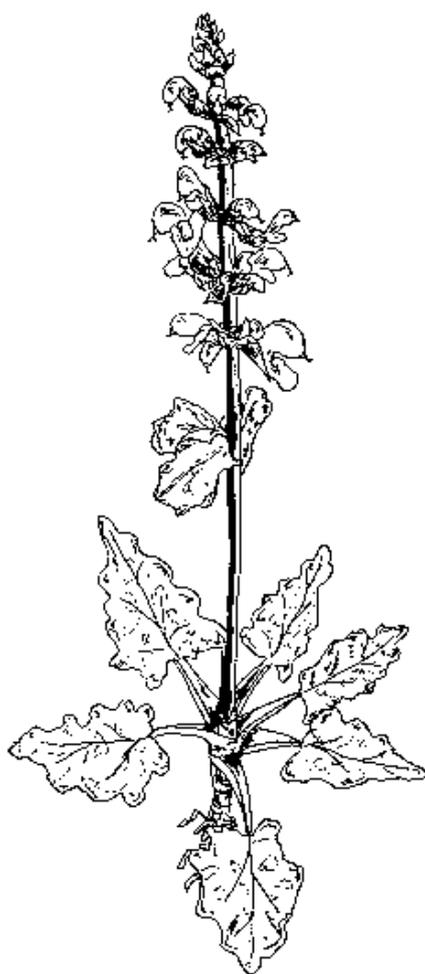


RECETAS TRADICIONALES PARA DOLENCIAS





Edita: ACYDEAS (Asociación Cultural y de Acción Social)

1ª Edición: Septiembre de 2012, Toledo.

Contacto:

acydeas@hotmail.com

<http://es-es.facebook.com/pages/Asociacion-Acydeas/348036455281843>

El Copyright sólo detiene la libre difusión de la información.

Esta publicación no tiene fines comerciales. Cópiala, distribúyela y compártela.

ÍNDICE

BREVE INTRODUCCIÓN-----PAG. 4

CONCEPTOS BÁSICOS----- PAG. 4

DOLENCIAS Y RECOMENDACIONES

- ASMA-----PAG. 5
- GRIPE-----PAG. 6
- FARINGITIS-----PAG. 7
- LARINGITIS-----PAG. 8
- BRONQUITIS-----PAG. 9
- OTITIS-----PAG. 10
- RESFRIADO-----PAG. 11
- ÚLCERAS PÉPTICAS-----PAG. 12
- CONJUNTIVITIS-----PAG. 13
- AMIGDALITIS-----PAG. 14
- SINUSITIS-----PAG. 15
- CÓLICO-----PAG. 16

OTRAS RECETAS

- TABAQUISMO-----PAG. 17
- ALIENTO FRESCO-----PAG. 17
- ZUMBIDO/DOLOR DE OÍDOS-----PAG. 17
- LIMPIEZA DEL ORGANISMO-----PAG. 18
- ALERGIAS-----PAG. 18
- PROBLEMAS CON LAS PIERNAS-----PAG. 19
- PEQUEÑAS QUEMADURAS-----PAG. 19
- DOLOR DE MUELAS-----PAG. 19
- PICADURAS DE INSECTOS-----PAG. 19
- DEFENSAS DEL ORGANISMO-----PAG. 20
- MEMORIA-----PAG. 20
- REUMATISMO-----PAG. 20
- TRASTORNOS INTESTINALES-----PAG. 20
- ESTREÑIMIENTO-----PAG. 21
- TOS-----PAG. 21

ENLACES DE INTERÉS-----PAG. 22

BREVE INTRODUCCIÓN

Todas las recomendaciones que en esta guía se citan no son pociones mágicas, cada persona responde de una manera diferente a los activos de cada planta. Como todo, se necesita paciencia, constancia y funcionan mejor como acción preventiva. Esta guía no pretende ser una oposición a los fármacos industriales, sino una forma tradicional de utilización de las plantas para el cuidado de nuestra salud. Utiliza esta guía bajo tu propia responsabilidad, de forma orientativa y busca siempre una segunda opinión. ¡Salud!

CONCEPTOS BASICOS

Salud: La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y en armonía con el medio ambiente, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades.

Enfermedad: Según la Organización Mundial de la Salud, es la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas característicos y cuya evolución es mas o menos previsible. Además es un indicador del estado de nuestro cuerpo y mente.

Tratamiento: Proviene del griego *therapeia*, conjunto de medios cuya finalidad es la curación o paliación de enfermedades o síntomas a partir de un diagnóstico.

Síntoma: Fenómeno que revela una enfermedad. Si únicamente es percibido por el paciente, se denomina síntoma subjetivo (dolor), mientras que si se puede observar o percibir se denomina objetivo (fiebre).

Diagnóstico: Su origen etimológico es el griego y proviene de la unión de tres vocablos: *diag* "a través de"; *gnosis* "conocimiento" y *tico* "relativo a". Es un procedimiento de recogida de datos y profundización en el tema en cuestión para analizarlos e interpretarlos, lo que permite evaluar las posibles líneas de actuación (hipótesis).

Prevención: Disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. En medicina, es el conjunto de medidas que se toman para que la enfermedad no aparezca o para minimizar sus efectos dañinos si no puede impedirse.

DOLENCIAS Y RECOMENDACIONES

● ASMA

Qué es: El asma es una enfermedad crónica de los pulmones que inflama y estrecha las vías respiratorias, lo que dificulta la expulsión del aire pulmonar. Causa periodos repetidos de sibilancias (silbidos al respirar), presión en el pecho, dificultad para respirar y tos. La tos se presenta con frecuencia por la noche o a primeras horas de la mañana.

Causas: Aunque las causas del asma no se conocen del todo, factores genéticos y ambientales interactúan para causar el asma. Tendencia hereditaria a presentar alergias, presencia de asma en el padre o la madre, infecciones respiratorias durante la infancia y el contacto con alérgenos inhalados. Entre los alérgenos inhalados que pueden causar asma se encuentran:

- Pelo de animales
- Polen de las flores
- Sustancias químicas, gases o partículas de materiales industriales
- Humo del tabaco
- Contaminantes expulsados de los automóviles
- Ácaros del polvo

Síntomas:

- Tos: Por lo general, la tos del asma es peor por la noche o en las primeras horas de la mañana, por lo cual impide un sueño tranquilo.
- Sibilancias: Las sibilancias son silbidos o chillidos que se producen al respirar.
- Presión en el pecho: Esta presión se siente como si algo le estuviera apretando el pecho o alguien estuviera sentado en su pecho.
- Dificultad para respirar: Algunas personas con asma dicen que les cuesta trabajo respirar o sienten como si les faltara el aliento. Usted puede sentir como si no pudiera sacar el aire de los pulmones.

Recomendaciones:

- Hacer un zumo de perejil (raíz) y mezclarlo con agua caliente y miel de caña. Tomar una taza en ayunas.
- Respirar el vaho que desprenden las hojas de eucalipto en agua hirviendo.
- Hacer una infusión de partes iguales de malvavisco y tomillo. Una cucharada por cada taza de agua hirviendo, y dejar reposar 10 minutos. Tomar tres tazas al día.



● GRIPE

Qué es: La gripe es una infección, contagiosa, de las vías respiratorias, causada por un virus que daña la mucosa de las vías respiratorias y que permite a agentes patógenos penetrar en nuestros cuerpos, provocando fiebre, dolores de cabeza y de las articulaciones y una fuerte tos que dura varias semanas. Como el sistema inmunológico se debilita con ella, a la gripe le pueden seguir otras infecciones.

Causas: La gripe se produce por la propagación en el aire y el posterior contagio de virus gripales. Además de afectar las defensas naturales de las vías respiratorias, la gripe facilita la adhesión de las bacterias a las células epiteliales, dando como resultado una infección bacteriana que puede llegar a desencadenar una neumonía. La forma de transmisión del virus de la gripe puede ser:

- Por contacto directo con un enfermo o material contaminado.
- Mediante la tos o el estornudo.
- Por vía aérea.

Síntomas:

- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta y mucosas nasales.

En algunos casos también se puede presentar dolor abdominal, diarrea, dolor muscular, náuseas y vómitos.

Recomendaciones:

- Hacer una infusión de limón, naranja, anís, eucalipto, enebro, romero o cebolla (o una mezcla de éstas) y tomar caliente endulzada con miel de caña. Tomar 3 o 4 tazas al día y siempre una antes de dormir.
- Hervir 5 minutos en $\frac{1}{4}$ de litro de vino tinto 15 gramos de corteza de canela. Endulzar con miel de caña y beber caliente.
- Cocer durante 5 minutos ortiga, milenrama, tilo e hinojo. Colarlo y tomar de 2 a 3 tazas diarias.

• FARINGITIS

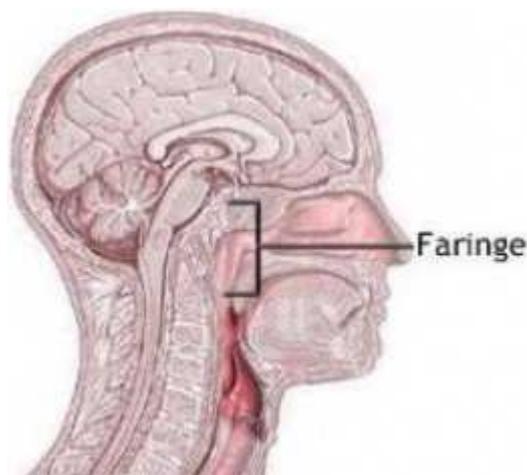
Qué es: Inflamación de la faringe o la garganta. Esta inflamación se produce en el área que hay entre las amígdalas y la laringe. Este dolor de garganta se caracteriza por el enrojecimiento, hinchazón y dolor en esa área, y puede hacer que tragar e incluso hablar sea muy doloroso.

Causas: La faringitis puede ser causada por virus o bacterias originadas en la garganta que causan inflamación. Las infecciones víricas son más frecuentes en otoño y verano, mientras que las bacterianas lo son más en invierno. Algunos virus pueden causar tipos específicos de dolor de garganta, tales como la infección de coxsackie (mano-pie-boca) o la mononucleosis.

Síntomas: Los más comunes son el enrojecimiento y supuración visibles en la garganta, dolor de garganta y dolor al tragar aunque puede venir acompañado de síntomas comunes de otros problemas médicos como el dolor de cabeza, fiebre, malestar general, náusea y vómitos.

Recomendación:

- Hacer gárgaras con una mezcla de erisimo, manzanilla y unas gotas de limón.



• LARINGITIS

Qué es: Es la inflamación de la laringe, conducto que une la faringe y la tráquea y es el conducto que transporta el aire hacia los órganos respiratorios. La laringitis se considera aguda si dura un par de días, mientras que si su duración es mayor a las dos semanas se denomina crónica.

Causas: La forma más común de laringitis es una infección causada por un virus, como los del resfriado o de la gripe. También puede ser provocada por:

- Alergias
- Infección bacteriana
- Bronquitis
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)
- Lesión
- Irritantes y químicos
- Neumonía

Síntomas: El síntoma más común y obvio es el deterioro de la voz, que puede ser desde una ronquera áspera a la pérdida total de la capacidad de hablar (la voz sale como un susurro). Otros síntomas pueden ser:

- Fiebre
- Garganta seca y dolorida, con dificultad para tragar alimentos.
- Dificultad para respirar (sobre todo en niños) y se pueden marcar las costillas.
- Tos constante y a veces produce dolor torácico (que puede ser además de síntoma, también la causa).
- Todos los síntomas de un catarro o una gripe (que también pueden ser la causa).
- Malestar, sensación de hinchazón en la zona de la laringe.
- Inflamación de ganglios linfáticos en el cuello, el pecho o la cara.
- Dolor en los oídos (otalgia)

Recomendaciones:

- Hacer gárgaras con agua de lavanda, limón y un poco de sal dos veces al día, en ayuna y al acostarse.
- Cocer zanahorias con miel de caña para después exprimir y extraer el zumo. El zumo extraído se añade al agua de cocción y se bebe.
- Hervir durante unos minutos 50 g de apio en 1 litro de agua. Beber un vaso en ayunas.

• BRONQUITIS

Qué es: La bronquitis es una inflamación del recubrimiento de los bronquios, que conectan la tráquea a los pulmones. Cuando los bronquios están inflamados o infectados, entra menos aire a los pulmones y también sale menos. Como consecuencia de esto, se tose mucho expulsando esputo o flema. Se dice que la bronquitis es crónica cuando este tipo de tos es persistente y cuando no hay otra enfermedad subyacente que pueda explicar su origen. Puede ser aguda o crónica.

Causas: La bronquitis generalmente sigue a una infección respiratoria viral. Al principio, afecta la nariz, los senos paranasales y la garganta y luego se propaga hacia los pulmones. Algunas veces, uno puede contraer otra infección bacteriana en las vías respiratorias. Esto significa que, además de los virus, las bacterias infectan las vías respiratorias.

Síntomas: Los síntomas de cualquier tipo de bronquitis son, entre otros:

- Molestia en el pecho
- Tos que produce moco. Si es de color verde amarillento, es más probable que se tenga una infección bacteriana.
- Fatiga
- Fiebre, usualmente baja
- Dificultad respiratoria agravada por el esfuerzo o una actividad leve
- Sibilancias

Recomendaciones:

- Comer ajo triturado y disuelto en agua, caldo, infusión o zumo.
- Inhalaciones de vapor con dos gotas de aceite esencial de una planta antibiótica (tomillo, pino, eucalipto) en 500 ml. de agua hirviendo.

• OTITIS

Qué es: Es la inflamación del oído. De acuerdo a su localización puede ser externa o interna.

La externa es la inflamación del conducto auditivo externo, la cual no pasa más allá de la membrana del tambor. La interna o media afecta al oído medio (caja del tímpano y la trompa de Eustaquio).

Causas: La causa principal de la otitis es el mal funcionamiento de la trompa de Eustaquio, conducto que comunica el oído medio con la rinofaringe.

Otras posibles causas son la infección de la vía respiratoria alta, problemas alérgicos y trastornos de la función ciliar del epitelio respiratorio de la vía respiratoria alta.

Pueden producirse por un simple grano o forúnculo. Ocurre con frecuencia tras nadar o bucear o por haberse introducido bastoncillos u otros objetos para rascarse.

Habitualmente se debe a bacterias o virus que entran desde la nariz o la garganta a través de la trompa de Eustaquio hasta el oído medio.

Síntomas: Dolor de oído, fiebre e irritabilidad. Con menos frecuencia puede presentar supuración y vértigo. En ocasiones también puede provocar pérdida de audición.

Es más presente en los niños y se relaciona una mayor incidencia durante el otoño y el invierno.

Recomendación:

- Cocer un preparado a partes iguales de hojas de gordolobo, lampazo mayor, llantén, raíz de malvavisco y manzanilla. Después de cocer, dejarlo a reposar y cuando esté tibio, aplicar en el oído 6 veces al día.

• RESFRIADO

Qué es: El resfriado común, catarro o resfrío es una enfermedad infecciosa viral leve del sistema respiratorio superior que afecta a personas de todas las edades. Es una de las enfermedades más comunes que, por lo general, dura entre 3 y 10 días. Aunque el resfriado común no tiene cura, los síntomas generalmente se resuelven espontáneamente en 7 a 10 días, con algunos síntomas pudiendo permanecer hasta por tres semanas.

Causas: Es originado por varios tipos de virus, siendo el más frecuente el rinovirus. Se produce sobre todo en las estaciones de primavera, verano y otoño. La forma de contagiarse suele ser el contacto de persona a persona, aunque también puede transmitirse con las secreciones nasales y bucales de la persona infectada.

Síntomas: Los síntomas principales son estornudos, secreción nasal, dolor de cabeza, goteo y congestión nasal, ojos llorosos, picor, dolor o flema en la garganta, tos, cansancio y una sensación de malestar general

Recomendación:

- Hervir durante cinco minutos 40 g. de yema de pino (cogollos), dejar enfriar, filtrar y mezclar con miel de caña. Beber un vaso cada dos horas.



• ÚLCERAS PÉPTICAS (DUODENO Y ESTÓMAGO)

Qué es: Una úlcera péptica es una llaga en la mucosa que recubre el estómago o el duodeno, que es la primera parte del intestino delgado. Las úlceras pépticas ocurren cuando los ácidos que lo ayudan a digerir los alimentos dañan las paredes del estómago o del duodeno.

Causas: La causa más común de este daño es una infección del estómago por la bacteria llamada *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), que la mayoría de las personas con úlceras pépticas tienen viviendo en el tracto gastrointestinal. El revestimiento del estómago y del intestino delgado está protegido contra los ácidos irritantes producidos en el estómago. Si este revestimiento protector deja de funcionar correctamente y se rompe, ocasiona inflamación (gastritis) o una úlcera.

Síntomas: El dolor abdominal es común. Otros síntomas pueden ser:

- Sensación de llenura: incapaz de beber mucho líquido
- Hambre y una sensación de vacío en el estómago, a menudo de 1 a 3 horas después de una comida
- Náuseas leves (el vómito puede aliviar este síntoma)
- Dolor o molestia en la parte superior del abdomen
- Dolor en la parte alta del estómago que lo despierta en la noche

Recomendaciones:

- Machacar en un mortero una hoja de col, 3 bayas de enebro y un cacahuete con cáscara. Cuando todo esté picado, mezclarlo con una taza de agua y dejar reposar toda la noche. Tomarlo en ayunas a la mañana siguiente. Realizar todo el proceso una semana seguida.
- Hacer una infusión con hojas de llantén y tomar 3 tazas diarias.

• CONJUNTIVITIS

Qué es: Conjuntivitis significa inflamación de la conjuntiva. La conjuntiva es la capa más externa del ojo, que recubre la zona visible del globo ocular y la parte interior de los párpados. La parte blanca que vemos del ojo.

Causas: Generalmente causada por virus, bacterias o una alergia. La conjuntiva puede resultar inflamada debido a una reacción alérgica al polvo, el moho, la caspa animal o el polen, y puede verse irritada por la acción del viento, el polvo, el humo y otras clases de agentes que producen contaminación del aire.

Síntomas: Los síntomas de la conjuntivitis se reconocen de inmediato ya que el ojo se enrojece y lagrimea más. Asimismo, existe ardor y la sensación de tener un cuerpo extraño dentro del ojo. La sensibilidad a la luz es otro de los síntomas de esta afección y con frecuencia, es necesario llevar gafas que protejan al ojo de la luz solar. Por otro lado, si la infección es bacteriana el ojo descarga unas mucosas amarillas o verdes, mayormente durante la noche, que pueden pegar las pestañas.

Recomendaciones:

- Cocer en partes iguales pétalos de rosa, flores de aciano, meliloto, manzanilla y hojas de membrillo. Dejar enfriar y lavarse los ojos varias veces al día mojando un algodón.
- Verter una cucharada de miel de caña en un vaso de agua y calentar durante 5 minutos. Cuando esté tibio, empapar una gasa y aplicarla sobre los ojos cerrados durante 10 minutos, 2 veces al día.
- Cortar en rebanadas un tomate y aplicar sobre los ojos irritados. Elimina el dolor y disminuye la inflamación.



Ojo normal



Ojo con conjuntiva inflamada o irritada

• AMIGDALITIS

Qué es: Es la inflamación de las amígdalas. Las amígdalas se encuentran en el fondo de la boca, a ambos lados de la lengua y forman parte de las defensas del organismo.

Causas: La causa más frecuente de la amigdalitis son las infecciones por virus o bacterias. La amigdalitis en los niños menores de dos años está causada por virus. En los niños de mayor edad, aunque la mayor parte siguen siendo causadas por virus, comienzan a intervenir también las bacterias. La amigdalitis puede aparecer en cualquier época del año pero son más frecuentes en los meses de invierno.

Síntomas:

- Dificultad para tragar
- Dolor de oído
- Fiebre, escalofríos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta que dura más de 48 horas y puede ser fuerte
- Sensibilidad de la mandíbula y la garganta

Recomendaciones:

- Hacer gárgaras de infusión realizada con:
 - Manzanilla, cola de caballo y zumo de limón.
 - Salvia, tomillo, amapola y una pizca de sal.



• SINUSITIS

Qué es: La sinusitis es el término médico que se utiliza para designar la inflamación (irritación e hinchazón) de los senos nasales. Cuando las aberturas paranasales resultan bloqueadas o se acumula demasiado moco, las bacterias y otros gérmenes pueden multiplicarse más fácilmente y provocarla. Puede ser aguda (hasta 4 semanas), subaguda (de 4 a 12 semanas) o crónica (los síntomas pueden durar 3 meses o más).

Causas: Las infecciones por virus o bacterias -o ambas a la vez— pueden provocar sinusitis. Por lo general, cuando una persona está acatarrada tienen los senos inflamados. Esto es la sinusitis vírica. Las alergias también pueden desencadenar, a la larga, una sinusitis. Cuando la congestión nasal (nariz tapada) asociada al catarro común o una alergia no permite que los senos nasales drenen adecuadamente, las bacterias pueden quedar atrapadas dentro de los senos, provocando una sinusitis bacteriana.

Síntomas:

- nariz tapada o secreción nasal con tos diurna que dura de 10 a 14 días o más sin mejoría
- abundantes mucosidades en la nariz (esto puede ocurrir tanto en la sinusitis vírica como en la bacteriana pero los mocos densos y continuos son más frecuentes en la bacteriana)
- dolor sordo persistente y/o hinchazón alrededor de los ojos
- sensibilidad o dolor al tacto en o alrededor de los pómulos
- una sensación de presión en la cabeza
- dolor de cabeza al levantarse por las mañanas o al inclinarse
- mal aliento, incluso después de lavarse los dientes
- dolor en los dientes superiores
- fiebre superior a 39° C

Recomendaciones:

- Inhalaciones y vahos con agua de eucalipto, salvia y tomillo durante 10 minutos; al final pasar una toalla mojada con agua fría por todo el rostro.
- Hacer una infusión de 20 g de hiedra terrestre, 20 g de flores de gordolobo, 20 g de fáfara, 20 g de salvia y 20 g de serpol. Después, echar una cucharada de la infusión por taza, tomarla por la mañana en ayunas y por la noche antes de acostarse.

● CÓLICO/DOLOR ESTOMACAL

Qué es: Un cólico es una crisis caracterizada por un dolor abdominal agudo, pero no constante, ya que su grado de intensidad va variando durante el episodio de dolor.

Causas: Por lo regular no es grave, suele ser debido a gases y distensión. Otras causas pueden ser:

- Estreñimiento
- Alergias
- Intoxicación alimentaria
- Gastroenteritis
- Apendicitis
- Úlceras

Síntomas:

- Dolor estomacal periódico
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Inquietud
- Gases
- Ardor de estómago

Recomendaciones:

- Echar una cucharada de ortiga, milenrama o tomillo en una taza de agua hirviendo. Esperar 5 minutos y colar. Tomar 3 tazas al día.
- Hacer sopa con harina de avena. Esta sopa cremosa es muy nutritiva y de fácil digestión.

OTRAS RECETAS

• TABAQUISMO

La intención de estas recetas no es eliminar las ganas de fumar, pero sí para tratar el estado de nerviosismo y ansiedad que aparece en las personas que quieren dejar de fumar.

- Macerar durante medio día en un litro de agua la mezcla de: 5 g de tomillo, 15 g de concentrado de fumaria y 20 g de erisimo. Filtrar y endulzar con miel de caña. Tomar 2 vasos al día.
- Tomar 3 veces al día una infusión de valeriana.
- Hervir durante 15 minutos en 3 litros de agua 50 g de hojas de pino, 50 g de hojas de ciprés y 10 g de semilla de amapolas. Endulzar con miel de caña y hacer gárgaras varias veces al día.

• ALIENTO FRESCO

- Mascar bayas de enebro, menta o perejil. Elimina el olor de la cebolla, el ajo o el alcohol.
- Añadir 5 cucharadas de semilla de anís en un litro de agua hirviendo. Se deja reposarlo durante 10 minutos y se filtra. Hacer enjuagues vocales 2 o 3 veces al día.

• ZUMBIDO DE OÍDO

- Hervir ajo machacado en aceite de oliva, dejarlo enfriar y aplicar al oído varias gotas.

• DOLOR DE OÍDOS

- Sumergir una cucharada durante unos segundos en agua hirviendo, después echarle unas gotas de aceite de oliva frío. Cuando esté templado echar poco a poco en el oído y taponar la oreja con un algodón durante 15 minutos.
- Aplicar unas gotas de jugo de llantén.

• LIMPIEZA DEL ORGANISMO

- Hervir durante 10 minutos en un litro de agua, una cucharada de hojas de achicoria y lo mismo con fumaria, berro y lechuga. Filtrar y beber una taza caliente en ayunas durante 15 días.
- Hervir durante media hora espárragos frescos. Beber medio litro del agua de la cocción en pequeñas dosis a lo largo del día durante una semana. Esta receta también hace adelgazar.
- Cura de limón: Comienza con un limón. Mezcla el zumo del limón con agua y puedes endulzarlo con una cucharada de miel de caña. Esta dosis se repite 3 veces al día, una en ayunas y las otras dos antes de la comida y la cena. Se repite durante diez días aumentando la dosis en un limón más cada día y se mantiene la dosis de 10 limones durante una semana. Después se va disminuyendo cada día un limón hasta el décimo día, en el que se para la cura durante diez días y se retoma hasta que la persona note los efectos. Esta cura se ha realizado con éxito para tratamiento de la sífilis, raquitismo, caries dentales, piorrea, escorbuto, artritis y reumatismo. Debido a la acidez que puede provocar, reducir la cantidad de limones o aumentar el intervalo de tiempo.

• ALERGIAS

- Una buena manera para controlar los ataques es tomar durante una larga temporada 2 o 3 tazas al día de infusión de agrimonia (hierba de San Guillermo)
- Hacer vahos de espliego o manzanilla.
- Dieta rica en ensaladas con puerros por su poder depurativo.



ACYDEAS

● PROBLEMAS CON LAS PIERNAS

Dentro de estas afecciones se pueden encontrar las varices, sentir las pesadas o inflamadas, mala circulación, etc.

- Tomar 3 tazas al día de infusión de meliloto. Evitar esta práctica si la persona es hemofílica.
- Hervir en $\frac{1}{4}$ de litro de agua una cuchara sopera de equiseto (cola de caballo). Después se empapa un paño de lino con este preparado y se aplica sobre la zona afectada.
- Las infusiones de ginkgo también son muy beneficiosas para la circulación sanguínea en las piernas.

● PEQUEÑAS QUEMADURAS

- Aplicar sobre las zonas quemadas aceite de hipérico varias veces al día. Es cicatrizante y recupera los tejidos rápidamente.
- Aplica sobre la herida el líquido que suelta al partirse una hoja de aloe vera.

● DOLOR DE MUELAS

- Aplicar directamente a la muela un algodón impregnado de aceite de clavo.
- Hervir durante 10 minutos en 100 ml de vinagre 2 dientes de ajo abiertos, con esta mezcla, enjuagar la boca varias veces al día.

● PICADURAS DE INSECTOS

- Hacer una pasta machacando hojas frescas de salvia, tomillo, perejil o espliego.
- Aplicar sobre la piel afectada por las picaduras un diente de ajo, aceite esencial de lavanda, cebolla, tomate o puerro...

• FORTALECER E INCREMENTAR DEFENSAS DEL ORGANISMO

- Beber infusiones de capuchina o tomar en ensaladas. Es una planta balsámica, diurética y desintoxicante.
- Tomar durante varios días seguidos infusiones de equinacea. La equinacea produce un estímulo inmunitario natural.

• MEMORIA

- Existen muchos alimentos para la debilidad o pérdida de la memoria, la piña, perejil, gluten, apio, pan integral, avena, zanahoria, tomate, frutos secos, lentejas, espinacas, guisantes, soja, cacao...
- Tomar ajo fresco (sobretudo en ayunas) es muy útil para aumentar la memoria.

• REUMATISMO

- Cocer 30 g de hojas frescas de alcachofa en 1 l de agua durante 15 minutos. Beber una taza una hora antes de las comidas.
- Hervir medio kilo de ortiga fresca, 15 g de jengibre y medio limón cortado en rodajas finas con la corteza en 2 l de agua a fuego lento durante 30 minutos. Después colarlo y añadir bastante azúcar. Cuando esté tibio, disolver una cucharada de levadura de cerveza en un bol con el líquido. Guardarlo en una botella hermética y esperar 15 días. Se bebe frío y tiene propiedades curativas también para la gota.

• TRASTORNOS INTESTINALES

- Dejar reposar durante 12 horas una cucharada de raíz de acoro (cálamo) en una taza de agua fría. Después calentar un poco y colarlo. Tomar una taza al día en pequeños sorbos.
- Echar una cucharada de verónica o ajedrea en una taza de agua caliente y dejarla reposar durante 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

• ESTREÑIMIENTO

- Una cucharada de ortiga, milenrama, hojas de nogal o achicoria para una taza de agua hirviendo. Dejar reposar por 5 minutos y tomar una taza al día en ayunas.
- Hacer una infusión de grano de linaza, frángula (arraclán) y manzanilla. Tomar 2 tazas al día.

• TOS

La tos es una respuesta a algo que bloquea las vías respiratorias, por ello no se recomienda tomar preparados supresores de la tos. Se aconseja para la irritación plantas demulcentes como el malvavisco; para expulsar las flemas, las expectorantes como el tusilago y las antibióticas que destruyen las bacterias, como el tomillo.

- Hervir 20 g de avena en un litro de agua. Después dejarlo reposar durante 10 minutos y tomar varias veces al día.
- Cocer durante 10 minutos 100 g de lechuga y otros 100 g de higos secos. Beber caliente varias tazas al día.



Todas las plantas que aparecen en esta publicación se pueden encontrar fácilmente en cualquier herbolario de tu ciudad, incluso muchas de ellas crecen silvestres. Los nombres de las plantas cambian según la región, por ello pueden tener uno diferente al que se utiliza en esta guía.

Respetar el medio ambiente.

ENLACES DE INTERÉS

Estrategia de la Organización Mundial de la Salud sobre medicina tradicional 2002-2005 <http://apps.who.int/medicinedocs/fr/d/Js22995/3.1.html#Js22995.3.1>

Alonso Osorio, M.J. (2010). *Plantas medicinales: del uso tradicional al criterio científico*. Barcelona. http://www.fitoterapia.net/biblioteca/pdf/MJ_Alonso_RAFC.pdf

Centro de investigación sobre fitoterapia. Multitud de estudios e información sobre la utilización de plantas para la salud.
<http://www.infito.com/>

Portal sobre fitoterapia. Con documentación, revistas y publicaciones.
<http://www.fitoterapia.net>

Web de medicina alternativa con cientos de recetas tradicionales.
<http://www.remediospopulares.com/>

Portal con todo lo relacionado con la botánica. Desde actividades educativas, remedios naturales, jardinería, estudios...
<http://www.botanical-online.com/index.html>

Web dedicada a la información y venta de productos ecológicos. Con tienda online.
<http://www.elherbolario.com/>

Etnosfera. Bondades de las plantas medicinales. Documental de Redes de 2007.

Parte 1: <http://www.youtube.com/watch?v=eT3W3cOaXc4>

Parte 2: <http://www.youtube.com/watch?v=PK2xZzdc6io>

Ponencia de Josep Pàmies en I Congreso de Alimentación Consciente. Sevilla, 2011.
<http://www.youtube.com/watch?v=7EYjPbiOi-g>



 **CYDEE**  **S**