDOS*** --- ---

Cuando en mitad de la jornada laboral sus pobres pies se quejen lastimosamente y no sea posible darles el descanso que reclaman, la pimienta de Cayena molida es la mejor solución. Eche una poca dentro de sus calcetines o frótela directamente sobre las plantas.



Por la noche, antes de acostarse, meta los pies en un recipiente con agua caliente y manténgalos en él durante 10 o 15 minutos, dándose masajes con jugo de limón. Después, aclárelos con agua fría y séquelos concienzudamente.



## ***PIES SUDADOS*** --- ---

Si le sudan continuamente los pies utilice calcetines blancos de algodón y báñelos (los pies) con frecuencia.

## ***PIOJOS*** --- ---

El cocimiento preparado con 20 gramos de hojas frescas de

ruda por cada medio litro de agua es muy útil para hacer desaparecer los piojos y sus larvas, por supuesto, usado externamente.



Hervir varios huesos de aguacate y una ramita de ruda en un litro de agua. Aplicar como loción en el cuero cabelludo después de lavar la cabeza.

### ***PLEURESIA*** --- ---

Tome cada hora cuatro cápsulas llenas de pimienta de Cayena molida hasta que remita el dolor. Después tomar abundante agua o té. Si el estómago se irritara detenga el tratamiento.

### ***PRESION SANGUINEA ALTA*** --- ---

En el sur de Rusia y sobre todo en el Cáucaso, el ajo es el medicamento más utilizado para combatir la hipertensión. Quienes no gustan del ajo utilizan otro remedio igualmente efectivo: Hervir a fuego lento las pieles bien limpias de cinco o seis patatas en un litro de agua durante veinte minutos. Dejar que se enfríe y colar. Tomar dos o tres vasos al día.



En Brasil se toma tres veces al día un vaso de cocimiento de ajo (dos cabezas en un litro de agua), siendo además un potente antiséptico.



Verter un litro de agua hirviendo sobre un puñado de hojas de olivo. Después cubrirlo y dejarlo reposar durante un cuarto de hora. Seguidamente colarlo y añadirle el jugo de 7 dientes de ajo. Tomar durante una semana un vasito pequeño cada mañana y cada noche. Luego descansar una semana. Seguir tomándolo del mismo modo, alternando una semana sí y otra no.



El culantrillo es un gran vasodilatador y disminuye rápidamente la presión arterial. Tomar una infusión en ayunas durante veinte días seguidos (25 gramos de la hierba en medio litro de agua).



Cocer un puñado de hojas de morera en medio litro de agua durante diez minutos. Cuando se haya enfriado, colar y tomarse varios vasitos al día.



Cómase un pepino cada día. O mejor, si dispone de un extractor de zumos bébase un vaso de jugo de pepino en el que al mismo tiempo podrá incluir un par de zanahorias y un poco de perejil.



Otros alimentos que hacen bajar la presión: el apio, los plátanos y las semillas de alfalfa germinadas.

## **PROSTATITA**

---

*La próstata es una pequeña glándula en forma de rosquilla que se halla alrededor de la uretra de los hombres. A partir de los 45 años es bastante frecuente que la próstata comience a aumentar de tamaño, perdiendo eficacia. Ello se traduce en frecuentes urinaciones, principalmente por la noches, dificultad para orinar, molestias y dolores. Esto es lo que se conoce como hipertrofia de la próstata. Si no se trata debidamente puede degenerar hasta convertirse en cáncer de próstata. En la actualidad se están realizando cada día miles de operaciones de próstata totalmente innecesarias, pues existen varios remedios naturales capaces de solucionar el problema:*

Tomarse cada día en ayunas un vaso de agua en el que se habrá licuado previamente un limón entero (con cáscara y todo) y una ramita de perejil.



En la actualidad se sabe que la yerba saw palmetto (sabal serrulata) es muy efectiva para controlar la hipertrofia de la próstata. Los indios seminolas lo sabían hace ya cientos de años. Suele estar a la venta en todas las herboristerías y es barata.



El siguiente es un tónico muy efectivo para la hipertrofia y la inflamación de la próstata y también para la inflamación de la vesícula de la orina. Cocer a fuego lento 150 gramos de semillas de calabaza (enteras, sin descascarillar) en un litro de agua durante veinte minutos. Dejar que se enfríe y echar el agua en una botella o recipiente de boca ancha. No es necesario colar pues las semillas permanecerán en el fondo, desechándose seguidamente. Tomar un vasito de este agua tres veces al día o cuando se presenten dolores. Agitar bien antes de tomarlo.



La utilidad de las semillas de calabaza, que tradicionalmente han formado parte de muchos remedios naturales para los problemas de próstata también ha sido recientemente descubierta por la ciencia. Parece que su alto contenido en cinc es el responsable de sus maravillosos efectos. Independientemente del remedio mencionado más arriba, las semillas de calabaza se pueden consumir directamente, pues además constituyen un alimento delicioso y nutritivo, muy rico en vitaminas, minerales y aceites esenciales. Si es usted varón, ha pasado ya de los 40 y se levanta a orinar una o más veces todas las noches, coma cada día un puñadito de semillas de calabaza. No se arrepentirá.



Otro alimento natural que revierte la hipertrofia de la próstata es el polen de abeja. El polen no sólo contiene abundantes vitaminas y minerales, sino también testosterona y otras hormonas que tienen un efecto estimulante sobre los órganos sexuales masculinos.



Las hojas de col en forma de emplasto aplicadas sobre la próstata durante toda la noche son un remedio extraordinariamente eficaz. Se deberán machacar previamente, manteniéndolas en su lugar con ayuda de gasas y esparadrapo.



La leche de coco es otro remedio natural y nutritivo que ayuda a revertir esta deficiencia.



Finalmente dos infusiones que también han demostrado su utilidad para tratar los problemas de próstata: los cabellos de maíz y la cola de caballo (equiseto), tomadas al menos una vez al día.

## ***PSORIASIS***

---

En todo tratamiento de esta molesta enfermedad la alimentación juega un papel clave. Será totalmente necesario abstenerse de tomar alimentos animales o productos enlatados. Igualmente se evitarán los azúcares refinados y el pan blanco. Internamente se tomarán infusiones y alimentos depurativos: achicoria, sanguinaria, apio, diente de león, zarzaparrilla y berro. Siempre se ha creído que los baños de sol y agua marina curan la psoriasis, aunque la respuesta de la enfermedad no es siempre la misma. En algunos lugares se cura bañando al enfermo en lodo o en barro arcilloso. De cualquier modo el tratamiento es lento y muchas veces la psoriasis recurre cuando ya parecía curada, sobre todo si el cuerpo se sigue intoxicando con una alimentación errónea.

Quienes vivan lejos del mar deberán comprar sal marina y disolverla en agua, bañando las zonas afectadas al menos tres veces por día.



Un curandero de Texas nos ha asegurado que aplicando la pulpa de aloe vera sobre la zona afectada y tomando al mismo tiempo internamente tres cucharadas al día, la psoriasis remite con mucha rapidez, para desaparecer como muy tarde en dos o tres semanas. (Debido a su textura y sabor poco agradables la pulpa de áloe vera deberá tomarse con miel, o bien se podrá sustituir por alguno de los productos comerciales de áloe cuya calidad esté garantizada).



Se dice también que la aplicación de aceite de ajo termina rápidamente con la enfermedad.

## ***PULGAS***

---

Algunas personas atraen las pulgas mucho más que otras. En estos casos es conveniente comer puerros en abundancia. Parece que los puerros proporcionan a la piel un cierto olor imperceptible para los humanos pero muy desagradable para los insectos. Al mismo tiempo se librá también de las picaduras de los mosquitos. Sin embargo el alimento antipulgas por excelencia es el ajo. Y el mismo efecto tiene sobre los animales. Añada cada día ajo a la comida de su perro y el animal se verá para siempre libre de las molestas



pulgas. Además, su salud se beneficiará en más de un aspecto, por las numerosas cualidades del ajo.



# Q

## QUEMADURAS

---

*Según su intensidad, las quemaduras se suelen clasificar en tres tipos: de primer grado, de segundo grado y de tercer grado. Las quemaduras de primer grado únicamente afectan a la capa externa de la piel sin llegar a formar ampollas. Las de segundo grado afectan a las dos primera capas y forman ampollas. Es importante no romper la ampolla, pues forma parte del proceso de autoprotección del organismo. Las quemaduras de tercer grado son ya un asunto grave y siempre que sea posible deberá verlas un médico. Estos son algunos de los remedios que durante siglos se han utilizado para tratar las quemaduras:*

Pulpa de aloe vera: Inmediatamente después de la quemadura tomar una hoja de aloe vera y quitarle las espinas. Seguidamente abrirla por la mitad y aplicar la sustancia gelatinosa contenida en su interior sobre la zona afectada con todo cuidado. Se obtiene mejor resultado si se deja un trozo de hoja abierta sobre la quemadura, con la pulpa en contacto con la piel quemada. Renovar periódicamente.

\*\*



Rábano: Moler un rábano y aplicar la pasta resultante sobre la quemadura, en forma de emplasto.

\*\*

Miel: Aplicar miel de abeja directamente sobre la zona quemada. Al igual que con el aloe, el dolor disminuirá notablemente, acelerándose la curación sin formarse ampollas.

\*\*

*Yemas de los dedos quemadas al tomar algo caliente por error.* Joan y Linda Wilen informan de un remedio tradicional e infalible para estos casos: Cogerse el lóbulo de la oreja de forma que el pulgar quede en la parte de atrás y el dedo o dedos quemados en la parte delantera del lóbulo. Permanecer así un minuto. Al parecer el resultado es sorprendente.

\*\*

Las quemaduras en la piel causadas por sustancias químicas deberán ser lavadas rápidamente con leche o con claras de huevo y seguidamente se las neutralizará con una solución de bicarbonato sódico o con jugo de limón o vinagre diluido, según la sustancia causante haya sido ácida o alcalina. Seguidamente se podrán tratar con miel o con aloe para calmar el dolor y acelerar la recuperación de los tejidos.

\*\*

El cocimiento o el aceite de linaza, mezclado con una pequeña cantidad de agua de cal, calma el dolor y favorece la cicatrización de todo tipo de quemaduras, ya sean éstas producidas por fuego o por sustancias químicas.

**\*\***

Las hojas y las flores de la calabaza, aplicadas directamente en forma de cataplasma (machacadas) o su jugo recién extraído favorecen la rápida recuperación de los tejidos y también alivian el dolor.

**\*\***

Independientemente del tratamiento externo que se siga hay sustancias que ayudan a que el proceso de curación sea mucho más rápido. Entre ellas están el propóleo, el polen y las infusiones de caléndula.

## ***QUEMADURAS DE SOL*** ---

Todos los remedios citados para las quemaduras en general sirven para las de sol pero si tuviéramos que elegir uno éste sería la pulpa o el gel del aloe vera.

**\*\***

Lo primero será siempre darse una ducha fría para detener el proceso de deterioro de la piel y seguidamente se aplicará el remedio elegido. Los siguientes son algunos remedios caseros tradicionales, además del aloe:

- Una mezcla de vinagre de sidra y agua a partes iguales.
- Rodajas de tomate o de patata empapadas en leche.
- Aceite de germen de trigo.
- Miel.

\*\*

Hacer una pasta con bicarbonato de sodio, almidón de maíz y agua y aplicarla sobre las zonas quemadas.



# R

## **RASGUÑOS**

---

---

En los rasguños o pequeñas heridas sangrantes, la hemorragia se detendrá rápidamente aplicando sobre el lugar lesionado una hoja de geranio, a la que se habrá quitado su epidermis.

## **RATAS**

---

---

Las ratas y ratones no soportan el olor de la ruda. Colocar ramitas frescas de ruda en lugares infestados.

## **RECONSTITUYENTE**

---

---

*El siguiente tónico es muy efectivo para acelerar la recuperación de cualquier enfermedad:*

Mezclar un puñado de romero y otro de salvia y echarlos en una olla de barro. Añadir un litro de vino tinto. Dejarlo reposar durante 13 horas. Luego calentarlo al baño María durante 30 minutos sin que el agua llegue a hervir. Cuando

se haya enfriado hasta alcanzar la temperatura corporal añadirle 3 cucharadas de miel. Una hora después, colarlo y echar el líquido en una botella de cristal oscuro, que se deberá mantener bien cerrada. Tomar una copita de este licor antes de cada comida.

\*\*



Hervir medio kilo de cerezas en un litro de vino durante 15 minutos. Tomarlas de postre, con su propio vino y endulzadas con miel.

\*\*

Extraer el corazón de las manzanas y rellenar el hueco con coco rallado y miel. Asarlas al horno.

\*\*

Alimentos reconstituyentes por excelencia: la miel y el polen. Plantas: genciana (raíz), lúpulo (conos), manzanilla y quina (corteza).

## **RESACA**

---

*Para evitarla, coma antes de beber. Al tener el estómago lleno la absorción del alcohol por el organismo es mucho más lenta y llega a afectar al cerebro una cantidad mucho menor. Si a pesar de ello se ha conseguido usted una buena resaca, tome alguna de las medidas siguientes:*

Tómese una cucharada de miel cada minuto durante cinco minutos. Repita el proceso una hora después.

\*\*

Parta un limón y frótese cada una de las dos mitades en ambas axilas.

\*\*

Según los chinos una infusión de jengibre es lo más efectivo para componer el estómago alterado a causa de la resaca. Los demás síntomas se eliminarán apretándose la parte carnosa existente entre el pulgar y el índice (en ambas manos).

\*\*

Otro modo de minimizar la resaca es tomarse antes de acostarse un zumo de naranja en que se habrá disuelto una cucharada de azúcar. La fructosa ayuda al cuerpo a quemar el alcohol más rápidamente.

\*\*



Alimentos que ayudan a eliminar los síntomas de la resaca: las mandarinas, el jugo de tomate, el melón, las fresas, el sauerkraut y el gazpacho.

\*\*

Finalmente los dos remedios más conocidos y tal vez más efectivos: tomarse una copa de Fernet Branca, o bien, tomarse una copa del mismo licor o bebida que precisamente provocó la resaca. (Este último remedio no se aplicará cuando las bebidas tomadas sean varias).

## **RESFRIADOS**

---

*La mayoría de los remedios tradicionales contra los resfriados tratan de ayudar al cuerpo a librarse de las toxinas a través del calor y el sudor. Científicamente es lo correcto. Sin embargo en nuestros días con frecuencia nos saturamos de antibióticos y medicamentos, que muchas veces sólo logran ocultar medianamente los síntomas y prolongar la situación que queremos curar.*

La sudación puede ser inducida de distintos modos. En Azerbayán y en muchas zonas de Rusia el método más popular y que se ha venido utilizando desde hace siglos son los llamados “bankas”. Se trata de pequeños vasos de cristal muy grueso que se calientan quemando en su interior un papel o un algodón. Seguidamente se aplican a la espalda del enfermo, cuantos más mejor. Al enfriarse el vaso se forma un vacío en su interior, que supuestamente aspira la infección sacándola del cuerpo.



Otro método es meter los pies del enfermo en agua muy caliente en la que previamente se ha echado mostaza, guindilla u otra especia picante. Seguidamente el enfermo se

toma una bebida también muy caliente a base miel y limón o algún licor también caliente y se acuesta bien abrigado bajo una buena cantidad de mantas.

\*\*



Según nos han informado, el hecho de dejar una cebolla cruda partida por la mitad sobre la mesita de noche influye muy favorablemente en la recuperación de todo resfriado o gripe.

\*\*

Este es un remedio de acupuntura china altamente efectivo para hacer que los resfriados desaparezcan: Caliente una aguja sobre una llama durante un momento a fin de desinfectarla y seguidamente pínchese con ella exactamente en el punto medio entre el pulgar y el índice, sin hacer sangrar. Desinfecte con alcohol antes y después del pinchazo.

\*\*



Para prevenir los resfriados y algunas de sus posibles complicaciones como la sinusitis, resulta muy efectivo respirar el perfume de las rosas.

\*\*

Otro remedio ruso: Eche en un recipiente caliente y con tapadera 30 gramos de raíz de malvavisco troceada, 15 gramos de agujas de pino, 15 gramos de hojas de salvia y 15

gramos de semillas de anís. Ponga a hervir un litro de agua y viértala seguidamente sobre el recipiente que contiene las hierbas. Cúbralo con la tapadera y déjelo reposar durante veinte minutos. Cuélelo y tome tres vasos al día, preferiblemente caliente. Uno de ellos inmediatamente antes de acostarse.

\*\*

Y otro más, pero éste para hacer gárgaras: Seguir el mismo procedimiento que en el anterior pero con una cucharada de tila, una cucharada de salvia, una cucharada de manzanilla y 30 gramos de corteza de encino. Verter sobre estos ingredientes un litro de agua hirviendo. Cubrirlo y dejar reposar media hora. Colar el líquido y hacer gárgaras con él cada vez que sea necesario.

\*\*



Para los amantes del ajo éste es el remedio ideal: Mantener un diente de ajo en la boca, entre los dientes y la mejilla, sin masticar, succionándolo o mordiéndolo ligeramente de vez en cuando, para que vaya liberando pequeñas cantidades de jugo. Cambiar de diente (de ajo) cada dos horas.

\*\*

El ajo funciona también aplicado sobre las plantas de los pies: Machacar ocho dientes de ajo. Calentar un trozo de mantequilla hasta que se funda y mezclarla bien con los ajos. Esta pasta se aplicará sobre las plantas de los pies antes de acostarse, poniéndose seguidamente calcetines

gruesos y envolviendo los pies en una toalla. (Poner papel entre las plantas y los calcetines a fin de proteger a éstos últimos un poco de la grasa).

\*\*

Mezclar dos dedos de vinagre de sidra con igual cantidad de miel. Tomar una cucharada cada hora.

\*\*



Hervir un buen puñado de semillas de girasol en un litro de agua hasta que ésta quede reducida a la mitad. Entonces sacar del fuego y colar. Seguidamente añadirle un vaso pequeño (200 ml.) de ginebra y una cantidad semejante de miel. Tomarse dos cucharadas tres veces al día.

\*\*

Antes de acostarse echar unas gotas de aceite de menta en un pañuelo y mantenerlo junto a la nariz.

\*\*

Limpiarse con sal marina los conductos nasales, tal como hemos descrito al hablar de las *alergias*.

\*\*

Tomarse un jugo de limón muy caliente con miel.



\*\*

Tomarse un té de salvia bien caliente antes de acostarse.



Edgar Cayce dijo en uno de sus diagnósticos:

*“No creáis que esto es superstición ni algo que tenga que ver con encantamientos de buena suerte, pero si esta persona lleva en su bolsillo, preferentemente en el bolsillo cercano a la ingle, una pieza de metal que contenga hierro y carbón, ese metal ionizará su cuerpo con sus vibraciones y lo hará resistente a los resfriados, a la congestión y a la usual inflamación de las mucosas de la garganta y de los conductos nasales”.*

Un grupo de médicos, entre ellos el Dr. William A. McGarey de Phoenix, Arizona, decidieron comprobar la eficacia de este curioso remedio y descubrieron sorprendidos que funcionó en todos los casos.

## **REUMATISMO**

---

Una forma muy curiosa y sencilla de aliviar totalmente los dolores reumáticos la aprendimos hace ya muchos años. La hemos utilizado con un éxito total y desde entonces no hemos cesado de recomendarla. Simplemente hay que llevar siempre en el bolsillo del pantalón una patata de tamaño pequeño. Curiosamente las patatas no se pudren sino que con el paso de los días se van endureciendo, como apergamínándose. Lo ideal es llevar siempre dos o tres, en diferente estado de “momificación”. Cuando alguna de ellas esté ya tan dura que parezca una piedra deberá desecharse, poniendo una nueva en su lugar.



Desde hace cientos de años se sabe que algunos metales tienen un efecto muy notable sobre los problemas reumáticos de algunas personas. Especialmente el cobre y la plata. El Dr. Lemaire aconseja llevar un brazalete de metal blanco en el antebrazo, a media distancia entre el codo y la muñeca, ajustado de modo que permanezca en su lugar, sin entorpecer la corriente sanguínea. Según él, dicho brazalete se puede sustituir por un hilo de lana de color rojo, con el que se darán seis vueltas al antebrazo, anudándolo seguidamente.

\*\*

Los osciladores de Lakhovsky (las pulseras metálicas con dos bolitas en los extremos) tienen un efecto sorprendente en algunas personas, mientras que muchas otras no notan mejoría alguna. De todos modos vale la pena probar, pues es una solución barata e inocua. Otros aseguran que una simple pulsera de cobre tiene exactamente el mismo efecto benéfico.



\*\*

Hay tres puntos que se deben masajear con frecuencia en caso de dolores reumáticos: la base del cuello, un poco por debajo de la nuez de Adán, la sien derecha y la boca del estómago, unos tres dedos por encima del ombligo.

\*\*

Un médico siciliano asegura que comiendo cada día diez aceitunas negras se puede llegar a curar el reumatismo,

pues ciertas sustancias contenidas en ellas descongestionan los tendones, los ligamentos y las articulaciones.

\*\*

Parece ser que las personas muy aficionadas al café son menos propensas a los problemas reumáticos, pues la cafeína favorece la eliminación del ácido úrico por parte de los riñones.



\*\*

Las fricciones con jugo de cebolla y también las de ajo fresco disminuyen sensiblemente este tipo de dolores. En algunos lugares de Brasil se acostumbra a aplicar sobre las zonas dolorosas cataplasmas de ajo machacado, con un paño de lana de color rojo.

\*\*

En México se utiliza mucho una maceración de la hierba conocida como “Tripa de Judas” (*vitis tileacea*) con 50 gramos de tallos machacados por cada medio litro de agua. Se deja reposar durante doce horas y luego se toma en ayunas durante tres días. Los dolores reumáticos disminuyen notablemente o incluso desaparecen. Al analizar la orina de las personas que toman esta hierba se observa un enorme aumento de ácido úrico, lo cual explica su notable efecto. No es conveniente cocerla, pues el calor la altera disminuyendo mucho su efectividad.

\*\*

Un cocimiento de hojas y tallos de girasol (100 gramos de la planta en un litro de agua), tomado tres veces al día (antes de las comidas) suele aliviar notablemente los dolores reumáticos, la inflamación de las articulaciones y también los dolores musculares. Este efecto se verá todavía más reforzado si al mismo tiempo se friccionan las zonas afectadas con una maceración de flores de girasol en alcohol (50 gramos de flores en medio litro de alcohol durante tres días).



Las hojas de col aplicadas en cataplasma sobre los lugares afectados dan muy buen resultado. En su preparación se pueden seguir dos procedimientos:

- 1) Meter las hojas en agua hirviendo (con la olla ya retirada del fuego). Dejarlas unos minutos, sacarlas y dejarlas escurrir.
- 2) Poner la hojas encima o frente a una fuente de calor (estufa, fogón, etc.)

En ambos casos se quitarán previamente con un cuchillo o se machacarán con un rodillo de cocina las nervaduras de las hojas. Las hojas de col se aplicarán bien calientes, se cubrirán con una tela de lana y se sujetarán con una venda. Es conveniente aplicar tres o cuatro hojas superpuestas, para lograr una mayor eficacia. Se deberán renovar cada dos horas.



Echar en un litro de agua 50 gramos de hojas de fresno y 20 gramos de menta. Hervir tan sólo durante un minuto. Dejar que se enfríe, colar y tomarse tres tazas al día. Se puede endulzar con miel.

\*\*

Hierbas benéficas: ajo, ajenjo, apio, borraja, espliego, fresal, pino, romero, marrubio, salvia, saúco, chaparral, yuca y tabaco.



## ***RONCAR***

---

---

Si le preocupan sus ronquidos utilice una gran almohada a fin de dormir con la cabeza levantada y antes de dormirse, coloque en el orificio derecho de su nariz un tapón de algodón.

## ***RONQUERA***

---

---

Tomar infusiones de: eucalipto, pino o gordolobo.



# S

## **SABAÑONES**

---

Hacer un emplasto con un poco de cebolla cruda machacada, miel y un poco de sal, y aplicar directamente sobre el sabañón.

\*\*

Hacer un unguento mezclando el zumo de una cebolla con media cucharada de lanolina y friccionar con él los sabañones por lo menos dos veces cada día.

\*\*

Si existe rotura en la piel, untarlos con aceite o unguento de caléndula. Si la piel no ha llegado a desgarrarse frotar pimienta de Cayena, que estimulará rápidamente la circulación sanguínea.

## **SABOR**

---

Si tras un fuerte resfriado ha perdido usted el gusto y todo cuanto come o bebe le resulta insípido, enjuáguese la boca

y haga gárgaras cada mañana con agua salada. En unos días las papilas gustativas habrán recuperado la sensibilidad.

## ***SAL*** --- ---

Para reducir el consumo de sal añadida a los alimentos unas gotas de jugo de limón. No se sabe por qué, pero el hecho es que el limón incrementa notablemente el sabor de la sal. Utilice siempre sal marina en lugar de la habitual sal de mesa refinada.

## ***SANGRE*** --- ---

Desde tiempos inmemoriales se ha dicho que la zanahoria y la remolacha crean sangre. El médico naturista francés Dr. Valnet demostró que en efecto, tanto la zanahoria como la remolacha roja aumentan rápidamente el número de glóbulos rojos y la hemoglobina de la corriente sanguínea. Coma cada día una zanahoria por lo menos.

## ***SANGRE EN LA ORINA*** --- ---

Tome té de cola de caballo o de raíz de consuelda, pero vaya al médico cuanto antes.

## ***SAQUITOS PERFUMADOS*** --- ---

Para que las ropas y los armarios tengan siempre un perfume agradable basta poner en ellos los clásicos saquitos, uti-

lizados desde hace siglos. Coloque en su interior simientes de gladiolo trituradas, pétalos de rosa, canela, clavo y sobre todo, espliego (lavanda).

### ***SARAMPION*** --- ---

Hace cien años, decía el famoso Dr. Beauvillard: “No se olviden las madres de que cuando un niño se halla atacado del sarampión deberán cocer 25 gramos de raíz de bardana durante cinco minutos en medio litro de agua. Esta tisana se dará al niño a razón de una cucharadita cada cinco minutos, teniendo cuidado de mantenerlo protegido de las corrientes de aire. Antes de tres días estará totalmente curado”.

\*\*\*

Otras hierbas efectivas: borraja, ortiga, saúco e hinojo (raíz y semillas).

### ***SARNA*** --- ---

Restregar ajo fresco sobre la zona afectada y lavarla con una infusión de alcanfor, menta, tomillo o romero.

### ***SENOS*** --- ---

Para conservar la belleza de los senos se preparará dos veces por semana un emplasto de piña tropical. Aplástela en un plato y mézclela con cinco cucharadas de harina de trigo candeal. Unte sus senos con esta masa, recúbralos con

una servilleta y consévela durante treinta minutos. Fricciónese después con agua fresca.

\*\*

Otra receta para mantener los senos con una silueta perfecta: Veinte días al mes, mañana y noche, pase sobre sus senos un algodón empapado en aceite de germen de trigo y dese un suave masaje durante cinco minutos. Después dese golpecitos suaves para activar la circulación. Según el Dr. A. Lemaire éste es el secreto de Sofía Loren.

\*\*

Las grietas en los senos de las mujeres que dan el pecho a sus hijos desaparecen con facilidad si se les aplica directamente el mucilago que recubre las semillas del membrillo, calmando además toda comezón y dolor.

## ***SEQUEDAD EN LA BOCA*** ---

Si tiene usted constantemente la boca seca, sin que al tomar agua con frecuencia mejore esta situación, es necesario y urgente que averigüe el porcentaje de azúcar que contiene su sangre, pues ello podría ser un claro indicio de diabetes. En caso de que su nivel de azúcar fuera normal, tome de vez en cuando una infusión de tomillo. Sus glándulas salivares volverán pronto a funcionar con normalidad.



## ***SEXUALIDAD***

---

---

Mucha gente cree que el deseo sexual se va apagando con la edad hasta agotarse totalmente. Ello no es cierto. La falta de libido es un claro indicio de que la salud del individuo deja mucho que desear. Estadísticamente los hombres casados viven 5 años más que los solteros. En Inglaterra los viudos sufren un 40% más infartos que los casados. Cuando Paavo Airola se dedicó a entrevistar centenarios en Rusia y otros países del Este europeo constató que todos ellos (además de ser prácticamente vegetarianos y realizar ejercicio físico cada día) se habían casado tres o cuatro veces. El profesor Li Chung Yun, que vivió 256 años, se casó 23 veces. El funcionamiento inadecuado de la glándula tiroidea puede afectar a muchos procesos vitales, entre ellos el deseo sexual. En estos casos será necesario consumir alimentos ricos en yodo: pescados, mariscos y sobre todo, algas.

## ***SINUSITIS***

---

---

La sinusitis es una inflamación de las membranas mucosas de los sinus (pequeñas cavidades existentes en los huesos de la nariz) originada por una infección de bacterias o virus. Entre sus síntomas están nariz taponada, dolor en la nariz y en la cara, incluso en los dientes y muelas de la mandíbula superior y algunas veces fiebre. El remedio tradicional más efectivo para combatir la sinusitis es el ajo. Es necesario tomar bastante ajo en cada comida.

\*\*\*

En algunas zonas rurales de los Estados Unidos se combate el dolor causado por la sinusitis aspirando por la nariz el jugo de un rábano amargo, cuanto más amargo mejor. Es necesario aspirarlo muy lentamente.

\*\*



Otra solución es aplicar compresas de cebolla o de rábano amargo molidos, sobre la nuca y también en las plantas de los pies. Mantenerlas por lo menos durante una hora.

\*\*

Mastique un trocito de panal de miel. Siga masticándolo por lo menos diez minutos después que haya perdido su sabor a miel.

\*\*

Vierta en cada uno de los orificios de la nariz unas gotas de aceite de eucalipto, friccionándose externamente la parte dolorida con un diente de ajo muy fresco.

## **SUEÑO**

---

Las personas que no logran conciliar el sueño porque su mente sigue con una actividad frenética deberán tomar una infusión de jazmín antes de acostarse, ello calmará su actividad mental, dando paso al sueño de un modo natural y plácido.

# *T*

## ***TEMPERATURA*** --- ---

Ver *fiebre*.

## ***TICS NERVIOSOS*** --- ---

Algunos psiquiatras curan los tics nerviosos de los niños colocando simplemente en su habitación un despertador grande, de los antiguos. Al parecer el sonido acompasado del despertador actúa benéficamente sobre ciertos centros nerviosos y cerebrales.

## ***TIFUS*** --- ---

Infusiones benéficas en caso de fiebres tifoideas: romero, alcanfor, borraja, canela y salvia.

## ***TIMIDEZ*** --- ---

Muchas veces la timidez no es un desarreglo psicológico sino hormonal. El delicado equilibrio de los cientos de hor-

monas que controlan prácticamente todas las funciones del organismo es el responsable de muchos de los problemas y de los rasgos de nuestro carácter, entre ellos la timidez. Restableciendo el equilibrio hormonal la timidez desaparece. Lamentablemente la medicina moderna está todavía muy lejos de poder restaurar ese equilibrio de un modo efectivo, pues carece de los medios y de los conocimientos necesarios para ello. El siguiente tratamiento contra la timidez -procedente del Tíbet- afecta a ciertas terminaciones nerviosas de diversos puntos del cuerpo, que están conectadas con la zona del cerebro que controla la emisión de las principales hormonas involucradas en el problema de la timidez. Debe ser realizado durante 21 días consecutivos. Consta de cuatro pasos:

1. Llene un vaso con agua muy fría y otro con agua muy caliente (más de 60°). Introduzca totalmente el pulgar de la mano izquierda en el agua caliente y el de la mano derecha en el vaso de agua fría. Permanezca así durante un minuto. Después saque ambas manos y deje que se sequen solas, sin tocar nada. Cuando ya estén secas fricciónelas con agua de colonia.
2. Golpee sus muslos. Siéntese sobre un taburete bajo con los muslos desnudos. Mójelos con agua fría y golpéelos repetidamente con las palmas de las manos, subiendo desde la rodilla hasta la ingle. Primero el derecho y luego el izquierdo. No golpee demasiado fuerte pero sí de un modo regular durante varios minutos, hasta que la piel se enrojezca ligeramente.
3. Haga crujir la espalda. En pie, con los pies juntos, eleve ambos brazos rectos hacia el frente. Después sepárellos horizontalmente forzando sobre la espalda y los



omoplatos. Es necesario que sienta un pequeño crujido en su columna. Vuelva luego los brazos hacia delante y repita el ejercicio 10 veces seguidas.

4. Apriétese el ombligo. Acostado mirando hacia arriba, aplique la palma de su mano derecha, plana sobre la zona del ombligo, ejerciendo cierta presión. Respire profundamente e intente mantener esta postura durante cinco minutos.

## **TIÑA**

---

La tiña y muchas otras enfermedades del cuero cabelludo desaparecen si se masajea éste abundantemente con el aceite que se extrae de la semilla del aguacate.

\*\*\*

La bardana es también conocida como “hierba de los tiñosos”. Se aplican las hojas machacadas en forma de cataplasma.

\*\*\*

Las hojas frescas de berro, machacadas y aplicadas del mismo modo sobre la cabeza son también totalmente efectivas.

## **TORCEDURAS**

---

Los puerros son muy útiles para aliviar el dolor de las torceduras y ayudar a la recuperación de los ligamentos y los tejidos. Hervir 3 o 4 puerros en un litro de agua. Cuando ya estén blandos hacer una pasta mezclándolos con algún tipo

de aceite o grasa vegetal -cualquiera de los utilizados para masaje. Aplicar seguidamente dicha pasta sobre la zona afectada, masajeando ligeramente.

\*\*

Aplicar hielo o compresas muy frías sobre el lugar afectado. Dejarlas durante 20 minutos y luego descansar durante otros 20. Si la torcedura es grave se deberá seguir con estas compresas o hielo durante doce horas. Si el dolor fuera muy intenso es conveniente que un médico vea el miembro torcido para estar seguros de que no hay fractura.

## **TOS**

---

*La tos es un intento del cuerpo por librarse de alguna sustancia ubicada en algún punto del tracto respiratorio. Seguidamente relacionamos algunos de los abundantes remedios tradicionales y caseros utilizados para aliviar la tos.*

Mezclar medio vaso de resina de pino con otro medio de aceite de oliva hasta lograr una especie de crema. Añadirle 7 gotas de aceite de tomillo. Frotar con esta mezcla el pecho y la espalda del paciente, cubriéndolo seguidamente con algodón y una prenda de lana.



\*\*

En Rusia las gentes del campo se curan la tos tomando antes de acostarse un vaso de cerveza bien caliente. También tomando jugo y pulpa de rábano mezclados con miel.

\*\*\*

Tomar un rábano blanco, hacer un agujero profundo en su interior y llenarlo de miel. Dejarlo reposar tres días y seguidamente tomarse la miel.

\*\*\*

Otro parecido: Hacer un agujero en el centro de una remolacha y llenarlo de miel. Seguidamente cocerla al horno y comérsela.



\*\*\*

Calentar al fuego durante cinco minutos el jugo de un limón grande, luego añadirle un vaso de miel y medio vaso de aceite de oliva. Agitarlo bien durante un par de minutos para lograr que se mezcle. Tomarse una cucharadita cada dos horas.

\*\*\*

En las toses rebeldes suele dar muy buen resultado tomar una infusión de pétalos de amapola. La amapola calma la irritación nerviosa que origina la tos, generando una rápida mejoría.

\*\*\*

El cocimiento de gordolobo (40 gramos de hojas y flores de la planta en un litro de agua) tomado tres veces al día antes de las comidas es un calmante muy efectivo para la tos.

\*\*\*

La tos originada por las bronquitis, tanto agudas como crónicas, se calma tomando cada mañana y cada noche un vaso de cocimiento de malvavisco (50 gramos de la hierba en medio litro de agua) durante tres o cuatro días. El mucílago del malvavisco disminuye rápidamente la inflamación de las mucosas de la tráquea y de los bronquios. Para los niños menores de siete años el cocimiento se preparará con la mitad de la dosis.

\*\*\*

Este es un remedio para la tos y los resfriados muy utilizado en Polonia: preparar media taza de miel, tres dientes de ajo picados y una cucharada de rábano amargo también picado. Mezclarlos bien y tomar una cucharadita de vez en cuando. Si está demasiado picante se puede añadir un poco más de miel.



\*\*\*

Jarabe tradicional para la tos utilizado en Suecia: Mezclar una taza de miel con idéntica cantidad de agua, añadirle media cebolla picada finamente y una taza de agujas de pino. Llevar hasta el punto de ebullición, seguidamente sacarlo del fuego y dejarlo reposar durante 20 minutos. Tomar una cucharada tres veces al día o cuando sea necesario.

\*\*\*



Y otro procedente de México: Echar en un litro de agua dos cucharadas de linaza y ponerlo a hervir hasta que el agua quede reducida a la mitad. Sacar el recipiente del fuego y añadir una cebolla mediana finamente picada y media taza de miel. Dejar que se enfríe y añadirle luego el zumo de un limón recién exprimido. Tomar una cucharada de vez en cuando manteniéndola en la boca un momento antes de tragarla.

\*\*

Mastique un trozo de raíz de jengibre, como si fuera chicle. El jugo que irá tragando inconscientemente controlará la tos. Pero antes tendrá que acostumbrarse al sabor del jengibre.

\*\*

Hierbas buenas para la tos: angélica, anís, regaliz, malva-visco, pau d'arco y bayas de rosal.

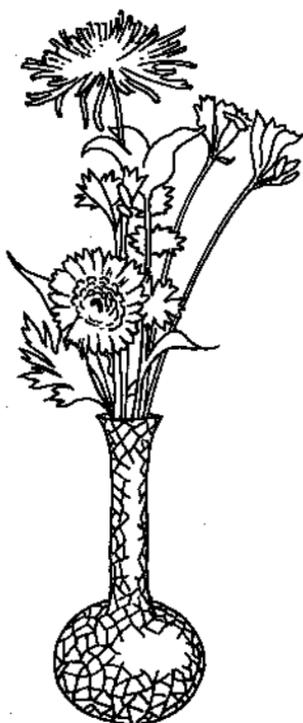
## ***TOSFERINA*** --- ---

Comer nabos y rábanos y tomar tres infusiones de violeta al día.

## ***TUBERCULOSIS*** --- ---

Los chamanes de México y los curanderos de los pueblos eslavos utilizan el mismo método para tratar esta enfermedad que está resurgiendo de nuevo. El enfermo deberá tomar el sol desnudo, totalmente envuelto en una sábana

blanca. Edward Leedskalnin, constructor del Castillo de Coral, una de las atracciones más curiosas del Sur de la Florida, relata en uno de sus libros cómo se curó de la tuberculosis: simplemente tomando el sol.



# U

## ULCERAS

---

Las ulceraciones y los tumores externos más difíciles de curar se tratarán con una mezcla de miel, barro y cebolla bien picada, cubriéndolos con una gasa y renovando la aplicación varias veces al día.

## ULCERAS DE ESTOMAGO

---

*Mucha gente cree que lo mejor que se puede tomar en caso de úlcera de estómago es leche y lo peor alimentos picantes. No es así. La guindilla (o pimienta de Cayena) puede llegar a curar totalmente las úlceras. Es necesario comenzar tomando una pequeña cantidad diluida en un vaso de agua para luego ir aumentando la dosis hasta llegar a un cuarto de cucharadita de café dos veces al día. Quienes no la soporten, pueden recurrir a las cápsulas, nuestros antepasados no tenían esta ventaja. Muchos creen también que la única solución para las úlceras de estómago es la cirugía. Tampoco es verdad. Los remedios naturales -y efectivos- para curar las úlceras son muy abundantes:*

Muchas úlceras de estómago se han curado totalmente tomando una infusión de népeda o hierba gatera, antes de cada comida. Los gatos se vuelven locos por esta hierba. Si tiene usted un gato escóndala bien.



Cada mañana píntese las plantas de los pies con vinagre se sidra. Deje que se seque totalmente antes de ponerse los calcetines o los zapatos. Y si tiene tiempo de sobra, deles otra manita.



Si tiene usted una úlcera de estómago y no tiene mucho interés en quedarse con ella, tome grandes cantidades de jugo de col cruda. Cómprese un extractor de jugos. Es muy posible que antes de lo que usted se imagina, su úlcera haya desaparecido.



Tome una cucharada de aloe vera después de cada comida. Sólo en el estado de Texas son muchos miles de personas los que se han curado para siempre con este simple remedio.



Coma papaya. Esta fruta es sencillamente milagrosa.

Aunque la fea costumbre de comerse las uñas suele generalmente tener un origen psicológico, en algunas ocasiones es debida a una falta de calcio en el organismo. Si es éste su caso, tome cada día medio litro de leche por lo menos y también yoghurt.



Para evitar que la uña del dedo grueso del pie se encarne deberá cortarse cuidadosamente con frecuencia, muy corta y redondeada, con los lados bien lisos. Si el proceso se hubiera iniciado ya será necesario bañar los pies cada noche con agua muy caliente, en la que se habrá disuelto abundante sal marina.



Si una uña se está encarnando, al acostarse, ponga sobre ella un trocito de limón y fijelo con una gasa y esparadrapo para que permanezca en su lugar durante toda la noche. Por la mañana la uña estará suficientemente reblandecida como para poderla cortar cómodamente.



Muy eficaces para tratar las uñas encarnadas son las cataplasmas de cola de caballo, hechas con hierba fresca machacada. La cataplasma se dejará toda la noche, fijándola debidamente con esparadrapo y protegiendo el pie con un calcetín grueso.



Las uñas encarnadas también se curan con cataplasmas de arcilla, que del mismo modo, se pueden dejar toda la noche. Es importante perseverar, pues la curación total puede tardar meses, pero vale la pena. La cirugía no siempre soluciona el problema. Con frecuencia éste vuelve a aparecer pasado un tiempo, mientras que en otros casos el dedo queda malformado ya para siempre.



Algunas enfermedades se reflejan en las uñas. La cirrosis tiende a producir unas uñas anormalmente opacas y blancas, en lugar de transparentes (Si se ven rosadas es debido a que el tejido subyacente tiene ese color, a causa de los vasos sanguíneos). Las enfermedades crónicas de los riñones pueden generar uñas rosadas en el extremo pero blancas en su base. Las uñas amarillas pueden significar una excesiva y crónica acumulación linfática y también que el sujeto fuma excesivamente. El envenenamiento por cobre o plata puede hacer que las uñas se vuelvan azules. La deficiencia de hierro hace que las uñas adquieran forma de cuchara, casi cóncavas, en lugar de presentar la usual curvatura convexa. Algunas veces la psoriasis causa pequeñas hendiduras en las uñas, mientras que una tiroides hiperactiva suele hacer que la uña se separe de la carne. Las uñas quebradizas pueden tener múltiples causas, desde enfermedades crónicas como la anemia a problemas circulatorios o deficiencias nutritivas.



Si intentando colocar un cuadro el martillo golpea donde no debe (o si tal vez puso la mano en el lado equivocado de la

puerta), meta cuanto antes el dedo en agua muy fría (con hielo). Manténgalo allí unos treinta segundos, entonces, durante otro medio minuto, presione el dedo con fuerza (aunque sin llegar a detener la circulación) mientras eleva las manos por encima de su cabeza para que el flujo sanguíneo sea un poco menor. Repita todo el proceso varias veces, durante todo el tiempo que pueda, el dolor y la hinchazón disminuirán considerablemente y tal vez ni siquiera se ponga negra la uña.



Si sus uñas son excesivamente quebradizas pruebe a sumergirlas en aceite de oliva caliente o bien masajéelas con agua oxigenada.



Otro remedio para reforzar las uñas: Sumergirlas durante diez minutos cada día en una infusión de cola de caballo.

## ***URETRA Y PROBLEMAS URINARIOS*** ---

El perejil y el limón curan rápidamente la mayoría de las inflamaciones y problemas del sistema urinario. En medio vaso de agua se licuarán unas cuantas ramitas de perejil y un limón entero. Tomárselo al menos una vez al día, preferentemente en ayunas. Al segundo día los dolores comenzarán ya a remitir.



Otro remedio casi mágico para los problemas urinarios es el cabello de maíz. El más adecuado es el de las mazorcas jóvenes, cuyo color es todavía claro. Se tomarán en infusión, tres tazas al día.

\*\*\*

La influencia benéfica de las semillas de calabaza no se limita a la próstata sino que abarca a todo el sistema urinario. Coma un puñadito al día. A falta de semillas de calabaza, tome semillas de girasol (sin sal).



\*\*\*



Alimentos benéficos: la cebolla, las fresas, las zanahorias, el apio y los espárragos. Hierbas benéficas en infusión: la grama y el regaliz.

# V

## VALOR

---

El miedo es una parte importante de la vida, es omnipresente y nos sigue a donde quiera que vayamos. La civilización nos ha enseñado a avergonzarnos del miedo, en lugar de enseñarnos a afrontarlo y a convertirlo en nuestro aliado. Hable de eso que le preocupa. Al hacerlo se liberará de gran parte de su miedo. Busque a alguien de su confianza y cuénteles sus preocupaciones, tal vez esa persona le haga también participe de las suyas. Ambos saldrán fortificados. El miedo debe enfrentarse positivamente, no como a un enemigo. Pero es necesario enfrentarlo. Todo pensamiento genera una serie de efectos, tanto psicológicos como físicos. Encuentre el aspecto positivo de cada situación y céntrate en él. Escriba en un papel las circunstancias, las emociones y los pensamientos negativos que quiere usted cambiar. Luego quemese ese papel, acuéstese, cierre los ojos y escuche una música agradable.

\*\*

Para sentirse con más ánimos a la hora de afrontar una situación que le impone, tome una infusión de tomillo.

## VARICES

---

Diluya cuatro cucharadas de arcilla verde en una taza de agua hasta lograr una pasta bastante fluida. Aplíquese una compresa de arcilla sobre la parte afectada y manténgala hasta que se seque. Después limpie cuidadosamente la pierna con un jabón ácido y agua tibia. Es necesario ponerse una compresa cada noche.

\*\*

Machacar cinco cabezas de ajo introduciéndolas seguidamente en un cuarto de litro de alcohol. Antes de cada comida se tomará una infusión de hojas de rábano a la que previamente se le habrá agregado veinte gotas de este alcohol de ajo. Es conveniente evitar las comidas irritantes y excesivamente grasas, así como las carnes rojas.



\*\*

Para prevenir las varices y afinar los tobillos bañe sus piernas en una infusión muy caliente de hojas de nogal. Después, para terminar, báñelas con agua fría.

\*\*

Si sufre usted de varices tome cada día al menos una infusión de hojas de castaño de indias, que al mismo tiempo mejorará su hipertensión.

\*\*

Hierva durante 25 minutos 50 gramos de corteza de castaño de indias en un litro de vino blanco. Luego sáquelo del fuego y deje que se enfríe. Cuele el líquido y guárdelo en una botella. Es necesario tomar dos vasitos al día.

\*\*\*

Una taza o dos al día de cocimiento de gordolobo (40 gramos de hojas y flores en un litro de agua) hará disminuir el volumen de sus venas varicosas, pudiendo llegar a hacerlas desaparecer totalmente.

## ***VERRUGAS***

---

Los remedios populares eficaces para eliminar las verrugas son extremadamente variados y abundantes. Entre ellos está la aplicación tópica diaria de la lechosa savia de higuera. Generalmente la zona de la piel que rodea a la excrecencia suele inflamarse ligeramente, desprendiéndose la verruga a los pocos días de iniciada la aplicación. Resultados parecidos e igualmente efectivos se logran con la también lechosa savia del diente de león y con el aceite de ricino.

\*\*\*

Personalmente hemos eliminado muchas verrugas frotando diariamente sobre ellas un trocito de piel de cerdo, tras limpiar de ella todo resto de tocino y dejarla tres noches a la intemperie.

\*\*\*

Mantener con esparadrapo una aspirina sobre la verruga. Se caerá a los pocos días (la verruga).

\*\*

Cortar dos o tres dientes de ajo en rodajas y macerarlos en vinagre durante varios días. Poner cada día una rodajita sobre la verruga, sosteniéndola con un esparadrapo, hasta que ya aburrida, se caiga.

\*\*

Será necesario mantener la verruga introducida en agua del mar por lo menos durante 10 minutos cada día. En caso de que la persona viva lejos de la costa podrá disolver una buena cantidad de sal marina (la sal de mesa usual no sirve) en un recipiente con agua. Se puede calentar el agua hasta lograr una temperatura que resulte agradable. Antes de dos semanas ¡adiós verruga! Garantizado.

\*\*

Frotar la verruga por lo menos tres veces cada día con un trocito de piña recién cortado.



\*\*

Lo mismo pero con un diente de ajo partido por la mitad.

\*\*

Empapar un trocito de algodón en aceite de ricino y sujetarlo con esparadrapo sobre la verruga.

\*\*

Los métodos más curiosos y sorprendentes para tratar las verrugas son aquellos que se basan en la fe del individuo y que, sobre todo en los niños, suelen tener resultados espectaculares. Hace ya más de veinte años la revista *Time* difundió uno de ellos, especialmente destinado a los pequeños: El niño o la niña en cuestión deben dibujar sobre una hoja de papel la parte del cuerpo afectada, señalando claramente en ella el lugar que ocupa la verruga. Posteriormente deberán quemar el papel al aire libre. La verruga se desprenderá antes de transcurridas dos semanas. Este método tiene múltiples variantes. En algunos lugares en lugar de utilizar un papel el dibujo se realiza sobre la hoja de algún árbol concreto, que seguidamente se entierra. En otros no es necesario hacer dibujo alguno, tan sólo se debe frotar la hoja del árbol sobre la verruga, enterrándola después. El principio mágico es aquí muy claro. Al pudrirse la hoja, la verruga no tiene más remedio que desaparecer también. Las plantas y árboles utilizados a este fin varían según los lugares. En algunas tradiciones, para lograr el resultado deseado es necesario recitar una oración mientras se frota la hoja sobre la verruga y también al enterrarla. Si se deja elegir al niño seguramente escogerá el método de quemar el papel. No estaría de más que fuera usted ya viendo en la letra “Q” lo relativo a *quemaduras*.



## **VERTIGO**

---

Tomar tres veces al día una infusión de hojas frescas de marrubio blanco.

## VESÍCULA

---

*Muchas mujeres tienen problemas de vesícula. Sus síntomas más frecuentes son insuficiencia digestiva, dolor en el costado derecho, hinchazón, tez amarilla y lengua sucia. En todos los casos será conveniente evitar la grasas y los huevos. Dos remedios populares para ayudar a desinflamar la vesícula:*

Aplicarse después de cada comida compresas de aceite de oliva. Impregnar en aceite una pequeña gasa y aplicarla sobre el hígado. Cubrirla con algo muy caliente y mantenerla durante diez minutos.

\*\*

Tomarse el zumo de dos naranjas con un poco de agua caliente, seguidamente tenderse sobre el lado derecho.



\*\*

Tomar infusiones de cáscara sagrada, cola de caballo, ortiga, ciprés o regaliz.

## VOMITOS

---

Veá náuseas.

# INDICE

Introducción .....	7
Prefacio .....	13
Abscesos .....	17
Acidez de estómago .....	19
Acido úrico .....	19
Acné .....	20
Adelgazar .....	22
Afrodisiacos .....	24
Aftas .....	28
Agotamiento .....	29
Alcohol .....	29
Alcoholismo .....	30
Alergias .....	31
Amebas .....	33
Amigdalitis .....	34
Anemia .....	36
Anillos .....	37
Anorexia .....	38
Ansiedad .....	38
Antiinflamatorio .....	38
Apendicitis .....	39
Arritmia .....	40

Arteriosclerosis .....	40
Artritis .....	41
Asma .....	45
Astillas .....	50
Baños .....	51
Botulismo .....	52
Bronquitis .....	53
Cabello .....	55
Cabello con brillo .....	59
Cabello excesivamente graso .....	59
Cabello seco .....	59
Calambres .....	59
Cálculos biliares .....	60
Cálculos de riñón .....	62
Callos .....	64
Canas .....	65
Cáncer .....	65
Cáncer de piel .....	70
Cansancio físico y mental .....	74
Caspa .....	74
Cataratas .....	76
Cebollas .....	78
Celulitis .....	79
Ciática .....	80
Cicatrices .....	81
Circulación .....	81
Cistitis .....	82
Cólera .....	83
Colesterol .....	83
Cólicos hepáticos .....	85
Colitis .....	85
Colon .....	86
Comezón en la piel .....	87

Conjuntivitis .....	87
Contusiones .....	88
Corazón .....	91
Cuero cabelludo .....	92
Dedos amarillos .....	93
Dedo gordo del pie dolorido .....	93
Depresión .....	93
Depurativos de la sangre .....	94
Dermatosis .....	96
Descalcificación .....	96
Desintoxicación .....	97
Desodorante .....	98
Diabetes .....	100
Diarrea .....	102
Diarreas infantiles .....	102
Dientes .....	102
Dolor de cabeza .....	103
Dolor de estómago .....	107
Dolores menstruales .....	108
Dolores de muelas .....	108
Dolores nerviosos .....	111
Ebriedad .....	113
Eccema .....	113
Encías inflamadas o sangrantes .....	115
Enfermedades venéreas .....	115
Embarazo .....	115
Empacho .....	115
Envenenamiento .....	116
Epilepsia .....	117
Erección .....	117
Erisipela .....	118
Esparadrapo .....	119
Espinas de pescado en la garganta .....	119

Estreñimiento .....	120
Fertilidad .....	123
Fiebre .....	124
Flatulencia .....	125
Flebitis .....	126
Fracturas .....	126
Frente .....	127
Forúnculos .....	127
Fumar .....	130
Garganta .....	133
Gastritis .....	134
Gastroenteritis .....	135
Gingivitis .....	136
Gota .....	136
Granos .....	139
Gripe .....	139
Halitosis .....	141
Hemorragias .....	143
Hemorragias internas .....	143
Hemorragias nasales .....	144
Hemorroides .....	144
Heridas .....	147
Hernia .....	148
Herpes .....	149
Hidropesía .....	151
Hígado .....	151
Hipertensión .....	152
Hipotensión .....	152
Hipo .....	152
Impotencia masculina .....	155
Incontinencia nocturna .....	156
Indigestión .....	157
Inflamación de las mucosas .....	158

Insomnio .....	159
Intoxicación .....	160
Jaqueca .....	161
Labios .....	163
Lactancia .....	163
Lepra .....	164
Llagas .....	164
Llagas en la boca .....	166
Lombrices .....	166
Lumbago .....	167
Lunares .....	168
Magulladuras .....	169
Malaria .....	169
Manchas oscuras .....	170
Manchas rojas en la cara .....	171
Mareo .....	171
Mascarillas de belleza .....	173
Medusas .....	175
Memoria .....	175
Menstruación dolorosa .....	177
Menstruación demasiado abundante .....	178
Miopía .....	179
Monedas .....	179
Mosquitos .....	179
Nariz roja .....	181
Nariz sangrante .....	181
Nauseas .....	183
Nefritis .....	184
Neumonía .....	184
Neuralgias faciales .....	185
Obesidad .....	187
Oídos .....	188
Ojo .....	190

Ojos morados .....	190
Orzuelos .....	191
Palpitaciones .....	193
Parásitos intestinales .....	193
Pastillas .....	196
Patatas .....	196
Pecas .....	196
Pesadillas .....	197
Picadura de abeja .....	197
Picadura de araña .....	198
Picadura de escorpión .....	199
Picadura de víbora .....	199
Pie de atleta .....	200
Piedras en el riñón .....	201
Piel .....	202
Pies .....	202
Pies cansados y doloridos .....	203
Pies sudados .....	203
Piojos .....	203
Pleuresía .....	204
Presión sanguínea alta .....	204
Próstata .....	206
Psoriasis .....	208
Pulgas .....	209
Quemaduras .....	211
Quemaduras de sol .....	213
Rasguños .....	215
Ratas .....	215
Reconstituyente .....	215
Resaca .....	216
Resfriados .....	218
Reumatismo .....	222
Roncar .....	226

Ronquera .....	226
Sabañones .....	227
Sabor .....	227
Sal .....	228
Sangre .....	228
Sangre en la orina .....	228
Saquitos perfumados .....	228
Sarampión .....	229
Sarna .....	229
Senos .....	229
Sequedad en la boca .....	230
Sexualidad .....	231
Sinusitis .....	231
Sueño .....	232
Temperatura .....	233
Tics nerviosos .....	233
Tifus .....	233
Timidez .....	233
Tiña .....	235
Torceduras .....	235
Tos .....	236
Tosferina .....	239
Tuberculosis .....	239
Ulceras .....	241
Ulceras de estómago .....	241
Uñas .....	243
Uretra y problemas urinarios .....	245
Valor .....	247
Varices .....	248
Verrugas .....	249
Vértigo .....	251
Vesícula .....	252
Vómitos .....	252



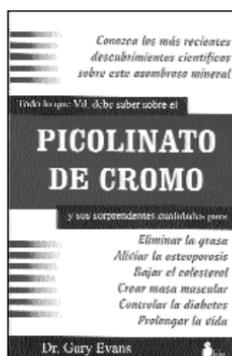
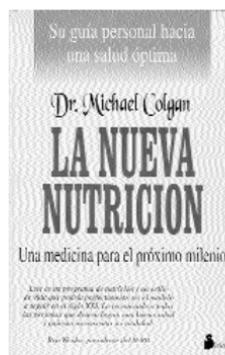
## OTROS LIBROS DE EDITORIAL SIRIO, S.A.

---

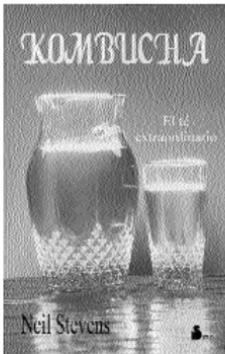


- La increíble hormona que:
- Refuerza el sistema inmunológico
  - Restaura el vigor sexual
  - Protege de las enfermedades
  - Reduce la grasa corporal
  - Prolonga la vida

Un programa de nutrición y un estilo de vida que puede ser el modelo a seguir en el siglo XXI.



Una obra que le explica cómo utilizar este importante nutriente para mejorar su vida combatiendo la obesidad, las enfermedades del corazón y los efectos generales del envejecimiento.

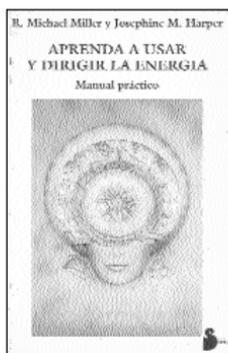


Una bebida tradicional a la que se le atribuyen innumerables beneficios.

Un libro que nos enseña los efectos de la alimentación sobre todos los aspectos de nuestra vida.



Aprenda a utilizar la energía que fluye de sus manos para proporcionar bienestar y salud.



Una serie de ejercicios prácticos que nos enseñan a percibir e intercambiar energías.



La melatonina, hormona que juega un papel clave para el mantenimiento de la buena salud y la prolongación de la vida.