CISP
COMITATO INTERNAZIONALE PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

SINODO LUTERANO SALVADOREÑO

Asociación de Desarrollo Intercomunal de la Zona Sur de Ahuachapán
ADISA

Descripción de Algunas Plantas para uso Medicinal en El Salvador

Concepción Marina Angel







Descripción de Algunas Plantas para Uso Medicinal en El Salvador

Concepción Marina Angel

Descripción de Algunas Plantas para Uso Medicinal en El Salvador

Comitato Internazionale per lo Sviluppo dei Popoli -CISP-
UNION EUROPEA -UE-
Sínodo Luterano Salvadoreño -SLS-

Autora:
Concepción Marina Angel

Diagramación, Portada e Impresión:
Servicios Litográficos de El Salvador
Telefax: 222-2878

Fotos Portada:
CISP

Primera Edición
Febrero 2005

CISP
Oficina El Salvador
Residencial y Pasaje Decápolis Bloc B N° 16
Tel.: 260-2606 • E-mail: cispsv@integra.com.sv
Oficina Central Italia
Vía Germanico 198
00192 ROMA
www.cisp-ngo.org

Sínodo Luterano Salvadoreño
Obispado Luterano Salvadoreño
Calle Antigua y Paralela al Boulevard Los Próceres
antiguo local INCOCA, Tels.: 248-3461 • 248-3417
E-mail:lutonmg@sinodoluterano.org,sv

Este libro ha sido publicado con el aporte financiero del proyecto Acciones de Apoyo para el Desarrollo integral en zonas rurales de El Salvador. "Fortalecimiento de las Actividades de la Intercomunal de la Zona Sur del Departamento de Ahuchapán". Proyecto realizado por el Comitato Internazionale per lo Sviluppo dei Popoli - CISP - Cofinanciado con la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva del CISP y en ningún caso se debe considerar que refleja opinión de la Unión Europea.

CISP
COMITATO INTERNAZIONALE PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

S. L.S.

Indice

Introducción	1
Presentación	3
La Medicina Natural	5
Preparados Herbáceos	7
Bolo	7
Cápsulas	7
Compresas	7
Decocción o Cocimiento	8
Extractos	8
Infusión	9
Ungüentos o Pomadas	9
Aceites	10
Cataplasma	10
Jarabes	10
Tinturas	11
Microdosis	11
Anatomía y Fisiología de los Principales Sistemas y Aparatos del Cuerpo Humano	12
Aparato Cardio Circulatorio	13
Sistema Digestivo	16
Aparato Respiratorio	20
Sistema Nervioso	22
Anatomía y Fisiología de la Piel	24
Sistema Inmunológico	26
Aparato Urinario	29
Plantas Medicinales, Propiedades Curativas, formas de Procesamiento y Dosificación	31
Plantas para el Sistema Cardio Circulatorio	32
Ajo	32
Sauco	32
Fenogreco	33
Perejil	34
Espino	34
Ruibarbo	34
Romero	35
Ruda	36
Yerba del Toro	36
Milenrama	36
Cardo Bendito o Cardo Santo	37
Plantas para Problemas del SIstema Digestivo	38
Anís	38
Verbena	38
Cáscara Sagrada	39

Quina 39
Clavo de Olor 40
Linaza 40
Mirra 40
Papaya 41
Menta 41
Silio 42
Sen 42
Albahaca 43
Guayabo 43
Epazote 44
Altamisa 44
Aloe Vera (Sábila) 45
Amaranto 45
Zarzamora 46
Plantas Utilizadas para las Vías Respiratorias 46
Apio 46
Nardo 47
Manzanilla 47
Eucalipto 47
Jejibre 48
Gordolobo 48
Llanten 49
Salvia 49
Palmito Enano 50
Tomillo 50
Pino Blanco 51
Plantas Medicinales para Problemas del Sistema Nervioso 51
Valeriana 51
Lechuga Silvestre 52
Sauce 52
Fórmula para Estrés 53
Hinojo 53
Plantas para Problemas de la Piel 54
Consuelda 54
Zarzaparrilla 54
Ajenjo 55
Balsamo 55
Plantas para Problemas del Sistema Urinario 56
Barbas de Maíz 56
Cola de Caballo 56
Calaguala 57
Juanislama 57
Promotores(as) de Salud Comunitaria, que participaron en la recolección de información 58
Bibliografía 59

Introducción

El libro de medicina natural que se presenta, tiene como principal objetivo el de contribuir a la recuperación de prácticas ancestrales por nuestros antepasados, abuelos e indígenas como medios de curación con el producto de la naturaleza al cuidado del ser humano y en beneficio de ella, además de ser alternativa a la población para accesar a los medicamentos de curación y prevención ya que la medicina natural tiene esa propiedad cuando se usa racionalmente, en sus dosis indicadas con la preparación y combinación adecuada, no genera otras enfermedades y es regenerativa, no destructiva como los medicamentos químicos.

Este documento recoge la práctica y experiencia acumulada por los promotores y promotoras de salud en las diferentes comunidades atendidas por el Programa de Salud Integral del Sínodo Luterano Salvadoreño y que fueron capacitados en medicina natural y técnicas alternativas.

Esta recopilación es un aporte del proceso educativo en medicina natural que hemos llevado en el Programa de Salud Comunitaria del Sínodo Luterano Salvadoreño, para ser usado como herramienta teórica-práctica en el manejo racional y científico de los fitofarmacos, por los promotores de salud en las comunidades. También será de mucha utilidad para promotores en proceso de formación, pues servirá para responder a problemas comunes de salud y hacer referencias cuando sea necesario.

El contenido es general sobre las formas de preparaciones herbáceas como: el bolo o supositorio, cataplasmas o emplastos, infusiones, cocimiento, tés, jarabes, aceites, tinturas, microdosis, ungüentos o pomadas y cápsulas. Se presentan dibujos y se describen de forma general los sistemas Cardiovascular, Aparato Digestivo, Aparato Respiratorio, Sistema Urinario, Sistema Nervioso, la Piel, Inmunología, alergias y sus implicaciones como las enfermedades de tipo sicosomáticas, es decir aquellas enfermedades que su origen es de tipo nervioso y se refleja en los diferentes órganos.

También se presentan fotos de plantas medicinales que previenen y curan las enfermedades que afectan el Sistema Cardiovascular como: alta y baja presión arterial, mala circulación sanguínea, retención de líquidos, diabetes o azúcar en la sangre, grasa en sangre y toxicidad de la sangre. Del Sistema Digestivo en las; diarreas, parasitismo intestinal, disentería, gastritis, úlcera. Las de las Vías Respiratorias y sus enfermedades comunes como son: gripe, catarro de pecho, asma,

congestión de los sinos, amigdalitis, bronquitis, pulmonía. Para el Sistema Nervioso, en insomnios, adormecimiento de pies y manos, ansiedad, dolores de cabeza fuertes sin causa justificada, procesos mentales tales como: depresión (angustia, aflicción, tristeza). Para los problemas de la piel como: hongos, manchas blancas y oscuras, pitiriasis. Del Sistema Urinario, infección de los riñones, retención de líquidos, así como las propiedades curativas formas de procesamiento y modo de utilización de forma racional con sus indicaciones, precauciones y prohibiciones

Agradecemos a las instituciones Comitato Internazionale per lo Sviluppo dei Popoli CISP (Comité Internacional para el Desarrollo de los Pueblos), Unión Europea, Sínodo Luterano Salvadoreño y la Intercomunal de la Zona Sur de Ahuachapán, que han facilitado la realización de este documento que servirá de herramienta para profundizar en los conocimientos de la medicina natural.

Esta publicación se imprimió con el aporte financiero de la Unión Europea en el marco del proyecto: Acciones de Apoyo para el Desarrollo Integral en zonas rurales de El Salvador: "Fortalecimiento de las actividades de la Intercomunal de la Zona Sur de Ahuachapán".

Presentación

La medicina natural ha constituido por siglos una fuente importante de bienestar para el alivio de diversas enfermedades; así se pueden encontrar descripciones para el uso medicinal de las plantas en textos de culturas Sumerias, Chinas e Indias. Dichos usos partían de observaciones directas de los efectos, pudiendo imaginar que fueron numerosos los ensayos y errores (con el consecuente coste de vidas), que se descubrieron, tanto sus poderes curativos como venenosos. Así por ejemplo entre los casos positivos mas conocidos se puede mencionar el caso de la aspirina, la corteza del sauce blanco (s*alix alba*) era utilizado en China hace más de 2500 años para rebajar la fiebre y eliminar el dolor

Puede decirse que con el auge de la medicina moderna, la medicina natural fue observada por algún tiempo como cosas de yerbateros y hasta brujos, sin embargo muchos científicos han resaltado de nuevo su importancia, mediante la descripción de los *principios activos* (componentes principales) presentes en las plantas medicinales, aunque en la actualidad sean principalmente las comunidades del sector rural las que conservan dichas prácticas tradicionales, con el deseo de que se transmitan de generación en generación, en vez de perderse en el tiempo, al igual que otras prácticas del ámbito agropecuario, cultural, etc.

En tiempos de una economía de libre mercado, donde los medicamentos pasan a ser un objeto fuera del alcance de las clases mas desfavorecidas, se hace necesario recurrir a estás prácticas como complemento de tratamientos paliativos y curativos de muchas enfermedades. Esta misma economía marca la pauta para que las comunidades aprovechen al máximo el potencial con que cuentan y puedan defender y hagan prevalecer sus derechos sobre el *banco genético* con que cuentan

En el marco del proyecto realizado por el CISP, como apoyo al fortalecimiento de las estructuras organizativas de base y buscando dejar un documento al alcance de las personas habitantes de la zona sur del departamento de Ahuachapán y en general de El Salvador, se ha apoyado la realización de esta compilación, con el ánimo que muchas personas encuentren en su uso y aplicación, una fuente alterna para el alivio a muchas de las enfermedades que los aquejan.

Es necesario aclarar que muchos de los efectos de las plantas aquí descritas,

constituyen resultados que científicamente aún no han sido comprobados, por lo que recomendamos utilizarlo en aquellos casos aconsejados por Médicos y Especialistas de Salud, muchos de los cuales han encontrado en la *Homeopatia* un camino para la cura de muchas enfermedades.

Las propiedades curativas de un innumerable número de plantas aun no ha sido descubierto, por eso se hace necesario no dejar perder esta memoria histórica y propender porque se siga investigando, con el uso de las herramientas tecnológicas modernas, para la cura de enfermedades actuales y venideras

Germán Gallego
Coordinador CISP El Salvador

La Medicina Natural

La medicina natural es parte de los dones y talentos que Dios le ha dado a la humanidad; promover-capacitar-enseñar y aplicar esta medicina es obedecer a Dios y cumplir con nuestro deber. Actuando así Dios nos dirá: Siervo bueno y fiel (Lucas 19,17), sino somos responsables será lo contrario **Seremos declarados por Dios – Siervos malos (Lucas 19,22).**

La Iglesia Luterana Salvadoreña en su acompañar al pueblo, ha encontrado un clamor, pero también una sabiduría y esta sabiduría que viene de nuestros ancestros, se ha recogido, se ha practicado, se ha capacitado, sistematizado; hasta llegar a ser una experiencia valiosa para que nuestra iglesia contribuya al ministerio de la sanación y con el objeto de una práctica de medicina natural que nos lleve a un estilo de vida saludable.

Por más de veinte años se ha venido caminando en este mundo fantástico y como bien lo dice el dicho: **Solo se hace camino al andar** y la caminata ha dado buenos resultados; producto de ello, se han escrito varios libros que enseñan sobre la medicina, su aplicación, prevención y atención a enfermedades.

Así mismo ahora surge un nuevo libro, fruto de la experiencia y el trabajo de los Promotores de Salud.

Es importante que toda esta riqueza sea escrita, que no se pierda la memoria para seguir en esta ruta maravillosa, que seguramente ofrecerá para el futuro mucho más. Una tarea en la salud que nos enseña que Dios ha dado la medicina en su creación, la creación misma debe beber de su propio pozo, porque su manantial es bendito (Proverbios 5: 15-18).

Fratenalmente

Obispo, MEDARDO ERNESTO GOMEZ
Sínodo Luterano Salvadoreño

PREPARADOS HERBÁCEOS

BOLO

El bolo es un supositorio que se usa como cataplasma interno en el recto o vagina, para ayudar a eliminar sustancias tóxicas o para transportar agentes curativos.

El bolo se hace mezclando hierbas pulverizadas y mantequilla de coco hasta que tome una consistencia firme espesa. Por lo general se refrigera para que se endurezca; antes de usarlo se deja que adquiera la temperatura ambiental.

El bolo se puede introducir por el recto para curar almorranas o quistes, y en la vagina para curar infecciones, irritaciones o tumores, el bolo se aplica generalmente de noche; la mantequilla de coco se derrite con el calor del cuerpo, liberando así las hierbas.

Las hierbas usadas en el bolo generalmente son astringentes, como la corteza de Roble Blanco y el Laurel, hierbas curativas demulcentes como Consuelda o el Olmo Americano y antibióticas como el Ajo, el Chaparral o el Hidrastide de Canadá (conocida como sello de oro).

CÁPSULAS

Las cápsulas de gelatinas hacen agradable el tomar hierbas, especialmente cuando éstas tienen un sabor amargo o consistencia viscosa o pegajosa. Las hierbas como el sello de oro, la mandrágora, la hierba común y la Lobelia, se deben tomar en cantidades más pequeñas y usualmente en combinación con otras hierbas.

Las cápsulas deben tomarse con ocho onzas de agua pura, o con un té herbáceo, lo cual ayuda a su deglución y disolución.

COMPRESAS

También se conocen como fomentos. El fomento herbáceo tiene un efecto similar al de los ungüentos, pero además tiene la ventaja de la acción terapéutica del calor. Se prepara poniendo a hervir de una a dos cucharadas de las hierbas por cada taza de agua. El líquido se cuela, y se empapan unos lienzos de algodón o gasas. Se exprime el exceso de líquido y se aplican los lienzos en el área afectada mientras que están tibios (actúan mejor cuando además se coloca un trozo de material de lana encima del lienzo). Se puede colocar como vendajes en los niños

pequeños. La compresa se usa en caso de heridas, contusiones y hematomas.

Los fomentos se usan cuando las hierbas son demasiado potentes para tomarlas. Se usan externamente para que sean absorbidas lentamente. Para estimular la circulación de la sangre y de la linfa para las dolencias superficiales como: hinchazones, dolores, gripe y resfriados.

Se puede usar una compresa de Jenjibre raspando 2 onz. de raíz de Jenjibre fresca, exprimiendola en ½ litro de agua caliente, hasta que el agua se ponga amarilla. Aplique la compresa manteniendo otra toalla lista, para cambiarla cuando la primera se haya enfriado. Se puede usar para estimular la circulación de la sangre y la linfa, aliviar el cólico y reducir las inflamaciones internas, para restaurar el calor en las articulaciones frías.

DECOCCIÓN O COCIMIENTO.

Las decocciones se preparan cuando la planta no es soluble en agua fría ni en agua hirviendo, pero si se disuelve cuando se hierve en agua a fuego lento, por unos cinco a veinte minutos. Cinco minutos son suficientes si el material ha sido rayado finamente. Si las hierbas son duras o pulposas, se necesitan unos veinte minutos para producir un buen extracto. Es más fácil cuando las plantas se colocan en el agua cuando está fría y luego se ponen al fuego a hervir.

Se coloca una olla de vidrio o porcelana. Las decocciones deben colarse cuando estén todavía calientes, para que los ingredientes que se hayan separado al enfriarse puedan ser mezclados otra vez simplemente agitando el remedio antes de usarlo.

Este es un método muy valioso para extraer las sales minerales esenciales (oligoelementos) y los alcaloides de las hierbas.

EXTRACTOS

Los extractos herbáceos se frotan en la piel para el tratamiento de músculos y ligamentos adoloridos. Algunos se usan para aliviar la artritis y otras inflamaciones. Por lo general, contienen hierbas estimulantes tal como el pimiento rojo, hierbas antiespasmódicas, el Juanislama. Se pueden hacer poniendo cuatro onzas de hierbas desecadas u ocho onzas de hierbas frescas molidas en un envase y añadiendo una taza de vinagre, alcohol o aceite, para masajes una o dos veces al día, tomará aproximadamente cuatro días si las hierbas están pulverizadas, o quince días si las hierbas estaban enteras o cortadas.

Se puede añadir un poco de vitamina E como preservante si se usa aceite de oliva o de almendra. El aceite es muy útil para masajes.

El uso de extractos de alcohol, para uso externo es refrescante y permite que el líquido se evapore rápidamente, dejando las hierbas en el cuerpo.

INFUSIÓN

Las infusiones se hacen vertiendo el líquido caliente sobre la hierba cruda o pulverizada dejando que se mezcle con los ingredientes activos. Este método reduce la pérdida de elementos volátiles. Usualmente se utiliza de una a cuatro tazas de agua hervida, se coloca en un recipiente de peltre o barro para disolver la hierba por unos diez o veinte minutos, después cierre el envase con una tapa segura para evitar evaporación. Cuele la infusión directamente a la taza para tomarla. Para otros propósitos se bebe tibia o fría; si es para incluir sudor y para resfrío o tos, se debe beber caliente.

UNGÜENTOS O POMADAS.

Los ungüentos o pomadas se aplican directamente en la piel, cuando se desea que los componentes activos de las hierbas se mantengan en el área por largo tiempo para ayudar a acelerar la curación de heridas, contusiones, hematomas, micosis afecciones de la piel y artritis. Hay productos de vaselina natural, de apiarios(cera) que se pueden usar en lugar de los productos derivados del petróleo. Para eso, se hierven en vaselina o cera, para una libra de vaselina o cera incorporar 2 1/2 taza de la hierba, o hierbas. Luego se pone a coser, se menea hasta que la planta se dore. Se baja, se cuela. Cuando el ungüento o pomada está fría se pone en un envase y está listo para usarse cuando sea necesario.



Procesado de Ungüento para enfermedades de la piel con promotores de Salud en la Zona Sur de Ahuachapán

ACEITES

Los aceites herbáceos son muy útiles cuando no es práctico usar ungüentos o compresas; deben conservarse en botellas de vidrio de color marrón oscuro.

Cuando las mejores propiedades de una hierba se encuentran en sus esencias las oleaginosas, un extracto en aceite es la manera más útil de preparar un concentrado de hierbas frescas. Los aceites se preparan macerando y machacando las hierbas (frescas o secas) se agrega aceite de oliva o de sésamo (2 onzas de hierba por cada cucharada grande de aceite); la mezcla se pone en un lugar tibio por unos cuatro días. Un método más rápido: se calientan levemente el aceite y las hierbas en una pequeña cantidad de vitamina E para preservar el preparado.

Por lo general se preparan aceites de hierbas aromáticas como el Eucalipto, menta y especies.

CATAPLASMA.

Los cataplasmas se hacen con hierbas tibias, frescas y machacadas o en polvo fino, que se aplican directamente a la piel para aliviar inflamaciones, envenenamiento sanguíneo, mordeduras venenosas, erupciones, forúnculos (diviesos), abscesos, para la limpieza apropiada y la curación del área afectada. Ponga aceite en la piel antes de aplicar un cataplasma caliente.

La consuelda, el sello de oro y el jugo de sábila se pueden usar para hematomas. Utilice un vendaje por unas cuantas horas.

Muchas hierbas tienen ingredientes que combaten infecciones, toxinas y la presencia de cuerpos extraños incrustados en la piel. El llantén y malvavisco son buenos para aliviar dolores y curar espasmos musculares.

JARABES

Los jarabes son ideales contra la tos, congestión con mucosidad, inflamación bronquial y dolor de garganta, porque las hierbas hacen contacto directo con el área afectada. Los jarabes son buenos especialmente para los niños y personas con paladar sensitivo.

Se preparan poniendo 2 ½ tazas de planta por cada tres litros de agua, dejándola hervir durante 30 minutos a fuego lento, se baja, se cuela, se vuelve a poner al fuego durante quince minutos contando esos minutos cuando empieza a hervir, se le coloca el dulce de panela o azúcar morena, para que se mezcle, cuando se baja se deja enfriar para luego ser envasado, se debe colocar un preservante.

TINTURAS

Las tinturas son soluciones de extractos herbáceos concentrados que se conservan por bastante tiempo por que contienen alcohol.

Las tinturas son muy útiles para las hierbas que no tienen sabor agradable y que deben ser tomadas por un largo período de tiempo. También pueden ser usadas externamente, como linimento.

Las tinturas se preparan con hierbas potentes, las que generalmente no se toman en tés. En un recipiente de vidrio color ámbar u oscuro. Se agregan 2 ½ tazas de planta para una taza de agua hervida y fría más tres tazas alcohol de 90 grados o desmineralizado, se deja reposar durante treinta días, luego está lista la tintura para preparar las microdosis.

MICRODOSIS

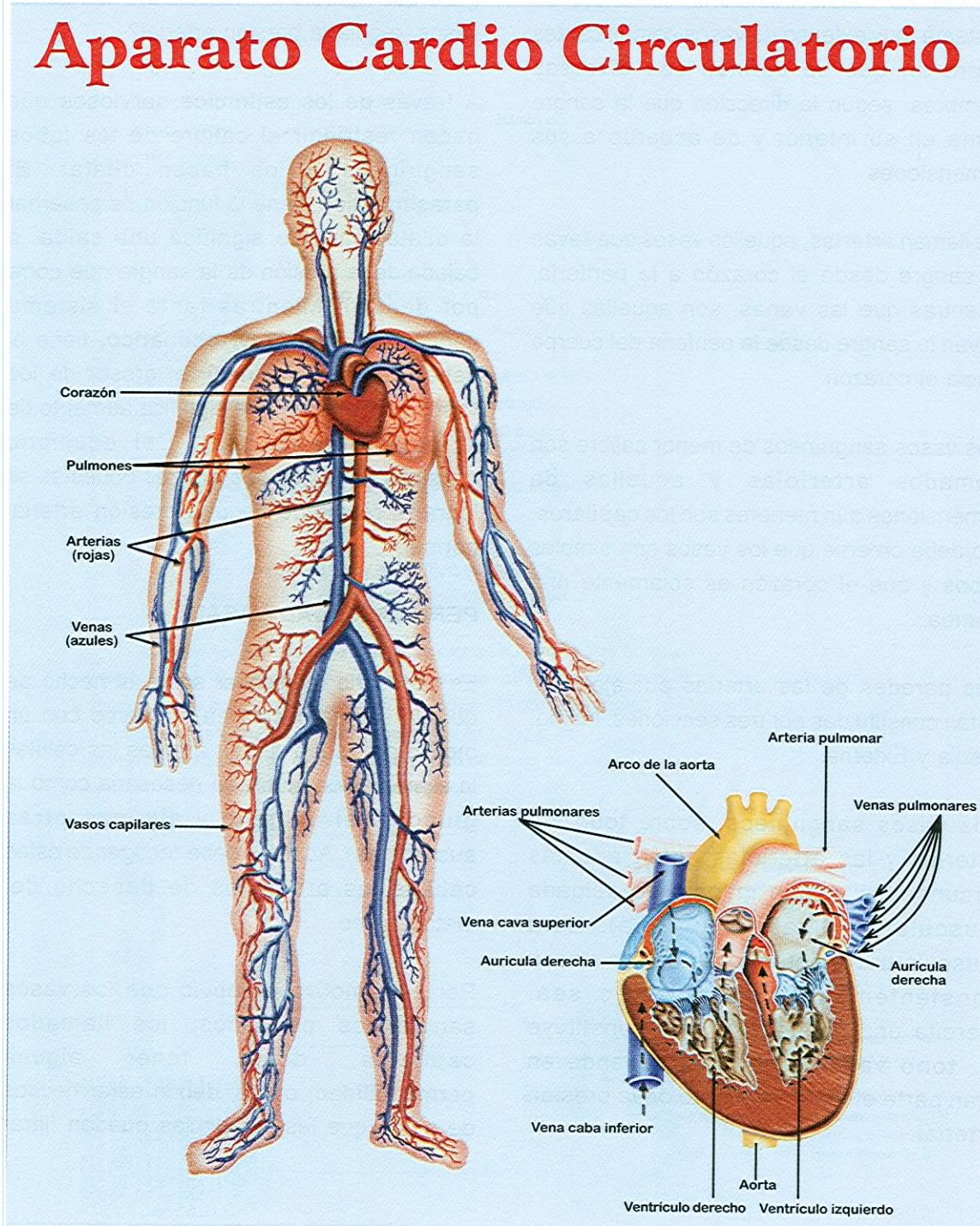
Las microdosis son preparados de las sustancias extraídas de las hierbas que han estado en reposo durante treinta días, se pueden tomar por gotas y también se pueden usar haciendo gárgaras, utilizadas para espasmos, cólicos y otros.

La preparación se hace combinando una taza de alcohol de 90 grados, tres tazas de agua hervida, fría y 150 centímetros cúbicos(cc) de tintura de la hierba o las hierbas que se vayan a utilizar, se agitan hasta que queden bien homogeneizadas, para ser envasadas.



Entrega de Botiquines de Fitofarmacos, elaborados por promotores comunitarios de Salud en la Zona Sur de Ahuachapán

Anatomía y Fisiología de los Principales Sistemas y Aparatos del Cuerpo Humano


Aparato Cardio Circulatorio
Corazón
Pulmones
Arterias (rojas)
Venas (azules)
Vasos capilares
Arteria pulmonar
Arco de la aorta
Arterias pulmonares
Venas pulmonares
Vena cava superior
Aurícula derecha
Aurícula derecha
Vena caba inferior
Aorta
Ventrículo derecho
Ventrículo izquierdo

El Aparato Cardiocirculatorio, constituye un sistema muy extenso de vasos comunicantes entre sí, que se definen con diversos nombres, según la dirección que la sangre toma en su interior y de acuerdo a sus dimensiones.

Se llaman **arterias**, aquellos vasos que llevan la sangre desde el corazón a la periferia, mientras que las **venas**, son aquellas que llevan la sangre desde la periferia del cuerpo hacia el corazón.

Los vasos sanguíneos de menor calibre son llamados **arteriolas** y aquellos de dimensiones aún menores son los **capilares**, No debe creerse que los vasos son simples tubos y que el corazón es solamente una bomba.

Las paredes de las arterias por ejemplo, están constituidas por tres secciones: Íntima, Media y Externa.

Los vasos sanguíneos, sobre todo las arterias y las arteriolas están además circundadas por un manojo de delgada musculatura lisa(involuntaria). Esta musculatura mantiene las de los vasos constantemente contraídas, o sea, ejercita una contracción que constituye el **tono vasal**, y del cual depende en gran parte el mantenimiento de la presión arterial.

¿ De qué manera la musculatura lisa de los vasos, regula la presión arterial?

A través de los estímulos nerviosos que hacen restringir el calibre de los tubos sanguíneos o los hacen dilatar. **El parasimpático**, tiene la función de gobernar la dilatación (que significa una caída, o bajada de la presión de la sangre que corre por dentro). Mientras tanto el sistema nervioso vegetativo **Ortosimático,** tiene el deber de hacer restringir el grosor de los vasos sanguíneos (que significa aumento de la presión sanguínea). Del equilibrio constante de estas dos fuerzas opuestas se logra el resultado de una presión arterial normal.

PERMEABILIDAD VASAL

Es necesario reflexionar sobre el hecho de que, la sangre circula en el cuerpo con un motivo preciso: distribuir a todas las células la alimentación (nutrición necesaria como la **glucosa, el oxígeno y algunas otras sustancias**). Además debe recoger de estas células los productos de desecho del metabolismo.

Por este motivo es obvio que los vasos sanguíneos pequeños, los llamados **capilares**, deben tener alguna **permeabilidad,** o sea, deben estar hechos de modo que las sustancias puedan filtrar

hacia el exterior a través de las paredes y viceversa, otras sustancias que puedan atravesar las paredes y entrar en la sangre.

Esta capacidad (o permeabilidad) no alcanza a todas las sustancias que circulan en la sangre.

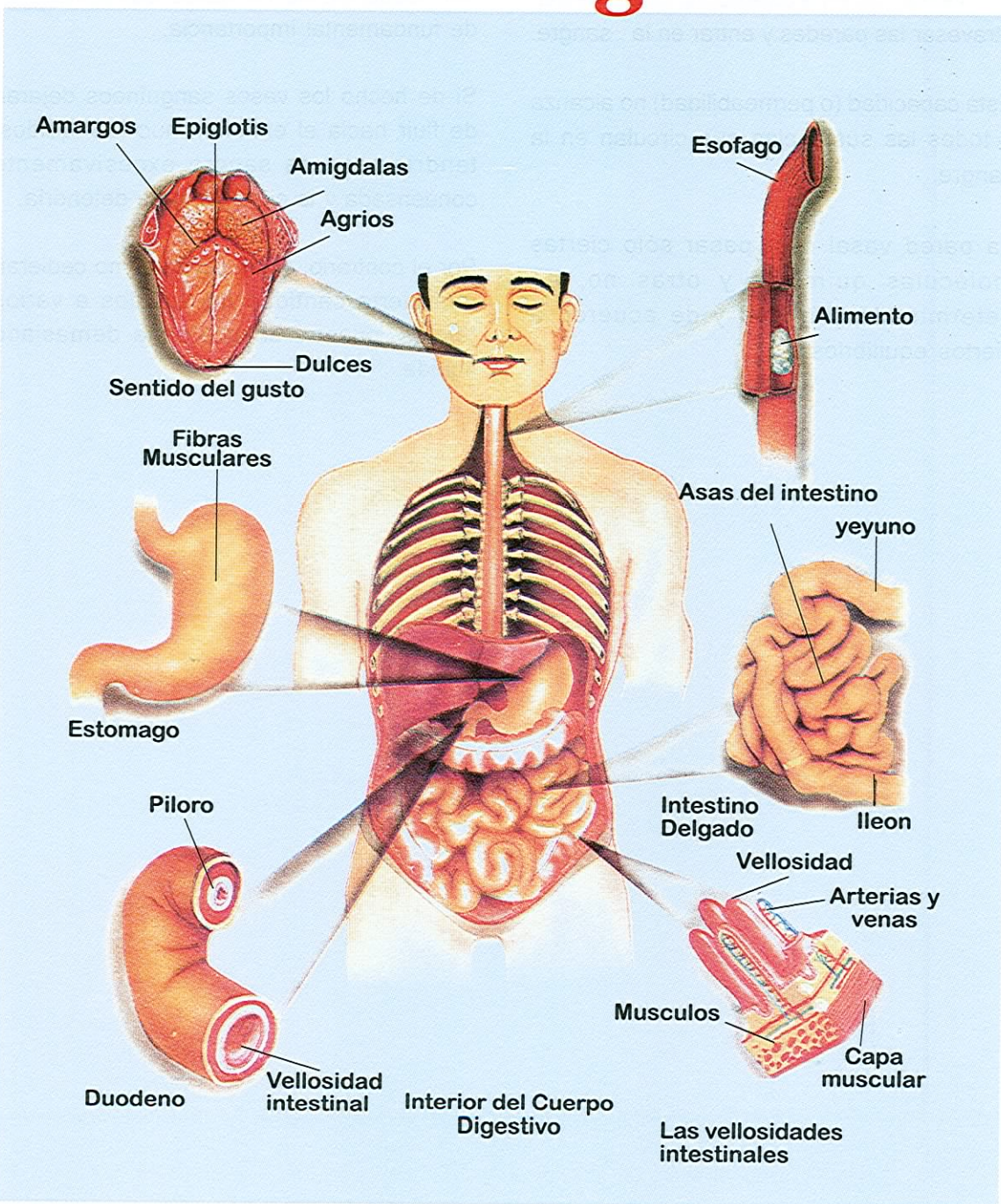
La pared vasal deja pasar sólo ciertas moléculas químicas y otras no, en determinada cantidad y de acuerdo a ciertos equilibrios.

La administración (regulación) de la permeabilidad de los vasos sanguíneos es de fundamental importancia.

Si de hecho los vasos sanguíneos dejaran de fluir hacia el exterior, muchos líquidos, tendríamos una sangre excesivamente condensada y la circulación se detendría.

Por el contrario, si los capilares no cedieran una cierta cantidad de líquidos a varios tejidos, nuestra sangre seria demasiado líquida.

Sistema Digestivo



El organismo humano, incluso durante el sueño, consume energía. Esta le es proporcionada por los alimentos. Pero la alimentación no tiene sólo una función energética; ella aporta al organismo, además de calorías ciertas sustancias que sirven para la construcción de las células: **las proteínas.**

Estos alimentos no son directamente asimilables. Es el conjunto del sistema digestivo el que tiene por misión transformarlos en componentes simples y asimilarlos.

Cada organismo, para vivir, tiene necesidad de nutrirse, por lo tanto necesita un aparato que permita la digestión y la absorción de las sustancias necesarias para esté fin.

La digestión de los alimentos comienza en la boca, esta posee la estructura anatómica útil para la masticación y la salivación.

Masticar bien es fundamental, ¿por qué?:

Las partículas de alimentos son reducidas, para permitir al estómago asimilar y digerir mejor y en menor tiempo los alimentos que se ingieren.

Los alimentos vienen en parte convertidos en solubles y por lo que concierne a los almidones cocidos, también son digeribles en porciones pequeñas por la presencia de una **Encima.**

La saliva contiene anticuerpos (inmunoglobulina) que en parte otorgan o producen cierta esterilización de los alimentos.

De esto deriva que cierta cantidad de bacterias pueden ser destruidas por un prolongado contacto con la saliva y tienen menos probabilidades de llegar al intestino.

Los alimentos mal masticados pueden esconder en su interior grandes cargas de microorganismos que contienen además la probabilidad de pasar impunemente la barrera ácida del estómago y llegar hasta el intestino en donde se proliferan.

Por lo tanto se debe llegar a la conclusión que una masticación adecuada, lenta y controlada es la base de una muy buena digestión y de una óptima absorción.

El alimento, después de ser masticado, pasa al **estómago**, donde encuentra varias sustancias, prontas a poner en práctica sus funciones.

El ácido clorhídrico, muy potente, consigue producir una primera ruptura de las proteínas más grandes y funciona como esterilizante.

La pepsina ataca también las proteínas en modo más selectivo que el ácido clorhídrico. **El mucus** tiene una función prevalente, protectora sobre la mucosa gástrica.

¿ Quién ordena al estómago, en cuanto a cantidad y calidad del ácido que tiene que producir?

El alimento desde el momento en que es masticado produce efectos agradables al gusto, y esto induce al estómago a prepararse por medio de la secreción de jugos ácidos.

Los alimentos que contienen proteínas están entre los estimulantes más fuertes.

Los grasos por el contrario, disminuyen más la secreción que la movilidad gástrica.

Los almidones están en un término medio, en cuanto se refiere a su efecto sobre la secreción y sobre la movilidad.

El estómago por lo tanto se vacía más rápidamente cuanto menos calorías hemos introducido en él, las grasas que contienen calorías, son retenidas por el estómago mucho más tiempo para que en su proceso, sean cedidos o pasados al resto del intestino poco a poco.

Las verduras que, por el contrario, contienen pocas calorías, vienen digeridas más velozmente.

Por otra parte el estómago se desocupa más rápidamente cuanto más solubilizadas sean las partículas que se ingieren, por ejemplo: un jugo de fruta.

Una fruta bien masticada será digerida más rápidamente.

Los alimentos secos o demasiado líquidos requieren un esfuerzo digestivo mayor. Lo correcto, es una buena masticación y ensalivación sin la introducción de excesiva cantidad de líquidos.

Los alimentos después de haber pasado por la acción de los jugos del estómago (jugos gástricos) y de su mezclado, pasan poco a poco al **Duodeno**. En este órgano son tratados por la actividad de la **Bilis** provenientes del **hígado y las secreciones pancreáticas.** La bilis sirve para facilitar la digestión de las grasas, mientras el páncreas con sus enzimas, permite la digestión completa de proteínas, almidones, grasas y de los ácidos nucleicos.

Páncreas: El páncreas produce jugos de una potencia muchas veces superior a la que seria suficiente para una normal digestión.

Es bueno por lo tanto pensar, que una mala digestión sea debida a una inadecuada secreción de enzimas, mientras la mayor parte de las veces se trata de problemas ligados a alteraciones de los movimientos viscerales.

El intestino delgado que está seguidamente del duodeno, tiene un largo de 3 a 4 metros y es el lugar en el cual se realiza la mayor absorción de los alimentos.

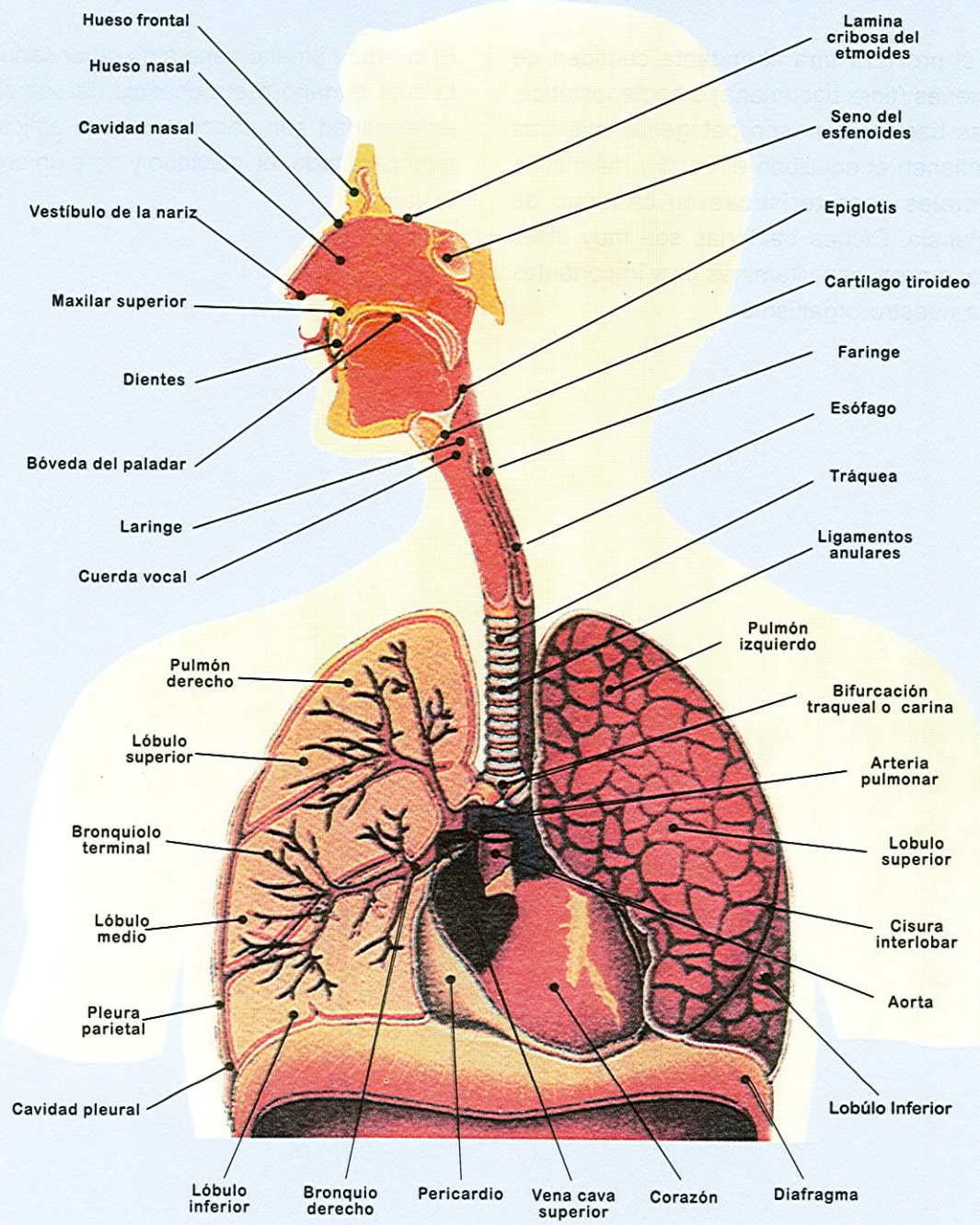
El colon o intestino grueso, continúa la obra de absorción del delgado, es la sede de formación de las heces, de la reabsorción del agua y de algunas sales minerales.

En él prolifera una abundante cantidad de bacterias (flora bacteriana) o bacteriostática, estas bacterias no son patógenas mientras mantienen el equilibrio entre sí y mantienen normales características en cantidad de virulencia. Dichas bacterias son muy útiles porque producen vitaminas muy importantes para nuestro organismo.

Es bueno resaltar que ninguna enfermedad ataca exclusivamente un órgano sin atacar directamente o indirectamente también los otros y en general toda la salud.

El cuerpo humano tiene algo de unitario, por lo cual el daño o el beneficio, la salud o la enfermedad son conceptos para aplicar en general a todo el individuo y no a un órgano aislado.

Aparato Respiratorio



El Aparato Respiratorio comienza a nivel de las **Cavidades Nasales** y continua en la **Faringe, Laringe y Traquea**.

Este último (Traquea), es un órgano semirrígido, de forma tubular, por estas características permite el paso del aire hacia los pulmones y viceversa.

Los Bronquios: son los que se van ramificando, disminuyendo en grosor pero formando un sin número de conductos pequeños hasta llegar a los **Alvéolos,** en ellos se produce el intercambio de oxígeno y del anhídrido carbónico de la sangre.

Los Alvéolos están constituidos por una delgadísima pared compuesta de células sobre un singular tramo, las cuales permiten los intercambios gaseosos de la sangre.

Las Cavidades Nasales, la Faringe, Laringe y Bronquios se encuentran recubiertos por una mucosa de numerosos sistemas de defensa.

En las **células mucosas**, encontramos sobre su superficie, pestañas vibratorias, las que en su conjunto forman un extendido y microscópico cepillo que con sus movimientos regulares es la encargada de alejar sustancias y partículas extrañas que pueden introducirse o hallarse en la zona.

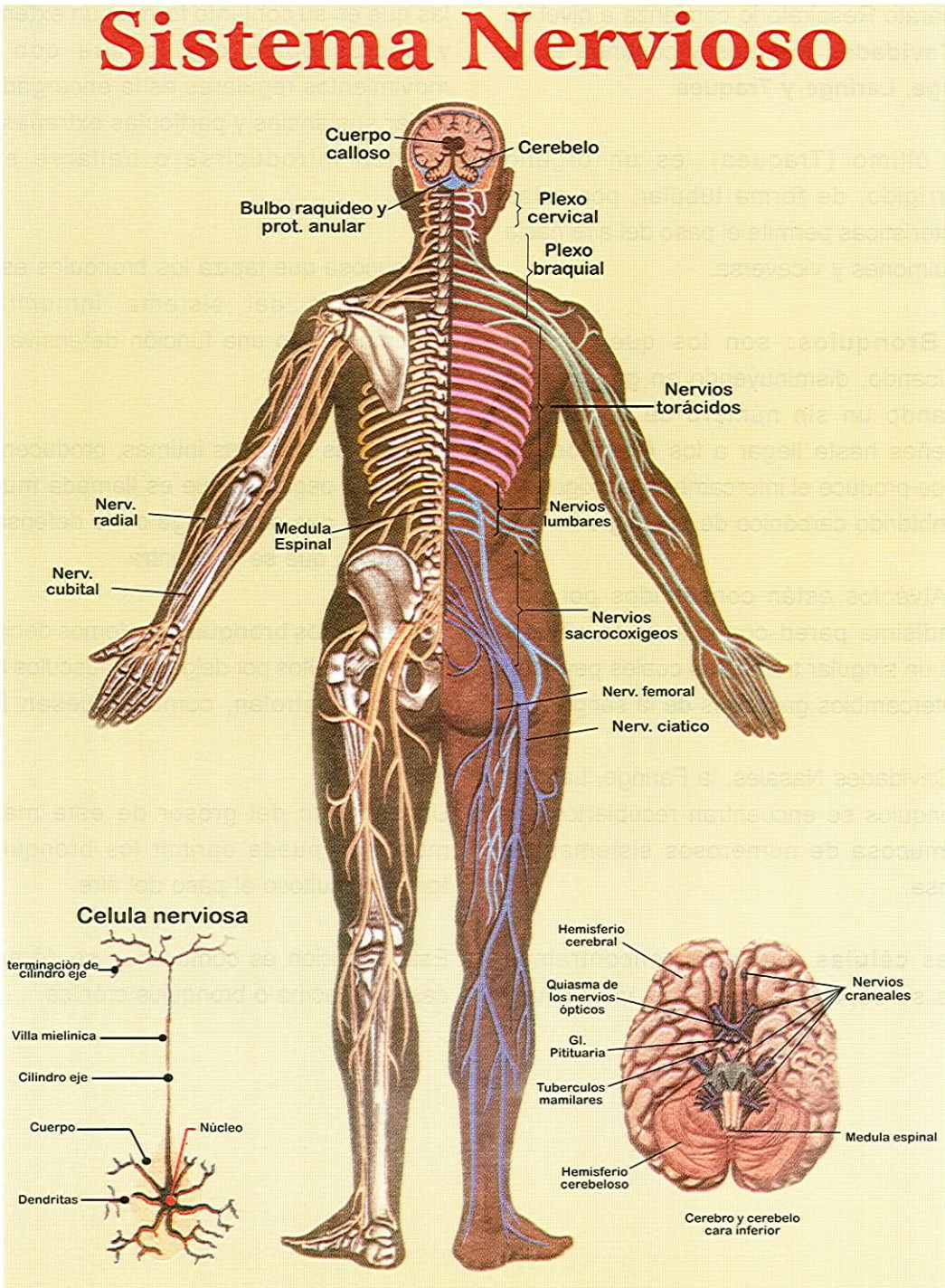
La mucosa que tapiza los bronquios es rica en células del sistema inmunitario, desempeñando una función defensiva muy importante.

Las células mucosas intimas, producen una sustancia pegajosa que es llamada **mucus**, sustancia que se encarga de la defensa del órgano en que se encuentra.

Los pequeños **bronquios** podemos decir que están envueltos por delgados músculos lisos, que los controlan, como si fuesen fajas elásticas.

Un aumento del grosor de este manojo muscular, puede oprimir los bronquios y tornar dificultoso el paso del aire.

Esta situación es común que se dé en los casos de asma o bronquitis crónica.


Sistema Nervioso
Cuerpo calloso
Cerebelo
Bulbo raquideo y prot. anular
Plexo cervical
Plexo braquial
Nervios torácidos
Nerv. radial
Medula Espinal
Nervios lumbares
Nerv. cubital
Nervios sacrocoxigeos
Nerv. femoral
Nerv. ciatico
Celula nerviosa
terminación de cilindro eje
Villa mielinica
Cilindro eje
Cuerpo
Núcleo
Dendritas
Hemisferio cerebral
Quiasma de los nervios ópticos
Nervios craneales
Gl. Pituitaria
Tuberculos mamilares
Medula espinal
Hemisferio cerebeloso
Cerebro y cerebelo cara inferior

Es necesario saber que el sistema nervioso se subdivide en:

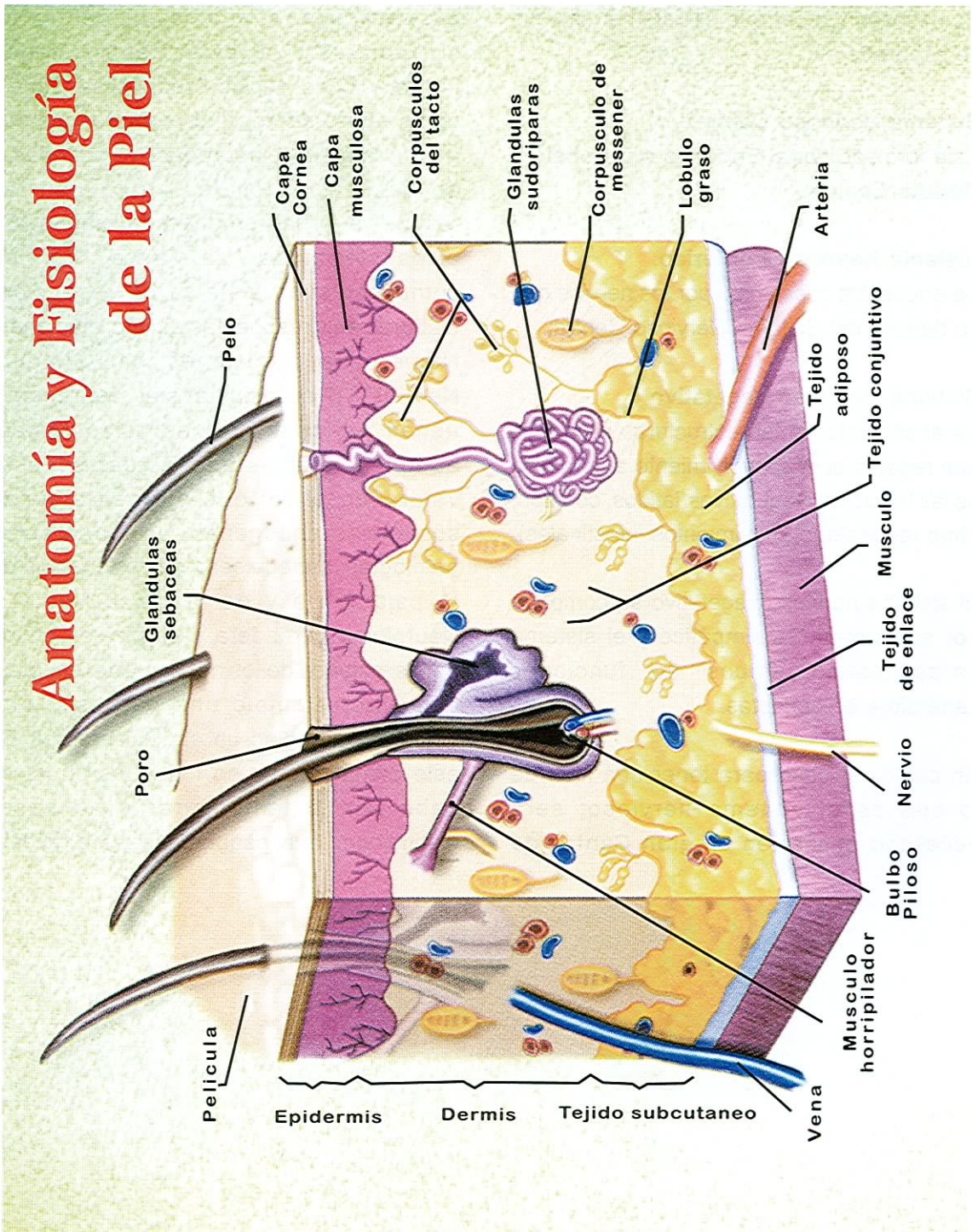
Sistema Nervioso Central
Está formado por el **Encéfalo o Cerebelo y Médula Espinal.**

Sistema Nervioso Periférico:
Se encuentra constituido por los nervios que se derivan del Sistema Nervioso Central.

Sistema Nervioso Vegetativo
Es el conjunto de las estructuras nerviosas que regulan el desenvolvimiento automático de las funciones vegetativas(latidos, corazón, ritmo respiratorio, movimientos intestinales).

El sistema nervioso vegetativo se compone por el sistema ortosimpático y el sistema parasimpático ambos de funciones generalmente opuestas.

En cualquier caso para tener una idea de lo que es el sistema nervioso; será necesario pensar en un gran **Centro de Elaboración**, similar a un centro de computación, a este centro llegan informaciones de los órganos sensibles: **vista, olfato, tacto, oído y gusto**, que son oportunamente elaboradas, valorizadas y en base a las cuales se forman las respuestas y las órdenes de mando. En otros términos se trata de un complicadísimo sistema de recepción, elaboración y respuestas de informaciones. Numerosas afecciones del Sistema Nervioso (Neurosis, ansia, depresión), tienen profundas raíces psicológicas, aunque en el estado actual se está valorando el rol que ejercen algunas sustancias endógenas, en todas estas patologías, aunque sean de pertenencia de la psiquiatría y de la psicología. La Neurología verdadera y propia, se ocupa de las lesiones de los nervios y del encéfalo como por ejemplo una parálisis, una neuritis, o también un shock cerebral. En este campo, como en todos los otros, se debe por lo tanto mirar y no hacer distinciones muy esquemáticas y dirigidas.


Anatomía y Fisiología de la Piel
Capa Cornea
Capa musculosa
Corpusculos del tacto
Glandulas sudoriparas
Corpusculo de messener
Lobulo graso
Arteria
Pelo
Tejido adiposo
Tejido conjuntivo
Glandulas sebaceas
Musculo
Poro
Tejido de enlace
Nervio
Bulbo Piloso
Musculo horripilador
Pelicula
Epidermis
Dermis
Tejido subcutaneo
Vena

La piel, es un órgano que se extiende para revestir casi por completo nuestro cuerpo, desenvolviendo innumerables funciones, sin las cuales sería imposible la existencia.

La capa delgada que encontramos en la superficie del cuerpo está constituida en realidad, por sobreponerse ordenado de numerosas células.

Partiendo desde el exterior encontramos primeramente la capa **cornea** que está constituida por células privadas del núcleo, prácticamente una capa inerte que protege de los estímulos mecánicos y químicos. Sucesivamente encontramos la capa lúcida, granulosa, espinosa basal.

El conjunto de estas sobre posiciones celulares se define como **Epidermis.**

Debajo de la epidermis y sus capas encontramos la **Dermis.**

Esta constituye una zona rica en sustancias fundamentales de fibras elásticas, proteínas, en las cuales corren numerosos vasos sanguíneos y nervios.

En la dermis se encuentran las Glándulas Sebáceas que por sus conductos riegan con su producción la superficie de la epidermis.

La dermis es igualmente la sede de bulbos pilosos (vello), o sea las raíces de los pelos, y de las **glándulas sudoríparas.**

Debajo de la dermis se encuentra la **Hipodermis** constituida sobre todo por tejido adiposo (grasa) cuya función principal es constituir un material de reserva energético y de protección para el cuerpo durante el frío.

Las glándulas sebáceas producen sustancia(sebo), constituida por muchos componentes, cuya principal función es la de formar una delgada capa protectora sobre la superficie cutánea contra las agresiones bacterianas.

La deposición de sustancias grasas sobre la piel está a cargo de las glándulas sebáceas que, además de modificar el **p h**, impide que la piel se deshidrate fácilmente.

Las glándulas sudoríparas, sirven para regular la eliminación de agua a través del sudor.

Este es el mecanismo que permite al cuerpo, entre otras más mantener su temperatura más o menos constante.

En el ámbito de las capas de la epidermis, existen células de fuerte coloración llamadas **Melanositos,** que en conjunto proporcionan a la piel su coloración normal.

La sustancia contenida en estas células, que determina el color de la capa cutánea es la **Melanina.**

Las funciones de la piel pueden ser alteradas por numerosos y variados factores, por lo que es necesaria una clara distinción entre la cosmetología y la dermatología de la piel, la cosmetología de hecho se ocupa del tratamiento de pieles sanas e integras y la dermatología lo hace con las alteraciones patológicas para lo que hace necesario las aplicaciones terapéuticas.

SISTEMA INMUNOLOGICO:

Este sistema es una red de compuestos que nos mantiene seguros contra las infecciones de bacterias, virus, hongos o levaduras y otras toxinas que se acumulan en los tejidos. El daño al sistema inmunológico se va acumulando hasta que se daña y se torna defectuoso, lo cual es tan común hoy en día. La alimentación y el estilo de vida tienen un efecto profundo en el sistema inmunológico, las evidencias confirman que el estrés y la manera en que lo afrontan son las causas principales de la enfermedad.

El estrés causa que se reduzca la producción de las hormonas de las glándulas suprarrenales; esto hace que se suprima el sistema inmunológico, debido a que este necesita una abundante cantidad de nutrientes, que usualmente no se obtienen en la alimentación no balanceada y cuando los alimentos son procesados (pierden sustancias y elementos naturales) y que además les incorporan sustancias químicas, colorantes, preservantes y saborizantes químicos; el procesamiento de los alimentos hace que éstos pierdan vitaminas esenciales tales como las vitaminas del complejo **B,** y minerales, los cuales son imprescindibles para un sistema inmunológico saludable.

Los virus están compuestos de materiales biológicos (vivos) y no vivos. Pueden estar latentes por muchos años y si el sistema inmunológico se debilita, pueden activarse. Los virus insertan su material genético a través de las paredes celulares; luego de dañar la célula invadida, usan mecanismos de reproducción. Luego de reproducirse, disuelven las paredes de la célula anfitriona y se diseminan hacia otras células, invadiéndolas (infectándolas) y otra vez repitiendo el ciclo.

El sistema nervioso es una de las partes más importantes y delicadas del cuerpo y necesita ser tratado y alimentado en forma especial. Los sistemas nervioso e inmunológico están íntimamente ligados. Cuando uno de ellos falla, el otro se ve afectado. El cerebro tiene la función de transmisión de mensajes desde y hacia el sistema inmunológico. Por lo tanto, es importantísimo alimentar y cuidar el sistema nervioso para mantener sano al sistema inmunológico.

FORMULA SISTEMA INIMUNOLOGICO

Contiene nutrientes para fortalecer y proteger un sistema inmunológico saludable y en buen funcionamiento, lo cual ayuda contra las toxinas, gérmenes y virus que invaden constantemente nuestro cuerpo: La vitamina **A** de los aceites de pescado y beta caroteno; vitamina **C, E,** zinc, selenio, el brócoli, Ginsen y goma de mirra.

Buena para los sistemas circulatorio e inmunológico. Protege contra los virus y gérmenes patógenos (que causan enfermedades): manzanilla, milenrama, pimiento rojo, goma de mirra, menta y salvia.

Fortalece el sistema inmunológico, ayuda en la digestión y el sistema linfático; ayuda contra la fiebre, náuseas, mareos, dolores abdominales y retención de líquidos: jengibre, pimiento rojo y regaliz.

Ayuda contra el estrés debilitante. Buena para el sistema linfático: goma de mirra, pimiento rojo y milenrama.

Esta formula mejora el sistema inmunológico. Purifica el sistema linfático y fortalece el sistema digestivo. Ayuda contra las infecciones, gripe, resfrío, e inflamación de las glándulas: sello de oro, milenrama y pimiento rojo.

Fortalece el sistema de eliminación. La mala eliminación puede ocasionar un sistema inmunológico débil y esto a su vez abre las puertas a todo tipo de enfermedades: nogal negro, llantén y consuelda.

ALERGIAS:

Las alergias son desordenes del sistema inmunitario que reacciona en forma anormal contra sustancias extrañas definidas como **antígenos** y en el caso de las alergias **alérgenos** que habitualmente nos provocan disturbios. Las formas más comunes son de tipo respiratoria, cutánea y alimentaria.

Las alergias respiratorias se manifiestan con resfríos, conjuntivitis, picazón nasal y de ojos, en los casos más problemáticos se produce asma bronquial.

Las alergias cutáneas se manifiestan con urticaria, vesículas y están relacionadas a menudo con eczemas.

Las alergias alimentarias pueden hacerse evidentes de diversas formas, según la gravedad de la enfermedad. En algunos casos pueden haber manifestaciones dramáticas, shock anafiláctico (directo en el torrente sanguíneo) en otros casos sólo diarrea, vómitos o simples disturbios digestivos asociados a trastornos cutáneos.

El alimento más frecuentemente involucrado es la leche de vaca o de bote(en polvo) y la intolerancia se hace evidente desde su primera ingestión. Esto es en los casos de los bebés que son alimentados con este tipo de leche.

Siguen a esto las frutas secas, nueces, maní, los huevos y cítricos.

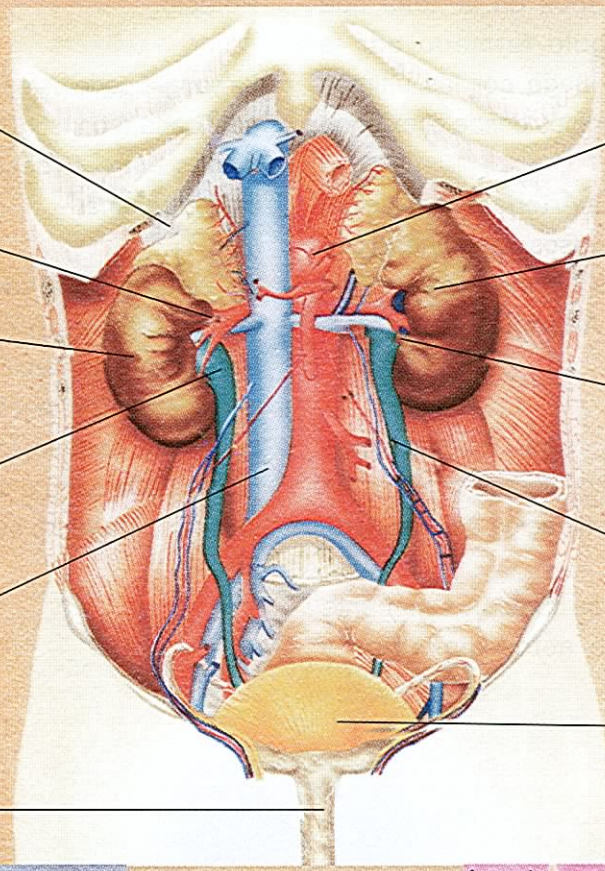
ENFERMEDADES DE TIPO SOMATICO

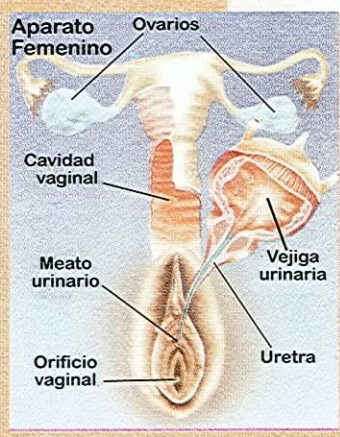
Enfermedades infantiles: ▯ Incontinencia de orina ▯ Asma bronquial ▯ Dolores de vientre ▯ Hinchazón de las glándulas linfáticas.	**Aparato respiratorio:** ▯ Alergias ▯ Asma bronquial ▯ Ahogos ▯ Bronquitis crónica ▯ Tos crónica	**Enfermedades de la piel**: ▯ Eczemas ▯ Urticaria ▯ Picazón
Aparato digestivo: ▯ Ulcera del estómago y del duodeno ▯ Estreñimiento o constipación ▯ Inflamación crónica del intestino grueso	**Aparato de la reproducción.** ▯ Dolores menstruales ▯ Vaginitis ▯ Aborto ▯ Esterilidad	**Enfermedades del metabolismo**: ▯ Diabetes ▯ Hipoglucemia ▯ Anorexia
Aparato circulatorio: ▯ Neurosis cardíaca ▯ Taquicardia ▯ Presión arterial alta ▯ Angina pectoral ▯ Infarto cardíaco	**Enfermedades de la glándula tiroides**: ▯ Hipertiroidismo ▯ Hipotiroidismo	**Enfermedades del sistema nervioso**: ▯ Trastornos del sistema nervioso vegetativo ▯ Jaqueca ▯ Depresiones ▯ Insomnio ▯ Tic- nerviosos ▯ Tortícolis
	Enfermedades reumáticas	**Cáncer diversos tipos**
	Enfermedades de los ojos: ▯ Conjuntivitis	**Trastornos de la personalidad**
	Envejecimiento prematuro.	

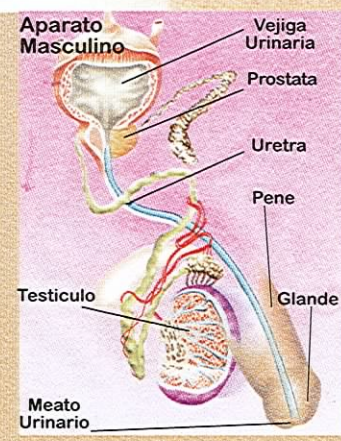
¡VIVA CON PENSAMIENTOS POSITIVOS!

¡EVITE LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS!

Aparato Urinario







Los riñones son dos órganos similares, ubicados un poco más abajo del diafragma y adosados a la pared posterior del abdomen. Se encuentran ubicados en la zona que corresponde al ángulo formado por la columna vertebral y luego por las últimas costillas y no son palpables desde el exterior.

Reciben sangre de una **Arteria Renal**, de ahí se forma una red de vasos sanguíneos que tienen sus últimas y más pequeñas ramificaciones en las **Arteriolas Aferrantes,** de los glomérulos.

Los **Glomérulos**, son formaciones microscópicas en las cuales se produce un verdadero proceso de filtración de la sangre.

Los riñones ejercen su función solamente por la presencia de estos diminutos y numerosos aparatos.

En el glomérulo se obtiene la filtración de las sustancias de rechazo del agua, de muchas sales minerales como Sodio y Potasio.

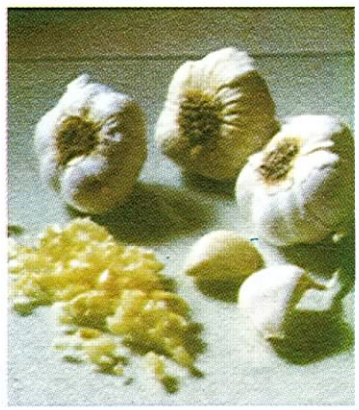
La sangre cede estas sustancias y pasa luego purificada a constituir vasos sanguíneos que unidos entre sí desembocan en una vena llamada **Renal**.

De este modo la sangre, llegando a través de la Arteria Renal, viene filtrada y sucesivamente remitida de nuevo a un círculo que filtra las sustancias que sobran o que se hallan en exceso, de manera de restituir (volver) a la sangre su normal equilibrio, por lo que resguarda su constitución químico física.

Plantas Medicinales, Propiedades Curativas, Formas de Procesamiento y Dosificación.

PLANTAS PARA EL SISTEMA CARDIO CIRCULATORIO.

GARLIC (AJO) (Allium sativum).
Parte usada: Bulbo.



El ajo es un antibiótico natural. Estimula la actividad y el crecimiento de las células. Tiene un efecto rejuvenecedor en todas las funciones del cuerpo, edifica la salud, previene contra la enfermedad y disuelve el colesterol de la sangre. El ajo estimula el sistema linfático al estimular la materia de desecho. El ajo abre los vasos sanguíneos, reduce la hipertensión y es un antibiótico efectivo contra bacterias resistentes a otros antibióticos. El ajo no destruye la flora normal del cuerpo.

Esta hierba contiene vitamina **A y C.** Además Selenio, el cuál actúa en forma similar a la vitamina **E** en la actividad biológica.Contiene **AZUFRE, CALCIO, COBRE, MUCHA VITAMINA B1,** Hierro y es rico en Potasio y Zinc.

El ajo se puede usar para: alergias, artritis, mejora la inmunidad, asma, enfermedades cardiacas, desordenes digestivos, hipertensión, lombrices, problemas de la piel, y es estimulante del apetito.

ELDER FLOWER (Flor de Saúco) (Sambucus nigra).
Parte usada: Flores y hojas.



La flor de saúco se considera una de las más fabulosas y versátiles de las hierbas usada para tratar enfermedades. Su resultado se puede observar en la capacidad de la flor para la desintoxicación de las células del organismo, eliminando las toxinas. Mejora la circulación y reduce el sudor. Reduce la fiebre cuando esto es necesario.

Es una sustancia alterante, purifica la sangre y depura las células, Contiene constituyentes que actúan como sedantes y reducen el dolor. Trabaja como expectorante y tiene acción

anticatarral y desinflamante. Es un remedio muy bueno para bebés, niños y ancianos.

La flor del saúco y menta se mezclan para combatir los resfríos, la gripe y las fiebres. Es excelente cuando se combina con **milenrama, con el barbasco, que es el gordolobo,** actúa como descongestionante de los pulmones y contra el asma. Para el lavado de los ojos se usa en combinación con la **Eufracia.**

La flor del saúco contiene vitaminas **A, C y BIOFLABONOIDES.**

El saúco se recomienda usar para; alergias, asma, enfermedades de la piel, fiebres, gripe, infecciones de los ojos, inflamación del cerebro, neumonía, problemas digestivos, inflamación de articulaciones, bronquitis, congestión de los sinos, infección de los oídos, y para nervios.

FENUGREEK (Fenugreco o fenogreco)
(Trigonella Foenum – Graectum)
Parte usada: Semillas.



El Fenogreco tiene la habilidad de ablandar y disolver las masas de mucosidad acumulada. Ayuda a eliminar desperdicios tóxicos a través del sistema Linfático. Elimina mucosidad y flemas de los conductos bronquiales. Tiene propiedades antisépticas y mata infecciones en los pulmones. Contiene lecitina la cuál disuelve el colesterol y contiene sustancias lipotrópicas, las cuales disuelven los depósitos de grasa, evitando la retención de agua y acumulación de grasa. Los constituyentes de las semillas contienen saponina, muy parecida a la que se encuentra en la yuca. Con jugo de limón y miel alivia y nutre el cuerpo y ayuda a reducir las fiebres.

Es rico en vitaminas **A y D**; contiene aceite similar al de hígado de bacalao. Es rico en minerales y proteínas, Tiamina, vitamina **B1, B2, B3.** Contiene Colina, Lecitina y Hierro.

Se recomienda usar para: abscesos, irritaciones del estómago, forúnculos, mal aliento, infección pulmonar para depurar la sangre, útero, disuelve el colesterol, reduce la fiebre, retención de agua, disuelve la mucosidad.

Se prepara en té, cápsula, se procesa en polvo para ser utilizada.

PARSLEY (PEREJIL) (Petroselinum sativum).

Parte usada: Las hojas.



El Perejil puede usarse como una planta preventiva. Tiene nutrientes que aumentan la resistencia a las infecciones y a las enfermedades. La raíz y las hojas son muy buenas para todas las enfermedades del hígado y el bazo, para ictericia y enfermedades venéreas.

El jugo fresco ayuda a la conjuntivitis y la inflamación de los párpados. Tiene un efecto tonificante para todo el sistema urinario. Se ha usado para prevenir el cáncer. No debe tomarse durante el embarazo, por que puede causar dolores o secar la leche materna después del parto.

Es rico en vitaminas **B y Potasio.** Se dice que contiene sustancias que impiden que las células cancerosas se multipliquen. Es rico en Hierro, Clorofila y vitaminas **A y C.** Aumenta el contenido del Hierro en la sangre. Contiene algo de sodio, Cobre, Tiamina y Riboflavina. Además Silicio, Azufre, Calcio y Cobalto.

El perejil se puede preparar en forma de té y en cápsula, cuando este seco.

Se puede usar en casos de: alergias, asma, cáncer, construye la sangre, cálculos biliares, hígado e infecciones de la vejiga.

PRICKLY ASH (ESPINO) (Xanthoslum Frxineum).
Parte usada: Corteza.

Es una hierba estimulante de la circulación de la sangre. Es benefica en casi todos los casos de extremidades frías, reumatismo, artritis, letargo y heridas que no sanan muy lentamente. Se aplica externamente en cataplasma para ayudar a secar y sanar las heridas. El polvo de la corteza se puede masticar para aliviar el dolor de muelas. Ayuda a incrementar el flujo de la saliva, lo que ayuda al hígado y es útil para parálisis de la lengua y boca.

Se recomienda en baños, en té y en cataplasma para: artritis, calambres, cólicos, asma, cólera, diarrea, mala circulación, mala digestión, enfermedades de la piel y purificador de úlceras.

RHUBARB (RUIBARBO) (Rheumpalmatum)
Parte usada: Raíz

Es un tónico estimulante suave del hígado, conductos de la bilis y membranas mucosas de los intestinos. Actúa como laxante, limpiando irritaciones en los intestinos y deteniendo la diarrea con su acción

astringente. Limpia las membranas mucosas de material viscoso (exceso de mucosidad). Ayuda como un purgante suave. Ha sido usado en casi todas las enfermedades de la tiroides y para evitar que el desecho se acumule en los intestinos. Es muy útil para la intoxicación de la sangre debido al exceso de ingestión de carne.

Contiene vitaminas **A, C** y complejo **B.** Es rico en Calcio y contiene Sodio, Potasio, Hierro, Fósforo, Cobalto, Estaño, y Níquel.

Se puede usar en casos de: anemia, dolores de cabeza, colitis, estómago, colon, problemas del hígado, disentería y estreñimiento.

ROSEMARY (ROMERO) (Rosmarinum officinalis).
Parte usada: Las hojas.



El Romero es un fuerte estimulante, especialmente para el sistema circulatorio y la región pélvica. Es considerado como un tónico suave para el corazón. También sirve como tratamiento para la hipertensión.

Se usa externamente en toda clase de heridas y picaduras. Es excelente para dolencias femeninas. Ayuda a regular la menstruación y debería usarse cuando hay dolor del útero seguido de hemorragia.

Es un tónico para los órganos reproductores. El té ayuda calmar la depresión histérica y es bueno para dolores de cabeza causados por nervios. Ha sido considerado como uno de los remedios más poderosos para fortalecer el sistema nervioso. En resfríos o gripe, puede ser tomado como una infusión tibia. Se puede tomar en té frío cuando hay desvelos, nerviosismo e insomnio.

El romero, la salvia y la verbena en partes iguales se toman como antiséptico para las fiebres. Ha sido popular para la calvicie, siendo un estimulante para incrementar la actividad de la raíz del cabello.

Contiene vitaminas **A, C, Calcio, Hierro, Fósforo, Potasio, Sodio y Zinc.**

Se puede usar en:

Calvicie, convulsiones, desórdenes estomacales, dolor de cabeza, espasmos, hígado, migraña, circulación, tónico del corazón, presión alta y nerviosismo.

RUE (Ruta Graverlens). RUDA
Parte usada: Toda la hierba.



La Ruda elimina venenos y ha sido usada para mordeduras de víbora, escorpión y arañas. Es efectiva para preservar la vista, fortaleciendo los músculos oculares.

Ayuda a eliminar depósitos que se forman con la edad en los tendones y coyunturas, especialmente en las muñecas. No debe ser usado por mujeres embarazadas pues es abortiva.

Contiene gran cantidad de rutina (vitamina P), la cual fortalece capilares y venas, la Ruda es muy efectiva en tratamientos de hipertensión, ayuda a endurecer los huesos y dientes. Se puede usar en té y en horchata.

Es recomendables en casos de:
Arteriosclerosis, ciática, convulsiones, dolor de oídos, enfermedades nerviosas, calambres, espasmos musculares, hipertensión , mala circulación, presión alta, neuralgia, metabolismo, antídoto de ponzoña, y torceduras de músculos.

SQUAWVINE (YERBA DEL TORO) (Mitchella repens).
Parte usada: Toda la hierba.

Es especialmente de gran ayuda en partos. Da fuerza al útero para que el parto sea efectivo y sin peligro. Alivia la congestión del útero y de los ovarios, ayuda a regular la función menstrual. Tiene propiedades antisépticas ideales para infecciones vaginales. Además tiene un sedante natural para los nervios.
Se recomienda consumir en cocimiento y en té.

Es bueno para: desordenes uterinos, gonorrea, hemorroides, insomnio, lactancia, desordenes · menstruales, mordeduras de víbora, nervios, partos problemáticos y retención de líquidos.

YARROW (MILENRAMA) (Achilea milefolium).
Parte usada: Flores



Se usa como tónico para regular la función del hígado, Regula membranas mucosas del

estómago e intestinos y alivia al sistema endocrino. Limpia la sangre, abre los poros, lo que permite la transpiración para eliminar impurezas y alivia los riñones.

Las hojas son efectivas en primeros auxilios para la coagulación de cortes y raspaduras. Es una de las hierbas más valiosas y de más usos. Recientemente se ha comprobado que tiene propiedades anticancerosas. Contiene vitamina **A, C, E, F,** Potasio, Yodo y Hierro.

La Milenrama se puede consumir en cocimiento y en cápsula, para los siguientes problemas de salud:

Abrasiones, aumenta el apetito, derrame nasal, dolor de cabeza, fiebre intermitente, gripe, neumonía, limpiador del sarampión, tifoidea, úlceras, depura la sangre y promueve el sudor.

BLESSED THSTLE (CARDO BENDITO U CARDO SANTO) (Cnicus benedictus) Parte usada: La planta.



El Cardo Bendito o Cardo Santo tiene una gran historia como tónico general y digestivo.

Es muy útil para el dolor de cabeza en problemas de menopausia; es un tónico excelente para el estómago y el corazón; mejora la circulación y ayuda en todos los problemas del hígado.

Aumenta la leche materna, fortalece la memoria proveyendo oxígeno al cerebro, ayuda contra los calambres y otros problemas femeninos, contribuyendo al equilibrio hormonal, en algunos lugares se usa toda la planta como infusión para el control de la natalidad. Se ha usado como tratamiento para el cáncer interno.

El Cardo Santo contiene complejo **B, Manganeso, Calcio, Hierro, Fósforo y Potasio.**

El Cardo Santo se puede usar para: artritis, calambres, circulación sanguínea, fortalece el corazón, contribuye al equilibrio de hormonas, bazo, cáncer, control de natalidad, estreñimiento , gases y para el hígado.

PLANTAS PARA PROBLEMAS DEL SISTEMA DIGESTIVO:

AINSE (ANÍS), (Pimpinella anisum).
Parte usada: Aceite y semillas



El anís remueve el exceso de mucosidad y evita la posible inflación del sistema alimenticio. El anís contiene estrógeno el cual tiende a estimular todas las glándulas. El anís se usa para mejorar el apetito, para dificultades digestivas, obstrucciones por mucosidad en la tos. Se usa como un estimulante para el corazón, hígado, pulmones y cerebro. Es una de las mejores hierbas para reducir el dolor de cólicos.

El anís contiene vitaminas **B, Colina, Calcio, Hierro, Potasio y Manganeso.**

El anís se puede utilizar para: Restablecer el apetito, cólicos, convulsiones o epilepsia, inflamaciones de los intestinos, nerviosismo, resfríos, tos, neumonía, purificador intestinal y mejora el aliento.

BLUE VERVAIN (VERBENA), (Verbena hastata).
Parte usada: Toda la hierba



Se usa para problemas de los nervios. Produce relajamiento y sudor, alivia fiebres y asienta el estómago, produciendo una sensación de bienestar. Es una de las mejores hierbas para evitar la gripe, especialmente la inflamación de las vías respiratorias superiores. Ayuda a eliminar las flemas de la garganta y el pecho. Ayuda en problemas menstruales. Contiene vitamina **C** y vitamina **E;** además Calcio y Manganeso, La verbena, se puede tomar en **TE, BAÑOS y EN CAPSULAS.**

Se puede utilizar para: cálculos biliares, problemas menstruales, problemas del hígado, diarrea, problemas de los riñones fiebres intermitentes, lombrices, problemas del colon y disentería.

CÁSCARA SAGRADA (Rhamnus purshiana).
Parte usada: La corteza.

La Cáscara Sagrada es una corteza rica en aceites que inducen a que actúen en forma similar a ciertas hormonas, y al peristaltismo. Es una de las mejores hierbas para curar el estreñimiento crónico y se dice que no forma hábito, aumenta las secreciones del estómago, hígado, páncreas y a ejecutar una acción extraordinaria de desentumecimiento del intestino grueso.

Efectiva para los conductos biliares, ayuda al cuerpo a librarse de cálculos en la vesícula. Es muy valiosa cuando hay hemorroides causada por mala función de los intestinos. Previene la evacuación dolorosa; después de usarla por cierto tiempo ayuda a la función natural y regular de los intestinos. Es un tónico estimulante efectivo para los nervios. Limpia muy bien el intestino grueso y contiene complejo **B, Calcio, Potasio, Manganeso, Plomo y Aluminio.**

Se puede emplear para: dispepsia, colón, indigestión, lombrices, estreñimiento, inflamaciones de los intestinos, problemas del hígado, vesícula, bazo, cálculos biliares, presión sanguínea alta, nervios y tos. La Cáscara Sagrada se debe tomar en cápsula y por un tiempo limitado ya que puede causar desprendimiento de la flora bacteriana, e irritación de las paredes de los intestinos.

CINCHONA, QUINA, (Cinchona casilaya)
Parte utilizada: Corteza.



Contiene quina, la cual suprime las enzimas celulares; actúa como un desinfectante en casos de malaria y reumatismo, previene la gripe. Es uno de los mejores tónicos, útil para enfermedades de la tiroides y para fiebres intermitentes. Fortalece el estómago en la convalecencia y ayuda al sistema nervioso. El extracto se usa para curar la intoxicación alcohólica.

Se emplea en casos de: Parásitos, fiebre tifoidea, fiebres intermitentes, hidropesía, problemas menstruales, problemas nerviosos, sarampión, varicela. Se puede tomar en cocimiento o en cápsulas. Precaución, no debe administrarse a mujeres embarazadas o que se sospeche embarazo pues es un fitofarmaco abortivo.

CLOVES (CLAVO DE OLOR), (Eugenia caryophyllata).
Parte usada: Semilla.



El Clavo de Olor contiene uno de los germicidas más poderosos que existen. Es seguro y efectivo contra los vómitos y nauseas del embarazo; aumenta la circulación de la sangre y promueve la digestión y nutrición. El aceite de Clavo de Olor es un estimulante difusor que reduce el dolor de muelas y el mal aliento. El clavo contiene: **vitamina A y C, complejo B, además de Potasio, Fósforo, Calcio, Manganeso y Sodio.** Se preparan tinturas y en cocimiento.

Se administra en casos de: Espasmos, mal aliento, mareos, vómito, diarrea, gas, espasmos, nauseas, disentería, colitis, mucosidad, mala circulación dolor de muelas, y presión sanguínea baja.

FLAXSEED (LINAZA), (Linun usitatissimum).
Parte usada: Semillas.



La Linaza es un laxante natural. Es suavizante y provee fibra gelatinosa. Cura y nutre el cuerpo y es un calmante de la garganta, el estómago y las paredes intestinales. Se usa para bebés débiles, enriqueciendo la sangre y fortaleciendo los nervios. Se usa como cataplasma o como compresa con medicación herbácea, se aplica tan caliente como se pueda aguantar. La Linaza contiene Calcio y Potasio.

Se puede usar en casos de: cálculos biliares, fortalece el corazón, gripe, estreñimiento, dolor del hígado, problemas de pulmones resfrío y reumatismo.

MYRRH (MIRRA), (Balsamodendron myrrha).
Parte usada: Resina.

La Mirra es un poderoso antiséptico para las membranas mucosas. Es un agente valioso

como limpiador y agente curativo del estómago y del colon porque reduce la inflamación acelerando el proceso de curación. El aceite tiene propiedades antisépticas, con tintura y agua es excelente en gárgaras para el dolor de garganta. Combinado con Sello de Oro en ungüento como antiséptico para curar heridas y úlceras.
La Mirra proporciona vitalidad y fortalece al sistema digestivo y ayuda a eliminar impurezas.

La Mirra se puede utilizar en aceites, tintura y en cocimiento para: acné, dolor de garganta, diarrea crónica, encías, asma, bronquitis, eczema, cortaduras, limpia el colón y el estómago.

PAPAYA (Carica papaya).
Parte usada: Fruta y semilla



La Papaya contiene papaína, una enzima que reduce la proteína de los alimentos a un estado digerible. Las heridas abiertas y piel ulcerada se pueden tratar envolviendo hojas de papaya fresca alrededor de las heridas, Se utiliza para curar úlceras y derrames internos.

Las semillas con miel sirven para eliminar lombrices, para hemorroides que sangran y para hinchazón del hígado y el bazo. La pasta de las semillas puede ser usada aplicándose en enfermedades de la piel, y tiña. Coagula la sangre y se puede usar para detener las hemorragias. Es una fruta que si se usa después de las comidas ayuda a la digestión. La papaya contiene vitaminas **B, C, D,E,G y K.** También contiene **Calcio, Hierro, Fósforo, Potasio y es rica en Sodio, Magnesio y vitamina A.**

La papaya se puede usar en casos de: alergias, irritación del colon, estreñimiento, diarrea crónica, problemas estomacales, lombrices y mala digestión.

PEPPREMINT(MENTA)(Mentha piperita),
Parte usada: Hojas



La Menta tiene aceite cálido que es efectivo como estimulante. El aceite proporciona oxígeno a la corriente sanguínea. Limpia y

fortalece todo el cuerpo. Actúa como un sedante estomacal, fortalece los intestinos.

Es útil en problemas intestinales, convulsiones y espasmos en los niños. Trabaja en las glándulas salivales como ayuda a la digestión. Calma el sistema nervioso y le da fuerza a los músculos del corazón. Es útil para escalofríos y gripes.

Contiene vitaminas **A y C, Magnesio, Potasio, Inosirol, Niacina, Cobre, Yodo, Silicio, Hierro y Azufre.** Se puede administrar en forma de té y en cápsulas.

La Menta se puede usar en casos de.: acidez, calambres estomacales, cólico, desmayo, dolor de cabeza, escalofrío, gases, espasmo intestinal y del estómago, nervios, vértigos, depresión, digestión, enjuague bucal, fiebre, gripe, insomnio, nauseas de embarazo y neuralgia.

PSYLLIUM (SILIO), (Plantago ovata), Parte usada: Semillas.

El Psyllium limpia el colon y los intestinos. Lubrica al mismo tiempo que cura el colon e intestinos. No irrita las membranas mucosas del intestino, pero fortalece los tejidos restaurando su tono muscular, reduce el monóxido de carbono, el cual es la causa de muchas enfermedades, eliminando toxinas limpiando los intestinos. La forma de administración es en polvo, disuelto en bebidas.

Se puede usar en casos de: colitis, obstrucción de colon, disentería, estreñimiento, gonorrea y úlceras.

SENNA (SEN), (Cassia acutifolia). Parte usada: Hojas y vainas.



El Sen o Sena aumenta los movimientos peristálticos de los intestinos. Tiene un efecto laxante, especialmente en el intestino grueso.

Debe tomarse siempre con plantas carminativas como el jengibre o hinojo para evitar espasmos intestinales. No debe tomarse cuando hay inflamación del estómago. Es muy usada para limpiar el organismo durante los ayunos y todo tipo de fiebres. Usada como un laxante, tonifica y restaura, el Sistema Digestivo, además de limpiarlo. Se debe administrar en cápsulas.

Se puede usar en casos de: cálculos biliares, cólicos, gota, estreñimiento, mal aliento y obesidad.

OCIMUM BACILICIUN (ALBAHACA). Parte usada: Toda la planta, hojas y flores.



Muy efectiva y útil como estimulante en casos de colapso. Tiene propiedades antibacteriales potentes y es antiespasmódica, muy útil en los casos de tosferina y para eliminar el veneno cuando se aplica en picaduras de abeja u otros insectos.

La albahaca contiene vitaminas **A, D, y B2;** contiene grandes cantidades de **Calcio, Fósforo, Hierro y Manganeso.**

Acción curativa y uso: contra la flatulencia y la dispepsia, se administra en té.

Alteraciones que combate son falta de apetito, la intranquilidad, el insomnio y flatulencia crónica.

Las plantas medicinales, que favorecen el sistema digestivo suelen ser también condimentos sanos y muy apreciados, la albahaca se usa en sopas y como condimento digestivo en las comidas con mucha grasa.

La Albahaca como remedio casero: Se la emplea en la medicina popular principalmente como remedio contra el dolor de estómago para combatir la falta de apetito con flatulencia y en caso de estreñimiento y en heridas supurantes como apósitos, también posee propiedades repelentes de insectos, ya que posee un aceite esencial (Oleum Basilici)

Forma de administración en té, emplastos y en las comidas como condimento.

Se puede administrar en casos de: Dolor de cabeza, estreñimiento, fiebres, inflamación intestinal, menstruación detenida, mordeduras de víboras, picaduras de insectos, retortijones y vómitos excesivos.

GUAYABO (Psidium guajava L). Parte utilizada: Hojas.



Toda la planta del Guayabo contiene alta cantidad de tanino, que ayuda a controlar la diarrea, También contiene varios ácidos y un aceite esencial.

Esta planta sirve para combatir una diarrea simple, aquella que no viene de parásitos. Las sustancias como el tanino ayudan a controlar la diarrea, también cuando esta viene de algunas bacterias, el Guayabo las mata.

Las partes que se utilizan son las hojas en forma de **té o de jarabe**. Para que sea más afectivo puede hacer la combinación de Guayabo con otras plantas como la **Contra Hierba y el Epazote que también combate los parásitos.**

EPAZOTE (Chenopodium ambrosoides), Parte utilizada: Hojas.



El Epazote contiene una sustancia tóxica, ascarido. Esta sustancia es la que mata las lombrices. Es parte de un aceite esencial. También contiene un alcaloide llamado quenopodina, colina, resina, almidón y tanino.

El aceite que contiene el Epazote mata las lombrices, les hace insoportable vivir en el cuerpo. Esta sustancia es hasta más efectiva en la planta que ya hecha en una droga química, pero también se debe tomar en cuenta que la sustancia que lleva el Epazote, es tóxico si se toma demasiado.

El Epazote sacará los parásitos y hasta ayudara a quitar la anemia que a veces acompaña por causa de las lombrices.

Precauciones al administrar el epazote como medicamento, este es **abortivo** por lo tanto **no se debe indicar a las embarazadas y las que sospechan embarazo.**

ALTAMISA (Ambrosia cumanensis) HBK, Parte utilizada: Toda la planta.



La Altamisa contiene una alta cantidad de alcaloides que ayudan a quitar los cólicos de los intestinos y del estómago, pero también es muy efectiva en gárgaras para la inflamación de las amígdalas.

Se administra por gotas con azucaradas para los cólicos y gotas diluidas en agua para hacer las gárgaras, para ello se ha debido preparar en tintura y luego en microdósis.

ALOE VERA (Sábila).
Parte usada: Hojas o pencas.



Es conocida como planta de primeros auxilios. Limpia, alivia, cura y contiene propiedades antibióticas. No debe tomarse como laxante durante el embarazo. Ayuda a renovar la piel seca y estimula el crecimiento normal de células. Detiene el dolor y reduce el riesgo de infección, ayudando al proceso de curación.

Tiene muchas bondades curativas y de prevención muy valiosa, sirve para comezones, cortaduras de la piel, quemaduras de primer y segundo grado contribuyendo en la cicatrización de los tejidos internos. Se puede utilizar cruda en trozos, solamente la gelatina, también en cápsulas y en jarabes con miel de abeja.

La sábila contiene Calcio, Potasio, Sodio, Magnesio, Hierro, Lecitina y Zinc.

Se debe administrar en casos de: acidez estomacal, acné, ericipela, lastimaduras, picaduras de insectos, quemaduras por radiación, tiña, úlceras en las piernas, digestión, estreñimiento, quemaduras de la piel, úlceras del aparato digestivo.

AMARANTO (Amaranthus spp)
Teberinto.
Parte usada: Hojas, flores y semillas.

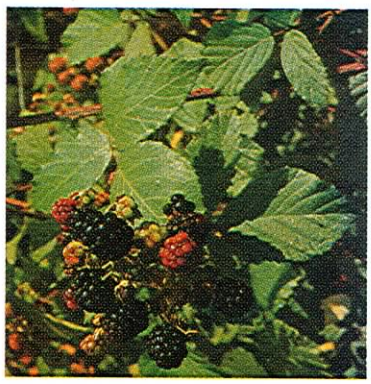
El Amaranto o Teberinto es útil para gastritis y fiebre de estómago. Reduce la irritabilidad de los tejidos. Aplicada exteriormente puede reducir la inflamación. Las saponinas contenidas en el Amaranto pueden producir espuma. Se usa como vendaje en tratamientos médicos.

Una decoción concentrada puede ser útil como antihelmintico, para la remoción de los parásitos de las vías digestivas. El Amaranto es una planta abundante en vitaminas que ha sido usado como alimento. Las semillas maduras se pueden comer crudas, revueltas en harina de maíz o puede agregarse a los caldos. Se pueden usar las hojas y flores. Las semillas purifican el agua, matan las bacterias, también los parásitos.

El Amaranto tiene un alto contenido de Hierro, vitamina **C, Calcio, y Proteína. Contiene, también Fósforo, Potasio, Tiamina, Riboflavina y Niacina.**

El Amaranto o Teberinto se puede usar en: diarrea, disentería, sangramiento de encías, hemorragias nasales, heridas, lombrices, llagas gangrenadas, menstruación excesiva, úlceras de estómago y de la boca.
Para su administración puede ser, en cocimiento, en cápsula o en pomada, aplicada o tomada.

BLACKRERRY (ZARZAMORA), (Rybus fructiosus).
Parte utilizada: Raíz y corteza.



Cuando se usa en té, la Zarzamora puede eliminar y secar la sinusitis. La infusión de las Zarzamoras verdes (cuando no están maduras) es altamente aprovechada para eliminar los vómitos y diarrea por sus propiedades astringentes. Los vástagos tiernos ayudan a retener dientes flojos en las encías y la raíz para la disentería. Los chinos creen que el fruto aumenta el **yin,** y que además vigoriza todo el cuerpo. Contiene propiedades bacterianas.
La Zarzamora contiene vitamina **A y C, contiene Calcio, Hierro, Riboflavina, Niacina y un poquito de Tiamina.**

Se recomienda utilizar para: anemia, diarrea de niños, dolores de cabeza, hemorragia de encías, fiebres, irritación bucal, cólera, disentería; drenar sinos, peristaltismo y debilidad.

PLANTAS UTILIZADAS PARA LAS VIAS RESPIRATORIAS

Celery (Apio) (Apium graveolens).
Parte utilizada: Raíz, semillas y tallo.



Las semillas y tallos del Apio se usan como antiácido, cocido en leche, neutraliza el ácido úrico y el exceso de otros ácidos en el cuerpo, ayudando a tratar el reumatismo. El té es muy útil para el dolor de cabeza. Produce transpiración, es bueno para los nervios y tiene un efecto estimulante en los riñones, produciendo un aumento en el flujo de la orina. Contiene vitaminas **A,B, mucho Calcio, Fósforo, Sodio y Hierro.**

Se puede utilizar para: artritis, dolor de cabeza, hidropesía, inflamación nasal,

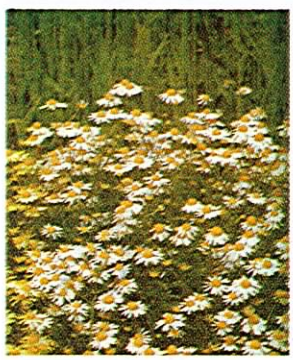
nerviosismo, vómito, diabetes problemas del hígado e insomnio.

SPEIKENARD (NARDO) (Aralia racemosa).
Parte usada: Raíz

Como té es bien conocido y útil antes del parto, haciéndolo más fácil. Reduce el ácido úrico que se acumula en el cuerpo y alivia enfermedades reumáticas. Puede combinarse con otras hierbas para purificar y edificar la sangre. Es un expectorante con efectos bien usados en jarabes para la tos combinado con otras hierbas. Las propiedades de la planta son muy parecidas a las de Ginsen para el agotamiento.

El nardo se puede indicar para: congestión pulmonar, dolores de pecho, inflamaciones y problemas de la piel.

CHAMOMILLE (MANZANILLA) (Anthemis nobilis).
Parte utilizada: La Flor

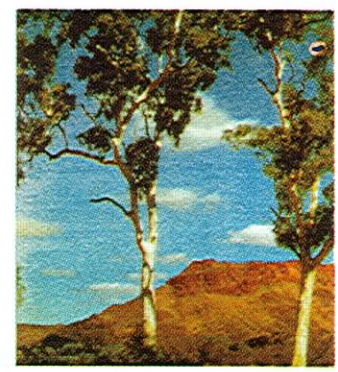


Es una de las mejores hierbas como prevención para emergencias. Es benéfica y confiable. En té, es excelente para los nervios y calambres menstruales. Ayuda a desarrollar la hormona natural **tiroxina,** la cual ayuda a rejuvenecer la textura del cabello, piel y el estado mental, manteniéndolo alerta. Es un sedante curativo, sin efectos secundarios. Es muy útil para niños en los resfríos, problemas estomacales, colitis, en gárgaras y externamente para la inflamación, para aliviar el estómago revuelto, cólicos, en bebés e inducir sueño. Es reconocida por la profesión médica ortodoxa, como medicina para los niños.

La manzanilla contiene, **Calcio, Manganeso, Potasio y Zinc, contiene algo de vitamina A.**

Se recomienda para: bronquitis, calambres estomacales, catarro, asma, calambres menstruales y cálculos en la vesícula.

EUCALYPTUS (EUCALIPTO), (Eucaliptus globulus).
Parte utilizada: Corteza y aceite de las hojas.



Contiene una propiedad química llamada prímula que estimula la acción del estómago

para el hígado y el bazo. Reduce las toxinas de los alimentos en las dietas deficientes; las toxinas pueden afectar el sistema nervioso central. Ha sido usada para tratar la arteriosclerosis múltiple. Contiene sustancias similares a las hormonas, llamadas prostaglandinas, consideradas moléculas milagrosas. Detiene la trombosis y reduce la hipertensión. Abre los vasos sanguíneos y alivia la angina. Retarda la formación de colesterol y reduce el nivel del mismo. Reduce la hipertensión media o moderada. Previene la inflamación y controla la artritis. En el laboratorio, la prímula detiene el crecimiento de las células cancerosas. Contiene minerales es rica en potasio y manganeso.

Se recomienda para: artritis, dolores de cabeza, cólicos menstruales, irritación de la piel, nervios, obesidad, resfríos, tosferina, alergias, asma espasmódica, problemas del intestino, y presión sanguínea alta.

GINGER (JENGIBRE).
Parte usada: La raíz

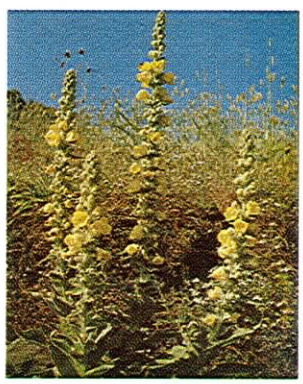


Es una hierba excelente para el sistema respiratorio. Es buena para contrarrestar los resfríos y gripe. Alivia la congestión, dolores de cabeza y de garganta. Es excelente para malestares estomacales e indigestión. Es muy efectivo como agente limpiador de los intestinos, los riñones y la piel. El Jengibre es una hierba excelente para combinarse con otras hierbas, pues aumenta así su efectividad. Puede agregarse a los guisados con carne para ayudar a los intestinos a desintoxicar la carne. El Jengibre y Chile Rojo trabajan juntos para congestiones bronquiales y la nariz congestionada.

Contiene Proteínas, Hierro, Sodio, Potasio y Magnesio.

El Jengibre se puede tomar en té, en jarabes y en comidas, para problemas de salud como: anginas, circulación, colitis, dolor de cabeza, asienta el estómago, fomenta la transpiración, gripe, indigestión, bronquitis, cólicos, dolor de garganta, tos crónica, y problemas pulmonares.

MULLEIN (GORDOLOBO) (Verbascum thapsus).
Parte usada: Hojas



Es una hierba que tiene propiedades narcóticas sin formar hábito o ser venenosa. Elimina el dolor y además induce sueño.

Tiene un efecto calmante en las irritaciones e inflamaciones de los nervios y fortalece, es por eso que trabaja muy bien controlando la tos, calambres y espasmos. Tiene la habilidad de aflojar y despejar la mucosidad. Es valiosa para todos los problemas pulmonares porque nutre y fortalece. Las flores frescas y cortadas pueden eliminar las verrugas. El té se usa para la hidropesía, sinusitis y coyunturas inflamadas. El té caliente puede aplicarse en paperas, tumores, dolor de garganta y amigdalitis. El Gordolobo es rico en Hierro, Manganeso, Potasio y Azufre.Contiene vitaminas **A, D y Complejo B.**

El Gordolobo se puede tomar en forma de té o encapsulado, para problemas como: asma, congestión nasal, gases, insomnio, neumonía, sinusitis, bronquitis, diarrea, limpia las glándulas y problemas de los intestinos de los pulmones.

PLANTAIN (LLANTÉN) (Plantain major)
Parte usada: Hojas y semillas.



El Llantén neutraliza los ácidos estomacales. También es usado para enfermedades venéreas. El té es bueno para limpiar mucosidades. Se conoce como neutralizador de veneno. Las hojas detienen las hemorragias. Es útil en tratamientos crónicos pulmonares. Las semillas están relacionadas con las semillas de Silium y pueden ser usadas de la misma forma.

El Llantén se puede tomar en preparados como: té, jarabes y en cocimiento para los siguientes problemas de salud: bronquitis, diabetes, epilepsia, infecciones de vejiga, leucorrea, menstruación excesiva, problemas de la piel, riñones y úlcera.

SAGE (SALVIA) (Salvia officinalis)
Parte usada: Hojas.



Se usa para aflojar el exceso de mucosidad, resfrío nasal y secreción de saliva. Esta planta fue utilizada antiguamente como un remedio diario, pues se creía que prolongaba la vida. Las hojas frescas se mastican para infecciones de boca y garganta. Es buena para el agotamiento mental, fortaleciendo la habilidad de concentración. Mejora la memoria.

Es usada como una loción para curar partes doloridas y erupciones de la piel, detiene hemorragias. Contiene vitaminas **A, C y complejo B. Tiene bastante Calcio, Potasio, Azufre, Fósforo y Sodio.**

La Salvia se puede usar en baños y té, para los siguientes problemas de salud:
Amígdalas, congestión pulmonar, dolor de boca y de garganta, infecciones micóticas (hongos), laringitis, ronquera, sinusitis, estimula el cerebro, ayuda a la congestión nasal, nervios, resfrío y sudor nocturno.

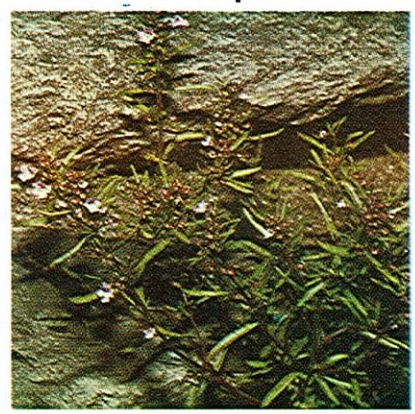
SAW PALMETTO (PALMITO ENANO) (Seronoa Serrulata).
Parte usada: Fruto.

Es recomendado en todas las enfermedades que consumen, porque tiene un efecto sobre todos los tejidos de las glándulas.

Cura las glándulas reproductoras. La raíz es usada para pechos adoloridos y se dice que aumenta el tamaño del busto. Se usa para membranas de la garganta, nariz y pasajes respiratorios, bronquitis crónica y asma pulmonar. Contiene vitamina **A.**

Se usa para los siguientes problemas de salud: asma, bronquitis crónica, diabetes, estimulante sexual, desaloja mucosidad, problemas catarrales, congestión pulmonar, impotencia, nervios y para enfermedades de la vejiga.

THIME (TOMILLO) (Tthumus vulgaris)
Parte usada: Toda la planta



El Tomillo es un poderoso antiséptico y tonificador general con fuerza curativa. Es usado para anemia, bronquios y trastornos intestinales. Previene la caries en los dientes. Destruye infecciones causadas por hongos como pie de atleta y parásitos en la piel como aspereza y piojos.

El Tomillo también mata lombrices, el ungüento de esta elimina cualquier hinchazón y verrugas, también es un condimento y se puede usar en sopas.

Contiene complejo **B, vitaminas, C y D.** Además contiene bastante Yodo, Sodio, Silicio y Azufre.

Se recomienda para:
Acidez estomacal, asma, bronquitis, cólico, digestión, estimula el apetito, problemas del estómago, infección intestinal, pulmones congestionados, sinusitis, y problemas uterinos.

WHITE PINE BARK (PINO BLANCO) (Pinus estrobus).
Parte usada: Corteza

Es un excelente expectorante para reducir las secreciones mucosas comunes, resfrío y ayuda a eliminarlos. Se remoja la corteza en agua hasta que se haga suave y la aplican en las heridas.
Además se hierve la corteza interna de un árbol joven para tomarse como infusión para la disentería.

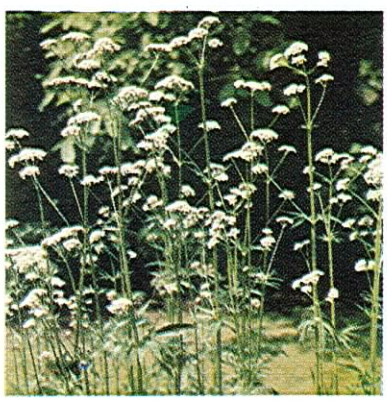
Es rica en vitaminas **A y C**. También contiene Yodo y Calcio

Se puede indicar para los siguientes problemas de salud:

Amigdalitis, bronquitis, catarro, garganta, gripe, laringitis y congestión de pulmón.

PLANTAS MEDICINALES PARA PROBLEMAS DEL SISTEMA NERVIOSO

VALERAN (VALERIANA) (Valeriana officinalis).
Parte usada: Raíz.



Es muy útil para el insomnio. Contiene un aceite esencial y alcaloides que producen un efecto calmante. Puede usarse como un tranquilizante pero deja un sentimiento refrescante en vez de flojera. Es conocida como un sedante seguro sin narcóticos y es recomendado en estado de ansiedad.

Es comúnmente usada con otras hierbas para la tensión nerviosa. Además, se usa como remedio para aliviar el dolor por sus propiedades de relajar los espasmos musculares. Se recomienda usarse en períodos cortos pues el uso prolongado produce depresión mental en algunas personas. Usualmente no se recomienda para niños pequeños. Es rica en Magnesio, Potasio y Cobre. Tiene Plomo y Zinc.

Se puede preparar en forma de té, para problemas de salud tales como:

Alcoholismo, congestión de cabeza, convulsiones, desánimo, dolores musculares epilepsia, espasmos bronquiales, histeria

insomnio, nerviosismo, palpitaciones y parálisis.

WILD LETTUDE (LECHUGA SILVESTRE) (Lactura Virosa).
Parte usada: Toda la planta.



Aumenta el flujo de la orina y calma la piel reseca y partida. Se toma en forma de té.

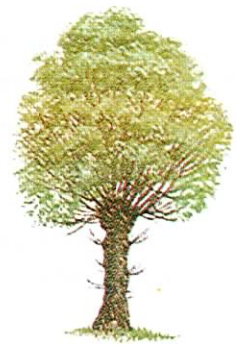
Las hojas contienen propiedades sedantes que actúan como la morfina, pero más suave.

Las hojas secas son usadas para dar sueño y tratar enfermedades severas de los nervios.

La lechuga se puede consumir en té y en ensaladas, para las siguientes enfermedades:

Asma espasmódica, bronquitis, calambres, cólicos, dolores crónicos, enfermedades nerviosas, hidropesia e insomnio.

WILLOW (SAUCE) (Salix).
Parte usada: Corteza.



Es valioso como un sedante para los nervios que no deprime. Funciona como la aspirina, pero es suave al estómago. La bebida amarga se hace de la corteza machacada y las hojas en reposo, se puede usar en escalofríos y fiebre, es un sustituto de la quina. El extracto de la corteza de Sauce ayuda a limpiar y sanar los ojos infectados o inflamados. Es una hierba utilizada en los primeros auxilios, es fuerte pero sus propiedades antisépticas son benignas para heridas infectadas.

El sauce se puede preparar en forma de té y en jarabes, para los siguientes problemas de salud:

Acidez estomacal, dolor de cabeza, eczema, heridas, infección, lombrices, nerviosismo, resfrío, ulceraciones, disentería, dolor de oídos, escalofríos, fiebre, músculos adoloridos, neuralgia y sudor nocturno.

FÓRMULA PARA ESTRÉS

El estrés roba nutrientes al organismo; los nutricionistas concuerdan que la carencia de nutrientes adecuados es una de las situaciones que ocasionan mayor estrés al cuerpo y al sistema inmunológico. Esta fórmula está diseñada para fortalecer al organismo para enfrentar el estrés. La fórmula contiene vitaminas: **C, B1, B2, B6, B12, ácido fólico, biotina, niacina. Ácido pantotenico, valeriana y cítricos**

Para relajar los nervios, nutrir y fortalecer el sistema nervioso. Es muy buena para el colon espasmódico y para espasmos musculares. Ayuda a prevenir las migrañas. Es rica en calcio, y vitaminas del complejo **B,** que proporcionan apoyo para el sistema nervioso.

Está fórmula fortalece los nervios debilitados y ayuda en los casos de tensión nerviosa, calambres dolores de cabeza, histeria, dolor e insomnio. Fortalece los nervios en casos de tos, calambres, vértigo y en la gripe, resfrío y fiebres: Sauce blanco, valeriana, hojas de lechuga y pimiento rojo.

Está fórmula fortalece el sistema nervioso y la circulación sanguínea periférica. Ayuda a calmar la ansiedad y la tensión muscular. Gradualmente reconstruye al sistema nervioso y lo vuelve saludable y fuerte, lo cual a su vez protegerá al sistema inmunológico. La Valeriana y la Pasionaria.

FENIL (HINOJO) (Foeniculum vulgare)
Parte usada: Flores, hojas y tallo.



Ayuda a quitar el apetito. Cocido con cebada en la lactancia. Ayuda a estabilizar el sistema nervioso y expulsa desechos del cuerpo. Es un anticonvulsivo, alivia el dolor y es recomendado como sedante para niños pequeños. Mejora la digestión, tiene efectos diuréticos, es útil en casos de tos y bronquitis persistente por sus propiedades contra el exceso de mucosidad y anticonvulsivo.

Disminuye el apetito, para cólicos, congestión, apoyo digestivo, convulsiones nerviosas, espasmos, gases y sedante para niños.

PLANTAS PARA PROBLEMAS DE LA PIEL

COMFREY (CONSUELDA O SUELDA CONSUELDA) (Symphytum officinale)
Parte usada: Hojas y raíz



Es una de las hierbas más valiosas de la medicina botánica. Se usa con gran éxito para curar heridas y reparar huesos. Alimenta la pituitaria con sus hormonas naturales y ayuda a fortalecer el esqueleto. Además ayuda en el equilibrio del calcio y fósforo, ayuda a desarrollar huesos fuertes y piel saludable.

Fomenta la secreción de pepsina, brinda apoyo general a la digestión. Tiene efectos benéficos en todo el cuerpo. Es una de las mejores hierbas para el sistema respiratorio y puede ser usada externa o internamente para curar fracturas, heridas, lastimaduras y úlceras. Detiene hemorragias, ya sea del estómago, pulmones, intestino y riñones.
Es rica en vitaminas **A, C,** Calcio, Potasio, Fósforo y Proteína.

Contiene Hierro, Manganeso, Azufre, Cobre y Zinc. Así como dieciocho aminoácidos. Es un buen productor del aminoácido hisina, especialmente en las dietas que no contienen productos de animales.

Se puede usar en casos de:
Calambres, cálculos de los riñones, colitis, dolor, fracturas, hinchazón, problemas de la piel, quebraduras, calambres de las piernas, lastimaduras, quemaduras y torceduras.

SARSAPARRILLA (ZARZAPARRILLA) (Smilax ornata).
Parte usada: Raíz.



Es una valiosa planta usada en fórmulas para el equilibrio glandular. Tiene propiedades notables para estimular el metabolismo.

Contiene testosterona la cual es importante para el crecimiento del cabello. Contiene

progesterona, una hormona valiosa, normalmente producida por los ovarios femeninos.

Aumenta la circulación a las articulaciones reumáticas. Estimula la respiración y alivia problemas de congestión.

Contiene complejo **B, vitaminas A, C, D,** Hierro, Sodio, Azufre y Yodo.

S e puede usar en casos de: Dolores de articulaciones, dolencias, debilidad física, enfermedades de la piel, impotencia, manchas de la piel, reumatismo crónico, enfermedades venereas, sarpullido y problemas de la piel.

Worwood (Ajenjo) (Artemisa absintbium)
Parte usada: La hierba y la hoja.



El Ajenjo se usa para condiciones del sistema digestivo como el estreñimiento y la indigestión. Estimula el sudor para cortar fiebres y para la acidez estomacal. Es efectivo para fomentar la menstruación y tiene un efecto estimulante en la circulación uterina. Da mejores resultados cuando se usa brevemente y en cantidades pequeñas. No se debe dar a los niños, Puede usarse interna o externamente para detener la calvicie. Contiene complejo **B** y vitaminas **C**, Potasio, Calcio y Cobalto.

MYROXYLON (BALSAMUM) (BALSAMO)
Parte usada: La corteza y resina.



Propiedades y usos, el Bálsamo es un antiséptico, hemostático, cicatrizante, popularmente se usa para lavar heridas, para dolores y para la tos. Además es potente preservante natural y antimicótico.

Sus propiedades químicas, ácido benzoico, sustancias aromáticas.

PLANTAS PARA PROBLEMAS DEL SISTEMA URINARIO

CORNSILK (BARBAS DEL MAÍZ) (Stigmata maidis).
Parte usada: Pelos o barbas.



El pelo o barbas del maíz se usa para problemas de la vesícula también como diurético y para quistes. Tiene un efecto limpiador de la circulación y se usa en tratamientos renales e inflamación de quistes. Limpia las membranas y las inflamaciones de quistes con poderes antisépticos en los depósitos mórbidos. Es rico en vitamina **K**, contiene vitaminas **B.**

El pelo de maíz se prepara en cocimiento para ser tomado como agua de tiempo para los siguientes problemas de salud:

Arteriosclerosis, colesterol, problemas del corazón, incontinencia, obesidad, presión alta, próstata, riñones y vejiga.

HORSETAIL (EQUISETO COLA DE CABALLO) (Equisetum arvense).
Parte usada: La hierba.



La Cola de Caballo se usa para aliviar las vías urinarias, especialmente infecciones. Auxilia en la coagulación y ayuda a reducir hemorragias. Su ingrediente más importante es el ácido salicílico, que ayuda a la circulación. Se ha demostrado que los huesos fracturados sanan más rápido cuando se toma Cola de Caballo, Cocida, se aplica externamente para cortar las hemorragias.

También se usa como enjuague bucal para infecciones. Los baños de hierbas aceleran el metabolismo a través de la piel y alivian problemas de circulación, hinchazones por huesos rotos y safaduras. Alivia el dolor de enfermedades reumáticas y gota. Es rico en silicio y selenio.

Contiene vitamina **E**, Ácido Pantotenico, Cobre, Yodo y Hierro.

Se puede indicar en problemas como: problemas de circulación, hidropesía, retención de orina, tensión nerviosa, problemas de riñones, desordenes glandulares, hemorragia nasal y problemas de vejiga.

POLYPODIUM (CALAGUALA) (POLYPODIACEAE).
Parte usada: Raíz



La Calaguala es un helecho de esos que se siembran en los jardines de las casas como adornos. Las hojas son verdes por encima y verdes pálidas por debajo. Crece en los lugares frescos a las orillas de los caminos y cercos de piedra, su mejor clima es el fresco. Propiedades y usos populares: diurética, antirreumática, hepática, popularmente se usa para curar los riñones, afecciones reumáticas e hígado. Es espectoral, demulcente y antihelmíntica.

LIPPIA ALBA (JUANISLAMA).
Parte usada: Toda la planta.



Propiedades y usos populares: Tosí fuga, catarral, diurética, emenagogo, comúnmente se usa para la tos , el catarro, enfermedades renales y amenorrea.

PROMOTORES Y PROMOTORAS DE SALUD COMUNITARIA QUE PARTICIPARON EN LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE ESTE LIBRO.

1- Isabel Beltrán.

2- María Alicia Rivas.

3- Sara Adonia Marías.

4- Francisca Herrera.

5- Ana Silvia Reinosa.

6- Concepción Meléndez

7- Anselmo Castillo García.

8- Carmen Ayala Vélis.

9- Melecio Tobar.

10- Jesús García.

11- Rudil Rivera Rivera.

12- Anselmo Rivera Pineda.

13- Santos Fernández.

14- Francisco Flores.

15- Jorge Alberto Henríquez.

16- Félix Antonio Portillo.

17- Juan Antonio Vásquez.

18- Pedro Elías Boteo.

19- Manuel Antonio Mira.

20- Raquel Cortés.

21- Catalina Cruz de León.

22- Joaquina Borjas

23- Sonia Borjas.

24- Juan González.

25- Ana María Ayala.

26- José Tereso Sarmiento.

27- Ana Lilián Guardado.

28- José Guillermo Martínez.

29- Marisol Palacios.

30- Alejandra Rivera.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

El Gran Libro de las Plantas Medicinales, La salud mediante las fuerzas curativas de la naturaleza. Mannfried Pahlow.

Terapias Naturales, Dr. Biogío Tnghino, Pág. 7,12,15,18,37,50,109, 121, 137,140.

Las Plantas Amigas del Estomago, Intestinos e Hígado.
Jorge Sintes Pros, editorial Sintes, Pág. 20, 21, 22, 30, 39, 129, 140, 156, 173, 178.

Naturismo, Manual Práctico de la Salud, Paul H. Davis. Editores Mexicanos Unidos, S.A. Pág. 83, 133 y 178.

La salud de hoy con hierbas, Tercera edición Louse Tenney, M.H.

Folletos:
Rescate de la Medicina Popular, primer informe, sobre las 72 plantas medicinales, Pág. 9.16,21, 23 y 24.



Pensamientos para la Salud

El aire es un alimento tan indispensable como el pan o el agua. Se puede pasar un día sin comer o beber pero no es posible vivir cinco minutos sin respirar.

El pensamiento es una fuerza mucho más enérgica que la electricidad, aunque mucho menos visible en sus efectos.

El cuerpo físico es una asociación de billones de células que piensan, sienten y quieren.

Son almas pequeñitas, cuya concertada acción, da vida al cuerpo.

La salud es el tesoro más difícil de administrar, por desconocer su buen cuido.

Por eso
Quien goza de buena salud disfruta de la vida, aunque carezca de bienes y fortunas, porque la salud es el mayor tesoro de la naturaleza y la humanidad.

Este documento recoge la práctica y experiencia acumulada por los promotores y promotoras de salud en las diferentes comunidades atendidas por el Programa de Salud Integral del Sinodo Luterano Salvadoreño y que fueron capacitados en medicina natural y técnicas alternativas.

Esta recopilación es un aporte del proceso educativo en medicina natural que hemos llevado en el Programa de Salud Comunitaria del Sinodo Luterano Salvadoreño, para ser usado como herramienta teorica-práctica en el manejo racional y científico de los fitofarmacos, por los promotores de Salud en las comunidades. También será de mucha utilidad para promotores en proceso de formación, pues servirá para responder a problemas comunes de salud y hacer referencias cuando sea necesario.

