

Las flores aparecen en mayo y el fruto en forma de nuez, encerrado en una cáscara verde que se pone blanda cuando madura, libera una nuez de cáscara dura. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas y los frutos. **Composición:** Carotenos, juglandina, inositol, juglona, piroganol y vitamina C.

Las nueces contienen Zinc, cobre, vitaminas B, A y E, además de potasio, magnesio, azufre, fósforo, manganeso, zinc, sodio, cobre, hierro y calcio.

También contienen pequeñas cantidades de un alcaloide llamado yuglanina, taninos gálicos, aceite esencial y un glucósido.

Contiene un 15% de proteínas, y un 41% de ácidos grasos poliinsaturados, entre ellos el ácido linoleico (omega-6) y el alfa-linoleico (omega-3).

Usos medicinales: Es digestivo, emenagogo, hipotensor e hipoglucemiante. Su uso externo está muy extendido como colorante para el cabello y la madera, para el tratamiento del acné, la sarna y los abscesos, así como para el herpes, los forúnculos y la alopecia. Internamente sus hojas tienen propiedades depurativas, bajan la tensión arterial, provocan la menstruación, abren el apetito, mejoran la función hepática y ejercen un buen efecto tónico general. Se le encuentran también aplicaciones para expulsar los parásitos intestinales y para bajar la fiebre.

Otros usos: Sus frutos, las populares nueces, por su gran parecido con el cerebro humano se las ha considerado desde siempre como un tónico y estimulante cerebral, aunque recientemente se le han descubierto interesantes propiedades para las afecciones cardíacas, especialmente el filamento interno que normalmente se desecha.

Las semillas son comestibles y prensadas dan un aceite de buen sabor, mientras que con los frutos se hacen conservas cuando están verdes.

Con la madera se hacen armazones para fusiles y muebles de calidad. Con el corcho se preparan bronceadores y con las hojas se hace una infusión para alejar parásitos. **Toxicidad:**

No administrar junto a sales de hierro o alcaloides. **1.51. NUEZ MOSCADA**

Myristica fragans Botánica:

También denominado *Miristica Olorosa*, se trata de un árbol de hasta 10 metros de altura, perteneciente a la familia de las Miristicáceas. Posee hojas de color verde intenso, oblongas, con flores amarillas perfumadas. El fruto es amarillo o rojo y cuando se abre muestra una semilla dura que se denomina Nuez Moscada.

Conocida también como Mirística olorosa o Moscadero, posee unas flores pequeñas de color amarillo y un fruto que al abrirse da una semilla dura y leñosa. Su sabor es muy agradable y se le puede emplear incluso para aromatizar bebidas calientes y ponches.

Forma parte del agua de El Carmen.

Recolección:

Hay que esperar a que las semillas estén bien maduras y abiertas.

Partes utilizadas: Se emplean los frutos.

Composición:

Materia grasa, ácidos esenciales, pineno, canfeno, geraniol, eugenol y miristicina.

Usos medicinales: Su fuerte aroma la hace idónea como aromatizante en licorería y guisos.

También se le reconocen propiedades como carminativo, estimulante general, antiséptica y como reforzador de las defensas.

Es útil para diversas patologías del aparato digestivo, como dispepsias, gases, colitis espasmódicas e infecciones gástricas.

Es un poderoso estimulante uterino y por ese motivo se emplea en las amenorreas y para estimular las contracciones en el parto.

Otros usos: Externamente se aplica para calmar el dolor de muelas. Solamente debe usarse para aromatizar comidas en bebidas en dosis pequeñas, ya que en infusión es muy fácil sobrepasar la dosis y dar lugar a envenenamientos graves.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo.

No emplear la esencia a diario sino esporádicamente. **1.52. ÑAME SILVESTRE**

Dioscorea villosa Botánica:

Planta herbácea de la familia de las dioscóreas, con tallos endebles, hojas grandes, flores pequeñas y verdosas en espigas, y raíz tuberculosa, de corteza casi negra y carne parecida a la de la batata, que cocida o asada se consume habitualmente en los países intertropicales.

Parte utilizada:

El rizoma después de un año

Composición: Hasta los años 70 se empleó por su alto contenido en diosgenina.

Usos medicinales:

En la patología del aparato digestivo, como espasmos, vómitos, cólicos, hipo, diverticulitis y cólicos biliares. También en la sequedad vaginal de la menopausia, la artritis reumatoide y la dismenorrea. Tiene efectos afrodisiacos en el varón.

El Ñame posee precursores de la pregnenolona, a su vez precursora de las progesteronas y de la DHEA (dehidroepiandrosterona), la hormona principal de la corteza suprarrenal. La hormona DHEA está siendo considerada por investigadores de todo el mundo como el descubrimiento más importante para la salud y la longevidad. Se han publicado miles de experiencias e investigaciones con la DHEA, en las que se mencionan sus muchos beneficios. Normalmente, la DHEA alcanza su máxima concentración en sangre a los 20 años, y desde ese momento comienza a disminuir lentamente a lo largo de la vida, lo que parece ser ocasiona varias enfermedades por el envejecimiento.

La utilización frecuente del extracto de Ñame salvaje parece aportar una nueva juventud y fortaleza a quienes lo emplean.

Acción farmacológica: Antiespasmódico, antiinflamatorio **Otros usos:**

Se emplea frecuentemente como sustituto natural de las hormonas femeninas, pues posee componentes similares a la progesterona. Ayuda a disminuir la fertilidad.**1.53. OLIVO Olea europea Botánica:**

Pertenciente a las Oleáceas se trata de un árbol que se adapta bien a los cambios estacionales, aunque no tolera inviernos con fríos de larga duración. Su cultivo necesita poca agua y necesitará drenaje si el terreno es fértil y húmedo.

Si todo es correcto llegará a medir 15 metros de altura y tendrá una copa considerable.

En el caso de enfermar tiene una gran capacidad de regeneración. Hay que podarlo convenientemente, sino los frutos tardarán hasta 12 años en salir.

Recolección: Florece entre mayo y junio y si las temperaturas ya no bajan de los 15º dará lugar a un fruto (a partir del cuarto año) de color verde amarillento o morado. La recolección se suele hacer cuando las temperaturas han bajado bastante, en noviembre o diciembre.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y el aceite de sus frutos.

Composición: Manitol, glucosa, resina, oleorropina, oleasterol y oleanol,. Los frutos son ricos en sales minerales, vitaminas A y D, ácido oleico, linoleico y

palmítico.

Usos medicinales:

Hipotensor, diurético, hipoglucemiante (las hojas) y antiarteriosclerótico. Favorece la dilatación de las coronarias, controla las arritmias, mejora la diabetes y tiene efecto diurético leve. Sus frutos, las aceitunas, son un buen remedio para bajar el colesterol, son laxantes, facilitan la evacuación de la bilis y aplicado externamente suavizan y nutren la piel.

Tiene sinergia con el Espino blanco en la hipertensión

Otros usos: Los restos de la aceituna una vez exprimida se emplean como alimento para el ganado, mientras que la madera se usa en trabajos de ebanistería y para hacer carbón vegetal.

Toxicidad: No tiene toxicidad. **1.54. OLMO**

Ulmus carpinifolia

Botánica: Pertenece a la familia de las Ulmáceas. Es un árbol que gusta de lugares cálidos en bosques, valles y llanuras, así como en las orillas de los ríos. Si el suelo está seco apenas crece.

Recolección:

Las flores bisexuales aparecen a finales de marzo y el fruto, con la semilla hacia el borde superior, madura en mayo. **Partes utilizadas:**

Se emplean las cortezas de dos años.

Composición: Fitosteroles, taninos y mucílagos. **Usos medicinales:**

Se le reconocen propiedades como astringente, cicatrizante y anticatarral, aunque antiguamente se consideraba que era capaz de curar al menos 50 enfermedades diversas.

El cocimiento de la corteza es eficaz contra la dermatosis, el eczema húmedo, el acné y para eliminar la costra láctea. También y siempre de forma externa, podemos tratar el reumatismo, el herpes, las neuralgias y las aftas bucales.

Internamente tiene efectos en los catarros y las infecciones vaginales e intestinales.

Otros usos:

Antiguamente era considerado un árbol mágico y se pensaba que era el preferido del dios griego Morfeo. Tal es así que se le atribuyeron propiedades curativas para la mayoría de las enfermedades y hasta se pensaba que su presencia

proporcionaba felicidad y atraía los rayos.

Toxicidad: No se conoce.

1.55. ONAGRA *Oenothera biennis* Botánica:

Planta herbácea, vivaz, de hojas dentadas ovaladas de color verde. Genera flores solitarias o agrupadas en umbela con corola tubular amarilla difuminada en blanco y compuesta de cinco pétalos que en la parte superior son de color amarillo claro y alguna vez violáceo.

Recolección: Cuando las semillas estén maduras

Partes utilizadas: De esta planta se emplean principalmente las semillas.

Composición:

Ácidos grasos esenciales.

Usos medicinales:

Factor decisivo en el metabolismo de las prostaglandinas y en la formación de la piel. Tiene una importancia alta en la regulación de la síntesis de las prostaglandinas, así como en la alergia y las defensas orgánicas. Eficaz en la dismenorrea, esclerosis múltiple, envejecimiento cutáneo y artritis reumatoide.

Otros usos: Se emplea en el tratamiento de la esquizofrenia y en niños hiperactivos. Hay que emplearla unida a la vitamina E por su facilidad para oxidarse. También se pueden emplear las raíces, flores y hojas, pues estas dos últimas también contienen los preciados aceites esenciales. Poseen propiedades tónicas del sistema nervioso, son antiespasmódicas y calmantes.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.56. ORÉGANO *Origanum vulgare* Botánica:

Aunque existen diversas variedades y es normal confundirlo con la Mejorana, a fin de cuentas es de la misma familia, recomendamos para plantar en macetas la variedad *Origanum onites*, la cual encontraremos fácilmente en las floristerías. Este Orégano necesita sol y un suelo suelto, nada apelmazado, crece casi 60 cm y es bastante productivo durante años, aunque muere todos los inviernos.

Si tenemos la precaución de podarlo enérgicamente al final del verano y trasladamos la maceta a un lugar cálido, quizá nos de hojas nuevas incluso en época fría.

Recolección: En tiempo de floración, entre julio y septiembre, recoger los tallos más gruesos. Para plantarlo se hace por división o por esquejes de brotes tiernos en primavera. Si es por semillas hay que ponerlas en una cajonera a una temperatura media de 15ª C.

Partes utilizadas: Se emplean las sumidades floridas.

Composición:

Terpineol, ácido caféico, timol, carvacrol, rosmarínico y clorogénico, flavonoides, linalol y ácido ursólico.

Usos medicinales:

Carminativo, expectorante y antiséptico. Mejora las digestiones, impide la formación de gases y tiene efecto tónico general. Ayuda a producir la menstruación y suaviza las vías respiratorias.

Otros usos:

Externamente se puede emplear para lavar heridas, quemaduras, úlceras y en dolores reumáticos. La esencia es eficaz para calmar localmente el dolor de oídos. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad, pero no emplear la esencia a dosis altas ni en niños. 157.

ORTIGA BLANCA

Lamium album

Botánica:

Conocida también como *Galepsis*, pertenece a la familia de las Labiadas. Se encuentra en prados cálidos y sus hojas lanceoladas parecidas a la de la ortiga emanan un olor fuerte pero desagradable.

Recolección: Cuando florezca

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y flores.

Composición:

Ácidos fenólicos, flavonoides, mucílagos, taninos, potasio y saponinas. **Usos medicinales:**

Es astringente, tónica, hemostática y emoliente. Se emplea en las dismenorreas y metrorragias, así como en varices y hemorroides. También tiene un efecto favorable en las diarreas. Externamente es útil en gingivitis, heridas, quemaduras y faringitis.

Otros usos: Las extremidades se pueden comer en ensalada y con la infusión diluida se hace un colirio. Aunque está relacionada con las ortigas, sus hojas no pican y ni siquiera sus propiedades terapéuticas son parecidas. El néctar de sus flores puede chuparse directamente.

Toxicidad:

Las flores no tienen toxicidad, pero el jugo elaborado con las hojas debe emplearse por prescripción médica.

1.58. ORTIGA MAYOR

Urtica dioica

Botánica:

Planta herbácea de las Urticáceas, de tallo erecto, hojas grandes de bordes aserrados y flores en espigas pequeñas de color amarillo. Las hojas están recubiertas de una pelusilla picante, llenas de ácido fórmico. Se encuentra entre ruinas, muros, senderos de montaña y cursos de agua.

Recolección:

Las hojas se recogen en primavera y verano, y las semillas en otoño. **Partes utilizadas:**

Se emplean las hojas.

Composición: Clorofila, ácidos fórmico, acético, minerales, vitaminas y oligoelementos.

Usos medicinales:

Remineralizante, diurética y antirreumática. Baja el ácido úrico, elimina los cálculos renales, es eficaz en diabetes y edemas, mejora la función biliar, las diarreas y las úlceras gastroduodenales.

Otros usos:

Externamente se emplea para robustecer el cabello, eliminar la caspa, para lavados vaginales y bucales, así como en las dermatitis seborreicas.

Toxicidad: La sustancia urticante está dentro de los pequeños pelos de las hojas, los cuales rompemos al tocarlas y así el veneno se disemina en la piel. No obstante, basta un ligero escaldado en agua caliente para que pierdan ese poder y así las podamos tocar ya libremente e incluso comer. Para recolectarlas bastan simplemente unas tijeras y unos guantes de fieltro gruesos.

1.59. PARIETARIA *Parietaria officinalis* Botánica: Pertenece a las

Urticáceas, tiene el tallo erecto, leñoso y de color rojo, pudiendo alcanzar los 70 cm de altura. Sus hojas están recubiertas de pelusilla y las flores pequeñas y agrupadas son de color verde. Se encuentra en muros y ruinas, pudiéndose confundir con las ortigas.

Recolección: Florece entre mayo y julio.

Partes utilizadas: Se emplea toda la planta.

Composición:

Sustancias amargas, flavonoides, taninos y sales de potasio. **Usos medicinales:**

Depurativa y calmante. Para infecciones e inflamaciones de vías urinarias, ejerciendo buenos efectos para la eliminación de cálculos y aumentar la cantidad de orina. También en infecciones pulmonares, reumatismo y gripe. Externamente se emplea para lavado de heridas, abscesos, forúnculos, quemaduras y grietas del pezón o anales. Es mejor emplear la planta fresca en forma de emplastos.

Otros usos: Tiene buenos efectos en la patología biliar. La planta seca es poco eficaz y la presencia de sal nitrosa hace que se descomponga con facilidad. Se emplea para el tratamiento de infecciones renales en animales bovinos, así como para la limpieza de cristales.

Toxicidad:

No tiene toxicidad en estado fresco. **1.60. PASIFLORA** *Passiflora incarnata*

Botánica:

Conocida también como *Pasionaria*, se trata de una planta trepadora de las Pasifloráceas que se encuentra en terrenos templados, sirviendo habitualmente como decorativa. Sus estambres se asemejan, dicen, a los símbolos de la Pasión de Cristo, de ahí su nombre.

Recolección:

Se recolectan las flores en mayo y las hojas en marzo y abril. Hay que tener cuidado porque suelen ser nido de abejas. **Partes utilizadas:** Se emplean las flores.

Composición:

Alcaloides, fitosteroles, flavonoides, heterósidos, calcio y azúcar. **Usos medicinales:**

Es sedante general de efecto suave. Es un buen calmante nervioso, siendo eficaz para tratar la angustia, ansiedad y los trastornos de la menopausia.

También en casos de arritmias, temblores seniles y palpitaciones. Su efecto es bastante rápido, incluso en casos de insomnio.

Es un sedante adecuado para los niños. **Otros usos:** Se considera en el ámbito popular que esta planta tiene relación con la Pasión y Muerte de Jesús ya que con un poco de imaginación puede verse en ella los clavos y la corona de espinas. De ahí las otras denominaciones "Pasionaria" y "Flor de pasión".

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.61. PEREJIL *Vetroselium sativum* Botánica:

Pertenece a la familia de las Umbelíferas, tiene el tallo erecto de hasta 20 cm de altura y puede dar frutos dos veces al año si se cultiva. La raíz es frondosa, las hojas de un verde brillante, de bordes aserrados y levemente triangulares. Se cultiva abundantemente y puede vegetar en cualquier terreno, prefiriendo lugares frescos y sombreados.

Recolección: Se recolecta entre agosto y septiembre, cortando las umbelas justo antes de madurar. Se deja secar a la sombra.

Partes utilizadas: Las hojas frescas o secas **Composición:**

Hierro, calcio, fósforo, magnesio, sodio, manganeso, potasio, yodo, azufre, flavonoides, apiol y las vitaminas A, B, C y P,

Es rico en vitaminas A y C, en rutina y un aceite esencial con apiol, apina, miristicina, pineno, terpenos, bergapteno, ácido petroselínico.

Usos medicinales:

Es emenagogo, digestivo y diurético. Tiene un suave efecto para provocar la menstruación y una gran eficacia como diurético.

Es adecuado para tratar edemas e hinchazones, gota, reumatismos articulares e insuficiencia renal. Mejora las prostatitis que cursan con oliguria y las hepatopatías. Externamente se emplea su jugo contra la picadura de los mosquitos, en masajes mamarios para cortar la leche materna, en contusiones y convenientemente diluido en las conjuntivitis.

Otros usos:

Aplicado directamente calma los dolores dentales, las neuralgias y las hemorragias nasales. Tiene sinergia con el apio.

Toxicidad:

No emplear en el embarazo por el riesgo de aborto. Su uso prolongado puede provocar irritación gástrica y renal.

1.62. PINO

Pinus sylvestris Botánica: Pertenece a las Pináceas. Se trata de un árbol que mide hasta 40 m de altura, de hojas perennes, tronco erguido y corteza abierta, con hojas muy aromáticas, y flores muy abundantes en polen. Se trata de un árbol de rápido crecimiento que alcanza en 20 años los 9 metros de altura.

Recolección: Los brotes jóvenes se recogen en primavera, inmediatamente después de brotar y se secan a la sombra.

El fruto madura al segundo año y libera las semillas en la primavera siguiente. El bálsamo se puede extraer golpeando el árbol o cortando la corteza.

Partes utilizadas: Se emplean sus yemas corteza y ramas jóvenes.

Composición: Esencia rica en pineno, trementina, alquitrán y celulosa en la corteza Vitamina C, limoneno, pineno y flavonoides en las hojas.

Aceites esenciales y resinas en las yemas.

Usos medicinales:

Tanto las yemas como la esencia son antisépticas, balsámicas y levemente diuréticas. Es un excelente remedio contra las afecciones broncopulmonares que se dan en la gripe, los catarros, la neumonía, el asma y la tuberculosis.

Sus propiedades como antiséptico y balsámico le hacen un remedio muy completo y eficaz, incluso en la patología de las vías urinarias, incluidos los cálculos renales y la retención de orina.

Es un buen antídoto contra las intoxicaciones por fósforo.

La variedad **Pino marítimo** (*Pinus maritima*) es una Conífera Pinácea de cuyas yemas se extrae un principio activo contra las alergias.

Otros usos: Posee un interesante efecto como estimulante de la corteza suprarrenal. Externamente se emplea para lavar heridas, en dermatosis, para aliviar los dolores reumáticos y como remedio para el exceso de sudor en los pies. De esta

especie se obtiene la esencia de trementina utilizando su resina, mientras que con las hojas se fabrica la lana del bosque, a partir de la cual se hacen almohadas muy cotizadas.

Con la destilación de la madera se consigue un alquitrán que combate la calvicie. **Toxicidad:** En cuanto a toxicidad las yemas son inocuas. La esencia depende de la dosis y no se debe utilizar en niños pequeños por el riesgo de broncoespasmo e incluso los vapores muy concentrados pueden excitar ligeramente.

No emplear en caso de pielonefritis. **1.63. POLEO**

Mentha pulegium

Botánica:

Confundida habitualmente con la menta, el Poleo es, sin embargo, una planta con identidad propia y con un olor y sabor muy agradables.

Es una planta cespitosa que llega a crecer hasta los 30 cm de altura y suele aparecer espontánea por linderos de caminos y cerca de plantaciones de gramíneas.

El suelo debe ser algo húmedo, sin encharcar y aunque tolera bien el fuerte sol, es necesario protegerla de vez en cuando con algo de sombra.

Recolección: Se recoge a finales del verano, cuando su floración es mayor y podemos aprovechar para sembrar sus semillas en macetas. De crecimiento fácil y rápido, solamente hay que protegerla del fuerte viento, regarla abundantemente y cortar solamente las ramas respetando el tallo. De hacerlo así, tendremos hojas para infusiones varias veces al mes.

Partes utilizadas: Se emplea la planta entera.

Composición:

Isomentona, aceite esencial, mentona, pulegona y piperitenona. **Usos medicinales:**

Aperitivo, digestivo, espasmolítico. Se emplea como digestivo y saborizante de otras hierbas. Mejora la función biliar y las jaquecas. **Otros usos:**

Tomado unos días antes del parto acorta la duración y mantiene las contracciones.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.64. PULMONARIA *Pulmonaria officinalis*

Botánica:

Pertenece a la familia de las Borragináceas y suele sobrepasar los 40 cm de altura.

Está recubierta de pelusilla áspera y sus hojas presentan manchas blancas en el interior. Se encuentra en bosques, pastos húmedos y zonas de montaña.**Recolección:**

Florece entre abril y mayo.

Partes utilizadas: Las hojas frescas se recogen en primavera. **Composición:**

Esencialmente mucílagos y alantoína, y en menor cantidad saponinas, taninos, manganeso, sílice y vitamina C, además de un alcaloide pirrolizídínico.

Usos medicinales:Balsámica, emoliente y cicatrizante. La tradición la recomienda especialmente para el tratamiento de la tuberculosis pulmonar, además de para aliviar los catarros bronquiales en general, las irritaciones de garganta y suavizar la tos. Su riqueza en sílice la hace especialmente útil en la patología bronquial grave. Puede ser útil en las diarreas, la gingivitis y la faringitis. Facilita la diuresis, la sudación y las hemorroides. Externamente se emplea como emoliente en las heridas, grietas de manos y pies y para los sabañones. Tiene sinergia por vía externa con la consuelda e internamente con el gordolobo.

Otros usos:

Un manojo de hojas frescas debajo de la almohada ayuda a dormir y calma las palpitations y taquicardias. Puede consumirse en ensalada.**Toxicidad:** Su toxicidad es baja, aunque no se debe administrar en hepáticos. **1.65. PULSATILA**

Anemone pulsatilla Botánica:

Conocida también como *Anémone de los bosques*, es una herbácea vivaz que pertenece a la familia de la Ranunculáceas.**Recolección:** Florece en primavera en bosques sombríos y frescos. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas y flores.

Composición:

Saponinas, mucílago, alantoína, vitamina C, glicósidos, taninos y resinas, además de anemonina.

Usos medicinales:

Es antiespasmódica, sedante, diurética y rubefaciente. La infusión carece de propiedades terapéuticas y hay que emplear el extracto. Antiguamente se utilizaba como calmante de la tos, para calmar los dolores gástricos, las menstruaciones dolorosas y estimular la sudación. En la actualidad solamente se emplea en homeopatía, dado que es bastante tóxica, y en esta modalidad es muy eficaz para

mejorar la depresión, la debilidad muscular y las irregularidades en el período.

Otros usos: También es eficaz en personas frioleras, en las neuralgias faciales, la gota y en las enfermedades reumáticas. Puede ser útil para mejorar los orzuelos y los dolores de oído. Se aplica en cataplasmas contra la Tiña.

Toxicidad:

En cuanto a toxicidad, la presencia de alcaloides pirrolizidínicos la hace sensiblemente hepatotóxica, salvo que se emplee en forma homeopática. No emplear, por tanto, en infusión.

1.66. QUASIA Quasia amara Botánica:

Se emplean varias especies que crecen espontáneas en Jamaica, Brasil e India Oriental. Se la conoce como Quina de Cayena.

Partes utilizadas: Se emplea la madera desecada.

Composición: Cuasina, picrasmina, alcohol neocuasina y acetona.

Usos medicinales:

Enfermedades hepáticas, inflamaciones de las vías biliares, estasis de la vena porta e hidropesía. Esencialmente estimula el apetito.

1.67. REGALIZ Glycyrrhiza glabra

Botánica:

Denominado también como *Paloluz*, se trata de una planta vivaz de las Leguminosas Papilionoideas que se puede encontrar en terrenos arcillosos o arenosos. Suele alcanzar el metro y medio de altura y sus hojas segregan un líquido viscoso que se pega al tacto.

Recolección:

Florece en junio y julio.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces.

Composición:

Acido glicirricínico, asparagina, saponinas, flavonoides, azúcares y estrógenos.

Usos medicinales: Pectoral, balsámico, suavizante de la mucosa gástrica, antiácido y anorexígeno.

Es eficaz para tratar las afecciones broncopulmonares, gripe, catarros y tos, por su efecto suavizante de las mucosas.

Posee un marcado efecto antiácido y antiulceroso, así como antiespasmódico.

Se emplea también como regulador del apetito excesivo, como diurético y para estimular la producción de hormonas suprarrenales.

Se le considera un depurativo moderado en las enfermedades de la piel, en la colitis y se usa frecuentemente para quitar el mal aliento y desinfectar la boca.

Es ligeramente laxante e hipertensor.

Las infusiones no son la manera más adecuada de utilizarlo ya que el calor anula parte de sus efectos y es mejor masticar las raíces secas. **Otros usos:**

Puede emplearse como un estrógeno natural. Mejora el herpes, las hepatitis y las cirrosis.

Toxicidad:

No tiene toxicidad en tratamientos cortos. No administrar en el embarazo, diabéticos, cardiopatas, ni en los hipertensos.

1.68. ROBLE

Quercus robur Botánica: Es uno de los árboles más fuertes y longevos de Europa. Crece hasta los 40 metros y sus troncos pueden tener 3 metros de espesor. Se le encuentra en los bosques de los valles fluviales y gusta de suelos fértiles y húmedos. Requiere mucha luz y puede llegar a vivir hasta 1.000 años.

Recolección:

Las flores se abren en mayo. Las bellotas maduras se recogen en septiembre y octubre.

Partes utilizadas: La corteza

Composición:

Contiene taninos, ácido gálico, resinas, pectinas y fluroglucina en la corteza. En las hojas ácido gálico y taninos y en los frutos principalmente féculas, grasas y azúcares. **Usos medicinales:**

La corteza y en menor proporción las hojas son astringentes, hemostáticas, antidiarreicas y antisépticas.

Las bellotas son nutritivas y astringentes. La corteza del roble tiene acciones como antidiarreicas, no solamente por su efecto astringente sino por sus propiedades antisépticas.

También se puede emplear en hemorragias leves, especialmente por hemorroides, así como en las uterinas y nasales.

Tiene ligeros efectos para bajar la fiebre. Externamente se emplea también su cocimiento contra las hemorragias externas, lavados vaginales, sabañones, grietas

anales y del pezón, así como contra la gonorrea, leucorrea y hemorroides.

También es eficaz contra el exceso de sudor corporal, la gingivitis y las anginas crónicas.

Otros usos:

Las bellotas tostadas se mezclan con cacao y se emplea con éxito en las diarreas infantiles, a lo que hay que sumar su alto poder nutritivo. Tiene sinergia con el laurel y la salvia para combatir el sudor. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad. Hay que tomar la infusión después de las comidas y no administrar en presencia de gastritis

1.69. ROMERO *Rosmarinus officinalis*

Botánica:

Abundante en todas las zonas mediterráneas es, sin embargo, una planta que crece con facilidad en cualquier lugar, incluso en climas muy secos. Solamente hay que tener cuidado de los fuertes vientos del norte, por lo que estará mejor al lado de algún muro protector. Si dispone del espacio suficiente alcanzará una altura entre 60 y 120 cm y para ello solamente requiere sol y tierra bien drenada y rica en cal. Sus flores son de tonalidad violácea y brotan en primavera, aunque no sobreviven a los inviernos rigurosos, salvo la variedad en macetas, mucho más pobre en esencias que la silvestre.

Recolección: Aunque puede sembrarse a partir de semillas, lo mejor es coger un esqueje joven de una planta que tenga fuerte olor, teniendo la precaución de no exponerlos a los fríos hasta que hayan echado raíces. Se recolecta en primavera y verano, justo antes de la floración, aunque sus hojas son perennes y se recogen todo el año.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas que se pueden colgar a la sombra en pequeños ramilletes.

Composición:

Ácidos caféico, clorogénico y rosmarínico, taninos, resinas, flavonoides, pineno, canfeno, borneol y alcanfor.

Usos medicinales: Carminativo, hipertensor, colagogo, antirreumático.

Una extraordinaria planta comparable al popular Ginseng y que se emplea en decaimientos, hipotensión, insuficiencia biliar, amenorrea y espasmos digestivos. Mejora la memoria, estimula el sistema nervioso y tiene efectos contra el

exceso de colesterol.

Otros usos: Externamente es un buen remedio contra la calvicie, las heridas y la dermatitis seborreica.

Es antiparasitario, antineurálgico y antirreumático local.

Toxicidad: No tiene toxicidad. No emplear la esencia en prostatitis o embarazo.

1.70. ROMPEPIEDRAS

Lepidium latifolium **Botánica:** Se le conoce también como *Lepidio*. Pertenece a las Coníferas y se trata de un pequeño arbusto de 60 cm de altura que se encuentra en zonas oscuras, húmedas y frescas. Con tallo erecto y hojas esparcidas, tiene pequeñas flores blancas.

Recolección: Primavera, verano

Partes utilizadas:

Se emplea toda la planta.

Composición: Esencia sulfurada y mirosina. **Usos medicinales:**

Es muy eficaz para eliminar cálculos renales. Como depurativo, en la hipertrofia prostática y las hiperuricemias. **Toxicidad:** No se conoce.

1.71. ROSA CANINA *Rosa canina* **Botánica:**

Denominada también como *Rosal silvestre o escaramujo*, se trata de un arbusto de la familia de las Ericáceas. Su tallo posee hojas de matiz rojo y flores blancas agrupadas en umbelas.

El fruto es mortal contra los insectos.

Recolección:

Se recoge en plena floración.

Partes utilizadas: Se emplean los pétalos rápidamente secados. **Composición:**

Taninos, ácido gálico y cítrico, flavonoides, carotenos, pectina y vitamina C. **Usos medicinales:** Los escaramujos son antidiarreicos.

Las flores venotónicas.

Las hojas, energéticas. Se emplean las hojas como emolientes en enfermedades de la piel y los escaramujos contra las diarreas y como diurético, además de ser un buen alimento rico en vitamina C.

Las semillas son vermífugas. **Otros usos:**

Fue muy apreciado durante el renacimiento por sus múltiples virtudes curativas. Con las hojas se hace un sucedáneo del café y como mezcla para

pipas. **Toxicidad:** No se conoce. **1.72. RUDA**

Ruta graveolens

Botánica:

Planta de las Rutáceas, con tallo leñoso, ramos herbáceos, de 50 cm de altura. Las flores tienen pétalos amarillos y las hojas son fuertemente aromáticas. Se encuentra en lugares rocosos y soleados.

Recolección:

Florece en mayo y agosto.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas antes de la floración.

Composición:

Cumarinas, psoralenos, aceite esencial, rutósido, alcaloides, bergapteno y tanino.

Usos medicinales: Emenagoga potente y protectora vascular.

Amenorreas, hipomenorreas y menopausia precoz.

También es estimulante nervioso, calma los dolores digestivos y externamente se la emplea como rubefaciente en distensiones y calambres musculares. Es eficaz para calmar crisis de histeria, eliminar parásitos intestinales y antiepiléptica. También es adecuada en la debilidad visual por leer demasiado.

Otros usos: Desde la antigüedad se le atribuyen propiedades mágicas y por ello era utilizada por las brujas para realizar sus conjuros y maldiciones. Su papel como abortiva está muy extendido en el ámbito popular, por lo que se recomienda no utilizarla en embarazadas. Si se emplea tópicamente no exponerse a la luz, ya que es muy fotosensible. En estos casos es útil en dislocaciones, aplastamientos óseos, distensiones y estasis venosa.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es medio, y muy alto en embarazadas y niños. **1.73. RUIBARBO**

Rheum officinale

Botánica:

Arbusto perteneciente a las Polygonáceas, de grueso rizoma, hojas palmadas y flores hermafroditas. Se cultiva en terrenos arenosos para decoración. Conocida también como Mirística olorosa o Moscadero, posee unas flores pequeñas de color amarillo y un fruto que al abrirse da una semilla dura y leñosa. Su sabor es muy agradable y se le puede emplear incluso para aromatizar bebidas calientes y ponches. Forma parte de el agua de El Carmen.

Recolección: Cuando florece

Partes utilizadas:

Se utiliza la raíz.

Composición:

Crisofina, glucósidos, taninos, antraquinónicos, azúcares y resina. **Usos medicinales:**

Es colagogo y colerético, hepática, astringente y aperitivo. Aumenta la producción de ácido clorhídrico, por lo que es adecuado para estimular la digestión y abrir el apetito. Mejora la función hepato-biliar, la atonía intestinal y en pequeñas dosis la diarrea.

Otros usos:

En dosis altas se comporta como un laxante enérgico, por lo que hay que usarlo con cuidado. Induce la menstruación.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo, aunque puede producir cólicos intestinales. No administrar en el embarazo ni la lactancia, ni en casos de cistitis, cálculos renales o hemorroides. Las hojas son venenosas.

1.74. RUSCO

Ruscus aculeatus

Botánica: Espontáneo y abundante en los sotobosques frescos y húmedos.

Recolección: Se recolecta en otoño.

Partes utilizadas:

Se emplean las raíces

Composición: Potasio, flavonoides, saponinas, esteroides, ruscogenina, resina y aceite esencial.

Usos medicinales:

Diurético, astringente, refuerza la pared vascular. Empleado con éxito por la medicina química en la patología de las paredes venosas, es adecuado para tratar hemorroides, varices y flebitis. También como diurético en casos de estancamiento seroso en la cavidad abdominal y en los edemas de pantorrillas o párpados. Elimina el ácido úrico y por ello mejora la gota. Externamente es eficaz en las varices superficiales, los moretones y los sabañones.

Otros usos:

Con la raíz se prepara un sucedáneo del café.

Toxicidad:

Las bayas tienen una toxicidad media, especialmente en niños, por lo tanto, no ingerirlas.

Los brotes son inocuos y se pueden comer en ensalada.

1.75. SABAL**Sabal serrulatum****Botánica:**

Originaria de los desiertos del sur de los Estados Unidos.

Composición: Ácido antranílico, aceite graso, flavonoides, carotina y sustancias tánicas.

Usos medicinales: Especialmente en la hipertrofia de próstata, en la inflamación y en los adenomas.

También en la irritación de vejiga y el epidídimo después de aplicar un catéter.

Posee un marcado efecto antiandrogénico periférico, por lo que impide la fijación de la dihidrotestosterona a nivel de los receptores tisulares prostáticos. **Otros usos:**

Enuresis del anciano, cistitis y micción dolorosa. **1.76. SALICARIA Lythrum salicaria**

Botánica:

Planta herbácea de las Litráceas que se encuentra en lugares húmedos y pantanosos. Mide 80 cm de altura, tiene el tallo recto, hojas ovales y flores de color rojo. **Recolección:** Florece de mayo a septiembre.

Partes utilizadas:

Toda la planta

Composición: Hierro, mucílago, flavonoides, antocianos y taninos. **Usos medicinales:**

Astringente, antiséptica, vulneraria. Esencialmente es antihemorrágica y antidiarreica. Cura la disentería, la enteritis e incluso es eficaz en casos de tifus y amebas.

Otros usos: Externamente masticando las hojas se curan las encías sangrantes y es eficaz para lavado de heridas y frenar pequeñas hemorragias cutáneas. Alivia las úlceras varicosas, la vaginitis, la piel enrojecida y el intertrigo.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.77. SALVIA

Salvia officinalis Botánica:

Planta perenne y muy resistente, sobre todo la variedad de hojas estrechas, pero necesita un terreno fértil, soleado y bien drenado, especialmente rico en sílice o cal. Hay que sembrarla en la estación templada y suele dar los primeros brotes en un mes. Por desgracia es una planta que se agota en pocos años, algunas apenas llegan al segundo, por lo que se hace necesario guardar las semillas o los esquejes. Si se la cuida puede dar flores todo el año.

Recolección:El corte de la planta se hará antes de la floración y preferentemente lejos de las heladas. Para secarlas hay que procurar estirar las hojas, ya que si se enrollan se vuelven grises y se estropean. Por tanto, el secado debe ser rápido, quizá en radiador, moviéndolas de vez en cuando y deshojando las ramas después.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas recogidas antes de la floración, aunque hay quien recomienda después.

Composición:

Flavonoides, tuyoona, polifenoles, ácido caféico y ursólico. Vitaminas y sales minerales, además de estrógenos y asparragina.

Usos medicinales:Es estrogénica, antisudoral y eupéptica. Corrige el exceso de sudación, mejora la falta de apetito, el cansancio y la atonía gástrica, es colagoga, antiasmática y emenagoga.

Empleada preferentemente por la mujer es una planta que mejora una gran cantidad de funciones femeninas, especialmente las relativas a glándulas endocrinas y genitales.

El aporte de estrógenos la convierte en la planta de elección en la menopausia y la esterilidad. En uso externo es un eficaz agente para suavizar la piel y eliminar arrugas, y para lavados vaginales.

Otros usos:Antiguamente se decía que donde crecía la salvia había salud y de ahí su nombre. Ciertamente es una planta muy equilibradora del organismo.

La esencia, por su contenido en tuyoona, implica que sea recomendada solamente por un experto.

Toxicidad:

No tiene toxicidad, pero no emplear en el embarazo o la lactancia por su

contenido en hormonas.

1.78. SÁNDALO *Santalum album*

Botánica:

También conocido como *Menta de agua*, se trata de una planta que alcanza los 60 cm de altura, de hojas ovales, dentadas, a menudo de color púrpura. Las flores de color lila se abren en espigas verticiladas. Pertenece a las Labiadas.

Recolección:

Se recoge al final del verano.

Partes utilizadas: Se emplean las hojas.

Composición:

Su aceite extraído de la madera contiene alcoholes terpénicos, santálicos, teresantálicos e hidrocarburos.

Usos medicinales:

Aunque se utiliza preferentemente como ambientador y por ello para lograr estados emocionales especiales, ingerido internamente puede ser útil también para combatir las fuertes cistitis y las infecciones intestinales y urinarias.

Externamente desprende un olor muy característico que ayuda a alcanzar estados místicos y relajantes muy interesantes, por lo que resulta adecuado para ambientar las habitaciones de los enfermos depresivos.

Otros usos: Proporciona paz mental, es afrodisíaco masculino, antienvjecimiento cutáneo y ayuda a meditar.

Toxicidad: no tiene.

1.79. SAUCE

***Salix alba* Botánica:**

Pertenece a la familia de las Salicáceas. Es un árbol característico en valles fluviales y se encuentran bosques enteros de estos árboles. Especialmente útil para evitar inundaciones, sus ramas echan raíces cuando caen al suelo. De hoja caduca, alcanza los 30 metros y su tronco puede llegar a tener un metro de grosor.

Recolección:

Las flores se abren en abril y se rompen para liberar unas pequeñas semillas blancas.

Partes utilizadas: Se emplean la corteza, las hojas y las flores masculinas.

Composición:

Resina, salicina, tanino, estrógenos, y colorantes.

Usos medicinales:

Baja la fiebre, provoca sudor y es analgésico. Aunque el uso de la aspirina le ha desplazado, vuelve a ser de interés al gozar de más y mejores aplicaciones sin efectos secundarios. Por ello se emplea con éxito para combatir la fiebre en las enfermedades infecciosas e incluso en la malaria. Para mejorar las enfermedades reumáticas, como antiinflamatorio y en las dismenorreas. También y aunque menos utilizado, se emplea contra el histerismo, la angustia y el insomnio, así como para corregir la acidez gástrica y las diarreas.

Hay quien le atribuye buenos efectos contra la ninfomanía femenina. Externamente la corteza o las flores se pueden emplear para lavar heridas, llagas y realizar irrigaciones vaginales. Tiene sinergia con el saúco y el eucalipto para bajar la fiebre y con el harpagofito para mejorar las enfermedades reumáticas.

La corteza del sauce debe tener al menos dos años y hay que pulverizarla en el momento de su uso, ya que no se puede conservar. **Otros usos:** Se emplea para calmar ardores sexuales en mujeres y hombres, quizá por su efecto somnífero.

Toxicidad: No se conoce.

1.80. SAÚCO

Sambucus nigra

Botánica:

Pertenece a las Caprifoliáceas y se encuentra abundantemente en tierras bajas y al pie de las colinas, así como en parques y jardines. La dispersión de sus semillas se realiza mediante los pájaros, quienes gustan particularmente de sus frutos.

Recolección: Las flores blancas y amarillentas se abren en junio y en septiembre maduran en bayas de saúco negras de 5 mm de diámetro. Se recolectan las flores a principios del verano, se manipulan con precaución, se cuelgan boca abajo y se dejan secar en lugar ventilado.

Partes utilizadas: Se emplean las flores, hojas y corteza

Composición:

Flavonoides, rutina, mucílago y potasio en las flores.

Alcaloides, colina, triterpenos en la corteza. Azúcares, pectina, ácidos orgánicos, antocianos en los frutos.

Vitamina C, ácido málico y valeriánico, y carotenos en las hojas. **Usos medicinales:**

Sudorífico y vitamínico. Se emplea con éxito en fiebres, gripes y resfriados. También mejora el reumatismo, la gota, la litiasis renal, la cistitis y el estreñimiento. Las hojas tienen efecto laxante y antihemorrágico, las bayas depuran el organismo y son antineurálgicas, mientras que las flores se emplean en infecciones invernales, contra la tos y para estimular la producción de leche en las madres.

Otros usos:

Con el fruto se preparan jaleas y mermeladas, e incluso licores caseros. Su madera es apreciada para fabricar artículos de artesanía. Se le reconocen efectos para estimular las defensas orgánicas.

Toxicidad: Los frutos son algo tóxicos especialmente para los cardiopatas. **1.81. SEN**

Cassia angustifolia

Botánica: Árbol de la familia de las Leguminosas Cesalpinóideas, cuyas hojas normalmente se importan de Arabia.

Recolección:

Son más energéticas las procedentes de países árabes

Partes utilizadas: Se emplean las hojas y los frutos

Composición:

Flavonoides, derivados antracénicos y resina irritante.

Usos medicinales: Estreñimiento. En niños se recomienda emplear los frutos.

Toxicidad:

Su toxicidad es baja. No administrar en embarazadas, niños, en la menstruación, ni cuando hay inflamaciones intestinales.

No emplear más de cinco días seguidos.

1.82. SERPOL

Thymus serpyllum Por su efecto similar al Tomillo, remitimos al estudio de ésta planta.

1.83. SIEMPREVIVA

Sempervivum lectorum

Botánica:

Pertenece a las Crasuláceas. Tiene hojas carnosas, verdes, difuminadas de rojo, sobre un tallo que alcanza los 10 cm. Sus flores son pequeñas de color rojo.

Recolección: Resiste perfectamente los fríos intensos y se recoge en

primavera. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas frescas y las partes aéreas.

Composición: Resina, taninos, mucílagos y ácidos fórmico y málico. **Usos medicinales:**

Es antihemética, diurética y antidiarreica. Por vía interna se emplea poco por sus posibles efectos secundarios, aunque en pequeñas dosis es eficaz para cortar las diarreas y los vómitos, por lo que quizá sea un buen remedio para evitar deshidrataciones.

Se aplica externamente para el tratamiento de los ganglios hinchados, las úlceras y las heridas supurantes. También se puede aplicar algo más concentrada en los dolores de oídos, las hemorroides y las heridas de difícil cicatrización.

Es una excelente planta para las abejas. **Otros usos:** Externamente se emplea para curar hemorroides, llagas y quemaduras, así como para calmar las picaduras de insectos.

También en afecciones de garganta y boca, y en forma concentrada para quitar los callos.

Toxicidad: Aunque en dosis adecuadas puede ser un buen antiemético, si se sobrepasa la cantidad de planta el efecto es contrario y lo puede agudizar aún más, por lo que se recomienda prudencia.

1.84. TANACETO *Tanacetum vulgare* Botánica:

Planta aromática de las Compuestas que se encuentra en lugares húmedos, pastos y hondonadas. Su tallo erecto alcanza el metro. Las flores son amarillas de forma tubulosa y las hojas delgadas y ovales.

Recolección: Florece en verano.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas, flores y los aquenios.

Composición:

Taninos, flavonoides, tuyona, tanacetina y ácido caféico.

Usos medicinales:

Aperitivo, emenagogo, antihelmíntico.

Provoca la menstruación, ayuda a eliminar parásitos intestinales y mejora la digestión.

La variedad *Tanacetum Phartenium* es muy eficaz en jaquecas y migrañas. **Otros usos:**

Es una hierba habitual en la preparación de bebidas aperitivas. **Toxicidad:**

Su grado de toxicidad es medio, especialmente la esencia. No administrar a embarazadas, ni a niños pequeños. Contraindicado en epilepsia.

1.85. TILO *Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata*, Tilo de Holanda

Botánica:Árbol grande perteneciente a las Tiliáceas, que puede alcanzar hasta 30 m de altura, muy longevo y de grandes hojas, tiene tronco y ramas lisas y hojas ligeramente dentadas.

Las flores se juntan en haces colgantes y su corola es amarilla. El fruto es semiesférico y coriáceo. Crece espontáneo en cualquier parte, aunque ahora es más común su variedad cultivada.

Recolección:

Las flores se recogen a mediados de verano, inmediatamente después de florecer y se secan a la sombra sin pasar de 35º C. Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y las flores.

Composición: Aceite esencial, mucílagos, flavonoides, taninos y florglucinol. **Usos medicinales:**

Es antiespasmódica, sedante y sudorífica. Se emplea ampliamente para casos de angustia y nerviosismo extremo, así como para combatir el insomnio. Tiene efectos vasodilatadores y, por tanto, sirve para bajar la tensión arterial, calmar los espasmos digestivos y mejorar las enfermedades por enfriamiento. Las flores combaten la arteriosclerosis, el reuma y las diarreas leves.

Otros usos: Ayuda a mejorar discretamente las hepatopatías y estimula el sistema defensivo. Con la madera del árbol se prepara un buen carbón vegetal de propiedades antibacterianas y antipútridas, sirviendo para cortar las diarreas.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.86. TOMILLO *Thymus vulgaris* Botánica:

Arbusto pequeño de estatura no superior a los 25 cm y el doble de anchura, que crece espontáneamente por laderas y terrenos aparentemente áridos y pedregosos, aunque debe estar bien drenado y rico en cal. Perteneciente a la familia de las Labiadas, tiene hojas grisáceas y flores rosadas o violáceas que brotan en verano.

Recolección: Para plantarlo deberemos buscar un terreno arenoso, cubrirlo y trasplantarlo posteriormente al lugar definitivo en la época de calor. Si dividimos las raíces o utilizamos esquejes, estos deberán tener unos 5 cm y contener alguna yema del tallo original.

Partes utilizadas: Las flores se recogen de junio a agosto en tiempo soleado y seco. **Composición:**

Linalol, terpineol, timol, geraniol, carvacrol, flavonoides y ácidos fenólicos. **Usos medicinales:**

Es el mejor antibiótico natural disponible. Es estimulante, balsámico y carminativo. Eficaz en infecciones de vías respiratorias, especialmente amigdalitis, enfisema, bronquitis y tos irritativa. Insuficiencia biliar, digestiones lentas, gases intestinales, parásitos y falta de apetito. Estimulante nervioso y cerebral, cansancio.

Externamente para curar infecciones de piel, vaginitis, estomatitis y contra la caída del cabello.

Otros usos:

Es el antibiótico de elección en la homeopatía, reforzando incluso el sistema inmunitario e impidiendo las recidivas. **Toxicidad:** No tiene toxicidad. 1.87.

TORMENTILLA

Potentilla tormentilla

Botánica:

Planta de las Rosáceas, de grueso rizoma del cual parten tallos finos cubiertos de pelusilla. Tiene hojas ovales y lanceoladas, de bordes dentados, con flores de color dorado.

Recolección: Florece en primavera y verano.

Partes utilizadas: Se emplean las raíces y las hojas. **Composición:**

Tormentilina, ácido tormentilínico, catequina, resina y gomas.

Usos medicinales: Se le reconocen propiedades como astringente, antihemorrágica, antiinflamatoria y analgésica. Mejora las infecciones gastrointestinales que cursan con diarreas, la disentería y las hemorragias en general. Frena la incontinencia urinaria, especialmente en los ancianos, los flujos vaginales y ejerce un buen efecto tónico general.

Otros usos: Externamente se emplea en lavados bucales para curar aftas, ulceraciones o estomatitis, así como para calmar escozaduras de piel, quemaduras

y dolores reumáticos.

Toxicidad:

No tiene toxicidad.

1.88. TRÉBOL DE AGUA *Mentyanthes trifoliata* Botánica:

Planta de las Gencianáceas, de hojas verde pálido, con un peciolo envuelto en una vaina que se divide en tres segmentos foliáceos. Crece en lugares pantanosos o acuáticos.

Recolección:

Las flores salen entre mayo y junio.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas secas.

Composición: Meniantina, flavonoides, sales minerales, ácido betulínico, pectina, triterpenos.

Usos medicinales:

Baja la fiebre y tiene un buen efecto tónico.

Otros usos: Mala digestión, inapetencia.

Toxicidad:

No tiene toxicidad. No administrar en el embarazo.

1.89. TRÉBOL DE PRADO

***Trifolium pratense* Botánica:**

De la familia de las Leguminosas, tiene una tupida roseta de hojas basales y de su base nace un tallo anguloso y erguido, con hojas trimeras cuyos folíolos tienen una mancha blanca característica.

En el extremo del tallo se forman cabezuelas de flores de color rojo violáceo.

Recolección: Florecen de junio a septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las flores

Composición:

Vitaminas, taninos, sales minerales y glicéridos. **Usos medicinales:** Antidiarreico, vulnerario.

Se usan las flores para el tratamiento externo de vaginitis, leucorreas, heridas con hemorragias y úlceras varicosas. **Otros usos:** Las hojas se pueden comer en ensalada. **Toxicidad:**

No tiene toxicidad.

1.90. TUSÍLAGO

Tussilago farfara Botánica:

Planta herbácea de las Compuestas, de rizoma grueso y tallos escamosos. De flores amarillas y hojas ligeramente dentadas, acorazonadas, se encuentra en lugares húmedos y arcillosos.

Recolección: Florece desde enero a abril. **Partes utilizadas:** Se emplean las hojas. **Composición:**

Contiene inulina, un pigmento denominado xantofila, taninos, ácido urónico, pentosa, galactosa, mucílagos, sustancias antibióticas, flavonoides y un aceite volátil. También abundantes sales minerales, entre ellos magnesio, potasio, calcio, azufre, fósforo, sodio y sílice, e incluso zinc. Las hojas contienen gran cantidad de vitamina C y hay quien la come incluso en ensalada por su riqueza nutritiva.

Usos medicinales: Esencialmente es balsámico, antitusígeno y expectorante, con ligera actividad antibiótica. Es una planta utilizada ampliamente para calmar la tos, al mismo tiempo que facilita la expulsión del moco, especialmente cuando es muy espeso. Puede emplearse en traqueitis, en la tos irritativa, laringitis, asma o enfisema y con menor eficacia en amigdalitis. Es también una planta depurativa y sudorífica, por lo que es eficaz incluso en gripes. En uso externo se recomienda como cataplasma en las úlceras cutáneas y para gargarismos en casos de afonía. También se puede emplear quemando las hojas y raíces y aspirando el humo, con lo que mejoraremos el asma, especialmente si mezclamos también Estramonio. Tiene sinergia con la Pulmonaria en las bronquitis y con el Erísimo en las afonías.

Otros usos: Con las hojas y flores desmenuzadas se elaboran almohadas artesanales especialmente cómodas.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo. Últimamente se le ha descubierto una sustancia, la senkirquina, la cual se cree tiene acción hepatotóxica y cancerígena, aunque estas acciones no han sido probadas. De todas formas y al tratarse de un alcaloide, recomendamos no usar prolongadamente.

1.91. TUYA

Thuja occidentalis Botánica: Árbol perenne de tallo recto cuyos pelíolos cubren totalmente las ramas. De la familia de las Cupresáceas, tiene hojas escamosas, grasas, de color amarillo verdoso y la corteza marrón. El fruto es una pequeña piña

formada por escamas alargadas que recubren las semillas. Procedente de Virginia se cultiva en cementerios y jardines, creciendo espontáneo junto a caminos y carreteras.

Recolección: En junio.

Partes utilizadas:

Se utilizan las hojas.

Composición: Taninos, esencias terpénicas, azúcares, tujina y tuyona. **Usos medicinales.**

Emenagoga. Es empleada popularmente para provocar el período, aunque en la actualidad su uso está centrado en el tratamiento externo de las verrugas. Su efecto en este caso es lento pero impide la propagación. En homeopatía se tratan también pero por vía interna.

Otros usos:

Se emplea también en papilomas y condilomas.

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo. No emplear en gestantes. **1.92.**
ULMARIA *Filipendula ulmaria*

Botánica:

Planta herbácea de la familia de las Rosáceas, tiene hojas pecioladas, ovales, con flores pequeñas y blancas. Se encuentra en zonas húmedas y a lo largo de los ríos. Se la conoce como *Reina de los prados*.

Recolección:

Las flores se recogen en primavera.

Partes utilizadas: Se emplean las flores y hojas.

Composición: Salicilato de metilo, flavonoides, ácido salicílico y gaulterina.

Usos medicinales: Se emplea en el reumatismo, los cálculos renales y como analgésico. Es diurético, antiácido, astringente, depurativo, y antipirético, actuando, además, como anticoagulante en la prevención de la trombosis.

Es eficaz en los exantemas acneiformes, inflamaciones de la pleura y como sudorífera.

Otros usos:

En la antigüedad se utilizaba contra la malaria y como ambientadora de hogares. Es adecuada para la hernia de hiato. Se la considera como la aspirina vegetal

Toxicidad: Su grado de toxicidad es bajo. No administrar en presencia de úlceras o hemorragias.

1.93. UÑA DE GATO

Uncaria tomentosa

Botánica:

Liana gigantesca que crece en selvas húmedas de Perú y que enredada en los árboles puede subir hasta los 20 metros. Tiene tallos espinosos que adoptan una forma similar a las uñas de los gatos.

Composición: Isopteropodina, taninos catéquicos, polifenoles, mitrafilina, hirsutina e Isopteropodina-Aloisomérica.

Usos medicinales:

Inflamaciones en general, artritis reumatoide, cistitis, úlceras gástricas. Infecciones víricas, enfermedades autoinmunes. Se le reconocen, especialmente, importantes acciones sobre el sistema inmunitario y en el aumento de los leucocitos. Los últimos estudios demuestran efectos benéficos en la mitosis celular y retrasa o impide la implantación de células tumorales.

Otros usos:

Cáncer, especialmente en presencia o riesgo de metástasis. Herpes, envejecimiento.

Se le han encontrado efectos intensos en la mejora del Alzheimer, especialmente unida al Ginkgo Biloba y al Romero.

Toxicidad:

Puede ocasionar trastornos digestivos. No emplear durante el embarazo o la lactancia por la presencia de alcaloides.

Botánica:

Conocida como *Hierba de los gatos*, esta planta herbácea de numerosas raíces con el interior hueco, llega a alcanzar los 1,5 m de largo y sus bellas flores de color rosa atraen fuertemente a los insectos.

Se encuentra preferentemente en zonas húmedas, tanto silvestre como cultivada, y suele extenderse por muros y rocas si el lugar es lo suficientemente húmedo.

Recolección:

Se desentierra al final de la primavera o en otoño y se limpian las raíces utilizando un fuerte cepillo.

Partes utilizadas: Se emplea la raíz.

Composición:

Esencia, tanino, valeriana, glucosa, enzimas y valerianina.

Usos medicinales: Es famosa por sus efectos sedantes que pueden inducir al sueño.

También se le reconocen acciones antiepilépticas, contra la excitabilidad nerviosa, agotamiento nervioso e insomnio.

Paradójicamente, dosis altas o prolongadas puede provocar intranquilidad y nerviosismo.

Otros usos:

Se emplea en el hipertiroidismo y para corregir los calambres por agotamiento muscular. Externamente alivia los dolores musculares y neurálgicos.**Toxicidad:** No tiene toxicidad. **1.95. VARA DE ORO**

Solidago virgaurea

Botánica:

Pertenece a las Compuestas. De tallo con flores doradas, raíz cilíndrica muy profunda, se encuentra en terrenos secos de zonas boscosas, entre arbustos, en dunas y pedregales. Crece hasta 25 cm, aunque puede llegar hasta el metro.

Recolección:

Florece entre julio y septiembre.

Partes utilizadas:

Se emplean las sumidades floridas y las hojas. **Composición:** Flavonoides, cumarinas, taninos, ácido fenólico, saponinas e inulina. **Usos medicinales:**

Se emplea preferentemente como diurética, antiséptica y antiinflamatoria de las vías urinarias.

Refuerza la pared venosa y mejora las varices y los edemas.

Tiene efectos favorables en diarreas, enteritis, obesidad e hipertensión.

Es sedante suave, disuelve los cálculos renales y externamente se puede emplear para aftas bucales y heridas.**Otros usos:**

Parece ser que macerada en vino es mucho más eficaz que en infusión. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

1.96. VERBENA

Verbena officinalis Botánica: Hierba de 60 m de altura, recta y con raíz fusiforme. El tallo es cuadrangular, las hojas opuestas, y las flores de color rosa que forman una mazorca terminal. Se encuentra al borde de los caminos y en lugares con escombros y baldíos.

Recolección: Se recolecta en verano antes de la floración.

Partes utilizadas:

Se emplean las hojas y las raíces.

Composición: Tanino, esencia, verbenalósido que se transforma en verbenalol, y mucílagos.

Usos medicinales:

Es espasmolítica, sedante ligera, digestiva, diurética y cardiotónica. Planta de uso muy popular, especialmente como sedante suave. Favorece la digestión al estimular la liberación de enzimas y el peristaltismo, alivia la congestión del hígado, estimula la liberación de bilis y ayuda a eliminar los cálculos biliares y renales. Tiene buenas propiedades para disminuir las taquicardias y palpitaciones de origen cardiaco, alivia las migrañas, las neuralgias y favorece la eliminación de orina. Externamente se emplea en gargarismos para aliviar la faringitis y en cataplasmas contra las torceduras, reumatismo y dolores de costado, así como para la ciática.

Otros usos: Utilizada y sumamente apreciada en la antigüedad, (se la conocía como "hierba de la paz"), es hoy considerada una planta menor. Los modernos estudios sobre ella la están dando nuevo interés, empleándose también para elaborar un sabroso té.

La tradición popular la considera una hierba santa y la emplea para estimular las contracciones uterinas antes del parto, también como afrodisíaco femenino y para alejar los malos espíritus.

Toxicidad: No tiene toxicidad. **1.97. VERDOLAGA**

Portulaca oleracea

Botánica:

Pertenciente a las Portulacáceas, se trata de una planta rastrera, jugosa y carnosa, con hojas rojizas estrechas y flores de color rojo o amarillo. Se encuentra silvestre en parques y jardines de terrenos áridos y secos.

Recolección: Se recolecta a finales del verano.

Parte utilizadas:

Se emplean las hojas y los tallos como exquisita ensalada cruda. **Composición:**

Mucílagos, sales, saponina, ácidos Omega-3, proteínas y vitaminas C y E. **Usos medicinales:**

Vitamínica, depurativa y refrescante. Tiene efectos favorables para disolver los cálculos renales, es desinfectante de las vías urinarias y aumenta discretamente la diuresis. Favorece la coagulación de la sangre y tiene una discreta acción anafrodisiaca.

Otros usos: De gusto exquisito como ensalada, la verdolaga, sin embargo, apenas es considerada por la gente y es pisoteada y arrancada allí donde crece. Se puede preparar cruda, cocida o frita, conservando siempre su suave sabor, e incluso con ella se puede preparar un sabroso zumo. Exquisito alimento para los conejos.

Toxicidad:

No tiene.

1.98. VINCAPERVINCA *Vinca minor* Botánica:

De la familia de las Apocináceas, esta planta herbácea, de tallos erectos y flores de color azul violeta, tiene hojas opuestas y frutos ovales rellenos de semillas duras. Se encuentra en los bosques y lugares frescos.

Recolección:

Florece entre abril y mayo.

Parte utilizadas Se emplean las hojas. **Composición:** Carotenos, tanino, vincina y vincósido. La raíz, vincamina, isovincamina y vincaminina.

Usos medicinales:

Vasodilatador cerebral, hipotensora y protector vascular, en especial para los problemas de circulación cerebral, mejorando incluso la función de los pequeños vasos sanguíneos. Hipertensión moderada, arteriosclerosis, acúfenos, vértigos y fragilidad capilar. Tiene sinergia con el Ginkgo Biloba y el Espino blanco.

Otros usos: Estimula la menstruación.

Toxicidad: Su grado toxicidad es bajo. Contraindicado en tumores cerebrales. **1.99.**

VIOLETA

Viola odorata

Botánica:

Planta herbácea de las Violáceas, de hojas acorazonadas y flores formadas por una corola de cinco pétalos irregulares. Se encuentra en jardines cultivados.**Recolección:** Florece en la primavera. **Parte utilizadas**

Se emplean las raíces, flores y hojas. **Composición:**

Antocianos, mucílagos, esencia y saponinas. **Usos medicinales:**

Es bronquial, sudorífica, laxante y antiinflamatoria. Como expectorante en las afecciones broncopulmonares y en las pleuritis. Posee efectos contra la tos y ayuda a bajar la fiebre. Eficaz en las cistitis y otras infecciones urinarias, así como en el estreñimiento leve.

Otros usos:Externamente tiene buenos efectos como emoliente en quemaduras y grietas de la piel. También calma los dolores de oído y desinfecta la boca. Dosis altas ejercen un fuerte efecto laxante, por lo que no debe emplearse en enfermos, ancianos o niños para estos fines.

Toxicidad:

Su grado de toxicidad es bajo. Puede inducir al vómito. **1.100. VULNERARIA**

Anthyllis vulnerata

Botánica:

Planta herbácea de la familia de las Papilionáceas, habitualmente en las zonas montañosas. La raíz, perenne, produce tallos rojizos de hasta 30 cm de altura.**Recolección:**

Es más eficaz la que crece en regiones montañosas **Parte utilizadas**

Se emplean las hojas y raíces.

Composición: Saponina, taninos, flavonoides y mucílagos. **Usos medicinales:**

Es astringente y vulneraria, empleándose exclusivamente de forma externa en el tratamiento de heridas, hemorragias y llagas.Para estimular el organismo y facilitar los intercambios celulares hay que tomar una taza a lo largo del día.

Externamente es muy adecuada para reforzar las encías y para las amigdalitis.

Otros usos: Heridas en general.

En uso local es astringente y desinfectante. Internamente es ligeramente laxante, estimula el organismo y facilita los intercambios celulares.**Toxicidad:** No tiene toxicidad. **1.101. YLANG-YLANG**

Anona odorantissima Botánica:

Procedente de Filipinas, es una más de esas plantas exóticas con interesantes

propiedades medicinales pero que pueden ser sustituidas por varias plantas europeas.

Composición:

Contiene un aceite esencial con eugenol, geraniol, linalol, safrol, terpeno y ácidos benzoico, fórmico, salicílico, valeriánico y ylangol.

Usos medicinales:

Internamente se puede aplicar para combatir la frigidez femenina, la hipertensión, las infecciones intestinales, las taquicardias y los procesos febriles. Tiene poder para provocar la sudoración y actúa como un estimulante nervioso. En aplicación externa se usa como antiséptico para la piel.

Otros usos:

Suavizante de la piel, taquicardias, ansiedad, depresión.

Toxicidad:

No tiene.

1.102. ZARAGATONA *Plantago psyllium* Botánica: Plantaginácea de tallo vellosa de hasta 40 cm de altura, de color verde claro y poco ramificado. Las flores son diminutas, blancuzcas o pardas y las hojas delgadas y lineales.

Parte utilizadas

Se emplean las semillas.

Composición: Mucílagos, aucubósido, oligoelementos y potasio. **Usos medicinales:** Laxante y emoliente.

Estreñimiento, suavizante en gastritis y colon irritable, cistitis.

Tiene la propiedad de hincharse con el agua, especialmente las semillas por su contenido en mucílagos, siendo útil como purgante mecánico al aumentar el volumen intestinal.

Otros usos:

Externamente en forúnculos y heridas. **Toxicidad:** No tiene toxicidad. **1.103. ZARZA**

Rubus fruticosus

Botánica:

Conocida también como *Zarzamora*, se trata de una Rosácea trepadora provista de afilados pinchos. Este arbusto produce deliciosos frutos oscuros de

pulpa blanda cuando están maduros.

Recolección: Los frutos maduran en agosto y las flores en abril y mayo.

Parte utilizadas

Se emplean las hojas frescas y los frutos.

Composición: Antocianósidos, ácidos orgánicos, asparragina, glúcidos. **Usos medicinales:**

Se emplea el fruto como energético y para fabricar mermeladas y licores. Las hojas para gargarismos en estomatitis. **Otros usos:** Las hojas en uso externo tienen buenas aplicaciones en quemaduras e hinchazones de la piel.

Toxicidad: No tiene toxicidad.

1.104. ZARZAPARRILLA

Smilax aspera

Botánica:

Pertenece a las Liliáceas y vegeta espontánea en bosques. Puede alcanzar el metro de altura y posee numerosas ramas flexibles recubiertas de pinchos afilados. Las hojas verdes están manchadas de blanco o negro.

La más eficaz es la cultivada en Méjico.

Recolección:

Las flores salen en septiembre y octubre y en otoño los frutos.

Parte utilizadas: Se emplea la raíz. **Composición:** Contiene sobre todo saponinas, almidón, colina, sales minerales y oxalato de cal.

Usos medicinales:

Es sudorífica, diurética y depurativa.

Se emplea como diurética para favorecer la expulsión de la urea y el ácido úrico, por lo que es útil en la gota y el reumatismo.

También es eficaz en la nefritis, litiasis renal y como tratamiento depurativo interno de las enfermedades de la piel.

Favorece la digestión, mejora la absorción de los nutrientes y activa el metabolismo. Ayuda a bajar la hipertensión y las cifras altas de colesterol.

Otros usos:

Se le atribuyen propiedades para curar la sífilis y como planta para realizar conjuros y curar las enfermedades graves.

Tiene sinergia con las hojas del nogal para emplearla como depurativa y eliminar el ácido úrico.

Existe una variedad, la Smilax médica, que se da en Méjico, que es más eficaz y tiene fama como afrodisiaca y estimulante genital masculino. **Toxicidad:** No tiene toxicidad.

3. EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿El ginseng puede provocar insomnio? SÍ NO
2. ¿La grindelia es eficaz contra el asma? SÍ NO
3. ¿Las bayas de la hiedra son venenosas? SÍ NO 4. ¿El Hipericón es eficaz como antidepresivo? SÍ NO
5. ¿En la diabetes se emplea la judía verde entera? SÍ NO
6. El Laurel cerezo es igual que el Laurel común SÍ NO
7. ¿El limón ayuda a mejorar la función biliar? SÍ NO
8. ¿Las semillas de lino las pueden emplear las embarazadas? SÍ NO
9. ¿La lobelia es inofensiva? SÍ NO
10. ¿El lúpulo contiene estrógenos? SÍ NO

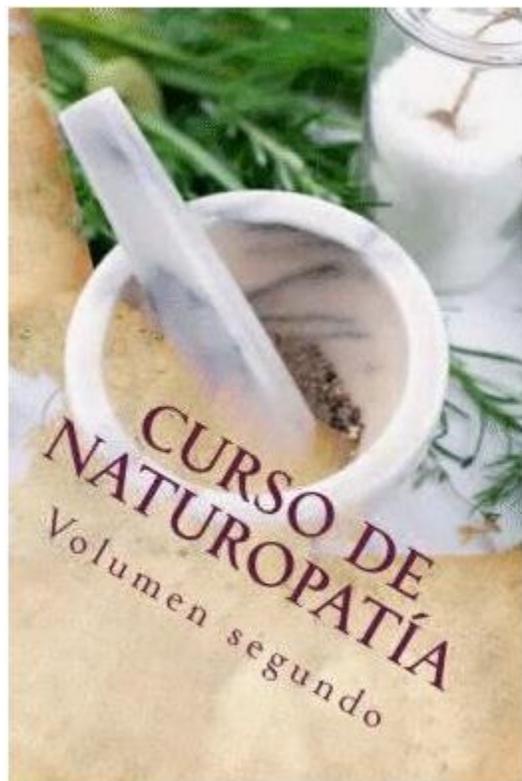
3.1. RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. SÍ, a dosis altas
2. SÍ 3. SÍ
4. SÍ
5. No, preferentemente las vainas
6. NO, pues es sumamente tóxico
7. SÍ, mezclado con aceite de oliva y en ayunas 8. SÍ, pues son laxantes y aportan ácidos grasos esenciales
9. NO, y debe ser empleada bajo asesoramiento médico
10. SÍ

4. EXAMEN

1. ¿Por qué efecto es empleado el Ginkgo Biloba?
2. ¿Cuántos años debe tener la raíz del Ginseng antes de recolectarla?
3. Cita un efecto secundario probable de las semillas de girasol
4. Cita un antiinflamatorio eficaz
5. ¿Cuáles son los mejores efectos de los frutos de la higuera?
6. ¿Con qué planta se confunde el hinojo?
7. ¿Cuál es otro nombre popular del Hipericon?
8. Dos aplicaciones del Jengibre
9. Principales acciones de los estigmas de maíz.

10. Principales efectos de la menta piperita



**CURSO DE NATUROPATÍA © Adolfo Pérez Agustí
(2015) edicionesmasters@gmail.com Madrid (Spain)**

Lección 1 VOLUMEN SEGUNDO FLORES DE BACH Y ESENCIAS FLORALES

ÍNDICE LECCIÓN 1

VOLUMEN

SEGUNDO 1. Un poco de historia y justificación

1.1. Las 38 flores milagrosas de

Bach 1.2. Los cinco principios de

2. Los doce sanadores básicos

3. Preparación de las esencias florales

4. Las 38 esencias florales de Bach

5. Remedios florales

6. Resumen

7. Ejercicios de autoevaluación 7.1. Respuestas a los ejercicios de autoevaluación

LAS FLORES DE BACH

Objetivos de la lección Guardando bastante semejanza con la aromaterapia, pero con una fuerte identidad propia, las llamadas flores de Bach que habían permanecido olvidadas desde hacia al menos 50 años, irrumpen en la medicina natural para darnos una interesante posibilidad de mejorar las enfermedades del espíritu.

Aunque con una forma de aplicación diferente en cuanto a diagnóstico y tratamiento, su alta inocuidad y eficacia hacen de las flores de Bach un remedio natural sumamente interesante

1. UN POCO DE HISTORIA Y JUSTIFICACIÓN El Dr. Edward Bach, que había nacido en 1880, cursó sus estudios de Medicina alópata en Londres, especializándose en anatomía patológica y bacteriología, aunque su desengaño por este tipo de medicina le lleva hasta la Homeopatía, convirtiéndose en un gran investigador de esta terapia. Su idea de la medicina se hace cada vez más opuesta a la ortodoxa, lo que le convierte en una especie de proscrito de sus antiguos colegas, especialmente por sus publicaciones en las cuales critica seriamente lo que se enseña en la universidad.

Su tesis era bien simple y clara: hay que tratar al enfermo y no a la enfermedad, no haciendo caso de los síntomas como indicativos de la enfermedad, sino a su estado emocional en el momento del tratamiento.

“ La enfermedad -aseguraba es en esencia el resultado de un conflicto entre el alma y la mente, y por tanto, mientras que nuestras almas y personalidades estén en armonía, todo es alegría y paz, felicidad y, por supuesto, salud. El enfrentamiento surge cuando nuestras personalidades se desvían de la senda marcada por el alma, ya sea a consecuencia de nuestros deseos terrenales o de la persuasión de otros.”

También sostenía que un buen médico debía ser capaz de averiguar el tratamiento idóneo para un enfermo mediante su simple intuición (lo que hoy día se denomina “ojo clínico”), mucho más que mediante análisis o pruebas de laboratorio, y que el tratamiento debía ser puramente empírico; no se hacía necesario, por tanto, saber el motivo por el cual funcionaba un remedio, si era válido para ese enfermo. Bach dedicó toda su vida a demostrar que las enfermedades no son producidas por trastornos orgánicos o corporales, sino que básicamente se producen por un problema en nuestros sentimientos, especialmente si estos son negativos. Estos desequilibrios del humor entorpecerían

el funcionamiento interno de nuestro organismo y bloquearían su capacidad de funcionar a la perfección.

Estas aseveraciones no fueron, sin embargo, las que provocaron el rechazo en la mayoría de los médicos de entonces (aún hoy sigue sin ser tenido en cuenta a pesar de los avances de la psiquiatría), sino la utilización de frases consideradas “poco científicas” como: *“Los sentimientos negativos bloquean la transformación armónica de la fuerza vital cósmica”*. Estas frases, en una época en la cual los médicos miraban entusiasmados los progresos de la medicina química, los rayos X y las vacunas, no eran precisamente el mejor modo de ganarse el respeto de sus colegas. Aun así, Bach perseveró en sus estudios, y dotado de un gran sentido filosófico para enjuiciar las enfermedades aseguraba que determinadas flores podían abordar al ser humano en su plano espiritual, de arriba-abajo, desde el intelecto al espíritu, y de este modo su poder curativo entraría en todas las células del cuerpo.

Pero las críticas que recibió eran tan fuertes que durante muchos años se empeñó en aportar pruebas científicas de sus teorías, algo tan imposible como tratar de demostrar la existencia del alma a un ateo. Para Bach los ateos eran sus compañeros de profesión, cada vez más materialistas en su concepción de la enfermedad, y llegó un momento en su vida que renegando de todo lo aprendido y luchando contra corriente abandonó todo intento de congraciarse con la medicina oficial.

En esos años su capacidad intuitiva estaba en todo su esplendor y llegó al convencimiento de que solamente metiendo la mano en una planta en floración podía experimentar inmediatamente el poder curativo de esa planta.

Si se encontraba triste o abatido solamente era cuestión de poner sus manos encima de diferentes plantas hasta que una de ellas le indicase, mediante una señal anímica, que esa era la adecuada para él en ese momento.

1.1. LAS 38 FLORES MILAGROSAS DE BACH

Sus experimentos le llevaron a analizar un total de 38 flores, en las cuales estaba todo lo necesario para conseguir la armonía de la mente, y por tanto del cuerpo, de los seres humanos. El único requisito para poder aprovechar la fuerza curativa de estas 38 maravillosas flores era colocar las flores en la superficie de agua contenida en un cuenco de vidrio normal durante tres horas a pleno sol, embotellándolas a continuación.

Esta forma de manejar las plantas curativas, tan alejada incluso de los postulados de la medicina natural, así como su inclinación por explicar de forma cada vez más mística las enfermedades, contribuyeron a que sus estudios no fueran seguidos por nadie en el momento de su muerte, acaecida en el año 1936. Frases como: *“Mis remedios no dan resultado por su composición química, sino porque tienen la facultad de elevar nuestras vibraciones y de atraer de esta forma poder espiritual que limpia la mente y el cuerpo”*, no eran la mejor manera de agradecer a los médicos.

Posteriormente y aunque sus enseñanzas permanecieron olvidadas muchos años, los terapeutas naturistas Julian y Martine Barnard recopilaron los escritos publicados por Bach y les dieron forma en un libro titulado *“Una guía para los remedios de Bach”*, el cual fue publicado en 1979, y dado su gran éxito realizaron varias publicaciones más, lo que les valió gran popularidad en el mundo entero y desde entonces se dedicaron a dar conferencias y pasar consulta. Su gran conocimiento del tema y la gran sensibilidad que demostraron con los problemas emocionales de las personas, así como su rechazo hacia los psicofármacos y hacia la misma psiquiatría, les motivaron a crear una industria para comercializar las maravillosas esencias florales de Bach.

En 1990 crearon la empresa Healing Herbs Ltd. la cual y siguiendo los postulados exactos de su creador, puso a disposición de miles de personas las esencias florales elaboradas de manera totalmente artesanal. Su mayor mérito fue fabricar unas esencias a partir exclusivamente de flores, nunca de plantas, y someterlas a la acción del sol, del agua y del tiempo de manera exacta a como Bach lo había pensado. Las flores, por supuesto, son de plantación propia, sembradas en el momento y lugar adecuado, recogidas con sabiduría milenaria y ausentes de toda contaminación ambiental. Un detalle importante, el cual las diferencia de otras esencias florales comercializadas, es que para su riego se utiliza exclusivamente agua de montaña pura y en el momento de su recolección ninguna

sombra, ni de persona ni de nube, se debe proyectar en la flor.

Este exquisito cuidado no termina en el momento de la recolección, ya que tanto el cristal del envase, como su conservación, etiquetado y transporte, se realizan siguiendo los dictados de la medicina natural más estricta.

En 1988 y como ampliación a sus anteriores libros, publican “Hierbas curativas del doctor Bach”, en el cual no solamente vuelven a insistir en la necesidad de utilizar flores y métodos de extracción naturales, sino que hablan de sus múltiples experiencias en el tratamiento humano de las enfermedades mentales y emocionales.

La gran ventaja de este tipo de tratamiento natural es que cualquier persona que tenga flores a su alcance puede emplear sus remedios sin peligro alguno. Su acción es totalmente inofensiva, sin efectos secundarios y hasta es posible que ni siquiera se necesite la ayuda de un terapeuta experimentado, ya que cualquier persona puede aplicárselo él mismo, siguiendo así otros de los postulados de Bach que preconizaba el que el hombre fuera capaz de curarse así mismo.

Lo esencial para no confundirse en el remedio adecuado es que hay que mirar el estado emocional del enfermo en el momento de su enfermedad, pero sin tener en cuenta los problemas físicos que puedan existir, sino exclusivamente los problemas del carácter.

Es más importante saber si el enfermo está deprimido, abatido, temeroso o se siente solo, antes de preguntarle si le duele la cabeza o el estómago. Un hábil interrogatorio podrá sacar a la luz la ira, la agresividad, los complejos o la inseguridad, posibilitando así el que encontremos fácilmente el remedio floral adecuado.

Pero como veremos a continuación no es tarea fácil el diferenciar un problema emocional de otro, ya que los matices son muy variados en una misma alteración y así nos podemos encontrar, a modo de ejemplo, con diferentes tipos de miedo, como son el miedo a causa conocida, el miedo a causa desconocida, el terror, el miedo a las personas, el miedo a la enfermedad, etc. Por tanto, no existiría un sólo tipo de remedio para todos los miedos, sino uno para cada caso en particular. Afortunadamente y quizá pensando en que las enfermedades de la mente son complejas y nunca sencillas, Bach diseñó lo que él denominó como remedio Rescate, esto es, una combinación de cinco remedios que se empleaban en situaciones de emergencia o cuando no podíamos estar seguros de la verdadera esencia del problema. Estos remedios podían actuar de una manera eficaz contra

problemas tan diferentes como el pánico, el choque emocional, la tristeza, el terror o las malas noticias.

1.2. LOS CINCO PRINCIPIOS DE BACH

1. No es necesario tener conocimientos amplios sobre medicina para poder emplearlos. Son aún más inocuos que las plantas medicinales.

2. La enfermedad en sí misma no es lo importante.

3. La mente es la parte más delicada y más activa de nuestro cuerpo y sus manifestaciones nos indican con claridad el remedio que necesitamos.

4. Más que la propia enfermedad, lo importante es la forma en la cual reacciona el organismo, pues no hay enfermedades, sino enfermos. 5. Los conflictos emocionales, miedo, depresión, confusión, duda, irritabilidad, deseos de estar solo o acompañado, así como la indecisión y la desesperación, son las guías que necesitamos para conocer la forma en que un enfermo ha sido afectado por su enfermedad.

La armonía depende de:

El poder

El servicio a los demás

La sabiduría

El conocimiento intelectual

El amor

El equilibrio

El perfeccionamiento espiritual

Las principales causas de las enfermedades son:

La ignorancia

El odio

La avaricia

La soberbia El egoísmo

La crueldad

La inestabilidad

Las enfermedades pueden generarse por adoptar estados negativos como:

Soledad

Miedo

Desaliento o desesperación

Incertidumbre

Falta de interés por la vida actual

Hipersensibilidad

Influencias o ideas negativas

Exceso de preocupación por los problemas ajenos

Futuro sin alicientes Desocupación

2. Los Doce sanadores básicos

1. Achicoria:

Para quienes piden amor, simpatía, aprecio, pero en realidad tienen sentimientos maternos, hiperprotectores y posesivos.

2. Agrimonia:

Pretenden que todo vaya bien y lo dicen frecuentemente cuando no es así. En realidad, ocultan sus problemas bajo un rostro siempre alegre, aunque en privado manifiestan sus verdaderos miedos y rencores.

3. Centaura:

Personas amables, buenas, deseosas de complacer siempre a los demás, aún a costa de su propio sacrificio.

Su abnegación les lleva a olvidarse de sí mismos y a no saber decir que no.

4. Ceratostigma:

Los indecisos, los que nunca saben ni quieren tomar una decisión propia y por ello necesitan los consejos y la aprobación de los demás.

Su falta de intuición y criterio propio les hace perder multitud de oportunidades. 5. **Clemátide:** Para los soñadores, los artistas, los que tienen la mente en las estrellas y no prestan atención a los demás. No pueden concentrarse, se aburren en los ambientes vulgares y prefieren la abstracción que las charlas sociales.

6. Genciana:

Son pesimistas, se desalientan con facilidad y acogen las circunstancias negativas con falsa resignación.

7. **Haya:** Para los perfeccionistas, a quienes les resulta insoportable convivir con los tontos o torpes, con los disminuidos.

Para los pedantes y presuntuosos que gustan de enseñar todos los bienes materiales que poseen.

8. Heliantemo:

Para el pánico irracional, el miedo a lo desconocido, para las reacciones de terror en situaciones que no son trágicas. Para los hipocondríacos.

9. **Mímulo:** Para quienes les asusta lo desconocido y no quieren cambiar nada ni arriesgarse en la vida. También para quienes se sonrojan con facilidad, tienen miedo a ser el centro de la atención, aunque en realidad se consideran astutos.

10. **Scleranthus:** Para los indecisos que terminan angustiados en las encrucijadas. 11. **Verbena:** Para los perfeccionistas, los obsesos por la limpieza, el orden y la apariencia. Para quienes se indignan por las injusticias sociales, los malos políticos o los atentados a la naturaleza y desean dar un escarmiento a los culpables.

12. **Violeta de agua:**

Los solemnes, los que presumen de ser autosuficientes y no necesitar de nadie. Los que hablan poco y escuchan mucho y prefieren permanecer eternamente en el anonimato.

3. PREPARACIÓN DE LAS ESENCIAS FLORALES

En general:

Identifique sin dudar las plantas elegidas y hágalo en un lugar exento de contaminación.

Lávese las manos con agua y jabón, e incluso puede desinfectarlas con própolis.

Los utensilios debe hervirlos durante 20 minutos empleando con preferencia agua de manantial o de lluvia. Hay que dejarlos secar y luego envolverlos en un paño limpio hasta el día siguiente.

La preparación se hará en un día soleado, sin nubes, cálido. Si quiere emplear el método de ebullición, en lugar del solar, escoja un día soleado y con luz.

Coja las flores con delicadeza, como si fueran niños recién nacidos, y hágalo de toda la planta; no seleccione.

Póngalas inmediatamente en agua. Si tiene que transportarlas emplee una hoja grande para que no hagan contacto con su mano. Emplee una rama para removerlas.

Guárdelas en lugar fresco y oscuro.

MÉTODO SOLAR

Ponga un litro de agua fresca de lluvia en una fuente de cristal poco profunda. Si no encuentra agua de lluvia emplee agua mineral pobre en sales. El lugar deberá estar cercano a las plantas, alejado de las sombras y sin contaminación.

Recójalas entre las 9 de la mañana y el mediodía.

Deposite las flores de forma que cubran toda la superficie y distribúyalas con una ramita. No las toque nunca con las manos ni trate de sumergirlas.

Deje el recipiente en un lugar al sol, sin tapar, y sin contaminación ambiental. Deje que reciba los rayos del sol durante tres horas.

Saque las flores con una ramita y vierta 50 ml de esa agua en una botella

que contenga otros 50 ml de coñac.

Agítelo y ponga una etiqueta con la flor y la fecha. Esta tintura se mantendrá activa durante años. Si quiere un frasco de reserva ponga dos gotas de la tintura en un frasco con capacidad para 30 ml y añada coñac. Para el tratamiento se emplean dos gotas del frasco de reserva. **MÉTODO DE EBULLICIÓN:** Llene una cacerola esmaltada, de acero inoxidable o cristal con capacidad para 3 litros, de agua de lluvia o mineral. No emplee utensilios de cobre, aluminio, o que contenga antiadherentes.

Ponga las flores hasta que cubra los $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Tape el recipiente, ponga algo de agua fría sobre las flores y llévelo a ebullición. Déjelo hervir a fuego lento durante media hora y remuévalo con una ramita. Si es posible, realice esta operación en el campo, entre las 9 y el mediodía de una mañana soleada.

Retire el recipiente del fuego y déjelo enfriar al aire libre. Déjelo reposar bien hasta que el sedimento se vaya al fondo. Filtre el líquido y échelo en una jarra de cristal o en frascos de 100 ml. Vierta la misma cantidad de líquido que de coñac. Agítelo, ponga una etiqueta y guárdelo en la oscuridad. Esta será la tintura madre. **DOSIS:** 2-4 gotas cuatro veces al día dejándolas absorber debajo de la lengua. En caso necesario la dosis puede tomarse cada media hora.

RESCATE

Supone el remedio perfecto para quienes desean comenzar a emplear las virtudes de las flores de Bach y no poseen los conocimientos necesarios. Como ya hemos dicho, la inocuidad es tan alta que no son necesarios conocimientos profundos de medicina para emplearlos.

El remedio Rescate tiene la ventaja de que puede emplearse por vía oral, en crema o en el agua de baño. La composición es: **Cerasífera:** Para los sentimientos de desesperanza. **Estrella de Belén:** Para los estados de shock emocional y físicos.

Heliantemo: Alivia los momentos de miedo y terror.

Impaciencia: Cuando está el ánimo alterado, irritable y colérico.

Clemátide: Para los apáticos, los conformistas. La suma de estos cinco componentes proporciona un alivio inmediato en situaciones de estrés, sobrecarga emocional y física, y problemas familiares.

Adecuados también para cuando nos encontremos nerviosos, indecisos y

creamos que los problemas se nos desbordan o no somos capaces de solucionarlos al unísono. Puede ser empleado por niños pequeños que estén muy nerviosos o que acaben de pasar una enfermedad.

En adolescentes rebeldes, peleones, y en los conflictos de pareja, especialmente cuando se esté en proceso de divorcio.

Se aplica tomando cuatro gotas del remedio aplicadas debajo de la lengua. La dosis puede ser cada hora o incluso menos, hasta que se note la mejoría.

También se puede añadir a una crema de belleza en el momento de emplearla, y al baño, a la esponja o incluso en una compresa femenina o apósito de heridas.

4. LAS 38 ESENCIAS FLORALES DE BACH

4.1. ACEBO

Ilex aquifolium Efecto:

Amor. Libera la emotividad y se muestra más predispuesto a llorar menos y ayudar más.

Aplicaciones terapéuticas:

Facilita el entendimiento en el amor. Para estados negativos opuestos a las relaciones de pareja: cólera, envidia, celos, ira, suspicacia, odio. Para quienes adoptan la postura de las víctimas.

También para los resentidos, los recelosos y los paranoicos, así como para quienes emplean las rabetas para llamar la atención y buscar ayuda.

4.2. ACHICORIA

Cichorium intybus

Efecto:

Amor sin condiciones. Ayudan al desinterés y el altruismo, sin necesidad del reconocimiento ajeno.

Aplicaciones terapéuticas:

Para las personas excesivamente posesivas y que suelen crear dependencias sentimentales. Autocompasión, exigencia de atención, autoritarios, manipuladores para conseguir que los demás estén pendientes de ellos.

Especialmente para quienes hacen obras de caridad y dan amor solamente para recibir algo a cambio, por lo que sus actos de bondad siempre serán públicos, nunca discretos.

4.3. AGRIMONIA

Agrimonia eupatoria

Efecto:

Aceptación. Ayuda a quitarnos la careta que mostramos a las personas y a asumir y hablar de las partes malas de la vida.

Aplicaciones terapéuticas:

Para el sufrimiento y la tortura interior. Ansiedad y sufrimientos ocultos tras una máscara de firmeza. Le es imposible tener una expresión pesimista o ser

considerado como una persona con mal humor. Para lograrlo se pone una máscara falsa, son el alma de las reuniones, cuentan chistes y son exagerados en todo. No les interesa la filosofía, el destino, la otra vida ni las religiones y no quieren molestar a los demás con sus problemas.

Con el tiempo, tal fachada les ocasionará crisis de angustia, insomnio, y refugio en las drogas.

4.4. AGUA DE ROCA

Aqua tremula

Efecto:

Flexibilidad. Armonizar los deseos propios con el orden natural, cuidando tanto el cuerpo como la mente y buscando también la satisfacción espiritual, antes que la material o física.

Aplicaciones terapéuticas:

Para los que son excesivamente estrictos y rigurosos, especialmente consigo mismos. Abnegación y sacrificio en la persecución del ideal.

Pensamientos estrechos, poco universales, abnegación y deseos de llegar a la perfección.

Autodisciplinados hasta llegar al masoquismo y duros consigo mismos. **4.5. ÁLAMO TEMBLÓN *Populus tremula***

Efecto:

Confianza.

Aporta seguridad en que nada malo ocurrirá, o si ello no es así al menos que se afrontarán con valentía.

Aplicaciones terapéuticas:

Ayuda a superar y comprender los métodos de origen desconocido.

Para quienes presienten que algo malo ocurrirá, a quienes sienten pavor ante las circunstancias imprevistas, y para las pesadillas. **4.6. ALERCE**

Larix decidua

Efecto: Autoconfianza.

Indicada para lograr confianza y aplomo en los cambios, y para conseguir que los demás nos valoren.

Para el sentimiento de inferioridad.

Para la falta de confianza en uno mismo.

Falta de confianza en uno mismo, pobre autoestima, pasividad ante las desgracias, complejo de inferioridad.

Sensación de no servir para nada, de ser el peor de la clase o trabajo, y para

quienes se dejan avasallar y abusar.

4.7. AULAGA

Ulex europaeus

Efecto: Esperanza.

Ánimo para no abandonar y a resistir los malos momentos, pues siempre hay nuevas puertas y posibilidades.

Aplicaciones terapéuticas:

Para el desaliento y la desesperanza profunda. La pérdida de la voluntad para seguir luchando en situaciones dramáticas, como una enfermedad o penuria económica. Negativismo y poca predisposición para probar nuevas vías.

4.8. AVENA SILVESTRE Bromus ramosus

Efecto:

Discernimiento. Ayuda en encontrar el trabajo y puesto ideal, a escucharse a uno mismo y a sentir la vocación.

Aplicaciones terapéuticas: Frente a la incertidumbre y la insatisfacción de la propia vida.

Para las personas que no saben definir ni canalizar sus vidas.

Desorientación. No obstante, estas personas se consideran capaces para empresas más importantes, por lo que trabajan duro y esperan su oportunidad. Mientras lo consiguen están insatisfechos, van sin rumbo, prueban miles de cosas y se sienten frustrados.

4.9. BREZO Calluna vulgaris Efecto:Comprensión. Satisfacción por compartir con los demás, escuchando los problemas ajenos. Ayuda a cuidar de uno mismo sin pedir ayuda.

Para el egocentrismo. Para las personas que necesitan tener siempre cerca a alguien que las escuche. Preocupación excesiva por uno mismo, rechazo de la soledad, poca atención hacia los demás. Se creen el centro del universo y que sus problemas poseen mayor importancia que los demás, por lo que apenas escuchan y necesitan estar entre gente. La soledad les asusta porque así no pueden pedir ayuda ni ser escuchados.

Egocéntricos y obsesionados por sus problemas, suelen inmiscuirse en los espacios de los demás sin ser llamados, aunque si lo hacen son muy locuaces.

4.10. BROTE DE CASTAÑO BLANCO

Aesculus hippocastanum

Efecto:

Aprendizaje. Mejor objetividad y mente centrada.

Aplicaciones terapéuticas: Para los que repiten siempre los mismo errores.

Dificultad para asimilar las lecciones de la vida. Tropiezan dos y más veces en la misma piedra y son incapaces de aprender las duras lecciones de la existencia errónea.

No tienen en cuenta su pasado ni el de los demás, y por eso son candidatos a las drogas, el tabaco, las malas comidas y los excesos en general. Son repetitivos en el trabajo y en las relaciones sociales y sentimentales.

4.11. CASTAÑO BLANCO

Aesculus hippocastanum

Efecto: Tranquilidad. Paz en los pensamientos y claridad mental. **Aplicaciones terapéuticas:**

Para el exceso de actividad mental o ideas repetitivas u obsesivas. Angustia y desorientación extremas.

Cuando al mente está llena de malos presagios y pensamientos y es imposible apartarlos de ella. Dan vueltas mil veces a asuntos de imposible solución, llegando a cansar su mente y espíritu hasta el punto en que padecen insomnio.

4.12. CASTAÑO DULCE *Castanea sativa*

Efecto:

Transformación para ampliar horizontes y ayudar a que afloren nuestras reservas internas.

Aplicaciones terapéuticas: Para los que se sienten al límite de la resistencia física, psíquica y espiritual.

En estados de extrema desesperación y angustia, cuando creemos que no podemos soportar más.

4.13. CASTAÑO ROJO

Aesculus carnea

Efecto:

Distensión. Aporta calma y racionalidad.

Aplicaciones terapéuticas: Para las personas que se preocupan demasiado por los demás.

Miedo excesivo o ansiedad por los demás. Con el tiempo se preocupan tanto de los demás que se olvidan de si mismos, aunque hablan de su miedos a sus propios protegidos.

Creer que el mundo es sumamente peligroso y que numerosos males

acechan en cada esquina, lo que indica que quien verdaderamente tienen miedo son ellos mismos, pues con frecuencia no saben lo que quiere decir la palabra audacia.

4.14. CENTAURA Centaurium umbellatu **Efecto:**Fuerza, liberación. Les otorga fuerza de voluntad y les inculca el aprecio a uno mismo.

Aplicaciones terapéuticas: Para los que no saben decir no y se extralimitan en servir para ser aceptados. Voluntad débil.

Afán por agradar, tendencia a la generosidad. Su disposición hacia los demás es excesiva y le perjudica, llegando a ser serviles y trabajando más de lo que le piden. La poca gratitud de los demás le hace perder la autoestima y le impulsa a volcarse aún más, pues cree que no ha sido suficiente.

4.15. CERASÍFERA Prunus cerasifera

Efecto: Sosiego. Restaura el control, la confianza y libera los miedos. **Aplicaciones terapéuticas:**

Miedo a hundirse, a perder el control o perder la razón. Frente a miedos a cometer actos incontrolados.

Pérdida del control, desesperación y miedo a autolesionarse.

Rabietas, crisis de histeria, deseos de suicidio, estrés y agotamiento por preocupaciones y problemas.

4.16. CERATOSTIGMA Ceratostigma wilmottiana

Efecto:

Seguridad.

Les ayuda a fortalecerse mediante los estímulos y consejos, aportándoles confianza para poder seguir caminos diferentes a la mayoría. **Aplicaciones terapéuticas:**

Para los que necesitan la opinión de los demás porque no confían en su propio juicio.

También en personas de voluntad débil, en quienes gustan o necesitan andar a la sombra de los más fuertes, en aquellos que siguen fielmente las modas – incluso sociales- y en los maniáticos.

4.17. CLEMÁTIDE Clematis vitalba

Efecto:

Presencia. Les ayuda a ser más realistas, aunque sin abandonar sus fantasías.

Aplicaciones terapéuticas: Eficaz en aquellas personas excesivamente soñadoras

que no viven con los pies en la tierra.

Suelen fantasear con actos imposibles de realizar, al menos para sus posibilidades, y prefieren refugiarse en el mundo idílico que sus pensamientos le han creado.

Poco prácticos y nunca materialistas, son inteligentes y despistados, pero les falta vitalidad y ambición, lo que compensan con su forma de evadirse mentalmente del mundo real.**4.18. ESTRELLA DE BELÉN** Ornithogalum umbelatum

Efecto:

Paz. Estabilidad mental ante las malas noticias y defensas adecuadas para el cuerpo. **Aplicaciones terapéuticas:**

Especialmente indicada en casos de trauma o shock, tanto si es pasado como si es una previsión de shock futuro, como ir al dentista. Evita que el trauma se convierte en un nuevo mal, al mismo tiempo que proporciona serenidad para encajar los dolorosos problemas.

4.19. GENCIANA

Gentiana amarella

Efecto: Ánimo. Aceptar que es necesario enfrentarse a los problemas en lugar de llorar.

Para conseguir una actitud positiva.

Aplicaciones terapéuticas:

Ayuda a superar la tristeza y la depresión cuando estas son debidas a causas conocidas. Duda y pesimismo. Contra el desaliento ante los problemas grandes o repetitivos.

Para el negativismo, el fracaso y la ausencia de espíritu competitivo. **4.20. HAYA** Fagus sylvatica

Efecto:

Tolerancia. Les ayuda a comprender a los demás, a no aislarse en busca de una minoría selecta, a ver la belleza en las cosas sencillas y a no juzgar con premura.

Aplicaciones terapéuticas: Para las personas críticas e intolerantes que se creen en posesión de la verdad. Arrogancia. No hay nadie para ellos que haga las cosas correctamente y solamente aplauden la belleza y la perfección, mostrándose

orgullosos y superiores con respecto a los demás. Intolerantes con los débiles y con quienes no tienen su arrojo o poder. En el fondo son irritables y les falta el afecto sincero de los demás.

4.21. HELIANTEMO *Heliantemum nummularium*

Efecto:

Coraje. Aporta valentía.

Aplicaciones terapéuticas:

En casos de miedo extremo. Temor exagerado a la muerte, terror, pánico. Para sobrellevar el peligro y afrontar la inexorable muerte.

4.22. HOJARAZO

Carpinus betulus

Efecto: Vitalidad

Aplicaciones terapéuticas:

En las personas con cansancio continuo, cuando el origen de éste es psicológico. En la fatiga mental.

4.23. IMPACIENCIA

Impatiens glandulifera

Efecto: Paciencia para el desarrollo normal de los acontecimientos. Ayuda a lograr sacar provecho de los momentos de espera.

Aplicaciones terapéuticas:

Para personas impacientes que no suelen respetar el curso natural de los acontecimientos y odian la rutina.

A quienes la lentitud de los acontecimientos les desespera, pues desean hacerlo todo más rápido.

Para las personas que no pueden dejar de trabajar y a quienes estar sentados contemplando un paisaje les supone una pérdida de tiempo.

Lonicera caprifolium

Efecto: Realidad. Crecimiento positivo y optimismo por estar vivo. Impulso para nuevas empresas.

Aplicaciones terapéuticas:

Para personas que se empeñan en vivir en el pasado. De gran ayuda en problemas propios de la senilidad. Añoranza. Recuerdo y fijación obsesiva en los buenos tiempos pasados, en los amores idílicos, impidiéndole que valore mejor su vida presente.

Nostalgia, tristeza por lo perdido e imposibilidad de pensar que todo tiempo

pasado no fue mejor.

4.25. MANZANO SILVESTRE *Malus pumila*

Efecto:

Purificación

Aplicaciones terapéuticas:

Para los que se sienten manchados, mancillados por ideas, sentimientos o enfermedades. Sensación de impureza en cuerpo y mente. Aversión por uno mismo.

4.26. MÍMULO *Mimulus guttatus*

Efecto:

Coraje. Ayudar a liberar del temor al futuro, empujando para afrontar con valentía los nuevos retos.

Aplicaciones terapéuticas:

En los temores de origen desconocido, como la enfermedad, las pérdidas, los animales, etc. Timidez. En personas a quienes cualquier dolor se les antoja grave, insoportable, y con temores ante cualquier adversidad. Sus miedos le impiden tomar decisiones, pues siempre miran las veces que antes lo intentaron sin éxito.

4.27. MOSTAZA *Sinapis arvensis*

Efecto:

Ánimo. Alegría y felicidad, esperanza en un mañana mejor, con fe para seguir adelante.

Aplicaciones terapéuticas: Para la tristeza y el desaliento cuando no tienen causa desconocida. Depresión y melancolía.

Para los pesimistas, los depresivos y los que solamente ven nubarrones negros en el horizonte, incapaces de ver el sol que terminará asomándose.

4.28. NOGAL

Juglans regia

Efecto: Cambio. Proporciona fuerzas para las nuevas circunstancias o lugares, liberando de las interferencias anteriores.

Aplicaciones terapéuticas:

Para todo lo que implique cambio, como cambio de país, trabajo, boda, dentición, pubertad, menopausia, separaciones, etc.

Hipersensibilidad a influencias externas intensas.

Para asimilar los cambios y olvidar las malas costumbres del pasado.

Cuando nos sentimos confusos ante nuevas situaciones y necesitamos desligarnos de personas con fuerte influencia psíquica.

4.29. OLIVO
Olea europea

Efectos: Regeneración. Para desconectar durante algún tiempo con los problemas importantes, restaurando la vitalidad.

Aplicaciones terapéuticas:

Cuando se llega al límite del cansancio y agotamiento psíquico y físico. Útil en situaciones de desgaste moral y anímico. En la fatiga intensa, tanto de cuerpo como de mente, en la tristeza aguda y el cansancio por los problemas repetidos.

4.30. OLMO BLANCO Ulmus scarba

Efecto:

Equilibrio. Para poder seguir adelante en la consecución de los sueños. Aumento de la capacidad en las posibilidades propias.

Aplicaciones terapéuticas:

Cuando la persona se siente sobrepasada o abrumada por la vida cotidiana o el dolor. Sensación ocasional de responsabilidad abrumadora. Hay sentimientos de incapacidad, especialmente por que el orgullo es muy alto y desean la perfección. Las altas metas fijadas se hacen frecuentemente inalcanzables y en momentos surge la desesperanza.

4.31. PINO SILVESTRE Pinus sylvestris

Efecto:

Liberación. Razonamiento para saber qué parte de culpa tenemos en el daño causado. Capacidad de responder con tranquilidad ante las acusaciones.

Aplicaciones terapéuticas: Para aquellos que se reprochan continuamente sobre actos pasados y piden disculpas continuamente. Para evitar remordimientos, sentido de culpa y el deseo de pedir perdón incluso cuando no hemos generado el problema.

4.32. ROBLE

Quercus robur

Efecto:

Fuerza. Retroceder a tiempo, renunciar a los imposibles, adaptabilidad y flexibilidad en lugar de oposición.

Aplicaciones terapéuticas:

Es el remedio de los trabajadores, de los obsesos por el trabajo que pierden el sentido de la proporción de sus propias fuerzas y llegan fácilmente al agotamiento. Abatimiento por falta de logros, sensación de tener todo en contra.

Personas muy luchadoras, valientes y que no gustan de rendirse, pero que se agotan por ir ciegos por un camino equivocado.**4.33. ROSA SILVESTRE** Rosa canina

Efecto:

Motivación. Alegría por vivir, deseos de acción y placer por poder hacer.

Aplicaciones terapéuticas:

Ayuda a la transformación interna ante los cambios importantes de la vida. Útil cuando otros remedios no actúan. Resignación y apatía. Fatalismo, pasividad y falta de motivación o expectación. Pérdida del impulso vital.

4.34. SAUCE Salix vitelina

Efecto:

Paz interior. Equilibrio y estabilidad para actuar con decisión.

Aplicaciones terapéuticas: Para la amargura y el resentimiento.

Para los que se sienten perseguidos por el resto del mundo y siempre responsabilizan a los demás.

Para los indecisos, los irresolutos, los que no quieren discutir para no tener que pelear o sufrir, y los que tienen frecuentes cambios de humor.**4.35. SCLERANTUS**

Sclarantus annuus

Efecto:

Estabilización

Aplicaciones terapéuticas:

Para los que son incapaces de decidir y aún así, dudarán siempre sobre lo que decidieron. Vacilación y desequilibrio.

4.36. VERBENA Verbena officinalis

Efecto:

Calma. Capacidad para relajarse y escuchar los deseos de los demás. Para quienes su actividad les conduce al estrés, las indigestiones y los trastornos en el sueño.

Aplicaciones terapéuticas:

Para los extremistas y fanáticos que creen estar en posesión de la verdad y quieren arrastrar a los demás porque la razón está de su parte. Exceso de celo causante de fatiga y tensión, estrés, irritación extrema ante las injusticias.

Puntos de vista fijos, inmutables, obstinados y perseverantes aunque todo indique lo contrario.

4.37. VID

Vitis vinífera

Efecto:

Servicio. Deseo de agradar a los demás y atender sus peticiones, respetando la libre elección.

Aplicaciones terapéuticas:

Para las personas dominantes, autoritarias e inflexibles que quieren imponerse siempre en todo y en todos.

Falta de flexibilidad, crueldad, ansia de poder. Su afán de liderazgo, de ser el dueño o la reina, les impulsa a decidir por los demás y decirles cómo deben ser felices. Suelen dar órdenes en cualquier ambiente en el cual se muevan.

4.38. VIOLETA DE AGUA Hottonia palustris

Efecto: Humildad. Para salir del aislamiento, la indiferencia ante los problemas ajenos y el complejo de superioridad.

Aplicaciones terapéuticas:

Es un remedio para los elegidos, los que se sienten superiores a los demás y se mantienen a distancia.

Ayuda en la comprensión de la humildad.

Orgullo, reserva, amor a la soledad, sensación de superioridad.

Para quienes son muy reservados, como queriendo ocultar sus debilidades, al mismo tiempo que no quieren abrir su corazón a los demás y compartir sus bienes.

5. REMEDIOS FLORALES

La siguiente relación trata de todas las plantas, árboles y arbustos con propiedades medicinales que se utilizan de forma habitual en medicina natural. Aunque de muchos de ellos no se emplean las flores como elemento terapéutico he querido incluirlos también ya que, aunque con menos propiedades que otras partes de la planta, como pueden ser las raíces, hojas o cortezas, las flores siguen conservando unos principios activos igualmente interesantes y pueden ser utilizadas del mismo modo.

Hay que tener en cuenta que una planta o un árbol es un ser completo, el cual posee unas cualidades que están repartidas por todo el conjunto. Los años de experiencia con ellos y la sabiduría popular ha llevado a que las gentes utilicen solamente determinadas partes, pero ello no quiere decir que el resto no posea efectos similares, aunque en menor intensidad.

5.1. ABEDUL *Betula pendula*

Árbol cuya corteza se quita a tiras, quedando a la vista una superficie de color claro. **Partes utilizadas:**

La corteza y hojas.

Aplicaciones:

Tónico para después del invierno. Tratamiento de la gota y las enfermedades reumática.

5.2. ABRÓTANO MACHO *Artemisia abrotanum*

Matorral leñoso de hojas en forma de pluma y fácil de cultivar. Crece en jardines abrigados, se puede cultivar a partir de renuevos o adquirir en viveros. Es una planta aromática de color gris verdoso.

Partes utilizadas:

Hojas.

Aplicaciones:

De uso externo es adecuada como hierba aromática para mantener alejadas las plagas y para lograr un baño refrescante.

Metida en los bolsillos, en un pequeño saquito, nos mantendrá despiertos, al mismo tiempo que purifica el aire en épocas de epidemias. Su mejor aplicación es como estimulante del cabello aplicado en loción. **5.3. ACEDERA COMÚN**

Rumex acetosa Crece en los prados y lugares con hierbas de forma espontánea en toda Europa.

Partes utilizadas: Hojas.

Aplicaciones:

Rica en vitamina C, se puede comer en ensaladas o cocerla como una verdura más.

Previene de las enfermedades invernales, es refrescante, baja la fiebre, aunque no es conveniente emplearla en personas reumáticas.

5.4. AGRIMONIA Agrimonia eupatoria

Conocida como Lúpulo de bastón, esta flor europea crece en los senderos y límites de los bosques y sus flores amarillas destacan sensiblemente. **Partes utilizadas:**

Flores y hierbas.

Aplicaciones: Posee propiedades antibióticas, carminativas y desinfectantes, especialmente en uso externo.

Con ella se puede preparar un vino medicinal, el cual dicen posee propiedades como tónico y purificador de la sangre.

5.6. AJEDREA

Satureja hortensis

Tiene 25 cm. de altura está cubierta de cortos pelos y numerosas escamas y de su tallo erguido brotan pequeñas flores blancas y malvas. Se cultiva perfectamente en los jardines a partir de semillas.

Partes utilizadas: Flores

Aplicaciones:

Muy aromática, son conocidas sus propiedades como estomacal, carminativa y afrodisíaca suave. También mejora las diarreas y las enfermedades gastroentéricas, siendo una planta muy refrescante y agradable de tomar.

5.7. AJENJO Artemisia absinthium Esta amarga planta, utilizada ampliamente en licorería, tuvo gran reputación en la antigüedad por su propiedad de neutralizar el veneno de las serpientes y la intoxicación por hongos.

Suele crecer hasta un metro y posee pelos sedosos de color gris con numerosas glándulas olorosas.

Partes utilizadas:

Las hojas y las flores, recogidas antes de que crezcan las semillas
Aplicaciones:

Afrodisíaco, tónico, estimulante del apetito y antidepresivo. **5.8. AJO** *Allium sativum*

Crece hasta 70 cm. con un tallo erguido foliado desde la mitad para arriba. Las flores son largamente pecioladas de seis pétalos, blanco rosado o verdoso de 3 mm. y con 6 estambres más cortos que los pétalos. Procede de Asia Oriental.

Partes utilizadas:

Se utilizan los bulbos aplastados en infusión o su aceite.

Aplicaciones:

Antiasmático, antiepiléptico, bactericida potente, elimina los parásitos intestinales, baja la tensión arterial.

5.9. ALBAHACA *Ocimum basilicum*

Procedente del Mediterráneo francés y de otras zonas templadas, es una planta aromática muy empleada en cocina.

Partes utilizadas: Las hojas y los tallos.

Aplicaciones:

Refrescante, ahuyenta mosquitos, antiséptica. Alivia las náuseas y se dice que favorece el paso de esta vida a la otra en el momento de la muerte.

5.10. ALCARAVEA *Carum carvi* Planta lampiña de un metro de alta, tallo anguloso y muy ramificado desde la base, proporciona flores de tamaño pequeño dispuestas en umbela, lo que hace que pueda ser confundida con otras plantas muy venenosas.

Parte utilizadas: Los frutos y semillas.

Aplicaciones:

Saborizante para pasteles y verduras, es carminativa, refrescante y mejora la digestión de los repollos.

5.11. ALFALFA

Medicago sativa

Más conocida como forraje para los animales, es una planta vivaz que no requiere cuidados especiales en la siembra. Puede encontrarse mezclada con otros cultivos y crece espontánea en las huertas.

Partes utilizadas:

Hojas, semillas y flores.

Aplicaciones: Es reconstituyente, nutritiva, antihemorrágica, antienvjecimiento y favorece el crecimiento del pelo. **5.12. ALHELI**

Dianthus caryophyllus De bellos pétalos fuertemente aromatizados, es una flor muy utilizada en perfumería. **Partes utilizadas:**

Flores

Aplicaciones: Sus pétalos puestos en remojo en agua proporcionan una deliciosa y aromática bebida refrescante.

5.13. ANGÉLICA *Angelica archangelica*

Hierba alta y fragante de crecimiento silvestre, se puede encontrar en las orillas de los ríos y canales.

Es muy fácil confundirla con otras plantas tóxicas.

Partes utilizadas: Las raíces y los tallos.

Aplicaciones: Para eliminar gases estomacales y mejorar el apetito. **5.14. APIO**
Apium graveolens

Planta lampiña de hasta un metro de altura, de tallo anguloso a menudo hueco y muy ramificado.

Parte utilizadas: Raíz, flores, tallo y hojas.

Aplicaciones:

Es fuertemente diurética, adelgazante, ligeramente afrodisíaca, alivia los dolores reumáticos y es sedante ligero antes de acostarse.

5.15. AQUILEA *Achilea millefolium*

Conocida comúnmente como Milenrama, suele crecer junto a los senderos, carreteras, parques y lugares concurridos y húmedos.

Partes utilizadas: Flores Considerada como hierba mágica y espanta brujas, es un excelente remedio contra las afecciones venosas, las hemorragias, los desarreglos menstruales y el exceso de flujo vaginal. Es también antipirética, tónica, diurética suave, anticatarral y calma los dolores de muelas.

5.16. ARÁNDANO Con sus 50 cm. de alto, este arbusto lampiño y muy ramificado, crece en ciénagas, bosques sombríos y campos donde existan árboles pequeños. Se conoce también como Mirtilo y es una especie muy apreciada por los botánicos y naturistas.

Partes utilizadas: Los frutos y las hojas. **Aplicaciones:**

Las hojas en hemorragias, diarreas, diabetes y como astringente general. Los frutos, con los cuales se preparan sabrosas confituras y postres, son un buen remedio para las enfermedades de la vista, especialmente para la mala visión nocturna y mejoran las enfermedades venosas como las varices y hemorroides.

5.17. ÁRNICA Arnica montana Este “Tabaco de montaña” usado en la antigüedad en sustitución del rapé, es una hierba protegida y en vías de extinción, por lo que recomendamos utilizar solamente la comercializada. Crece en la alta montaña de forma espontánea y en pequeños grupos aislados.

Partes utilizadas: Las flores

Aplicaciones:

En uso externo para magulladuras, golpes, torceduras, sabañones y hematomas, pero siempre con la piel sana. Internamente es adecuada para mejorar la circulación sanguínea en trombosis, insuficiencia cerebral e isquemias.

5.18. ARTEMISA Artemisa vulgaris Hierba común que se encuentra en los caminos y cuyas flores tienen una bella forma y color, aunque pierde atractivo enseguida al recoger con facilidad el polvo del lugar.

Partes utilizadas: Flores

Trastornos digestivos, diarreas, tónico estimulante que combate las náuseas. Ahuyenta insectos.

5.19. BARDANA

Arctium lappa

Conocida como Lampazo y agarrarropas, esta planta de hoja ancha posee unas curiosas flores espinosas que se enganchan firmemente a la piel de los animales, lo que asegura su dispersión.

Partes utilizadas: Las flores, la raíz, las hojas. **Aplicaciones:**

Es el mejor depurativo sanguíneo disponible y por tanto es útil en acné, dermatosis, vitiligo y la mayoría de enfermedades cutáneas. Es diurético, antidiabético y bactericida contra el estafilococo. Externamente ayuda al crecimiento sano del pelo.

5.20. BERGAMOTA

Monarda didyma Originaria de América del Norte, crece fácilmente en jardines y lugares floridos. Posee una flor bella y fuertemente aromática que atrae a

los insectos y se aprovecha para multitud de perfumes.

Partes utilizadas: Las flores

Aplicaciones:

Solamente para uso externo (es tóxica internamente) acelera el bronceado cutáneo al ser fotosensible.

5.21. BERROS

Nasturtium officinale

Abundantes por doquier en lugares cercanos a los riachuelos, es ahora una especie difícil de encontrar a causa de la polución, la cual la arruina en poco tiempo. Es una especie muy nutritiva, de buen sabor y que fertiliza los terrenos en los cuales crece.

Partes utilizadas: Flores y hojas.

Aplicaciones: Como alimento por su riqueza en vitamina C y minerales. En infusión para estimular el apetito, como diurético, refrescante y restaurador de la piel.

5.22. BISTORTA *Polygonum bistortum*

Flor silvestre europea a la cual se conoce de muy diversas formas. Similar a la acedera se suele recoger por Pascua y se emplea como alimento. **Partes utilizadas:** Hojas y flores.

Aplicaciones:

Especialmente como astringente enérgico en diarreas y hemorragias, tanto internas como externas.

5.23. BORRAJA *Borago officinalis*

Una hermosa flor bastante menospreciada por el hombre a causa de su uso como forraje para el ganado. Crece con facilidad en cualquier jardín, esquina y escombrera y sus flores de 2,5 cm. se autorregeneran sin necesidad de cuidados.

Partes utilizadas: Flores y semillas **Aplicaciones:** Rescatada del olvido por la medicina natural de sus semillas se extrae el aceite de borraja, rico en ácidos grasos esenciales, los cuales se emplean con éxito en la esclerosis múltiple, el exceso de colesterol, las enfermedades cutáneas y la dismenorrea. El resto de la planta es un buen alimento en forma de ensalada y sirve para combatir la gripe. Estimula las glándulas suprarrenales, es útil en el reumatismo y ejerce un buen efecto tónico general.

5.24. BREZO

Calluna vulgaris

Se extiende con facilidad por los bordes de caminos húmedos, algo sombríos, y crece ascendentemente de forma muy tupida.

Partes utilizadas: Flores y hojas.

Aplicaciones:

Es un buen diurético, desinfectante urinario y purifica la sangre. Es eficaz para eliminar las pecas y mejorar la belleza de la piel.

5.25. BUCHÚ *Agathosma betulina*
Pequeño matorral que crece en África del Sur y que una vez seco se exporta a toda Europa y América

Partes utilizadas: Hojas y flores

Aplicaciones:

Excelente desinfectante urinario en caso de cistitis, inflamación de vejiga y pielonefritis.

5.26. CÁLAMO *Acorus calamus*

Planta de hoja plana que se encuentra siempre cerca de los lagos o charcas, con el cual se cubría antiguamente los suelos de las casas e iglesias, tanto por el confort que daba como por su delicado aroma a limón.

Partes utilizadas: Flores, raíces y hojas.

Aplicaciones:

Es tónico estimulante general, aunque de efectos tan potentes que solamente deben utilizarlo los expertos en herboterapia.

5.27. CALÉNDULA

Caléndula officinalis Conocida como Maravilla, es una planta anual que crece sin dificultad en jardines, dando así un bello aspecto al entorno.

Partes utilizadas:

Flores

Aplicaciones:

Son un buen remedio externo para las enfermedades de la piel y la boca, pudiéndose utilizar también como cosmético contra las arrugas. Mejora las úlceras cutáneas, las quemaduras, las picaduras de insectos, las mordeduras de animales y detiene las hemorragias de piel. No ingerir.

5.28. CAMELIA *Camellia sinensis* Procedente de Ceilán, es la base para la elaboración de la mayoría del té que se consume en el mundo, estando la

diferencia de su color en los procesos de secado y fermentación.

Partes utilizadas: Hojas y flores.

Aplicaciones:

Como suave estimulante nervioso y cardíaco. Es diurética y astringente. **5.29.**

CANELA

Cinnamomum zeylanicum

Extraída de la corteza interior de un árbol originario de Las Antillas y Sri Lanka, con ella se prepara polvo o esencia de uso culinario y aromatizante. **Partes utilizadas:** Corteza y flor.

Aplicaciones:

Es afrodisíaca suave, desinfecta la boca, tiene propiedades carminativas y estomáquicas y previene contra los catarros. Evita las náuseas de los viajes y embarazo.

5.30. CELIDONIA MAYOR

Chelidonium majus Conocida como Cirugueña o Hierba de las verrugas, es una planta silvestre que crece en lugares húmedos, pegada a muros y árboles. En su interior contiene un líquido amarillento, ligeramente corrosivo, en el cual se encuentran sus propiedades.

Partes utilizadas:

La flor y el tallo

Aplicaciones:

Internamente se emplea en el tratamiento de las infecciones pulmonares y las enfermedades biliares.

Hay que tomarla con precaución.

Externamente su jugo puede aplicarse directamente en verrugas o furúnculos, procurando que no toque la piel sana.

Este jugo no existe comercializado ya que una vez seco pierde sus propiedades, aunque no ocurre lo mismo con la flor.

5.31. CENTAURA MAYOR

Centaurea scabiosa Planta de bello color violáceo que crece abundante en setos y linderos de los campos cultivados. **Partes utilizadas:**

Flores

Aplicaciones: Como estimulante del apetito, con el aceite de sus semillas se detienen las hemorragias nasales.

5.32. CENTAUREA MENOR

Centaurium erythraea Con flores de color rosa es de crecimiento fácil en terrenos fértiles y labrados.

Partes utilizadas:

Flores y hojas.

Aplicaciones: Es eficaz para bajar la fiebre, es tónica, purifica la sangre y externamente aleja a moscas y piojos de la piel.

5.33. COMINO *Cuminum cyminum*

Especia culinaria empleada desde hace siglos en Oriente, se utiliza ampliamente en occidente gracias a su cultivo masivo. Crece sin problemas en lugares calurosos y de poco viento.

Partes utilizadas: Las semillas

Aplicaciones:

Para evitar la formación de gases intestinales, en las digestiones pesadas y como expectorante.

5.34. CONSUELDA

Symphitum officinale

Crece silvestre en prados húmedos y en terrenos de escombros, aunque se cultiva también con facilidad. Se puede utilizar en infusión o como parte de ensaladas o potajes.

Partes utilizadas: Semillas, flores, raíces y hojas. **Aplicaciones:**

Externamente y gracias a su contenido en alantoína, es el remedio de elección en fracturas de huesos, haciendo honor a su nombre de arreglahuesos.

También corrige las arrugas de la piel y proporciona tersura al cutis. Alivia las quemaduras solares y cicatriza las heridas.

Internamente y además de su uso como verdura, alivia las enfermedades pulmonares, suaviza los intestinos irritados y mejora las hemorroides.

5.35. DIENTE DE LEÓN *Taraxacum officinale* Conocido también como Amargón y Achicoria amarga, es una popular flor de pradera, aunque poca gente conoce sus buenas propiedades. De sus hojas dentadas a ras de suelo sale un tallo erecto, hueco y con un líquido amarillo interno, el cual es coronado primero por una pelusilla blanca y luego por una flor de color amarillo.

Partes utilizadas: Flor, hojas y raíces. **Aplicaciones:**

Extraordinaria planta de la cual se aprovecha todo. Sus hojas son una excelente ensalada amarga, muy nutritiva, la cual además tienen estupendas propiedades para mejorar las enfermedades hepato biliares. También son diuréticas y remineralizantes. Con sus flores se elabora un sabroso vino medicinal, el cual se logra dejándolas reposar dentro del vino solamente tres días. Y por fin, con sus raíces se hace un sucedáneo del café, mucho más saludable y sabroso, aunque de poco uso en Europa.

5.36. DROSER Drosera rotundifolia Curiosa planta de 30 cm. de altura con tallo sin hojas, el cual soporta una inflorescencia en forma de racimo y color naranja. Es una especie protegida que solamente se debe utilizar cultivada y que se conoce también como Rosoli.

Partes utilizadas: Las flores

Aplicaciones: Es uno de los mejores remedios naturales contra la tos intensa, la insuficiencia respiratoria, la tos ferina y el asma.

5.37. ENEBRO Juniperus communis Este árbol de 12 metros de altura da unos frutos redondos de color azulado rodeados de hojas pequeñas puntiagudas. **Partes utilizadas:**

Frutos

Aplicaciones: Externamente para masajes en afecciones reumáticas y como loción para el cabello.

Internamente tiene propiedades como diurético y carminativo, aunque posee cierto efecto abortivo y obliga a tomar precauciones. También se emplea como aditivo en la comida de los corderos para mejorar el sabor de su carne.

5.38. ENELDO

Anethum graveolens

Introducida por los romanos en toda Europa es una planta difícil de cultivar ya que necesita mucho espacio y un suelo fértil y drenado. **Partes utilizadas:**

Semillas, hojas, flores.

Aplicaciones:

Como condimento para las comidas, especialmente en las ensaladas. Ayuda a corregir los temores nocturnos en los niños y los gases intestinales. **5.39.**

ESCROFULARIA Scrophularia nodosa

Crece de modo silvestre en lugares húmedos y sombríos, desarrollando unas flores marrones a lo largo de sus espigas.

Partes utilizadas: Flores y hojas.

Aplicaciones:

Externamente mejora las hinchazones producidas por golpes o torceduras, así como los eczemas, los abscesos y la escrófula. También cura los cortes ligeros y las heridas.

5.40. ESPINO BLANCO *Crataegus oxicanta* Este árbol de hasta 8 metros de alto, da unas pequeñas flores blancas, así como unos frutos rojizos de 10 mm. Sus ramas están protegidas por pequeñas y puntiagudas espinas.

Partes utilizadas:

Hojas y flores

Aplicaciones: Es la mejor planta para mejorar las enfermedades cardíacas y circulatorias. También posee virtudes como sedante.

Sus flores poseen propiedades nutritivas por lo cual se suele preparar un vino medicinal y alimenticio.

5.41. ESPLIEGO

Lavandula angustifolia

Semiarbusto aromático, de fuerte olor y color, ampliamente conocido por todo el mundo, el cual se cultiva sin problemas en toda Europa y que da una bella flor violeta.

Partes utilizadas: Flores **Aplicaciones:** Externamente es emplea para elaborar multitud de perfumes, mejorar las parálisis, el reuma y suavizar la piel. Internamente es útil como ligero sedante nervioso, jaquecas y agotamiento cardíaco.

5.42. ESTRAGÓN *Artemisia dracunculus* Hierba cultivable en jardines, originaria del norte de Europa, la cual proporciona unas hojas muy apreciadas por su aroma en los guisos.

Partes utilizadas: Hojas y flores

Aplicaciones:

Como saborizante y aromatizante en platos. Medicinalmente es adecuada para los dolores de cabeza, las enfermedades cardíacas y las disfunciones hepáticas. Aumenta el apetito y en enjuagues alivia el dolor de muelas.

5.43. EUFRASIA *Euphrasia officinalis*

Planta silvestre de 30 cm. de altura, con bellas flores blancas con detalles morados, la cual apenas se cultiva y es necesario encontrarla silvestre. **Partes utilizadas:**

Flores

Aplicaciones: Extraordinaria hierba para el tratamiento de las afecciones oculares, con efectos mucho más eficaces que la manzanilla.

En lavados externos es capaz de mejorar los orzuelos, la conjuntivitis, las alergias y hasta la miopía incipiente o las cataratas. No es adecuada para uso interno. **5.44. FENOGRECO (ALHOLVA) *Trigonella foenumgraecum***

Utilizada ampliamente como hierba forrajera de manera similar al heno, es también un buen abono por su riqueza en nitrógeno. Poco utilizada hasta ahora por el hombre supone, sin embargo, una especie de gran valor medicinal.

Partes utilizadas:

Preferentemente las semillas, aunque para los animales se emplea toda la planta.

Aplicaciones:

Externamente las semillas machacadas son un buen remedio para úlceras y heridas de difícil cicatrización, así como para curar forúnculos y diviesos. Internamente es estomacal, calmante, estimulante del apetito y fortalecedora general ya que es muy rica en vitaminas y minerales.

5.45. FUMARIA *Fumaria officinalis* Con sus 30 cm. de altura y sus flores violáceas que crecen en racimos, la fumaria se puede encontrar espontánea en cualquier campo de cultivo de cereales, así como en los jardines fértiles.

Partes utilizadas:

Flores y hojas.

Aplicaciones: Hierba depurativa por excelencia es al mismo tiempo un buen remedio para las afecciones hepatobiliares.

Posee propiedades laxantes, es tónica, purifica la sangre, mejora las alergias y constituye un buen alimento para los conejos. Externamente se aplica para quitar las arrugas y aliviar las quemaduras del sol.

5.46. GINSENG *Panax quinquefolium* La más popular y utilizada de las hierbas orientales y también la más adulterada. Su crecimiento lento, de hasta 6 años, motiva el que muchos comerciantes utilicen las raíces de apenas dos años e incluso las mezclen con glucosa y otras hierbas menos eficaces. Aunque

originariamente es de procedencia China y coreana, actualmente se cultiva en grandes extensiones de Estados Unidos.

Partes utilizadas: La raíz y en menor proporción las hojas y la flor.
Aplicaciones: Cualquier estado de decaimiento orgánico. Para estimular las defensas, mejorar la respiración, facilitar la circulación sanguínea, estabilizar la tensión arterial, bajar las cifras de azúcar en sangre altas y reforzar la memoria. Es también afrodisíaco y rejuvenecedor general.

5.47. GORDOLOBO *Verbascum thapsus* Utilizada en la antigüedad como detergente para fregar los platos, esta planta crece con facilidad en cualquier campo medianamente fértil y caluroso. Con su estatura que llega a alcanzar los 1,80 metros, sus flores amarillas y sus hojas que se deshacen al tocarlas, es una planta habitual en nuestros parques.

Partes utilizadas: Las flores
Aplicaciones:

Para mejorar las afecciones bronquiales, los calambres y la gota, así como para el tratamiento interno de la enuresis infantil. Externamente se emplea contra las neuralgias faciales y los dolores de muelas.

5.48. GRAMA *Agropyron repens*

Es curioso como una hierba tan útil para la salud puede ser para los labradores una mala hierba. La Grama crece con fuerza en cualquier jardín o plantación y se enreda de forma tan fuerte que es difícil quitarla., a no ser que extirpemos la raíz.

Partes utilizadas: Raíces
Aplicaciones:

Buena hierba para el tratamiento de las enfermedades del aparato urinario, tanto las cistitis o infecciones, como para la incontinencia de orina. Es diurética, ligeramente sedante y mejora la salud en general, especialmente en las personas mayores.

5.49. HAMAMELIS

Hamamelis virginiana

Planta de amplio uso en farmacia y cuyas flores poseen una extraña forma de racimo. **Partes utilizadas:** Hojas y flores.

Aplicaciones:

En uso externo es adecuada para las varices, hemorroides, conjuntivitis y como astringente en la limpieza de la piel. También es refrescante en casos de quemaduras, mejora las magulladuras y cura las picaduras de insectos. Internamente sus aplicaciones son similares aunque obliga a tomar precauciones ya que es hipotensora.

5.50. HINOJO *Foeniculum vulgare* Hierba que se cultiva con la misma facilidad que crece espontáneamente.

Llega a alcanzar los dos metros de altura y sus flores los 15 cm. Necesita espacio para crecer y no es adecuada por tanto para macetas, **Partes utilizadas:** Las hojas y flores. **Aplicaciones:**

Como saborizante en dulces y caramelos. Para mejorar las afecciones bronquiales y eliminar los gases intestinales. Estimula el apetito, aunque, paradójicamente, es un adelgazante que actúa solamente en personas obesas. Por su efecto estimulante del sistema nervioso no es adecuada para niños pequeños, salvo en pequeñas y cortas dosis.

5.51. HIPERICÓN *Hypericum perforatum* Pequeña hierba que crece con facilidad en terrenos húmedos y muros de piedra, siendo considerada en la antigüedad como hierba mágica y ahuyenta espíritus. Conocida como Hierba de San Juan, debe su apellido a que las hojas aparecen como perforadas.

Partes utilizadas: Flores y hojas **Aplicaciones:** Con sus flores se prepara un vino medicinal que cura las tristezas y melancolías. Recientemente este efecto ha podido ser comprobado y se le reconoce como la mejor hierba antidepresiva del mercado, la cual cura esta enfermedad en un tiempo no superior a dos meses. Es también sedante suave, expectorante, astringente y cura la enuresis de los niños pequeños. Externamente es un buen remedio para las quemaduras solares y las heridas profundas, poseyendo además un gran poder desinfectante..

5.52. HISOPO

Hyssopus officinalis Semiárbusto de 1,5 metros de alto, el cual figura como hierba mágica hasta en la Sagrada Biblia. Suele crecer con facilidad al lado de caseríos antiguos y conventos y sus pequeñas flores azul rojizas dan un fuerte aroma.

Partes utilizadas: Las flores **Aplicaciones:** Es un buen remedio contra las alergias, el asma y las enfermedades bronquiales con mucho moco. Refuerza las

defensas en las enfermedades de vías respiratorias, ayuda a sudar, es tónica general y favorece la expulsión de los parásitos intestinales.

5.53. LAUREL *Laurus nobilis* Este arbusto que llega a alcanzar los 20 metros de altura, es de hoja perenne y siempre verde, aunque es bastante sensible a las heladas. Proporciona hojas muy aromáticas y bellas flores pequeñas agrupadas, pudiéndose plantar incluso en macetas aunque su crecimiento no superará los dos metros.

Partes utilizadas: Las hojas

Aplicaciones:

Esencialmente como elemento culinario, pero en pequeñas dosis ya que su sabor es fuerte y picante. Para infusiones bastará con una sola hoja por vaso, consiguiendo así un saludable efecto carminativo y refrescante. Externamente ayuda a combatir el mal olor de los pies.

5.54. LINO *Linum usitatissimum*

Con su tallo erguido de hasta 80 cm. de alto, proporciona una pequeñas flores muy bellas. Solamente se le conoce en su variedad cultivada. **Partes utilizadas:**

Preferentemente las semillas, aunque también el resto de la planta para fabricar tejidos.

Aplicaciones:

Con sus semillas se elaboran jarabes y otras mezclas para combatir el estreñimiento. En tratamientos prolongados pueden ser un purgante no deseado, aunque siempre bastante más inofensivo que el resto de las hierbas y medicamentos utilizados como laxantes. En infusión es una bebida para tratar enfermedades urinarias y las inflamaciones gástricas. En veterinaria se emplea para suavizar la tos de los caballos.

Externamente y machacando las semillas, se empleará para piel agrietada, herpes zoster, eczemas, forúnculos y abscesos.

5.55. LÚPULO *Humulus lupulus*

Planta trepadora de 6 metros de alta que da flores masculinas y femeninas y que se encuentra silvestre en bosques de riberas, aunque lo más fácil es la variedad cultivada.

Partes utilizadas: Las flores femeninas. **Aplicaciones:**

Su uso más universal es para dar sabor y aroma a la cerveza, aunque también es conocida su acción sedante y calmante nerviosa. Este efecto lo podemos lograr incluso poniendo un manojo de flores dentro de la almohada, recomendación muy interesante para los niños.

Es una planta especialmente indicada en la mujer ya que su riqueza en estrógenos la ayuda en la menopausia y proporciona lozanía a su piel. Estimula el apetito.

Externamente son conocidas sus propiedades para el crecimiento del cabello y para aliviar el dolor de las articulaciones hinchadas.

5.56. LLANTÉN MENOR

Plantago lanceolata Planta lampiña de crecimiento muy modesto hacia arriba y que tiene la curiosa propiedad de desarrollarse mejor cuando es pisada por el hombre o el ganado. Por tanto, si la consumimos es imprescindible lavarla bien ya que suele crecer en el centro de los caminos y las praderas. Sus flores son en forma de espiga largamente pecioladas.

Partes utilizadas: Flores y hojas. **Aplicaciones:**

Aunque es también una hierba para ensalada normalmente solamente se la utiliza en medicina como suavizante de las vías respiratorias. Es uno de los mejores remedios para la ronquera, la faringitis, las bronquitis y puede mitigar el deseo de fumar si se toma varias semanas. También mejora las diarreas y las hemorroides.

Externamente se le reconocen propiedades para curar las quemaduras, las heridas, las úlceras y para suprimir la picazón en las picaduras de ortigas o insectos. En loción es un buen cosmético para aclararse la cara.

5.57. MALVA Malva sylvestris

Planta de crecimiento fácil en ciudades y campos, puede alcanzar los 1,2 metros de alta. De tallo surcado de ramas proporciona unas flores malvas en ramilletes.

Partes utilizadas: Flores y hojas. **Aplicaciones:**

Posee buenas propiedades para tratar internamente las enfermedades del aparato respiratorio, además de ser un adelgazante y laxante suave.

Externamente es adecuada para suavizar el cutis, hacer gargarismos en afecciones bucales y curar heridas superficiales.**5.58. MALVAVISCO**

Althaea officinalis Aunque se utiliza de manera similar a la Malva no tiene mucha relación botánica, especialmente por su lugar de crecimiento.

Se desarrolla en las costas, al lado de los ríos e incluso en lugares salinos. Es alta, casi un arbusto, de flores pequeñas de color rosa y con hojas que parecen de harina.

Partes utilizadas: Raíz, hojas y flores. **Aplicaciones:** Sus tallos jóvenes se pueden comer como verduras y con sus raíces se fabricaban antes caramelos, aunque es una tradición que revive de nuevo. Suaviza el aparato bronquial irritado, calma la tos, es laxante suave y mejora las enfermedades renales. Externamente limpia la piel de impurezas, mejora los diviosos y abscesos, poseyendo la rara cualidad de extraer afuera las impurezas que están en el organismo.

5.59. MANZANILLA DULCE *Matricaria camomila*

Suele crecer espontánea hasta los 50 cm. de altura y proporciona flores marginales liguladas, amarillas y con un olor muy popular.

Crece en tierras de cultivo, bordes de camino, escombreras y jardines y brota todos los años gracias a su capacidad para autorregenerarse. Suele adulterarse mezclándola con la Vellorita, aunque no provoca problemas de salud.

Partes utilizadas: Las flores

Aplicaciones:

Internamente es un buen remedio para las enfermedades gástricas, los espasmos intestinales, las menstruaciones dolorosas, el insomnio ligero y la histeria. Externamente aclara el pelo, suaviza la piel irritada, útil en inflamaciones y dolor de dientes y en el agua de baño proporciona un efecto relajante. No es la hierba más adecuada para lavados oculares por su efecto irritativo, aunque convenientemente diluida desinfecta el ojo gracias a su contenido en camazuleno.

5.60. MANZANILLA ROMANA *Chamaelum nobile*

Planta de 30 cm. de alta de aspecto similar a la manzanilla dulce, se suele

encontrar ya con dificultad en estado silvestre, por lo que deberá ser cultivada. Difícil de identificar con seguridad solamente deberemos usar aquellas que sean de confianza.

Partes utilizadas:

Las flores

Aplicaciones:

Con efectos mucho más intensos y eficaces que la otra manzanilla común, es un carminativo muy eficaz y fuerte antiespasmódico. Posee propiedades para mejorar las enfermedades hepatobiliares, mejora el apetito en los niños y suaviza los estómagos más delicados.

5.61. MEJORANA *Origanum majorana*

Confundida con el Orégano frecuentemente, es una planta pilosa que crece hasta 50 cm. de altura, de tallo muy ramificado y con flores rosadas agrupadas. Se encuentra en lugares abrigados, en senderos con sol y necesita un suelo calizo y húmedo.

Famosa desde la antigüedad por sus propiedades culinarias, la mejorana es una planta cada vez más difícil de encontrar silvestre ya que es arada en el momento de la recolección de los cereales.

Partes utilizadas: Las flores **Aplicaciones:** Antiguamente era un ingrediente de los barnices y se utilizaba para exterminar las termitas y para mantener alejados piojos, moscas y mosquitos. También se elaboraba con ella una suave agua de colonia, un estimulante del crecimiento del cabello y una crema contra las torceduras. En enjuagues de boca es muy eficaz contra los dolores de muelas, siempre que se aplique muy caliente.

Internamente combate los trastornos digestivos, la tos, el asma y los dolores de cabeza, así como los problemas de la menopausia. Es tónica y afrodisíaca en la mujer.

5.62. MELISA *Melissa officinalis* Planta de jardín de crecimiento rápido y extensivo, con un peculiar olor a limón que la hace inconfundible, además de ser la preferida de las abejas. Por tanto si queremos tener buenas colmenas hay que plantar Melisa cerca de ellas.

Partes utilizadas: Las flores y hojas.

Aplicaciones:

Es refrescante, carminativa, ligeramente sedante y reguladora nerviosa, antijaquecosa y antihistérica.

5.63. MENTA

Mentha piperita

Aunque se conocen multitud de mentas la más utilizable es la variedad piperita, siendo además la que mejor se reproduce en macetas. Llega a alcanzar los 90 cm. de altura, tiene el tallo cuadrangular con hojas opuestas y serradas, dando lugar a flores pecioladas de corola más larga que el cáliz. Necesita mucho agua, sol y clima templado.

Parte utilizadas: Hojas y flores **Aplicaciones:** Se puede utilizar con fines culinarios, cosméticos, ambientales o medicinales. También para elaborar refrescos, té o bebidas con o sin alcohol, así como caramelos. Externamente es un buen refrescante de la piel, desodorizante, aclara el cabello, evita la caspa, refuerza las encías, blanquea y limpia los dientes y es repelente de insectos.

Internamente es un extraordinario digestivo, mejora las funciones biliares, es afrodisíaca y evita los mareos y náuseas de los viajes. Sus flores son sedantes incluso en pequeñas cantidades.

5.64. MURAJE

Anagallis arvensis

Crece hasta los 10 cm., es lampiña y en su tallo cuadrado brotan flores solitarias de color rosa.

Conocida antiguamente como **Pimpinela escarlata**, su popularidad se debe a su papel como hierba venenosa, no a sus propiedades curativas. **Partes utilizadas:** Las flores

Aplicaciones:

Externamente se aplica para eliminar o al menos aclarar las pecas y para lavar la piel sin necesidad de jabón.

En homeopatía se le reconocen buenas propiedades en las erupciones cutáneas provocadas por una mala función hepática.

5.65. ORTIGA MAYOR *Urtica dioica* También conocida como Ortiga verde, es la más desprestigiada de las hierbas sin razón que lo justifique. Con sus 1,5 metros de altura máxima y sus hojas opuestas pecioladas dotadas de pelos urticantes, es una planta vivaz, agresiva, que crece espontánea en linderos de

bosques, escombreras, desmontes y riveras de los ríos. Perseguidas y destrozadas por los ignorantes su gran fortaleza hace que sobreviva a tal agresión.

Partes utilizadas: Flores y hojas. **Aplicaciones:** Las hojas se pueden comer en ensalada, previamente escaldadas y cocidas, constituyendo un plato sumamente nutritivo. Una vez calentadas pierden todo su poder urticante y se pueden coger sin problema.

Externamente se pueden aplicar directamente sobre la columna vertebral en caso de parálisis, con buen resultado. En infusión nos servirá para tratar localmente las quemaduras y las picaduras de insectos.

Internamente son un estupendo remedio para las enfermedades reumáticas, las descalcificaciones, la insuficiencia urinaria, las afecciones prostáticas, la caída del cabello y como fortaleciente general.

5.66. PASIFLORA *Passiflora incarnata* Planta de crecimiento intenso y con gran extensión produce una bella y peculiar flor que atrae enormemente a los insectos, especialmente a las abejas. Se reproduce sin dificultad en lugares húmedos y no muy cálidos.

Partes utilizadas: Flores y hojas

Aplicaciones:

Es un remedio tradicional para combatir el insomnio. **5.67. PEREJIL** *Petroselinum crispum*

De fácil cultivo en jardín y macetas, su gran parecido con otras especies sumamente venenosas obliga a que la cojamos solamente cuando estemos seguros de su identidad.

Suele crecer hasta un metro de altura, tiene numerosos tallos ramificados desde la mitad y posee hojas de verde oscuro con tres ángulos periféricos. Sus flores suelen tener 20 radios y son de color amarillo.

Partes utilizadas: Raíces, hojas y flores. **Aplicaciones:**

De gran uso milenario en la cocina, sus propiedades medicinales apenas son conocidas. Es una planta muy diurética, favorece la expulsión de los cálculos renales, es rica en vitamina C, mejora la circulación sanguínea, baja los edemas de los tobillos y es eficaz en la falta de menstruación. Este efecto la hace peligrosa en el embarazo ya que es ligeramente abortiva.

5.68. PERIFOLLO AROMÁTICO

Myrrhis odorata Bonita planta umbelífera, confundida con el helecho, que da flores blancas y muy aromáticas.

Partes utilizadas:

Flores y hojas.

Aplicaciones:

Es carminativa, refrescante, alivia la tos y tiene aplicaciones similares al anís. **5.69. PRÍMULA** *Oenothera biennis*

Diversas plantas de nombre parecido se usan ampliamente por sus propiedades medicinales, dando lugar a confusión entre los mismos expertos.

Partes utilizadas: Semillas y flores. **Aplicaciones:** La Onagra es famosa por sus semillas ricas en ácidos grasos con los cuales se pueden tratar desde la Esclerosis múltiple, hasta el exceso de colesterol, sin olvidar su importante papel en el rejuvenecimiento cutáneo.

Otras Prímulas o Primavera se usan más tradicionalmente como bebida tónica o para aliviar el asma y la tos.

5.70. PULMONARIA *Pulmonaria officinalis*

Planta habitualmente de jardín de 35 cm. de altura y muy pilosa, con flores que empiezan de color rosa hasta llegar al azul.

Partes utilizadas: Las flores. **Aplicaciones:**

Esencialmente se utiliza con éxito en las enfermedades pulmonares, de ahí su nombre, así como para ronqueras y dolores de garganta. Contiene vitamina C.

5.71. ROMERO

Rosmarinus officinalis

Matorral muy popular y frecuente en todas las ciudades, es una especie sumamente resistente al clima y la contaminación.

Puede alcanzar sin grandes cuidados los 3 metros de altura y sus bellas flores brotan varias veces al año.

Partes utilizadas:

Hojas y flores.

Aplicaciones:

Considerada como el Ginseng español, el Romero es una planta energizante, hipertensora, reguladora de las funciones biliares y estimulante del corazón. Es

también carminativa y antirreumática.

Internamente su aceite goza de gran reputación para combatir la artrosis y el reuma, como loción para el crecimiento del pelo, como sal de baño para conseguir un baño tónico y una piel sana, y como loción refrescante para después del afeitado.

5.72. ROSA Rosa spp.

La más popular de las flores y sin embargo de la que menos uso se hace en medicina natural.

Protegida por numerosas púas, la rosa trepadora requiere bastantes cuidados para crecer saludable, aunque cuando está florida es la reina de todas las flores.

Partes utilizadas: Las flores.**Aplicaciones:**

Lo que apenas se sabe es que los pétalos de rosa se pueden comer en ensalada y que con ellos se elabora una infusión que alegra el espíritu y tonifica el corazón. Externamente existe comercializada la popular Agua de rosas, la cual suaviza el cutis y las heridas.

5.73. RUSCO Ruscus aculeatus

Matorral verde, muy espinoso y oscuros, el cual está emparentado con los delicados lirios, aunque con flores mucho más pequeñas y poco aromáticas.**Partes utilizadas:** Raíces, flores y hojas. **Aplicaciones:**

Se emplea desde hace muchos años en medicina para el tratamiento externo de las enfermedades venosas como las hemorroides y las varices. También se le reconocen propiedades para mejorar la ictericia, al gota y como fluidificante bronquial en uso interno, aunque sus propiedades como estimulante circulatorio le hacen desaconsejable en la hipertensión.

5.74. SALVIA *Salvia officinalis* Semiarbusto de pilosidad compacta, de 70 cm. de alto y muy aromático, suele verse en declives secos de la zona mediterránea, aunque es muy normal la variedad cultivada.

Partes utilizadas: Las flores y hojas. **Aplicaciones:** Decían que donde crecía la salvia no había enfermedades y algo de ello es cierto ya que sus aplicaciones medicinales son muy amplias. Internamente se emplea para regular las disfunciones de los ovarios, regular la menstruación y mejorar los síntomas de la

menopausia. También posee propiedades carminativas, refrescantes, antidepresivas y antisudoríficas.

Externamente se emplea con éxito para gargarismos en estomatitis y encías sangrantes, para faringitis, úlceras de boca y en loción fría para quitar los dolores de cabeza. También es útil para tratar localmente las mordeduras de serpiente, teñir el cabello, aliviar los pies fatigados por el calor y calmar la picazón de las picaduras de insectos.

5.75. SAÚCO *Sambucus nigra* Arbusto de 7 metros de alto y flores blancas muy aromáticas, alberga en sus tallos una sustancia venenosa que implica manejarlo con cuidado. Sus frutos negros son muy apreciados por los pájaros ya que contienen vitaminas y azúcares en gran cantidad.

Partes utilizadas: Flores y frutos. **Aplicaciones:** Sus flores tienen merecida reputación como sudoríficas y antifebriles, por lo que es de gran interés aplicarlas en enfermedades infecciosas. Sin embargo, ese mismo efecto es utilizado en dosis homeopáticas para combatir los sudores nocturnos. Es refrescante, tónico, refuerza las defensas y aumenta la potencia mental.

Externamente se emplea como eliminador de plagas en las plantas, especialmente contra los gusanos. Es bueno para lavar la piel por su efecto astringente.

5.76. TANACETO *Tanacetum vulgare* Planta silvestre que se encuentra todavía con facilidad junto a los setos, en los terrenos baldíos y abandonados, así como a la orilla de los ríos, confundiendo a veces con los helechos, aunque sus flores similares a una margarita sin brácteas, la hacen inconfundible.

Partes utilizadas: Las flores y hojas.

Aplicaciones:

Con ella se fabrican licores aperitivos y se emplea para salir de los períodos de ayuno a causa de su efecto tónico.

Es vermífugo, estimulante y en forma externa alivia las articulaciones hinchadas por golpes o reuma.

5.77. TILO

Tilia cordata

Árbol silvestre en el hemisferio septentrional que llega a alcanzar los 25 metros de altura. Tiene hojas en forma de corazón y sus flores de color amarillo crecen en grupos de cinco.

Partes utilizadas: Las flores

Aplicaciones: Estimula las defensas naturales, alivia la fatiga intensa, es digestiva, mejora los dolores de cabeza y ayuda a dormirse.

Útil en enfermedades febriles, especialmente la gripe. En homeopatía se emplea para las alergias primaverales.

5.78. TOMILLO

Thymus vulgaris

Semiarbusto de 30 cm. de alto, de tallo cuadrangular y piloso, con hojas opuestas y flores rosáceas. Crece silvestre en las laderas de montaña, en terrenos rocosos y en praderas secas..

Partes utilizadas:

Las flores

Aplicaciones: Es el mejor antibiótico natural que existe, en competencia con la Equinacea.

Se emplea por tanto para cualquier proceso infeccioso, incluidos los hongos, virus o parásitos.

Refuerza las defensas naturales, estimula el sistema nervioso, es calmante de la tos, estimula la bajada de la menstruación, es antiespasmódico, digestivo y combate el sopor después de la comida.

5.79. ULMARIA*Filipendula ulmaria* Crece de forma salvaje en lugares pantanosos, cerca de los embalses y junto a las vías del tren, llegando a alcanzar 3 metros de altura. Es una hierba muy apreciada por las abejas, aunque rechazada por el ganado.

Partes utilizadas: Flores y hojas. **Aplicaciones:** Uno de los mejores antiinflamatorios que se conocen, especialmente en procesos reumáticos. También mejora la acidez estomacal, la debilidad cardiaca en los ancianos y la gripe, siendo un buen sudorífico y diurético.

5.80. VALERIANA *Valeriana officinalis*

Esta hierba de gran aroma llega a crecer hasta 1,8 metros y proporciona flores de color rosa pálido entre los meses de mayo y septiembre.

Crece igualmente en praderas secas como en lugares húmedos, aunque ahora apenas se la encuentra silvestre y es mejor cultivarla. **Partes utilizadas:** Raíces y flores. **Aplicaciones:**

Buscada afanosamente por los gatos, es para el ser humano una buena planta para combatir el insomnio y los problemas de excitación nerviosa.

5.81. VERBENA *Verbena officinalis* Con sus 80 cm. de altura, su tallo cuadrangular ramificado arriba, proporciona una pequeñas flores de color lila. Crece en bordes de caminos, escombreras y prados, aunque es una especie casi extinta en estado salvaje.

Partes utilizadas:

Las flores

Aplicaciones: En homeopatía es útil para epilepsias, dolencias nerviosas e insomnio.

En la antigüedad se la consideraba una hierba sagrada y decían que alejaba los malos espíritus hasta el punto de utilizarse normalmente para decorar los altares.

Se dice que estimula la inteligencia, es diurética y favorece el sueño. **5.82. VARA DE ORO** *Solidago virgaurea*

De tallo erguido y lampiño, crece hasta el metro de altura en lugares húmedos y praderas fértiles, teniendo unas hojas aserradas retraídas en la base. **Partes utilizadas:** Las flores

Aplicaciones:

Es un buen diurético y alivia la cistitis, los dolores al orinar y las nefritis infecciosas.

5.83. VINCAPERVINCA

Vinca minor

De largos rizomas rastreros y tallo tumbado, esta buena planta medicinal proporciona flores violáceas en matorrales, suelos calizos y bosques. **Partes utilizadas:** Las flores **Aplicaciones:**

Es una excelente planta medicinal para los problemas de insuficiencia cerebral, trombosis y mala circulación sanguínea.

Mejora los vértigos y la pérdida de memoria en los ancianos.

5.84. VIOLETA *Viola odorata*

De poca pilosidad en el tallo y con espolones de 20 cm. de largo, esta planta crece casi 10 cm. de altura en claros de bosques, matorrales y linderos, dando flores de color violáceo fuerte.

Partes utilizadas: Las flores **Aplicaciones:**

Preferentemente en afecciones respiratorias, tos, tosferina e infecciones de garganta. Se le atribuyen potentes efectos antisépticos similar a los antibióticos.6.

RESUMEN

La enfermedad es el resultado de un conflicto entre el alma y la mente, siendo el cuerpo quien acusa este problema.

La intuición para curar al enfermo es más importante que la interpretación de los análisis.

Hay un total de 38 flores, en las cuales estaba todo lo necesario para conseguir la armonía de la mente, y por tanto del cuerpo, de los seres humanos.

La preparación se hará en un día soleado, sin nubes, cálido. Un hábil interrogatorio podrá sacar a la luz la ira, la agresividad, los complejos o la inseguridad, posibilitando así el que encontremos fácilmente el remedio floral adecuado.

El remedio Rescate es una combinación de cinco remedios que se empleaban en situaciones de emergencia o cuando no podíamos estar seguros de la verdadera esencia del problema

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Cuántas son las flores descubiertas por Bach?
2. ¿Se puede emplear agua corriente? SÍ NO
3. ¿Es imprescindible un terapeuta para tomar las flores de Bach? SÍ NO
4. ¿Qué darías a un presuntuoso de sus bienes materiales y sociales?
5. ¿Cuál es el momento idóneo para recoger las flores?
6. ¿Cuántas horas deben recibir el sol?
7. ¿Cuántas gotas se toman por dosis?

RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. 38
 2. NO, es imprescindible agua de lluvia o manantial.
 3. NO, aunque es recomendable para lograr una rápida mejoría
 4. Haya
 5. Entre las 9 de la mañana y el mediodía
 6. 3
 7. 2-4 gotas cuatro veces al día dejándolas absorber debajo de la lengua. **EXAMEN**
1. ¿Cuáles eran los postulados del Dr. Bach?

2. ¿Qué deseaba decir con esta frase: “*Los sentimientos negativos bloquean la transformación armónica de la fuerza vital cósmica*”?3. ¿Cómo se aprovechan los principios curativos de las flores?

4. Otras recomendaciones de Bach.

5. ¿Qué es el remedio Rescate? 6. Tres factores esenciales para lograr armonía.

7. Tres causas para tener enfermedades.

8. Tres estados negativos.

9. Tres remedios básicos. 10. ¿Qué recomendarías a un indeciso?

Lección 2 VOLUMEN SEGUNDO

ÍNDICE LECCIÓN 2 VOLUMEN SEGUNDO

1. Datos históricos
2. Los principios básicos de Hahnemann
 - 2.1. Ley de la similitud
3. Algunas ventajas de la homeopatía
4. Patogenesia
 - 4.1. Clasificación de los
 - 4.2. La valoración de los síntomas
5. Diferentes tipos de individuos
 - 5.1. Predisposición a padecer enfermedades
6. Remedios homeopáticos
7. Excipientes y formas de presentación
8. Las diluciones
 - 8.1. Diferentes métodos de dilución
 - 8.2. Forma de administración
9. Los policrestos
10. Remedios vegetales
11. Fórmulas compuestas
12. Ejemplos para un diagnóstico personal
 - 12.1. Fiebre
 - 12.2. Remedios para la tos
 - 12.3. Remedios para la coriza
 - 12.4. Remedios para las jaquecas
 - 12.5. Remedios para afecciones de piel
13. El tratamiento homeopático
14. Resumen
15. Ejercicios de autoevaluación
 - 15.1. Respuestas a los ejercicios de autoevaluación

HOMEOPATÍA

Homeos (semejante), Pathos (sufrimiento)

Objetivos de la lección

El alumno aprenderá ahora las bases de una de las ciencias de la salud más insólitas, pues no se rige por ninguno de los habituales principios de la medicina tradicional. En este caso ya no estamos hablando de plantas medicinales en su estado natural, ni de extractos, ni muchos menos de vacunas, pues lo que la homeopatía maneja como principios curativos son ciertos componentes que debidamente diluidos ni siquiera pueden ser analizados químicamente.

Como un médico detractor dijo a su creador, hace ya muchos años, se trataría de tirar al Támesis un litro de agua conteniendo una sustancia medicinal y beber 15 gotas algunos kilómetros más abajo.

Pues esa es la base de la homeopatía, por increíble que parezca.

1. DATOS HISTÓRICOS Aunque se atribuye al investigador Hahnemann el descubrimiento de la homeopatía, lo cierto es que ya en el siglo V a. d. C. el médico Hipócrates hablaba del Principio de Similitud cuando estableció que existían dos formas de curación:

1. Similia Similibus Curentur (los parecidos se curan con los parecidos).
2. Contraria Contrariis Curentur (los contrarios se curan con los contrarios). A estos postulados añadió otros bien conocidos que decían:
 - . La salud del enfermo es la ley suprema.
 - . La obra divina es aplacar el dolor.
 - . Curar de modo solítico, seguro y agradable.

La esencia de Hipócrates, y la del resto de los médicos que aún siguen sus principios, está supeditada a la célebre recomendación de: "Curar sin dañar". Lógicamente, tales recomendaciones llenas de sabiduría no podían caer en saco roto y después de tantos siglos desde su muerte se le sigue considerando el padre de la Medicina, por más que sus recomendaciones ya apenas se tengan en cuenta. Años más tarde, un representante del hedonismo helenico, el médico Claudio Galeano, quien había nacido en Pérgamo (Mysia), recomendó

efusivamente el uso de los remedios contrarios para mitigar los dolores fuertes, y sus postulados sirvieron de gran ayuda durante muchos años.

Era un defensor de los principios de Hipócrates y sus teorías, y explicadas en el libro "Comentarios acerca de Hipócrates", fueron materia obligada de estudio en la universidad de Cambridge durante el siglo XIV.

Algunos siglos después, en el XVI, el químico y pensador Paracelso recopiló los escritos de Hipócrates y comprobó que, efectivamente, existía un paralelismo de acción entre el poder toxicológico de una sustancia (eléboro blanco) y su acción terapéutica (cólera morbus). También ensayó con éxito el venenoso eléboro blanco en el tratamiento de las diarreas coleriformes y la cantárida para la curación de la estranguria.

No existe justificación en la doctrina homeopática para curar una zona corporal afectando a otra; ni causar dolor para quitar un dolor. Y así, entre la indiferencia y la pasión, la homeopatía llegó al siglo XVII momento en el cual el médico alemán Christian Samuel Hahnemann, que había nacido en 1755 en la ciudad sajona de Meissen, rescató del olvido las consideraciones de Hipócrates sobre la Ley de las Semejanzas, hasta el punto de recomendarla como la mejor de las terapias.

Otro doctor que popularizó las enseñanzas homeopáticas fue F. Harvey Foster, quien gracias a su cargo de primer presidente de la British Homeopathic Society pudo ejercer desde 1844 hasta 1878, no sin tener que pelear durante por cuestiones legales con otros doctores quienes no podían aceptar la superioridad de los tratamientos homeopáticos con relación a los suyos. Una epidemia de cólera, acaecida en 1846, demostró sin lugar a dudas la eficacia de la homeopatía, aunque la historia no lo reflejó así ya que las estadísticas fueron borradas por el ministro de Sanidad, enemigo de Foster.

Ya en el siglo XX, se creó en Inglaterra la primera Facultad oficial de Homeopatía en 1950, siendo reconocida como una especialidad más en la Seguridad Social, ejemplo que no fue seguido por desgracia por el resto de los países europeos. Por ello, apenas se reconoce oficialmente que existan más de 300 homeópatas y los nombres de Alva Benjamín y Sir John Weir, populares especialistas ya fallecidos, no figuran en ningún tratado de medicina.

2. LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE HAHNEMANN

Graduado en medicina química, pronto se manifestó como un detractor absoluto de todo cuanto había aprendido, llegando a abandonar el ejercicio de la medicina y dedicándose a la traducción de los textos médicos extranjeros a su idioma. Y fue precisamente uno de estos textos, el de un tal Cullen, el que le puso en el camino correcto para su posterior Teoría de las Similitudes, afianzada por el recuerdo de las teorías del legendario Hipócrates.

Según las enseñanzas de esa época, la malaria se combatía eficazmente con la corteza de Quina (*China officinalis*), comúnmente conocida como quinina, cosa que se contradecía sensiblemente con sus propias experiencias.

Para demostrar el error de dicho tratamiento ingiere durante varias semanas 13 gramos por día de Quina, sin estar enfermo, hasta que comienza a sentir los mismos efectos que si tuviera la enfermedad. Después y para afianzar sus resultados, experimenta dicho tratamiento con sus familiares y amigos, siempre con el mismo éxito, lo que le impulsa a probar nuevas drogas, primero en estado puro y luego diluidas.

Estos resultados le llevan a publicar su primer artículo de la Ley de las Similitudes en el periódico Hufeland a principios de 1796, al mismo tiempo que empleaba ya la palabra Patogenesia para explicar su teoría.

Entusiasmado con los resultados obtenidos, estudia otras sustancias potencialmente venenosas, como el Acónito, la Belladona, el Digital y el Mercurio, al mismo tiempo que explica ya todas las patogenesias y en 1810 publica la primera edición del Organón, el primer tratado de homeopatía clínica del mundo.

Diez años más tarde y con un arsenal de experiencias positivas en su haber, Hahnemann publica la "Materia médica pura", en el cual habla de todas sus teorías, sus 67 remedios concretos y de los experimentos clínicos llevados con toda rigurosidad en sus familiares, amigos y hasta en él mismo.

En 1828 publica cinco tratados nuevos, cada vez más complejos y alejados de la medicina oficial, y en ellos habla ya de recidivas mórbidas, la teoría diatésica, el terreno mórbido y la necesidad de individualizar totalmente los tratamientos, incluso ante una misma enfermedad.

Un mismo individuo, con la misma enfermedad, requerirá un tratamiento diferente si cambian en su vida el lugar, las circunstancias ambientales y, por supuesto, el momento. Todo ello le lleva a revisar su primitivo Organón en 1842 y recomienda incluso trabajar con diluciones cincuentamilesimales, lo que posteriormente se demostró como un error. Hahnemann llegó a creer que no existía límite a las diluciones, siempre y cuando se realizara una cuidadosa succión del recipiente en cada fase.

Con ello pretendía evitar cualquier efecto tóxico y emplearlas en los padecimientos psíquicos. Pero sus discípulos no estaban de acuerdo y se limitaron a trabajar con las diluciones decimales o centesimales, no pasando generalmente de la 30 DH o CH.

Hahnemann nunca permitió aislar al cuerpo de su mente y de su espíritu y esta trilogía de la personalidad humana debía tratarse si verdaderamente queríamos curar al individuo completamente.

La enfermedad –añadía- no era sino una desarmonía en el conjunto y no un sólo órgano el afectado, llegando a considerar a los microbios no como enemigos sino como señales de alarma, los cuales había que combatir con las propias defensas orgánicas y nunca con antibióticos.

Criticado fuertemente por los farmacéuticos de su época, llegó a vivir casi como un recluso en la ciudad de Kothen, centrándose exclusivamente en su consulta la cual le permitió vivir económicamente con dignidad, trasladándola con posterioridad a París, en donde le reconocieron sus méritos.

Allí acudió gente de todo el mundo, banqueros, personajes de la aristocracia, aunque no olvidó nunca su humilde origen como hijo de un modesto decorador de piezas de porcelana y abrió una consulta dedicada exclusivamente a la gente pobre.

Murió a la edad de ochenta y ocho años, algo excepcional en una época en que la edad media apenas sobrepasaba los cincuenta años.

2.1. LEY DE LA SIMILITUD Descubierta como ya hemos dicho por Hipócrates, esta ley dice que toda sustancia capaz de provocar en un individuo sano determinados síntomas es capaz de curar síntomas semejantes que presentan las enfermedades naturales. O dicho de otra manera, es una ley de biología general que constata el paralelismo de acción entre el poder toxicológico de una sustancia y la acción terapéutica de la misma. Razonamiento éste algo más complicado, pero

que viene a decir lo mismo que el anterior.

Un ejemplo puede ser la picadura de abeja: Provoca signos objetivos, como son edema rosado a causa de la acción rápida y brutal del veneno, además de los síntomas objetivos, como son el picor ardiente, el cual mejora si aplicamos frío.

Por tanto, y si nos atenemos a esa increíble ley de las similitudes y aplicamos un remedio a partir de abejas maceradas, podemos emplearlo en toda enfermedad que presente síntomas similares y no solamente en las picaduras de insectos que sería lógicamente la mejor aplicación. Repasando un poco aquellas enfermedades que se caracterizan por síntomas similares tenemos a la conjuntivitis, las urticarias y cualquier otra que se presente con picor o punzadas ardientes, edemas rosados, que sean de aparición brutal y que mejoren con el frío.

La Homeopatía, además, demuestra que cada sustancia farmacológicamente activa provoca en el individuo sano y sensible un conjunto de síntomas característicos de la sustancia empleada, de la misma manera que cada persona enferma presenta un conjunto de síntomas que son característicos de su enfermedad. La curación, demostrable por la desaparición de los síntomas, más que por las pruebas analíticas, puede ser obtenida empleando dosis infinitesimales de una sustancia capaz de provocar en el individuo sano los mismos síntomas.

**Se emplean compuestos muy diluidos e incluso sin que se
llegue a detectar restos de la materia prima 3. ALGUNAS VENTAJAS DE LA
HOMEOPATÍA**

La homeopatía trata al enfermo y a la enfermedad de manera totalmente individualizada. Esa misma enfermedad, en el mismo enfermo, pero en tiempo diferente, requerirá un tratamiento distinto.

La curación se logra mediante la activación de los mecanismos corporales de defensa, los cuales reaccionan adecuadamente gracias al tratamiento.

No existe peligro de toxicidad, ni siquiera en tratamientos prolongados.

Se puede emplear como remedio homeopático cualquier sustancia que exista en la naturaleza, sea de origen vegetal, animal o mineral.

Para su eficacia se necesita un diagnóstico mucho más completo que los realizados habitualmente, lo que conduce a una mejor curación. No solamente se tiene en cuenta la salud corporal, sino que se valora el estado emocional, familiar, laboral, ambiental, genético y cultural, lo que nos lleva a realizar un historial

clínico completo de las causas reales de la enfermedad. Una vez conocidas éstas el tratamiento es más sencillo y certero.

Se elimina la especialidad médica y con ello el problema actual de que a un mismo enfermo le traten diferentes médicos, con opiniones diferentes. La relación médico-paciente es mucho más completa ya que se analizan conjuntamente la psique y el cuerpo.

No se olvide, además, que:

Lo similar puede ser curado por lo similar. La cantidad de medicamento empleado debe estar en proporción inversa a la similitud de los síntomas.

La enfermedad es síntoma de desarmonía general, no localizada, y que para curarla hay que restablecer la armonía.

Que hay que curar desde arriba hacia abajo y después desde dentro afuera.

Que cualquier sustancia venenosa en su concentración y estado natural puede ser un maravilloso remedio homeopático.

No hay que suprimir las defensas naturales que se pueden expresar en forma de fiebre, pus, sudores, mucosidad, diarreas, llanto o eczemas, entre otros. No concentrarse en la parte u órgano enfermo, aunque duela, sino en el paciente en su totalidad.

Si el paciente mejora no continúe el tratamiento, ni mucho menos como preventivo. **Y recuerde que:**

La enfermedad mejora según la Ley de Hering: cuando el enfermo quiere curarse y el remedio elegido es el adecuado. Si el mal mejora pero luego el proceso se detiene, hay que cambiar la dilución y posiblemente el remedio.

Lo mismo para el caso en que no haya una respuesta inmediata.

Si aparecen nuevos síntomas hay que suspender la medicación y cambiar el tratamiento.

Los efectos de la homeopatía se pueden anular tomando café o empleando menta.

PREPARACIÓN BÁSICA

1. Se prepara a partir de cualquier sustancia vegetal, animal o mineral.

2. Si utilizamos una planta medicinal se pone en un recipiente una parte de planta pulverizada con diez partes de alcohol de 65º. 3. Se deja macerar dos o tres

semanas.

4. Se filtra.
5. Se prensa la parte residual para extraer el líquido restante.
6. Se mezclan ambos.
7. Se guardan en recipiente de cristal opaco.
8. Para dinamizar se agita o golpea cien veces en cada dilución.

9. Para los gránulos de lactosa se impregnan tres veces consecutivas con la tintura madre, dejándolo secar en cada fase.10. Los preparados comerciales se efectúan diluidos en alcohol de 30% o agua destilada.

11. Las ampollas en alcohol de 15º.

4. PATOGENESIA

Sensiblemente diferente según sea el tipo de medicina de la que hablamos, para el homeópata la patogenesia es la descripción de los síntomas inducidos por una determinada sustancia farmacológicamente activa en un individuo o grupo de individuos. Esta sintomatología dependerá de la sustancia empleada, la cual puede actuar sobre un sólo órgano o sobre todo un conjunto.

La aplicación patogenésica se realiza administrando sustancias activas, sin especificar el origen, en dosis tan infinitesimales que no resulten tóxicas en ningún tipo de sujeto, sea cual sea su edad, sexo o padecimiento. Una vez administrados estos compuestos no tóxicos, se evalúan los síntomas curados y se tienen en cuenta también otros síntomas que puedan aparecer, generalmente beneficiosos.

Una misma sustancia homeopática tiene la propiedad de actuar con la misma eficacia en la ansiedad que en una gastroenteritis, incluso administrada a la misma dilución. Todo depende del tipo de dolencia, su aparición, su empeoramiento o mejoría según el clima o ritmo biológico y del carácter del individuo.

La aplicación de la homeopatía no excluye el uso de otras medicinas naturales

No existe un tratamiento homeopático para cada enfermedad, sino para cada enfermo en una situación determinada.

CÓMO SE REALIZA EL ESTUDIO DE UN PACIENTE SEGÚN LA DOCTRINA HOMEOPÁTICA

No hay ningún inconveniente en aplicar conjuntamente los métodos de exploración y diagnóstico alópatas y homeópatas, siempre y cuando tengamos en cuenta la trilogía a estudiar, esto es, cuerpo, mente y espíritu. Como resumen y antes de ampliar todos los detalles, en la consulta se examina la etiología, los síntomas subjetivos y objetivos, la auscultación, medición, peso y toma de tensión arterial, así como cualquier tipo de análisis que contribuya a un mejor esclarecimiento de la enfermedad. En este sentido no debemos menospreciar los diagnósticos convencionales que nos desvelen con claridad enfermedades graves como el cáncer, la diabetes, las insuficiencias coronarias, las infecciones o las hemorragias traumáticas. El que un diagnóstico lo hagamos siguiendo los postulados tradicionales no excluye que luego el tratamiento sea exclusivamente homeopático y que, además, tengamos en cuenta los datos relativos al estado emocional del paciente.

Una vez completado el chequeo habitual es el momento de tener en cuenta las reacciones individuales, las características de la enfermedad, el empeoramiento o la mejoría según otros factores, los cambios en el comportamiento social y laboral, cómo le influye el clima y las aversiones alimentarias nuevas. Todo ello de una manera totalmente individual y no pretendiendo nunca etiquetar al paciente en una categoría definida, ni mucho menos caer en el error de administrarle un tratamiento estándar o generalizado.

4.1. CLASIFICACIÓN DE LOS SÍNTOMAS Pueden ser subjetivos, como es el caso del dolor, su intensidad y las alteraciones emocionales, u objetivos que, además, son apreciables por el médico o solamente por él, como es el color de la piel, las secreciones, la forma de moverse, la función cardiaca, etc.

Localización

1. Pueden ser generales que afecten al tono vital, a la energía, como ocurre en caso de fiebre, sueño intenso, cansancio, sudores o pérdida del apetito. 2. Locales y que no repercutan en el estado general del cuerpo o al menos no lo alteren simultáneamente como consecuencia de tener un órgano enfermo.

3. Y psíquicos, como son los trastornos de la conducta, del juicio o de la efectividad.

Toda enfermedad producirá síntomas psíquicos que habrá que tener en cuenta y tratar simultáneamente

Frecuencia

Hay una serie de trastornos muy comunes como son el insomnio, los dolores en general o las cefaleas, que se presentan en multitud de pacientes y enfermedades, mientras que otros solamente acompañan y van unidos invariablemente a enfermedades concretas, como es el caso del exantema del sarampión o la ictericia en la hepatitis, los cuales son una prueba inequívoca en el diagnóstico.

El interrogatorio médico al paciente sigue siendo la pieza clave del diagnóstico homeopático, más aun que la exploración.

Etiológicos Nos ayudan a identificar la causa y origen de la enfermedad y en ellos debemos buscar las influencias del clima (seco, húmedo), las alimentarias (escasa, abundante, correcta o incorrecta), las tóxicas (drogas, alcohol, medicamentos) y las psíquicas (a causa de un problema emocional intenso o prolongado). También hay que valorar las características genéticas que condicionan al individuo hacia el desarrollo de ciertas enfermedades, y las posibles causas traumáticas, ya sean recientes o antiguas, leves o graves.

La predisposición genética a padecer determinadas enfermedades es sumamente importante, pero se puede modificar

Psíquicos Hay que investigar su condición intelectual y cultural que pueda influir en el desarrollo de enfermedades concretas (hipocondríacos, por ejemplo), si es persona de fobias, manías o ideas fijas, así como si tiene con frecuencia ataques de celos o cólera desproporcionada.

En este aspecto, lo más importante a evaluar es saber si los síntomas emocionales aparecieron con la enfermedad o son característicos del individuo. **Característicos**

Cuando un síntoma se agrava en determinada circunstancia, como puede ser con la lluvia, el invierno o el sol.

Peculiares Que se agudizan en circunstancias poco comunes.

Raros

Cuando se dan en pocos individuos.

4.2. LA VALORACIÓN DE LOS SÍNTOMAS Lo más importante es considerar al enfermo como un caso único, distinto a todos los demás, de la misma manera que sabemos que cada ser humano posee unas huellas dactilares únicas e invariables con el paso de los años. Por tanto, la enfermedad que le hace padecer no es igual a la de otro individuo y el tratamiento deberá ser totalmente

individualizado. Un dato curioso de la homeopatía que nos encontraremos con frecuencia en esta lección, es que un mismo remedio puede servir para enfermedades totalmente dispares y esto se debe al producto en sí, el cual es capaz de generar multitud de efectos.

Hasta tal punto la homeopatía es unipersonal que incluso en una enfermedad epidémica que afecte a todos los miembros de una familia el tratamiento debe ser totalmente diferente en cada persona. Una gastroenteritis por ingerir una comida en mal estado, por ejemplo, y que afecte a toda una familia, deberá ser curada con productos homeopáticos diferentes, dosificaciones diferentes y hasta con normas dietéticas diferentes. Cualquier parecido con una terapia convencional es imposible.

Es muy importante no etiquetar las enfermedades ni dar por hecho de que todos los enfermos tienen síntomas y soluciones similares, ya que puede ocurrir que en casos como una depresión a un enfermo le apetezca comer todo el día y a otro no probar bocado.

OTRAS VALORACIONES EN LA SINTOMATOLOGÍA

El factor tiempo es igualmente importante y debemos considerar si: Es crónico o no

Si se declara todos los días, horas o aleatoriamente.

En qué momento del día es más molesto o más intenso.

Si existe una hora, nocturna o diurna, más intensa que otra.

Si es cíclico, como un cronómetro, o irregular.

Si comienza y termina siempre igual o si empieza fuerte y va disminuyendo, o viceversa.

En cuanto al factor clima, deberemos tener en cuenta las variaciones que se puedan producir según:

Las diferentes estaciones.

La temperatura. La presencia del sol o la luna.

La humedad o sequedad del ambiente.

La presencia de fenómenos meteorológicos como la nieve o el viento. Si se agrava o mejora con el aire libre o estando encerrado.

Y si se modifica con baños calientes o fríos.

Después deberemos investigar cómo le afecta la posición de su cuerpo: Estando en pie, sentado, tumbado o doblado.

Si está acostado, si los síntomas se modifican según esté apoyado sobre el lado derecho, izquierdo o en posición supina o prona. También debemos saber qué ocurre si se apoya sobre el lado del dolor.

A continuación estudiaremos lo que ocurre al moverse, ya sea de manera rápida, lenta, al levantarse, sentarse, coger pesos o realizar trabajos habituales. **Sobre las comidas:**

Lo más importante no es el tipo de comida sino saber si los dolores se modifican antes o después de comer. Si cambian durante la comida.

Si le afectan los alimentos y bebidas fríos o calientes.

Cómo tolera los helados, el alcohol y los picantes.

Sobre las excreciones: Qué ocurre antes, durante y después.

Si se realizan con facilidad o dificultad.

Su aspecto y olor.

Su carácter: Es importante saber cómo le afecta a su enfermedad los disgustos y las penas.

Cómo encaja las contradicciones, los contratiempos y las contrariedades imprevistas.

Si su enfermedad se agrava con la cólera. Si mejora con el consuelo o la conversación.

Es importante valorar bien estos datos, mucho más si en cualquiera de las circunstancias analizadas no solamente la enfermedad cambia sino que aparecen nuevos síntomas añadidos. Por ejemplo, urticarias, mareos, vómitos o jaquecas.

Cualquier dato, por insignificante que parezca, puede conducir rápidamente a encontrar el remedio idóneo. **5. DIFERENTES TIPOS DE INDIVIDUOS** La larga experiencia de la homeopatía fue lo que permitió demostrar que hay individuos que desarrollan más enfermedades que otros, o al menos que éstas enfermedades les afectan con más frecuencia y gravedad. Todos ellos tienen en común una especial sensibilidad a ciertos componentes homeopáticos y hasta su carácter y físico es muy similar. Aunque la medicina oficial ya realizó diversos estudios sobre el carácter de las personas con relación a su constitución, las conclusiones nunca fueron aceptadas por todos y no llegaron a establecer una relación entre físico, carácter, enfermedades y sensibilidad a ciertos compuestos.

Tipo uno: Sulfúrico Aunque en apariencia son personas alegres en su interior esconden una gran angustia hacia la muerte, el alma y tienen aversión hacia su trabajo. Suelen ser hipocondriacos y quisquillosos, demostrando con facilidad sus manías religiosas y su irritabilidad.

Poco cuidadosos con su ropa y aspecto, su afición a los dulces les lleva a padecer problemas de piel muy diversos, entre los que no faltan el mal olor corporal, los picores y los sarpullidos.

Son propensos, además, al enfisema, la peritonitis, la ascitis, la miopía, las congestiones venosas y arteriales, teniendo, además, como nota común unos labios fuertemente rojos.

Tipo dos: Natrium Muriaticum Externamente corresponden al denominado “tipo pera”, anchos de cintura para abajo y estrechos en los hombros, zona que no logran aumentar ni siquiera comiendo mucho. Es como si la comida solamente se asimilara en la zona de abajo, quizá a causa de problemas metabólicos.

Su obsesión por equilibrar la figura les lleva a padecer avitaminosis y desmineralizaciones, y a causa de ello suelen tener problemas de piel y mucosas, con atrofas, piel grasa y brillante, y fisuras en los labios.

Padecen sed intensa crónica, necesitan tomar alimentos salados y se concentran tanto en sus problemas que acaban tristes y de llanto fácil.

Tipo tres: Sepia Son personas morenas, de piel mate con círculos oscuros alrededor de los ojos negros, y su aspecto es de personas abatidas, tristes, y en su piel aparecen con frecuencia manchas pardas o vascularizadas. Su labio inferior es más grueso que el superior, suelen tener los párpados caídos y fuertes bolsas en el inferior al llegar a la edad madura, siendo normal que padezcan problemas hepáticos.

Tipo cuatro: Silíceo Son niños con una gran frente, agitados y frioleros, con tendencia a la desmineralización y a los sudores fuertes en los pies. Se muestran tímidos, cerebralmente activos y sus uñas tienen abundantes manchas blancas.

SOBRE SU CONSTITUCIÓN Además de estas caracterizaciones, el Dr. Grauvolg encontró que existía una relación entre el aspecto morfológico de las personas y algunas enfermedades, quizá relacionado con los estados bioquímicos. Basándose en ello encontró tres diferenciaciones a las que llamó oxigenoides, hidrogenoides y carbo-nitrogenoides.

Otro experto, el Dr. Nebel, encontró en sus experimentos que aquellas personas que reaccionaban a las calcáreas carbónica, fosfórica y fluorica, tenían unas características externas iguales y una susceptibilidad a padecer las mismas enfermedades.

Estas conclusiones las tomó como válidas el Dr. Barnard, quien consideró que se debían a características genéticas, embrionarias, las cuales afectaban especialmente a la piel.

La clasificación quedó finalmente así: **Constitución carbónica: o Brevilínea**

Son personas de talla inferior a la media, aunque de peso alto, con manos cortas y cuadradas, teniendo una cara casi cuadrada, incluida la mandíbula.

Sus dientes cuadrados tienen tendencia prematura a las caries, aunque suelen estar firmemente afianzados en las encías.

Aunque globalmente tienen una apariencia sólida, su elasticidad es mediocre y sus andares, por tanto, algo bruscos. Parecen de carácter pausado, pero son lentos de reacción y algo violentos. Esto les lleva a padecer hipertensión arterial, exceso de colesterol, lo que unido a su tendencia a la pereza y a la pasividad les hace ser candidatos a la obesidad, la gota y las litiasis renales.

Como contrapartida son ordenados, metódicos y aplicados en su trabajo, aunque su terquedad les impide progresar adecuadamente. Les sientan mal la humedad, son frioleros y es normal que padezcan pronto artrosis y verrugas grandes.

Constitución sulfúrica: o Normolínea

Son personas de aspecto agradable, de talla y peso medio y que cuentan con un buen desarrollo de todo su organismo. Con dientes en perfecto desarrollo, aunque con brazos poco elásticos, su carácter es afable, alegre, optimista y con gran confianza en sí mismos.

En el aspecto negativo hay que destacar su facilidad para la irritación, su excesiva confianza en sí mismos y su hiperactividad laboral que agota más a quienes les rodea que a ellos mismos.

Las enfermedades se le declaran repentinamente, de manera abrupta y aguda y están muy centradas en el aparato digestivo y en la hipertensión.

Su salud mejora sensiblemente en invierno, con el frío. **Constitución fosfórica: o Longuilínea** Nos encontramos con personas altas, atléticas, de cara triangular, amplia frente y manos largas y huesudas. No tienen tendencia a engordar, les es muy fácil mantenerse en el peso idóneo, pero al mismo tiempo no son personas fuertes. Su tendencia a la desmineralización y su poca resistencia al frío, les hace padecer con frecuencia enfermedades invernales.

Impacientes, poco ordenados y con reacciones vivas, se agotan con facilidad,

incluso mentalmente. Su inclinación al desorden es más un problema físico, de fortaleza, que de carácter, ya que si cuentan con alguien que les ayude es posible que mantengan las cosas en su sitio.

Encontraremos a estas personas con facilidad entre los hipertiroideos, los jóvenes con fuerte acné y en los miopes tempranos.

5.1. PREDISPOSICIÓN A PADECER ENFERMEDADES

La tendencia de los seres vivos a padecer enfermedades se la denomina "Psora", mientras que si se trata de enfermedades crónicas se habla de "Miasmas". En el mismo sentido y coincidiendo con la medicina china en el concepto del Yin y el Yang, se encontró que si existía un exceso o un defecto se "Psora" se caía en la enfermedad.

La primera crítica que se hizo hacia la medicina química no fue precisamente su toxicidad o yatrogenia, sino el que no fuera capaz de evitar las recaídas. Si bien podían curar o mitigar la mayoría de las enfermedades no podían evitar que la persona enfermara de nuevo de ese mismo mal; todo lo más que podían hacer era detectar de nuevo las enfermedades, pero no evitar que entrara en una fase crónica.

Lo verdaderamente curioso de estos estudios sobre predisposición a las enfermedades, era que los diferentes grupos de personas analizados no solamente desarrollaban casi todos la misma enfermedad sino un grupo de ellas.

Psora El tipo psora tiene tendencia a la parasitosis, a las enfermedades alérgicas (especialmente de vías respiratorias) y a las infecciones del aparato urinario y digestivo.

Sus enfermedades son de aparición periódica, alternándose entre ellas y las afecciones cutáneas. Son de tipo crónico y la convalecencia de las agudas es larga.

Responde bien a la administración de Nux Vomica, Lycopodium, Sulfur, Calcárea Carbónica, Graphites y Psorinum.

Sicosis La predisposición sicosis es un modo que se caracteriza por las afecciones de piel benignas como los quistes, los papilomas, los fibromas, las verrugas o los condilomas, de aparición lenta pero progresiva.

Son personas con facilidad para retenciones hidrosalinas como la celulitis, o los edemas, de temperamento depresivo, síntomas todos que se agravan con la

humedad y el frío.

Responden bien a la administración de Silicea, Causticum, Thuya y Medorrhinum. **Tuberculismo** El tuberculismo consiste en la facilidad con la que varían los síntomas, no entran en su fase crónica e incluso se modifican o desaparecen en el momento de llegar a la consulta médica. Tienen facilidad para adelgazar y padecer avitaminosis, lo mismo que para coger enfermedades del aparato respiratorio y venoso. Su hipersensibilidad nerviosa les hace padecer con frecuencia angustia y ansiedad.

Su medicación adecuada base es el Phosphorus, Natrium muriaticum, Tuberculinum y Pulsatilla.

Luesis

Y el luesis es un modo reaccional que consiste en un desarrollo asimétrico de músculos y huesos, en la aparición de inflamaciones que se concentran en las vísceras y el tejido vascular, estando afectados con frecuencia el sistema nervioso (es frecuente la esclerosis), las articulaciones, el sistema linfático y la piel. Todo ello comporta un temperamento psíquico muy alterado que le hace presa de numerosas patologías mentales.

Sus remedios adecuados son Luesinum, Kalium bichromicum, Argentum nitricum y Mercurius solubilis.