

introducción

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

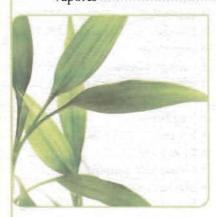


parte I

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	2
• Caldos	2
• Ejemplos de caldos	. 22

Compresas	21
• Emplastos	
• Ensaladas	
 Cremas para condimentar 	
ensaladas	
• Fomentos	
Gárgaras	
• Infusiones	
• Inhalaciones	
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	
• Ungüentos	30
• Vapores	31



parte II

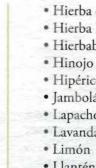
32

Cultivando hierbas... cosechando salud

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

Emenagogas	36
• Emolientes	36
Estimulantes	36
Expectorantes	36
Fortificantes	
• Hipotensoras	36
• Purgantes	
Sudoríparas	
Vermífugas	37
Canteros y macetas - Instrucciones	,
acerca del cultivo de las plantas	37
Desde cuándo hay este interés por	07
las hierbas medicinales?	38
Las hierbas medicinales más usadas	50
en la antigüedad:	
Aceite de oliva	39
• Ajo	39
• Áloe	39
	40
• Apio	
Centella asiática	
Equinácea	40
Espirulina	40
• Estevia	
• Fenogreco	41
Ginkgo biloba	41
Ginseng	41
Hipérico	
Jengibre	42
• Jojoba	
• Kava kava	
Manzanilla común	
Melisa	43
Shiitake	43
 Zaragatona 	43
parte III Las plantas de la huerta y su	

Þ	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
1	La dádiva de las plantas:	
	Desintoxicación	48
	Nutrición	48
	Regeneración	48
	Revitalización	48
-	Plantas que son fuentes de minera	les:
	Calcio	49
	• Cloro	49
	• Flúor	49
	• Fósforo	49
	• Hierro	49
	Magnesio	49
	• Silicio	49
	• Yodo	49
þ-	Diez fórmulas-recetas extraordinar	ias
	contra los radicales libres:	
	 Fórmulas con hortalizas y 	
	verduras crudas	49



parte IV

Uso popular de las plantas

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

	Therba de los gatos	0.4
	Hierba limón	64
	Hierbabuena	
	Hinojo	
	Hipérico	. 65
•	Jambolán	65
•	Lapacho rosado	66
	Lavanda	66
	Limón	66
	Llantén	
	Lúpulo	
	Malva común	
	Malvavisco	67
	Manzanilla común	68
	Maracuyá	
	Margarita silvestre	68
	Mejorana	
	Melisa (ver Tilo y Melisa)	0)
	Menta	69
	Milenrama	69
٠	Olivo	60
	Oricana	70
	Orégano	
	Ortiga	70
•	Paico	70
•	Palta Parietaria	71
•	Parietaria	-/1
•	Pata de vaca Perejil	71
•	Perejil	71
•	Pino silvestre	71
	Poleo Pulsatilla Quina Romero	72
	Pulsatilla	72
	Quina	72
	Romero	72
	Rosa silvestre	-73
	Ruda	73
	Salvia	74
	Saúco	
•	Sen	74
	Serrallón	74
	Siete sangrías	75
	Taioba	75
	Tamarindo	75
•	Tilo y Melisa	75
	Tomillo	75
•	Tomillo Valeriana	76
	Verdolaga	76
	Vid	76
	Yerba mate	
	Zarzaparrilla	77

78



	-			1/
D	а	r	3	V
М	-	*		*

Fórmulas-recetas para curar

þ	Fórmulas para fortalecer el cerebro	у	
	la memoria	79	
۲	Fórmulas para combatir la depresió	n,	
	la ansiedad y el estrés	80	
	Para alivio inmediato	80	
Þ	Fórmulas para aliviar los dolores de		90
	cabeza	80	70
Þ	Fórmulas para proteger los pulmon-	es	
	y el sistema respiratorio	81	92
	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	95
	Cálculos en la vesícula	83	13
	Cálculos renales	83	
	Cólicos en los bebés	84	
	• Diarrea	84	
	 Dolores de estómago 		97
	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	100
	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

Cómo usar las plantas en casos de enfermedad

Capítulo I

Enfermedades relacionadas con los nif	ios
• Incontinencia urinaria nocturna	92
Otitis	92
Raquitismo	93
 Ejemplos de jugos para combat 	tir
el raquitismo	94
 Sarampión, Varicela y Rubéola 	93

Capítulo 2

Enfermedades relacionadas con el e	squele
to, los músculos y las articulaciones	£ ()
Artritis v Reumatismo	95

Capítulo 3

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

Capítulo 4

Enfermedades relacionadas con la nutrición

	Anemia	100		Presión alta	118
	Convalecencia	101		Presión baja	119
	Descalcificación	101		Úlceras varicosas	
	Diabetes	102	-	• Várices	119
	Obesidad	103	21	Capítulo 8	
04	Capítulo 5			Enfermedades relacionadas con el sist	ema
	Enfermedades relacionadas con la piel			excretor (urinario)	
	Abscesos y Forúnculos			• Cistitis	121
	Acné o espinillas			Cólicos de los riñones	
	Alergias, Erupciones cutáneas	10)		Piedras en los riñones	
	(granitos), Urticarias	105		Tibulus en 100 tillones in 100 tillones	
	• Hongos		23	Capítulo 9	
	Máscaras para la belleza			Enfermedades relacionadas con el sist	ema
	de la piel	106		nervioso	
	Picazones, Micosis, Eczemas		-	Ansiedad y Angustia	123
	Sabañones			Debilidad nerviosa,	
	* Sabanones	100	- 1	Agotamiento y Estrés	123
09	Capítulo 6			Dolor de cabeza	
	Enfermedades relacionadas con el sistema			Histerismo	
	digestivo			• Insomnio	124
	Aerofagia	109		Nerviosismo e Irritabilidad	
	• Aftas			Neuralgias	125
	Diarrea	110		0	
	Falta de apetito		26	Capítulo 10	
	• Gases en los intestinos 111			Enfermedades relacionadas con el sistema	
	Gastritis y Acidez en			respiratorio	
6.	el estómago	111		Amigdalitis	126
	• Gingivitis			• Asma	126
	Hígado	112	- 1	Asma y Bronquitis	
	 Inflamación de la boca y 	112		Catarros	
	Estomatitis	113	-	Gripes y Resfríos	
	Mal aliento			Jugos para dietas en épocas de	
40	Náuseas, Asco y Vómitos			gripes y resfríos	
				Laringitis y Faringitis	
	Sequedad de vientre e Intestit		- 1	Ronquera	
	perezoso	114		• Sinusitis	
	• Tenia y Parásitos intestinales	114		• Tos	
	en general				150
	• Úlcera			7 10	
16	Capítulo 7	100	31	apéndices	
Ke.	Enfermedades relacionadas con el sistema		Resumen de aplicaciones		
6-	circulatorio			de las plantas	
	Angina	116		▶ Glosario	134
-	Arteriosclerosis	116		Libros de consulta	135
L C	• Flebitis	117		Sinónimos y equivalentes de hierb	as,
P	Hemorroides		= -	frutas, plantas, árboles y arbustos	
10	Palnitaciones (taquicardia)			Indice alfabético de plantas	143