



introducción

10 **Cómo librarse de las enfermedades**

- ▶ Los radicales libres 14
- ▶ Su salud y los fantásticos fluidos de las hierbas 15
- ▶ Conozca los principales antioxidantes 15
- ▶ Otras sustancias 16
 - Recetas para aliviar la menopausia 16, 17
 - Recetas para combatir las úlceras 17



parte I

18 **Cómo preparar las hierbas medicinales en casa**

- ▶ Consejos para la recolección y la conservación de las hierbas 20
- ▶ Manipulación de las plantas:
 - Baños 20
 - Buches 21
 - Caldos 21
 - Ejemplos de caldos 22

- Compresas 21
- Emplastos 21
- Ensaladas 23
 - Cremas para condimentar ensaladas 24, 25
- Fomentos 23
- Gárgaras 25
- Infusiones 26
- Inhalaciones 26
- Jarabes 26
 - Ejemplos de jarabes 27
- Jugos 26
 - Ejemplos de jugos (uso interno) 28, 29
 - Ejemplos de jugos (uso externo) 30
- Maceración o extracción en agua fría 27
- Polvos 29
- Ungüentos 30
- Vapores 31



parte II

32 **Cultivando hierbas... cosechando salud**

- ▶ Características de las hierbas y plantas:
 - Antidisentéricas 34
 - Antiflatulentas 34
 - Antitusígenas 34
 - Astringentes 34
 - Calmantes 34
 - Cicatrizantes 35
 - Coagulantes 35
 - Colagogas 35
 - Convalecientes 35
 - Depurativas 35
 - Diuréticas 35

• Emenagogas	36
• Emolientes	36
• Estimulantes	36
• Expectorantes	36
• Fortificantes	36
• Hipotensoras	36
• Purgantes	36
• Sudoríparas	37
• Vermífugas	37

▶ Canteros y macetas - Instrucciones acerca del cultivo de las plantas	37
▶ ¿Desde cuándo hay este interés por las hierbas medicinales?	38
▶ Las hierbas medicinales más usadas en la antigüedad:	
• Aceite de oliva	39
• Ajo	39
• Aloe	39
• Apio	40
• Centella asiática	40
• Equinácea	40
• Espirulina	40
• Estevia	41
• Fenogreco	41
• Ginkgo biloba	41
• Ginseng	41
• Hipérico	42
• Jengibre	42
• Jojoba	42
• Kava kava	42
• Manzanilla común	43
• Melisa	43
• Shiitake	43
• Zaragatona	43



parte III

44 Las plantas de la huerta y su salud

▶ Plantas de la huerta:	
• Acelga	45
• Achicoria, Radicheta, Escarola, Endivia, Amargón	46
• Ajo	46
• Alcaucil	46
• Bardana	46
• Berenjena	46
• Brócoli	46
• Calabaza	46
• Cayote	47
• Cebolla	47
• Col	47
• Coliflor	47
• Espinaca	47
• Lechuga	47
• Pepino	47
• Rábano	47
• Repollo y Col	48
• Rúcula	48
• Tomate	48
• Zanahoria	48
▶ La dádiva de las plantas:	
• Desintoxicación	48
• Nutrición	48
• Regeneración	48
• Revitalización	48
▶ Plantas que son fuentes de minerales:	
• Calcio	49
• Cloro	49
• Flúor	49
• Fósforo	49
• Hierro	49
• Magnesio	49
• Silicio	49
• Yodo	49
▶ Diez fórmulas-recetas extraordinarias contra los radicales libres:	
• Fórmulas con hortalizas y verduras crudas	49



parte IV

52 Uso popular de las plantas

• Agripalma	54
• Ajenjo	54
• Ala de pez	54
• Albahaca	55
• Alcanfor	55
• Alfalfa	55
• Aloe	55
• Angélica	56
• Anís	57
• Anís estrellado	57
• Arándano	57
• Árnica	57
• Artemisa	58
• Barba de choclo	58
• Berro	58
• Brotes de guayabo	58
• Brotes de pino silvestre	59
• Caléndula	59
• Cardo santo o bendito	59
• Carqueja	59
• Cáscara de roble	60
• Cáscara sagrada	60
• Chanca piedra	60
• Cola de caballo	60
• Cuasia	61
• Diente de león	61
• Espino santo	61
• Eucalipto	62
• Fenogreco	62
• Genciana	62
• Girasol	62
• Granada	63
• Guaco	63
• Guazatonga	63
• Helecho macho	63

• Hierba de los gatos	64
• Hierba limón	64
• Hierbabuena	64
• Hinojo	65
• Hipérico	65
• Jambolán	65
• Lapacho rosado	66
• Lavanda	66
• Limón	66
• Llantén	67
• Lúpulo	67
• Malva común	67
• Malvavisco	67
• Manzanilla común	68
• Maracuyá	68
• Margarita silvestre	68
• Mejorana	69
• Melisa (ver Tilo y Melisa)	
• Menta	69
• Milenrama	69
• Olivo	69
• Orégano	70
• Ortiga	70
• Paico	70
• Palta	71
• Parietaria	71
• Pata de vaca	71
• Perejil	71
• Pino silvestre	71
• Poleo	72
• Pulsatilla	72
• Quina	72
• Romero	72
• Rosa silvestre	73
• Ruda	73
• Salvia	74
• Saúco	74
• Sen	74
• Serrallón	74
• Siete sangrías	75
• Taioba	75
• Tamarindo	75
• Tilo y Melisa	75
• Tomillo	75
• Valeriana	76
• Verdolaga	76
• Vid	76
• Yerba mate	76
• Zarparrilla	77



parte V

78 Fórmulas-recetas para curar

- ▶ Fórmulas para fortalecer el cerebro y la memoria 79
- ▶ Fórmulas para combatir la depresión, la ansiedad y el estrés 80
 - Para alivio inmediato 80
- ▶ Fórmulas para aliviar los dolores de cabeza 80
- ▶ Fórmulas para proteger los pulmones y el sistema respiratorio 81
 - Cóctel para la laringitis 81
- ▶ Fórmulas para prevenir el cáncer y prolongar la vida 82
 - Si usted tiene cáncer pulmonar 82
 - Si usted fuma o es un ex fumador 82
- ▶ Fórmulas para el estómago y el sistema digestivo 82
 - Acidez estomacal 83
 - Cálculos en la vesícula 83
 - Cálculos renales 83
 - Cólicos en los bebés 84
 - Diarrea 84
 - Dolores de estómago y dispepsia 84
 - Estreñimiento, constipación, diverticulitis 85
 - Gases 85
 - Náuseas 86
 - Reflujo gástrico esofágico 86
 - Úlcera gástrica 86
- ▶ Fórmulas para proteger el corazón y el sistema circulatorio 87
 - Colesterol "malo" (LDL) 88
 - Derrames cerebrales 88

- ▶ Fórmulas para la belleza 89
 - Para activar la circulación y fortalecer el sistema nervioso 89
 - Para conservar suave la piel del cuerpo 89
 - Para embellecer los cabellos 89



parte VI

90 Cómo usar las plantas en casos de enfermedad

92 Capítulo 1

- Enfermedades relacionadas con los niños
- Incontinencia urinaria nocturna 92
 - Otitis 92
 - Raquitismo 93
 - Ejemplos de jugos para combatir el raquitismo 94
 - Sarampión, Varicela y Rubéola 93

95 Capítulo 2

- Enfermedades relacionadas con el esqueleto, los músculos y las articulaciones
- Artritis y Reumatismo 95

97 Capítulo 3

- Enfermedades relacionadas con la mujer
- Amamantamiento 97
 - Cólicos menstruales 97
 - Grietas en las mamas 98
 - Menstruación escasa 98
 - Menstruación excesiva 98
 - Tensión premenstrual 99
 - Trastornos de la menopausia 99

100 Capítulo 4

- Enfermedades relacionadas con la nutrición

• Anemia	100
• Convalecencia	101
• Descalcificación	101
• Diabetes	102
• Obesidad	103

104 Capítulo 5

Enfermedades relacionadas con la piel

• Abscesos y Forúnculos	104
• Acné o espinillas	105
• Alergias, Erupciones cutáneas (granitos), Urticarias	105
• Hongos	106
• Máscaras para la belleza de la piel	106
• Picazones, Micosis, Eczemas	107
• Sabañones	108

109 Capítulo 6

Enfermedades relacionadas con el sistema digestivo

• Aerofagia	109
• Aftas	110
• Diarrea	110
• Falta de apetito	111
• Gases en los intestinos	111
• Gastritis y Acidez en el estómago	111
• Gingivitis	112
• Hígado	112
• Inflamación de la boca y Estomatitis	113
• Mal aliento	113
• Náuseas, Asco y Vómitos	113
• Sequedad de vientre e Intestino perezoso	114
• Tenia y Parásitos intestinales en general	114
• Úlcera	115

116 Capítulo 7

Enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio

• Angina	116
• Arteriosclerosis	116
• Flebitis	117
• Hemorroides	117
• Palpitaciones (taquicardia)	118

• Presión alta	118
• Presión baja	119
• Úlceras varicosas	119
• Várices	119

121 Capítulo 8

Enfermedades relacionadas con el sistema excretor (urinario)

• Cistitis	121
• Cólicos de los riñones	121
• Piedras en los riñones	122

123 Capítulo 9

Enfermedades relacionadas con el sistema nervioso

• Ansiedad y Angustia	123
• Debilidad nerviosa, Agotamiento y Estrés	123
• Dolor de cabeza	124
• Histerismo	124
• Insomnio	124
• Nerviosismo e Irritabilidad	124
• Neuralgias	125

126 Capítulo 10

Enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio

• Amigdalitis	126
• Asma	126
• Asma y Bronquitis	128
• Catarros	128
• Gripes y Resfríos	128
• Jugos para dietas en épocas de gripes y resfríos	127
• Laringitis y Faringitis	128
• Ronquera	129
• Sinusitis	129
• Tos	130

131 apéndices

▶ Resumen de aplicaciones de las plantas	131
▶ Glosario	134
▶ Libros de consulta	135
▶ Sinónimos y equivalentes de hierbas, frutas, plantas, árboles y arbustos	137
▶ Índice alfabético de plantas	143