

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, antienviejecimiento 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 succusión 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 cardíaca, 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.

6. REMEDIOS HOMEOPÁTICOS

Se denominan remedios homeopáticos a aquellos compuestos que se utilizan para el tratamiento de los enfermos. En este sentido y aunque en sus comienzos los remedios utilizados eran muy pocos, en la actualidad se aplican los principios de la homeopatía a cientos de sustancias con un resultado igualmente valioso. Las plantas medicinales (tóxicas o inocuas), los compuestos químicos, los oligoelementos y la organoterapia, entre otros, se utilizan ya en todo el mundo con eficacia y sin efectos secundarios, abriendo así un abanico mucho más amplio al concepto de las diluciones homeopáticas.

Lo importante para que una sustancia farmacológicamente activa se convierta en un producto homeopático es aplicar la ley de similitud según la terapia del Dr. Hahnemann. Las preparaciones homeopáticas constituyen la base del tratamiento y estas pueden proceder de:

Vegetales

Minerales

Animales VEGETAL

La materia prima está formada por la planta entera, sus hojas, flores o raíces, ya sea silvestre o cultivada. La denominada cepa homeopática se elabora a partir de la tintura madre (TM) la cual se prepara según normas mundiales de la farmacopea.

La extracción alcohólica se efectúa dejando macerar la planta fresca o las partes de interés medicinal en alcohol de graduación adecuada durante un período no inferior a tres semanas. Para determinar con exactitud la cantidad de planta fresca necesaria nos valemos del residuo seco. Para llegar a éste se selecciona, limpia y corta la planta elegida y se la deseca mediante calentamiento hasta lograr el "residuo seco". La relación que exista entre el "residuo seco" y la droga fresca introducida en alcohol en una proporción de 1:10, será la cifra que tomaremos como referencia. Por ejemplo: Planta fresca 50 gramos, Residuo seco 4 gramos, Tintura madre resultante 40 gramos.

Tras un período de 21 días de maceración y previa decantación de la materia resultante, se filtra el sobrante líquido y los residuos que quedan en el fondo se prensan con 100 kg/cm², filtrándose de nuevo el líquido resultante. Se mezclan

entonces los dos líquidos obtenidos, se dejan reposar otras 48 horas y después de un nuevo filtrado ya tenemos la Tintura Madre preparada.

La graduación alcohólica comúnmente utilizada es de 65°, aunque es bastante habitual el que se parta de graduaciones más bajas, al menos para lograr los preparados homeopáticos. Una vez obtenida la suficiente cantidad de TM se conserva en un recipiente cerrado, en lugar fresco y oscuro, utilizándose inexcusablemente el cristal como recipiente. Al tratarse de una sustancia viva y no de un compuesto inorgánico, las tinturas no deben emplearse después de cinco años desde su preparación.

Aunque en la actualidad muchos laboratorios ya no emplean el alcohol como método extractivo de las sustancias activas, el grueso de las experiencias homeopáticas se han realizado con la base alcohólica y a ellas nos referimos.

Las plantas medicinales, sean tóxicas o inocuas, deben ser cultivadas en un medio natural, alejado de las poblaciones, sin emplear abonos químicos y utilizando si es posible solamente agua de lluvia o de manantial. La recogida se hará según las normas universales de la farmacopea, teniendo muy en cuenta el clima, el terreno, la temperatura y la hora del día. Desde el momento de la recogida hasta que se empieza a utilizar en el laboratorio no deben pasar más de 48 horas, ya que a partir de ese momento la planta fresca sufre un proceso de degradación muy importante. No obstante y si por necesidades económicas o por no disponer de plantaciones situadas en las proximidades, se requiere el empleo de la planta seca deberemos estar seguros de su procedencia, su transporte, cuándo fue recogida y cómo se realizó la recolección.

Si tenemos que emplear plantas exóticas lo mejor es tratar de cultivarlas en nuestro país, evitando los laboriosos embarques desde el país de origen. Si no podemos hacerlo deberemos emplear solamente plantas secas.

MINERALES El origen de los productos químicos o minerales es tan amplio que no existen normas muy estrictas sobre ellos, aunque se deja bien claro que deben ser componentes plenamente definidos, sin mezclas a ser posible, aunque en estos casos hay que asegurarse que la proporción entre los componentes sea siempre la misma.

Los componentes minerales deben ser en lo posible de origen natural y no obtenidos en laboratorio y solamente en casos extremos se utilizarán compuestos químicos sintéticos lo más puros posible. Un ejemplo de ello lo tenemos en el Natrium Muriaticum, nombre químico de la sal marina en su estado natural, la

cual nunca debe ser sustituida por el cloruro sódico químico. De hacerse así, lo más probable es que la formulación no surta efecto alguno y se piense que el defecto está en la homeopatía en sí, no en la sustancia empleada erróneamente.

ANIMAL Venenos En homeopatía se trabaja mucho con venenos obtenidos no solamente de plantas, sino de animales como las serpientes y en estos casos lo normal es importar la materia prima de países con gran experiencia en la manipulación de estas sustancias, los cuales, además, cuentan con criaderos suficientemente abastecidos de reptiles o arácnidos.

7. EXCIPIENTES Y FORMAS DE PRESENTACIÓN

En cuanto a los excipientes, esto es, el vehículo en el cual se encuentra mezclada la materia prima, se dividen en dos grupos básicos: líquidos y sólidos.

Sólidos: Lactosa y Sacarosa.

Líquidos: Alcohol, agua destilada o glicerina. Estos excipientes se consideran neutros y, por tanto, no pueden alterar la sustancia activa que contienen, aunque en este sentido parece ser que el agua destilada sigue siendo el vehículo idóneo. Su problema es la poca capacidad de conservarse durante períodos dilatados, muy superados por el alcohol o la lactosa.

Por eso y aún siendo la preparación más idónea y por supuesto inocua, solamente se recomienda para que sea consumida en los días inmediatos. También es muy importante el uso del vidrio oscurecido como envase, el cual se lava cuidadosamente con agua del grifo varias veces, posteriormente con agua destilada, para terminar con el esterilizado en una estufa de 150° durante dos horas.

8. LAS DILUCIONES Y ahora entramos en el capítulo más apasionante de la homeopatía, el que le diferencia totalmente de la medicina química, y por ello el más criticado por los ignorantes. Las diluciones homeopáticas no fueron establecidas con el fin de que los productos administrados no fueran tóxicos, motivo este suficientemente importante, sino con el fin de asegurar su efectividad. Lo que ocurre es que una cosa va unida a la otra y junto a la total y absoluta carencia de toxicidad, las diluciones homeopáticas son muy eficaces.

Otro dato curioso es que aquí, en la homeopatía, cuanto más diluida está una sustancia y, por tanto, menos presencia de ella podemos encontrar en el producto ingerido, más potente es, aunque ello no quiere decir más eficaz. Esto

que puede parecer un contrasentido, mucho más si seguimos teniendo en cuenta los criterios de la medicina química, no lo es cuando comprendamos el “secreto” de las diluciones.

Como base de partida podemos tomar las siguientes leyes:

Cuanta mayor sea la similitud entre los síntomas del enfermo y los efectos de la droga a emplear, más alta tiene que ser la dilución. Si la sintomatología se manifiesta de forma local, las diluciones deben ser bajas. Este es el caso del dolor, calor o tumefacción, el cual se cura bien con una concentración de apenas 5 CH.

Si los trastornos son más generalizados, emplearemos diluciones medias. Estos casos los encontraremos en aquellas enfermedades que cursan que fuerte sudor, sequedad de mucosas o en las amigdalitis intensas, trastornos que nos indican que podemos emplear una dilución a la 8 o 9 CH.

Y si nos encontramos con problemas psíquicos o lesiones, utilizaremos dosis altas. Este ejemplo también nos sirve para aquellas enfermedades en las cuales existe una lesión del órgano afectado, como es el caso de la hepatitis, en la cual emplearemos una dilución de 15 o 30 CH de Phosphorus, el cual sabemos posee un efecto hepatotóxico a concentraciones normales.

Una vez que los síntomas remiten no hay que continuar ese mismo tratamiento. Como es lógico y aquí nos acercamos a la medicina oficial, cuanto más grave es la enfermedad o el síntoma, mayor será la frecuencia de administración, sin que ello implique aumentar la dosis. Dosis grandes no tienen más efecto que las pequeñas, ya que no se busca la presencia de la materia activa, sino su efecto y este se logra con pequeñas cantidades.

Y en cuanto a las enfermedades crónicas o muy antiguas, lo normal es emplear diluciones altas con una frecuencia media, ya que ahora la sintomatología no debe ser muy intensa y el enfermo quizá la haya asimilado con el paso de los años. Diluciones de 15 o 30 CH son normales en la diabetes, el asma, las jaquecas crónicas y de 300 CH en las alergias al polen.

Otras enfermedades menos graves, pero no por ello menos molestas por su cronicidad, nos indican que la posología debe ser de una dosis semanal y una dilución alta. Solamente en aquellas enfermedades crónicas en las cuales sea necesario emplear un método de drenaje o depurativo, como pueden ser las enfermedades de piel o la litiasis, será conveniente emplear diluciones muy bajas,

de apenas 5 CH o DH. La materia prima a emplear ya no debe ser tóxica sino totalmente inocua, como es el caso de las plantas medicinales, la organoterapia o los oligoelementos. Estos componentes, curiosamente, solamente funcionan con diluciones bajas y en muchos casos como Tintura Madre.

Una dilución alta no indica más potencia en sentido literal, pero se emplean cuando los síntomas corresponden más fielmente con la patogenesia del producto empleado.

8.1. DIFERENTES MÉTODOS DE DILUCIÓN La proporción será siempre centesimal (CH) de 1:100, o decimal (DH) de 1:10, tanto si trabajemos con productos líquidos como sólidos, procedente de Tintura Madre (TM), producto químico o de naturaleza orgánica. La “potencia”, pues, de la dilución lo marca las siglas DH o CH, mientras que las agitaciones (sucusiones) suelen tener la cifra 100 como estándar, sin que un mayor número aporte más ventajas o eficacia.

Diluciones centesimales El procedimiento según las indicaciones hahnemánianas es muy sencillo: 1. Se disponen una serie de frascos de vidrio y de porciones del material inerte a emplear, en número exacto al grado de disolución que queremos obtener. En el primer frasco se introducen 99 partes del excipiente recomendado y una gota de tintura madre (o un grano de la sustancia sólida), con lo cual ya tenemos una relación de 1/100.

2. Se efectúan 100 agitaciones o sucusiones y la dilución así obtenida será una 1 CH o primera dilución centesimal hahnemanniana. 3. Para pasar a potencias superiores, a la segunda por ejemplo, utilizaremos una gota del producto resultante anteriormente y le añadiremos 99 partes de líquido inerte, para realizar después las 100 sucusiones. Ya tenemos la potencia 2 CH y así sucesivamente podremos obtener la potencia deseada.

4. Como es fácil de comprender, llega un momento en las disoluciones en que es imposible detectar la presencia de la materia prima y, sin embargo, su eficacia es incuestionable. A partir de la 4 CH ni siquiera los métodos de laboratorio más sofisticados son capaces de encontrar algo más que agua y alcohol. La inocuidad, por tanto, está garantizada.

Diluciones decimales El procedimiento es el mismo que para las centesimales, solamente que la materia a emplear se diluye en 9 gotas de líquido, por lo cual la proporción es de 1/10. Las sucusiones, sin embargo, deben seguir siendo 100, ya que es así como se activa el producto.

En el caso de emplear gránulos o cápsulas como vehículo inerte, se realiza la dilución previamente en líquido en la proporción elegida (1:10 o 1:100) y se impregna el excipiente.

Otras formas comercializadas Un método bastante introducido, más que nada por su coste reducido de elaboración, es el Korsakof el cual utiliza un frasco de vidrio de 15 ml de capacidad y cierre hermético, en donde se introducen 5 ml de Tintura Madre que permanece adherida a la pared del recipiente. Se agita 100 veces y se vacía hasta la última gota mediante aspiración o centrifugado.

En este recipiente ahora vacío se introducen 5 ml de excipiente, lo que representa ya las 99 partes necesarias para conseguir la proporción 1:100 (DK). Se agita de nuevo 100 veces y ya tenemos la primera dilución ahora llamada korsakoviana o 1 K; distinto nombre pero misma proporción. Si queremos aumentar a la dilución siguiente, la 2 K, vaciaremos el frasco totalmente, introduciremos los 5 ml de excipiente, realizaremos las 100 succusiones de rigor y ya tenemos la siguiente potencia.

No obstante y aunque el método parece válido, no es seguido por la mayoría de los laboratorios comerciales ya que no existe seguridad en su eficacia. El problema está en asegurar el vaciado completo del recipiente, en los tiempos de vaciado necesarios, en los materiales utilizados, e incluso en el ambiente en que se trabaja. Ello no excluye totalmente el sistema de Korsakof, sino que debemos asegurarnos que el laboratorio que lo emplea cumple los requisitos necesarios para llevarlo a buen fin. Si nos encontramos con diluciones mediante este método habrá que tener en cuenta que las potencias no siguen un paralelismo ya que, por ejemplo, una 4 DH equivale a una 6 K, una 5 CH a una 30 K y una 9 CH a una 1000 K.

Menos utilizadas por su complejidad están las diluciones 50 milésimales empleadas por Hahnemann y el método de flujo continuo. En el primer caso se efectúan tres trituraciones centesimales sucesivas de la materia prima en lactosa, se toman 0,05 gramos de esta tercera trituración centesimal, la cual se incorpora a 500 gotas de líquido inerte. Las 500 gotas así obtenidas son el punto de partida para las siguientes diluciones centesimales.

8.2. FORMA DE ADMINISTRACIÓN Para una mejor absorción de los principios activos se recomienda, en el caso de las

Para una mejor absorción de los principios activos se recomienda, en el caso

de las directamente debajo de la lengua o, en su defecto, en una cucharilla metálica sin añadir agua. Se mantiene la solución al menos un minuto sin tragar, ya que así se consigue que pase directamente a sangre a través de la mucosa perlingual, intensamente vascularizada.

No se deben masticar los gránulos o glóbulos homeopáticos. Los gránulos es la forma de administración más idónea para los niños, ya que a su buen sabor dulce se une el que se vean obligados a mantenerla en la boca al menos un minuto mientras la chupan; de esta manera la absorción es total. Se suelen presentar en envases que contienen unos 80 gránulos de 4 gramos de peso, siendo normal tomar entre 3 a 5 gránulos cada vez.

Los glóbulos son pequeñas esferas constituidas por lactosa con una impregnación del 1%, conteniendo el envase unos 200 glóbulos de un gramo de peso. Las ampollas son una solución muy extendida para asegurar la pureza del contenido y la dosificación exacta, presentándose con uno o dos ml de contenido y una graduación alcohólica del 15%.

En cuanto a las cápsulas hay dos maneras de emplearlas: una, tragándolas y dejando que se absorban lentamente a su llegada al duodeno, o dos, abriéndolas y tomando directamente su contenido para que sea absorbida vía perlingual.

Sea cual sea la forma elegida es imprescindible guardar las siguientes precauciones: 1. No beber o chupar nada que contenga menta dos horas antes de la ingestión de un producto homeopático, ya que existe la creencia de que cierra los poros de la boca e impide la absorción de las sustancias medicinales. Esa advertencia llega hasta el uso de dentífricos y chicles.

2. Tomar las dosis una hora antes de las comidas o dos horas después.

3. Dejarlas en la boca un minuto al menos. Si se traga por error hay que volver a tomar la dosis.

Muy divulgada es la presentación en forma de pomada, extraordinariamente bien tolerada incluso por la piel sensible, en la que se utilizan la vaselina o lanolina como excipiente en una proporción del 4%.

Los colirios llevan como excipiente agua destilada, mientras que los supositorios emplean glicerina.

También se emplea la homeopatía en forma de inyectables subcutáneos en tratamientos de belleza.

9. LOS POLICRESTOS

Son aquellos remedios, potencialmente tóxicos en su estado natural, pero que administrados en dosis homeopáticas son capaces de actuar eficazmente sobre una gran cantidad de órganos o sistemas. Se emplean siguiendo las leyes de la Similitud y su eficacia e inocuidad son muy altas, siendo prescritos ampliamente por todos los homeópatas del mundo. Se utilizan aisladamente o mezclándolos entre sí, aunque ahora se contemplarán solamente las formas individuales.

Síntomas muy intensos requieren altas diluciones

ACÓNITO

Aconitum Napellus Patogenesisia:

Hipertensión arterial con taquicardia, pulso lleno y duro, neuralgias del trigémino, inflamaciones generalizadas y sensación de angustia con miedo a morir. Se suele dar en personas fuertes, muy activas, las cuales presentan los síntomas después de un cambio repentino climático, especialmente a causa de una insolación, aunque también por una exposición al frío seco o al viento helado.

Características de la enfermedad:

Empeora a medianoche con el frío brusco y mejora si la persona comienza a sudar. Los dolores son intensos, con angustia y suele haber sed intensa de líquidos fríos. La enfermedad se declara bruscamente, es muy intensa y el enfermo está inquieto y tiene temor de morir. La piel está roja, sin sudor, hay escalofríos y fiebre alta de rápida aparición.

Los síntomas se agravan por la noche y en ambientes cálidos.

Tratamiento: En todas las sintomatologías febriles (5 y 30 CH), en la amenorrea que se declara después de un enfriamiento (9 y 30 CH), en las neuralgias por frío (15 y 30 CH), y en la hipertensión arterial que hace pensar al enfermo que padece un infarto (9 CH). Es uno de los mejores remedios como antiinflamatorio, analgésico y detumesciente.

También lo emplearemos a la 3 DH en:

Ciática, gota, síntomas reumáticos, tos espasmódica, asma, amigdalitis y laringitis, así como en las secuelas de hemiplejía.

ANTIMONIUM ARSENICOSUM

Antimonio arseniado

Patogenesis:

Afecta al hígado, sistema nervioso central, piel y mucosas.

Características de la enfermedad: Hay inquietud, piel azulada acompañada de tos intensa, asma bronquial y estasis sanguínea. Otros síntomas incluyen embotamiento, vértigo, somnolencia, pesadez de los párpados, estertores en la tráquea, sudoración fría y en ocasiones vómitos, opresión en el estómago, meteorismo y deseos de consumir alimentos ácidos.

Tratamiento:

Se emplea en las afecciones de vías respiratorias bajas, en las bronquitis asmática por alergias y la disnea.

El Antimonium crudum (antimonio negro) es adecuado en los trastornos digestivos, la dermatitis crónica, afecciones de las uñas, verrugas, gangrena de los pies y las grietas en la piel.

El Antimonium sulfuratum aurantiacum (sulfuro de antimonio) en las inflamaciones crónicas de las vías respiratorias, especialmente aquellas que cursan con gran mucosidad. El Antimonium tartaricum (Tartrato de antimonio) es eficaz en las inflamaciones de las vías respiratorias inferiores que cursan con fiebre, en el asma, la disnea paroxística y la insuficiencia circulatoria.

APIS Apis mellifera, Abeja entera macerada en alcohol

Patogenesis:

Picadura que escuece fuertemente y produce bruscamente un eritema, el cual mejora si se aplica frío local.

Afecta al sistema nervioso central, meninges, piel, mucosas, riñones, corazón, ojos, amígdalas y ovarios.

Características de la enfermedad:

El edema se puede declarar en cualquier mucosa o estar generalizado, pudiendo afectar incluso al riñón y producir nefritis edematosa. Los dolores son punzantes que empeoran con el calor y mejoran con el frío. Puede haber fiebre y la piel estar indistintamente seca o húmeda. Existe inquietud y gran actividad, edemas, carencia de sed, intolerancia al calor, deseos de enfriamiento con agua o compresas frías y los dolores son punzantes.

Empeoran por la tarde y mejoran con el aire fresco y el frío.

Tratamiento:La posología se debe administrar cada media hora o cada diez minutos si el caso es agudo, siendo la potencia de 7 a 15 CH. En la medida en que mejora la enfermedad se conserva la potencia pero se espacia la frecuencia.

Podemos tratar una gran cantidad de enfermedades cutáneas como la urticaria, las quemaduras de sol, las picaduras de insectos y cualquier otra enfermedad cutánea que mejore con el frío.

Es útil en enfermedades oculares como la conjuntivitis o la queratitis, en las anginas con edema de glotis, en los derrames pleurales, en las paperas y las meningitis, en la nefritis aguda, albuminuria y de manera general en cualquier edema que no curse con sed.

Su eficacia en casos iguales o similares que necesiten la aplicación urgente de un corticoide es muy alta, aunque la eficacia es pasajera y se impone tener preparado el remedio definitivo.

ARGENTUM NITRICUM *Nitrato de plata* Patogenesis:Produce inflamación de mucosas que pueden llegar a ulcerarse si se localizan en la garganta, el aparato digestivo o los genitales. A nivel general provoca temblores, convulsiones, astenia intensa, pérdida de coordinación e incluso parálisis.

El nitrato de plata se obtiene disolviendo plata en ácido nítrico, lo mismo que para fabricar placas fotográficas.

Características de la enfermedad:

Se localiza preferentemente en la cabeza, la cual se siente como abultada o con una astilla imaginaria clavada. Empeora con el trabajo intelectual, el calor y la ingestión de dulces, los cuales le perjudican bastante. La persona se puede encontrar ansiosa, agitada, muy envejecida, llegando a adelgazar. Su abatimiento es muy fuerte, siente miedo a estar con gente y aunque la altura le da miedo siente impulsos de tirarse al vacío.

Mejora apretándose la zona dolorida y con aire fresco.

Hay ojos rojos, frío y temblores, excitabilidad, falta de confianza, diarreas nerviosas y claustrofobia.

Tratamiento:

La dilución aconsejada es de 6 a 30 CH tres veces al día, aunque en problemas nerviosos basta con una dosis al día o semanal.

Podemos tratar todas las alteraciones del carácter que cursen con fobias, vértigo,

nerviosismo o miedo a relacionarse. También es eficaz en amigdalitis, conjuntivitis, sensación de tener algo clavado en la garganta, trastornos digestivos como aerofagia, úlcera gástrica, diarreas o enteritis, así como en metritis e inflamaciones del cérvix.

ÁRNICA

Arnica montana Fiebre con astenia acompañada de agujetas y dolores musculares, así como moratones y púrpuras. La acción se extiende al tejido conectivo, vasos sanguíneos, corazón, estómago, piel e intestinos.

Características de la enfermedad:

El cuerpo entero está dolorido y se agrava al menor contacto y especialmente con las sacudidas, siendo habitual el que no se soporte la cama por parecer demasiado dura. Mejora con el reposo y acostado con la cabeza baja. **Se agrava con cualquier movimiento o vibración. Tratamiento:**

Es eficaz en cualquier clase de traumatismo, en los postoperatorios, después del parto, en la fatiga del deportista y después de un trabajo intenso.

Mejora la congestión sanguínea de la cara y la nariz, especialmente si el cuerpo permanece frío, cuando se tienen escalofríos y deseos intensos de beber, así como en las afonías de los cantores después de un gran esfuerzo con la voz. En estos casos es normal encontrarse con un sujeto a quien le huele el aliento y sus heces son fétidas.

También lo utilizaremos en la trombosis, las parálisis, los espasmos arteriales, la arteriosclerosis, el infarto de miocardio y la tosferina. Igualmente en la ciática, varices, apoplejía, hemorragias de la retina y los abscesos purulentos.

En los traumatismos antiguos bastará con una dosis semanal a la 30 CH, mientras que en los casos agudos emplearemos desde la 5 a la 15 CH. **ARSENICUM ALBUM**

Anhídrido arsenioso, acidum arsenicum anhydricum **Patogenesia:** Es un potente veneno que provoca, entre otros males:

Lesiones del sistema nervioso con convulsiones y parálisis progresiva con fuertes calambres. Irritación que conduce a la necrosis en mucosas digestivas, respiratorias o genitales.

Afecciones del aparato circulatorio con gangrena, hemorragias y anemia, al mismo tiempo que se lesiona la médula gris. Hay una pérdida progresiva de las

funciones vitales con adelgazamiento, astenia y anemia, mientras que la piel aparece escamosa y seca.

Características de la enfermedad: Nos encontramos con una persona delgada, pálida, con el rostro demacrado, con arrugas y edemas en los párpados inferiores.

Los niños, meticulosos y ordenados, son frioleros, frágiles, se atemorizan con facilidad y tienen miedo a la soledad y la noche.

Adultos y niños sufren con frecuencia episodios de agitación y depresión, a lo que se suma la debilidad, los deseos de tumbarse, la ansiedad y el miedo a la muerte.

Mejoran con el calor, cambiando de posición y con las comidas y bebidas calientes, salvo en los casos agudos en los que prefieren las bebidas frías. No les gusta la carne, padecen sed fuerte que se mitiga bebiendo pequeñas cantidades repetidas y tienen sensaciones diversas de quemaduras, empeorando generalmente entre la una y las tres de la mañana.

Tratamiento: Los casos leves se solucionan con una dosis diaria a la 7-15 CH, reservando las diluciones altas para emplearla una vez a la semana o al mes.

Eficaz en las infecciones graves que cursan con hipersensibilidad al frío y con dolores que mejoran con el calor.

También en infecciones intestinales, urinarias, vaginales, así como en el asma, la coriza nocturna, las dermatosis crónicas, la psoriasis y las neuralgias. El *Arsenicum iodatum* (yoduro de arsénico) se emplea en la tuberculosis pulmonar, derrames pleurales, exantemas pruriginosos, erupciones escamosas del cuero cabelludo, psoriasis, acné o vaginitis.

El individuo sensible se siente débil, suda por las noches y adelgaza.

BARYTA CARBONICA

Carbonato de bario, Barium carbonicum

Patogenesis:

Provoca degeneración general sobre las amígdalas, la próstata, las paredes arteriales y en niños afecta al desarrollo físico e intelectual. Actúa sobre los vasos sanguíneos, el corazón, las glándulas, el sistema linfático y la piel.

Características de la enfermedad:

En niños hay retraso escolar, hipertrofia amigdalар, vientre abultado, hipersensibilidad al frío, suelen ser tímidos y no les gustan los extraños. En adultos aparecen síntomas de esclerosis con demencia y comportamiento infantil. Ambos empeoran con el frío, la humedad y los cambios de tiempo.

Hay falta de memoria, insomnio, tumefacción de los ganglios linfáticos, palpitaciones, vértigos y otorrea.

Tratamiento:

Empleada en el retraso físico e intelectual (30 CH), en la amigdalitis sin supuración (9 CH), en la hipertensión arterial, en la insuficiencia cerebral y en los adenomas de próstata (9 CH). También en el corazón senil, la debilidad física en general, el cuero cabelludo tenso, los dolores de cervicales, ronquera y el prurito senil.

El Barium chloratum es adecuado en el corazón senil, trastornos de circulación periférica, en la hipertensión y en las inflamaciones del oído. **BELLADONA** *Atropa belladonna* **Patogenesis:**

Produce aceleración del pulso, midriasis, sequedad de mucosas, fiebre y picores. Después, delirio con alucinaciones, decaimiento, parálisis, coma y muerte. Actúa sobre el sistema parasimpático, las mucosas, los nervios periféricos, las meninges, los ojos, las vías respiratorias superiores, la piel y las glándulas endocrinas.

Características de la enfermedad: La aparición es brusca, imprevista, normalmente en infecciones. Hay fiebre alta, sudores, cara roja y congestionada, dolores de cabeza con agitación y hasta convulsiones. También palpitaciones,, especialmente en la cabeza, escalofríos, sequedad de mucosas, dificultad para tragar, pupilas dilatadas, dolores cólicos que mejoran al inclinarse hacia atrás.

Aparecen afonía, sequedad de garganta, tos seca, anginas y calores intensos. Empeoran con la luz, el ruido, el aire frío y mejoran con el reposo en cama. La menstruación es abundante y de mal olor.

Tratamiento: Es muy eficaz en amigdalitis, faringitis y escarlatina, especialmente si hay fiebre alta, rubor y dolor (8 CH cada hora). En cualquier proceso febril intenso, especialmente si hay calambres y convulsiones (15 CH). También en la menstruación prolongada e intensa y las inflamaciones uterinas.

BRYONIA ALBA

Nueza dioica

Patogenesia:

Produce una gran sequedad a nivel general, incluido el aparato digestivo, lo que genera una intensa sed.

Los trastornos pueden llegar a afectar al tejido pleural, el peritoneo, el tejido cardíaco y las bolsas sinoviales.

Características de la enfermedad:

Normalmente se declara en individuos atléticos, agresivos, de tez morena y que toleran mal el calor.

Los síntomas empeoran con el movimiento y hasta con el roce, con dolores agudos, punzantes y que se agudizan con el calor. Hay una gran sed y necesidad imperiosa de beber, mejorando la enfermedad con el reposo, el frío y el sudor. También existe malhumor, cefaleas, tos irritativa seca, gusto amargo, lengua saburral, opresión en el estómago con sensación de tener un objeto duro, dolores costales, meteorismo y sensación de calor en las articulaciones.

Tratamiento: Se empleará en cualquier estado patológico que produzca sed intensa, fiebres intermitentes y que se agrave con el movimiento, especialmente en la artritis reumatoide, las cefaleas frontales, las articulaciones doloridas, las punzadas de costado, las pleuritis y pleuresías, así como las afecciones del aparato respiratorio que impliquen tos seca dolorosa y dolores en el esternón.

También es útil en los problemas digestivos que cursan con fiebre, náuseas, vómitos y diarreas, si se agravan con el movimiento y mejoran con el reposo. Igualmente en las afecciones hepáticas, dolores punzantes en el esternón y tórax, inflamaciones pleurales y tos gripal.

En las mujeres es de gran ayuda en las mastitis y los senos dolorosos a la presión.

CALCÁREA CARBÓNICA

Calcárea ostreica, calcium carbonicum a partir de la concha de ostra **Patogenesia:**

Provoca deformaciones en el tejido óseo e inflamación sobre los ganglios linfáticos, los cuales tienen tendencia a supurar. Hay un aumento de pólipos nasales y vaginales, además de congestiones en la cabeza y los pulmones. Los pies fríos y la anemia son también otras acciones. Actúa sobre las paratiroides, las gónadas, ganglios linfáticos y los músculos.

Características de la enfermedad: Es muy frecuente en bebés gordos, de

abdomen voluminoso, con fontanelas abiertas, piel blanca y retraso en la dentición. Son apáticos, de aspecto rubio y ojos azules, muy sensibles al frío y con gran apetito que les provoca vómitos con frecuencia. Tienen eccemas en el pelo y escoceduras rebeldes en las nalgas.

Cuando llegan a adultos son muy anchos, de pequeña estatura, obesos y aunque metódicos y ordenados se aburren con facilidad. Frecuentemente son testarudos, con predisposición a la epilepsia, con trastornos del crecimiento, de pequeños padecen costra láctea, erupciones cutáneas, fístulas, úlceras y dolor de espalda.

Suelen tener frío interno crónico, los pies húmedos, horror al frío, apetencia por comer cosas raras, incluso tierra, no les gusta la carne y toleran mal la leche. Les afecta especialmente el frío, trabajar en lugares húmedos, el cansancio físico y, curiosamente, la luna llena. Mejoran con el tiempo seco y les gusta comer helados, huevos, leche y dulces fríos.

Tratamiento: De aplicación en niños que padezcan problemas de garganta, otitis, bronquitis, trastornos del crecimiento y eczemas. En el raquitismo, espasmos infantiles, tuberculosis cutánea, sudores en la cabeza, heces ácidas, vómitos ácidos, menstruaciones prolongadas y abundantes y tumefacción de los ganglios linfáticos.

En los adultos obesos, especialmente si padecen gota, diabetes, hipertensión, pólipos, migrañas y/o artrosis. La Calcarea fluorica (Calcium fluoratum, fluoruro de calcio) se emplea en los trastornos de útero, trompas y ovarios, la caries, las hemorroides dolorosas y los tumores de mama. También en las estrías, piel marchita y varices. Está presente en la superficie de los huesos, las fibras elásticas de la piel, los músculos y los vasos sanguíneos.

Los síntomas incluyen nariz tapada, mucosidad en los oídos, dolor de espalda que empeora al moverse y que se alivia al continuar y debilidad general.

La Calcarea phosphorica (Calcium hypophosphorosum, dihidrogenofosfato de calcio) en la tuberculosis pulmonar y cutánea, la sudoración nocturna y las inflamaciones de la córnea. Es un buen remedio para los niños descontentos, los que tienen dolores de crecimiento y cambios de humor. También para el amor no correspondido, y para los bebés que no toleran la leche, en la debilidad infantil, problemas del crecimiento, raquitismo, dolores óseos, fracturas óseas y cefalea infantil.

Se encuentra en el plasma, la saliva, dientes, tejido conjuntivo y jugos gástricos.

Hay dolores de estómago al comer, abdomen flojo, diarreas verdes, cuello rígido por corrientes de aire, entumecimiento, deseos de alimentos salados, aunque se aborrecen la leche, fruta y helados. El Calcium iodatum (yoduro de calcio) en la hipertrofia tiroidea, inflamación de los ganglios linfáticos, amigdalitis y faringitis crónica, y la supuración ósea.

La Calcarea sulfuricum (Calcium sulfuricum, sulfato de calcio) en amigdalitis supuradas, abscesos, queratitis, nefritis y fístulas. Cuando exista mucosidad espesa, incluso acompañada de sangre, en el acné, eczema varicoso, abscesos supurantes, ojos con supuración y dolor de cabeza por la congestión.

Los enfermos suelen ser perezosos, ansiosos y llorones. Se encuentra en el hígado, sangre y tejido conjuntivo.

CANTHARIS

Cantárida

Patogenesis: Se prepara con el insecto pulverizado que contiene cantaridina.

Actúa sobre las gónadas, tracto gastrointestinal y sistema nervioso, ocasionando lesiones renales, hemorragias, úlceras e inflamaciones. **Características de la enfermedad:**

Inflamaciones renales, de vejiga o uretra, con retención de orina y dolores espasmódicos.

Hay leucorrea, dolor al orinar, inflamación de la próstata y del glande y con frecuencia pleuritis, dermatitis y pericarditis.

Tratamiento:

Inflamación de las vías urinarias, especialmente cuando curse con ardor y fuerte dolor. Gastralgias acompañadas de debilidad, diarreas con moco y sangre. Faringitis. Los síntomas empeoran al beber y con la micción.

CAUSTICUM *Bisulfato de Potasio y Cal apagada destilada*

Patogenesis:

Provoca debilidad general con parálisis en cara, laringe y esfínteres, extendiéndose después al resto.

Características de la enfermedad:

Se da en individuos delgados, mayores, tristes, con articulaciones rígidas y

sensibles al frío. Si se trata de niños suelen llorar con facilidad, tienen miedo a la noche y no quieren acostarse solos. Los síntomas se agravan de madrugada y mejoran con el calor de la cama.

Suelen orinarse sin darse cuenta y hacen sus necesidades mejor en pie. Al levantarse suelen tener la garganta seca y enrojecida y se alivian al beber agua fría, aunque mantienen una ligera tos seca, especialmente en tiempo frío. Mejoran en un ambiente húmedo y caliente, padecen verrugas con facilidad y sus heridas o quemaduras cicatrizan lentamente.

Tienen dolores en los músculos, padecen estreñimiento y su piel es sumamente frágil. Hay inquietud general, sensibilidad al frío con abundante sudor, sensación de entumecimiento, descenso de los párpados, vértigo con ansiedad y debilidad, así como un deseo intenso de consumir alimentos salados, aunque con aversión a los dulces.

Tratamiento: Se aplicará con preferencia en los trastornos que cursen con parálisis, en la incontinencia de orina y en los problemas cutáneos, urinarios y respiratorios de origen neurológico.

CHAMOMILLA

Manzanilla, Matricaria chamomilla

Patogenesis: Actúa sobre el sistema nervioso, piel, órganos genitales, sistema respiratorio, estómago y útero.

Características de la enfermedad:

Hay una alta sensibilidad al dolor en general, la cual no tiene relación directa con la gravedad del mal. La persona se vuelve colérica, caprichosa y tiene problemas digestivos frecuentes.

El adulto afectado se vuelve intolerante, muy sensible y le sienta especialmente mal el café o los excitantes. Con su enfermedad se vuelve grosero y su desesperación le conduce al insomnio, mal que se le agudiza por su afán de beber café. Padece dolores fuertes, especialmente al llegar la noche y con el calor.

Los niños son caprichosos, lloran por todo, tiran cuanto se les ofrece y padecen fuertes dolencias cuando le salen los dientes. Existe impaciencia, irritabilidad, trastornos de la personalidad, melancolía e hipersensibilidad al dolor. Son frecuentes la sed, la coloración de una de las mejillas, el cosquilleo en la garganta, el sabor amargo, la tumefacción de las amígdalas, la sordera y el dolor de

oídos y los cólicos, diarreas verdosas y las menstruaciones dolorosas.

Los síntomas mejoran con el calor y el movimiento. En los dolores de encías se utilizarán gránulos cada cuarto de hora, lo mismo que si tiene una rabieta fuerte. Si tiene fiebre o diarreas la dosis es tres o cuatro veces al día. En los trastornos del carácter, tanto en niños como en adultos, bastará una dosis tres veces por semana, mientras que si se trata de dolores fuertes se puede dar cada hora, hasta que desaparezcan.

Es adecuada en los dolores paroxísticos de la cabeza, la tos seca y la ronquera de los resfriados, la opresión torácica o gástrica y las heridas que cicatrizan mal.

CHINA OFFICINALIS *Corteza de la Quina, Cinchona succirubra*

Patogenesis: Produce hipotensión, dolor de cabeza, zumbidos de oídos, hipoacusia, y alteraciones en el sentido del tacto, el sabor, el oído y la luz. Finalmente, debilitamiento cardíaco y colapso, con destrucción de leucocitos, eritrocitos y plaquetas.

Características de la enfermedad:

Los trastornos de oído van unidos a hemorragias diversas, visión borrosa, debilidad general, dolor en el cuero cabelludo y gran distensión estomacal. El gusto es amargo, hay anorexia, intolerancia a la leche y a la fruta, diarrea y fuerte debilidad. Empeoran con las corrientes de aire y mejoran con el calor. Hay fiebre que oscila durante el día, palidez amarillenta, sudoración, debilidad, ansiedad, falta de ánimo, cefaleas y somnolencia. También dolores faciales, permanencia prolongada de los alimentos, gases, diarreas después de comer, vértigos y depresiones.

Tratamiento: En casos agudos se administrará la dosis cada seis horas e incluso cada diez minutos si hay hemorragias. Se tratarán el meteorismo, las diarreas indoloras y la convalecencia de enfermedades con fiebre. En las inflamaciones de la mucosa gástrica, pérdidas de sangre, convalecencia de enfermedades, enflaquecimiento de brazos y piernas, dolores que se agravan con el contacto y neuralgias faciales.

COCCULUS *Coca de Levante, Anamirta Cocculus* **Patogenesis:** Es un tóxico espasmógeno con acción en el tronco encefálico. Actúa sobre el sistema nervioso central, el sistema simpático, los nervios periféricos, el tracto gastrointestinal y el

útero.

Características de la enfermedad: Debilidad con agitación, agotamiento, depresión profunda, meteorismo, cólicos, hormigueo en las manos, vómitos al levantar la cabeza, sensación de vacío y síntomas que van de un lado a otro del cuerpo.

Tratamiento: Especialmente vértigos, mareos en viajes, vómitos incontrolados y lipotimias por cambios posturales. También en cosquilleos en manos y pies, sordera por cambio de presión, zumbidos de oído y migrañas por cambio de altitud. Igualmente en convulsiones epilépticas, parálisis parciales y menstruaciones dolorosas. Todos los síntomas empeoran en los viajes.

DULCAMARA

Solanum dulcamara

Patogenesia:

Actúa sobre la vejiga, riñones, vías respiratorias, piel, sistema nervioso central y músculos.

Características de la enfermedad:

Hay irritación renal, úlceras bucales, inquietud, delirio, saliva viscosa, estornudos secos, y accesos de cólera.

Se dan igualmente cólicos, vómitos y diarreas acuosas, síntomas que se agravan con la humedad, el frío y que mejoran con el calor. **Tratamiento:**

Se emplea para el reumatismo ocasionado por humedad o frío, lo mismo que para las afecciones de las vías urinarias.

Es eficaz en la orina turbia y de intenso olor, en el herpes, el eccema húmedo y en la diarrea estival.

GELSEMIUM

Gelsemium sempervirens

Patogenesia:

Actúa sobre los músculos oculares, el corazón, los órganos sexuales femeninos y el tracto intestinal.

Características de la enfermedad:

Hay cansancio general, dolor occipital, fiebre con escalofríos, sensación de calor en la cabeza y cara, intensa cefalea y dilatación de la pupila, síntomas que se agravan con el calor, el sol, el miedo y el tabaco, aunque mejoran orinando.

Habitualmente se dan trastornos visuales, dilatación de la pupila,

estrabismo y caída del párpado superior.

Se emplea en gripes, cefaleas paroxísticas, estrabismo, miopía progresiva, parálisis del músculo ocular y neuralgias en la parte posterior de la cabeza. También en meningitis, histerias, menstruaciones dolorosas y parálisis de las extremidades. Tiene efectos antipiréticos y tranquilizantes.

GRAPHITES *Carbón mineral* **Patogenesis:** Altera las funciones genitales de ambos sexos, disminuyendo la libido en el hombre. Hay erupciones ecematosas, flatulencia, hemorragias, sofocos, problemas venosos y anemia.

Características de la enfermedad: Afecta principalmente a personas obesas, con abdomen hinchado, anémicos y mujeres con menopausia. Los sujetos tienen la piel seca, están tristes y hay frecuentes erupciones cutáneas a nivel de la oreja, párpados, genitales y cuero cabelludo. Son habituales las verrugas, el estreñimiento, las hemorroides, las fístulas anales y un aspecto pálido que indica anemia.

En la mujer se le retrasan las reglas, hay picores vulvares, y el hombre no llega al orgasmo aunque sienta placer sexual. Mejoran al pasear al aire libre y empeoran con el frío.

Tratamiento:

Es adecuada para el aumento en la secreción sebácea, la descamación de la piel, la psoriasis, alopecia, orzuelos y piel seca. También en los dolores umbilicales, el estreñimiento crónico y enfermedades del colon. En la piel áspera, las estrías, las costras en los párpados y pestañas, la leucorrea, las grietas del pezón, el abdomen abultado. Los síntomas mejoran al caminar al aire libre, con las bebidas calientes y al abrigarse y empeoran en los lugares ruidosos.

En las afecciones dérmicas se darán dos dosis al día durante dos meses, lo mismo que en los trastornos de la menopausia

HEPAR SULFUR

Sulfuro de calcio

Patogenesis:

Hay hipersensibilidad al dolor y al aire frío, y se producen supuraciones con fuerte olor rancio, con inflamaciones en piel, mucosa respiratoria, laringe y amígdalas. Se obtiene de la flor de azufre. **Características de la enfermedad:**

Los enfermos están irritados, coléricos y su piel es extremadamente delicada

al tacto y al frío. Suelen declararse forúnculos, úlceras y eczemas, así como nariz obstruida, laringitis, hipertrofia de amígdalas y adenopatías cervicales.

Extremadamente frioleros, sensibles psíquicamente, con ataques de rabia, hipocondríacos, se ofenden con facilidad y están ansiosos por las noches. Les apetece el vinagre y el calor, empeorando con las bebidas frías y las corrientes de aire. Hay hipersensibilidad al dolor, decaimiento, mal humor, tristeza, dolores punzantes, sensación de tener una astilla en la garganta, dolor de hambre, imposibilidad de llevar cinturón, tos seca, crepitación en el oído.

Tratamiento: En los problemas de garganta se administrará cada seis horas a la 15 CH. La misma dilución es adecuada en otitis y supuraciones agudas, empleando las dosis de 5 CH solamente para favorecer la supuración en caso necesario. Posteriormente se seguirá con la dosis altas que reabsorberán los exudados.

También es adecuada en las sinusitis, amigdalitis supuradas, pielonefritis, conjuntivitis, edemas, inflamaciones de los párpados y de la conjuntiva. En el mal olor corporal, y en general, en los problemas de piel crónicos y recurrentes.

IGNATIA AMARA *Haba de San Ignacio* Patogenesis:

Hay una gran sensibilidad a los problemas, la cual abarca a todos los órganos, así como espasmos y disfunciones orgánicas en general.

De las semillas maduras se extrae la estrocnina. **Características de la enfermedad:** Predominan las alteraciones emocionales como tristeza, aprensión, llanto, suspiros y cambios de humor que terminan en cólera. La emotividad alterada genera intolerancia a los olores, el dolor y las contrariedades. Hay bulimia, tos espasmódica que no cesa, dolor de garganta al comer, náuseas, dolor de cabeza, tics faciales y de párpados. Tendencia a la auto-recriminación, a la contradicción en su comportamiento y a los rasgos histéricos. Sus dolores de cabeza y náuseas mejoran al inclinarse, tiene sensación de un cuerpo extraño en la garganta, manifiesta sentir un clavo en su cabeza que desaparece al orinar, y suelen acusar hemorroides punzantes.

Empeoran hacia media mañana y sienten una gran debilidad, no necesitando consuelo aunque sí distracciones y calor. Afecta más a las mujeres de pelo oscuro y a los niños.

Tratamiento: Es adecuado sobre todo en los problemas emocionales que

mejore con el reposo y el tiempo suave. Empeoran por la noche, con el calor de la cama, al tumbarse sobre el lado derecho, al sudar y con la humedad.

El **Mercurius corrosivus** (cloruro de mercurio) es adecuado en las inflamaciones e infecciones del intestino grueso, mucosa bucal, así como en la psicosis.

NATRIUM MURIATICUM *Sal marina sin refinar* Patogenesia:

Produce sequedad de mucosas, aumento del moco, deshidratación y dificulta la asimilación de los nutrientes. Hay debilidad, depresión y aspecto aceitoso de la piel.

Características de la enfermedad:

Nos encontramos con personas delgadas, de piel amarillenta, con acné en los jóvenes, con labios resecaos y grietas en las comisuras labiales. La persona tiene buen apetito, mucha sed y cambia de humor con facilidad, eligiendo casi siempre la soledad como alternativa más cómoda. Suele estar triste, llora con facilidad, es melancólico y tiene frecuentes dolores de cabeza.

Se encuentra peor a orillas del mar, con el calor y a las diez de la mañana. Le gustan los alimentos salados y esto le genera sequedad de mucosas y sed muy fuerte. Se decepciona sentimentalmente con facilidad, cae en depresiones rápidas, y con frecuencia su piel está marcada por verrugas, herpes y eczemas.

Tiene la zona que rodea a las uñas despellejada y mejora con el aire libre. Tendencia al llanto, a la melancolía, la indiferencia por la familia y se encuentra frecuentemente cansado. Existen estornudos crónicos con hemorragias nasales, inflamaciones articulares, pérdida del olfato y el gusto, enfermedades de las vías respiratorias superiores, urticarias, prurito en la palma de la mano, en el dorso y en la planta del pie y herpes labial.

Tratamiento: Es eficaz en la astenia, adelgazamiento, las depresiones, los problemas escolares y las desilusiones sentimentales. También en las deshidrataciones, en el estreñimiento, las alergias primaverales, el asma y el dolor de cabeza por estudios.

En las afecciones hepáticas e intestinales crónicas, la cefalea, tuberculosis cutánea, menstruaciones escasas, hipertiroidismo y ataques de gota con náuseas.

le quedan unos minutos para levantarse.

Con lengua saburral, repugnancia por el pan y deseos de platos muy condimentados, se sienten incapaces de trabajar después de comer, a no ser que duerman una pequeña siesta.

Todo ello les produce trastornos hepáticos, estreñimiento, hemorroides y estornudos frecuentes al levantarse. También padecen dolores lumbares y fiebres con escalofríos de naturaleza imprecisa.

La posología puede ser de la 5 CH en los casos locales y de la 30 CH en los casos emocionales.

Tratamiento:

Emociones intensas que ocasionan náuseas y vómitos o jaquecas. Inflamaciones del aparato digestivo, especialmente ocasionadas por el alcohol, estreñimiento pertinaz, hemorroides dolorosas, dismenorreas y ciática.

PHOSPHORUS *Fósforo blanco* Patogenesis:

Este compuesto afecta especialmente al hígado y en menor medida a los pulmones y riñones, aunque al final es el corazón el más sensible.

Características de la enfermedad: Suele darse en personas de aspecto enfermizo, delgados, con abdomen pequeño, de piel pálida y muy sensibles a todas las notas discordantes.

Son ansiosos, con miedo a la soledad, las tormentas y la muerte y por ello buscan desesperadamente compañía, aunque su pasión es tan fugaz como su entusiasmo. Tienen ansiedad por el futuro, tristeza, depresiones, hiperexcitabilidad y gran inquietud. Son frecuentes los trastornos visuales, la fotofobia y el lagrimeo, las encías sangran con facilidad, tos seca que se agudiza al hablar, ronquera, lengua blanca, meteorismo, fiebre con ausencia de sed y la mayoría de los síntomas van acompañados por sensación de intenso calor.

Mejoran con el calor, el sueño y suelen tener las manos ardiendo, jaquecas, vértigos al llegar a la vejez, y es frecuente que tengan la mucosa faríngea en carne viva. Empeoran con el frío, acostados del lado izquierdo, al correr y con el trabajo intelectual, aliviándose sus dolores de cabeza al apretarse la frente con la mano fría.

Les gusta la sal, los alimentos fríos, tienen mucha sed y les repugna la carne,

muy sensibles al frío y la humedad. Con frecuencia caen en paranoias, alucinaciones y obsesiones, siendo los candidatos más fáciles para embaucadores psíquicos.

Sudan con facilidad, tienen verrugas, pólipos y condilomas, así como inflamaciones genitales y vegetaciones. Las mujeres acusan leucorrea, vaginitis extrema que impide el coito, dolores de ovarios, menstruaciones dolorosas e hirsutismo. Hay neuralgias fuertes, aversión a la cebolla y al té, grasa alrededor de la nariz, pelo seco y quebradizo, piel sensible en el tórax, uñas quebradizas, estrías y piel con poros dilatados.

Tratamiento: Es el tratamiento de elección en las verrugas (9 CH una vez al día), en los papilomas, condilomas, acné juvenil y rosácea, seborrea, caspa, alopecia, quistes, pólipos y fibromas.

También en hipertrofia de próstata, infecciones urinarias, neuralgias, obsesiones, psicosis, intolerancia a las vacunaciones, anticonceptivos y antibióticos, así como en la obesidad y la celulitis.

11. FÓRMULAS COMPUESTAS

Desde el comienzo de este fascículo se ha insistido en que la homeopatía es una forma de tratamiento individual, no colectiva, en la cual se trata al individuo en su conjunto, nunca la enfermedad. Por ello la terapia debe elaborarse en el mismo momento de la consulta, con el diagnóstico. Sin embargo, en el mercado farmacéutico existen ya una gran cantidad de preparados homeopáticos no individuales, los cuales se emplean para tratar enfermedades concretas y no enfermos en particular. A simple vista parece un contrasentido que una ciencia que insiste en la ausencia de estandarización de los medicamentos comercialice otros para uso genérico.

Sea lógico o no, lo cierto es que existen y son utilizados cada vez más por médicos, farmacéuticos y homeópatas. Su justificación es que se aplican como drenaje de fondo y no como tratamiento completo, permitiendo así al especialista aplicar posteriormente el tratamiento individualizado sino queda ya resuelto.

También son adecuados para ser manejados por personas no expertas en homeopatía como médicos o farmacéuticos, pero que desean introducirse en ella, o al menos no causar daño al paciente con otros tratamientos más peligrosos. Ya sea por un motivo u otro, lo cierto es que estos compuestos suelen funcionar bastante bien y están disponibles de forma inmediata para el enfermo, lo que es una ventaja.

A continuación, y a modo de ejemplo, vamos a dar algunas de las fórmulas compuestas de mayor éxito, las cuales, además, al estar elaboradas por expertos en homeopatía nos pueden servir de pauta para los tratamientos individualizados.

TRASTORNOS VENOSOS

Hydrastis 3 DH Hamamelis 1 DH

Aesculus 1 DH

Nux vómica 6 DH

Rathania 4 DH

Sulfur 6 DH Arnica 4 DH

Castaño de indias 1 DH

Hamamelis 1 DH

Pulsatilla 2 DH

Viburnum 1 CH

HIPERTENSIÓN ARTERIAL Muérdago 2 DH Espino blanco 2 DH Meliloto 2 DH

Arnica 3 DH
Belladonna 6 CH
Kalium iodatum 4 CH Rauwolfia 4 CH

GASTRITIS

Manzanilla 4 DH
Ipeca 4 CH Pulsatilla 4 CH
China 6 CH
Dulcamara 4 DH
Celidonia 2 DH
Colubrina 4 DH Quina 2 DH
Condurango 2 DH
Asaro 4 CH

HEPATOPATÍAS Cardo mariano 2 DH Celidonia 2 DH

Belladonna 6 CH
Cholesterolum 6 CH Bryonia 4 CH Sulfur 6 DH
Agracejo 1 DH
Gladiolo 2 DH

AFECCIONES DE PIEL Apis 6 CH Sulfur 6 DH

Sílice 6 DH
Arsenicum album 8 CH Pulsatilla 6 DH Petroleum 4 CH
Dulcamara 2 DH Adelfa 2 CH
Rhus Vernix 1 CH
Bardana 1 DH
Placenta 1 DH
Piel 4 CH

LAXANTE

Nux vómica 4 DH
Bryonia 4 DH
Graphites 4 CH Lycompodium 4 CH Frángula 1 DH
Sen 2 DH
Cáscara sagrada 1 DH

DIARREAS Colchico 4 DH

Arsenicum 6 CH China 4 CH
Veratrum 4 DH
Podophilum 4 DH

OBESIDAD Fucus 1 DH

Thyroides 8 CH
Pilosella 1 CH
Thymus 10 DH

Kalium iodatum 4 CH

AGOTAMIENTO

Acido fosfórico 3 CH

Kalium fosfórico 3 CH

Arnica montana 3 CH Avena sativa 1 DH Ginseng 1 DH

Quina 2 DH

TOS INTENSA

Belladonna 4 CH

Árnica 6 CH

Hyosciamus 3 CH Ipeca 2 CH

Drosera 1 DH

Grindelia 1 DH

Artemisa 3 CH Ferrum phosphoricum 4 CH

12. EJEMPLOS PARA UN DIAGNÓSTICO PERSONAL

Con el fin de facilitar la aplicación de los principios homeopáticos al médico profano, he creído conveniente poner algunos de los casos que con más frecuencia se dan en las consultas y explicar así las conclusiones y el tratamiento seguido.

12.1. FIEBRE El primer ejemplo es el tratamiento de la fiebre, síntoma que acompaña a la mayoría de las enfermedades infecciosas y que es tratado habitualmente con antitérmicos, los cuales, aunque no modifican el curso de la infección, al menos alivian sensiblemente al enfermo, lo que no es poco.

Pero el tratamiento homeopático pretende ir algo más lejos que el simple alivio sintomático, ya que junto con el efecto antipirético las diluciones son capaces de modificar la enfermedad misma, actuando conjuntamente como antiinflamatorio, analgésico, drenador y estimulando el sistema defensivo.

Sabemos que la fiebre está producida por una interacción entre el agente patógeno (bacteria o virus) y la capacidad defensiva del individuo, lo que hace que un paciente con fiebre no se diferencie sensiblemente de otro, cosa que no ocurre con las enfermedades crónicas o de larga duración. Este hecho facilita sensiblemente el tratamiento de la fiebre, aunque por supuesto nunca es tan sencillo que con la terapia convencional.

Los ocho remedios básicos Aconitum napellus
Apis mellifica
Arsenicum album
Belladonna
Bryonia alba Ferrum phosphoricum
Gelsemium sempervirens
Rhus toxicodendron

La primera pregunta que nos hacemos es si verdaderamente es mejor conservar la fiebre o anularla, ya que es bien sabido que es un síntoma y no una enfermedad, mediante el cual podemos evaluar con bastante certeza el curso de la misma.

Pero esto que para un profano en la materia supone una duda en el camino a

seguir, no debe serlo para el experto ya que se supone que el diagnóstico ya está realizado. La enfermedad se conoce, está valorada, y con anular la fiebre solamente aliviamos al enfermo, no ignoramos la enfermedad que la produce y ésta se supone que tiene el tratamiento adecuado.

El otro punto en discordia es el valor curativo que tiene la fiebre misma y los inconvenientes que puede traer anularla, como ocurre en los niños menores de tres años, las cardiopatías y los afectados de enfermedades hepato-renales. Solamente en estos casos puede ser recomendable no eliminarla, aunque sí mitigarla si es muy alta, y aplicar la homeopatía en el resto de los enfermos a los cuales aliviaremos sus síntomas y abreviaremos la convalecencia.

REMEDIOS PARA LA FIEBRE

Con gran diferencia, la **BELLADONA** es el remedio más empleado ya que ejerce su acción sobre el sistema nervioso, piel, mucosas y aparato circulatorio.

La dilución empleada debe oscilar entre la 5 y la 9 CH, y la posología oscilará entre una a cuatro tomas diarias a intervalos de apenas quince minutos. La amigdalitis suele ser una clara indicación para la Belladona ya que concurren en ella el dolor, enrojecimiento, edema, fiebre y sequedad de mucosas. Además, es frecuente que se acompañe de otitis, rinitis, y exantemas diversos, todos ellos de aplicación para la Belladona.

Otros síntomas a valorar son la postración sin agitación, la sudoración, sed variable según haya pérdidas de líquidos y fiebre elevada de aparición rápida.

El **ACONITUM NAEPELLUS** se emplea en los escalofríos, piel seca, sed intensa, taquicardia, agitación y alternancia entre calor y frío. Normalmente la fiebre aparece después de una exposición al calor o al frío intenso, en personas fuertes que tienen tendencia a la hipertensión y el malestar no se centra en ninguna zona corporal concreta.

Este remedio es de aplicación breve, no definitiva, y se aplicará a altas diluciones (entre 8 CH y 15 CH) y con una frecuencia de seis horas. Otro remedio es **APIS MELLIFICA** obtenido de la maceración de la abeja entera, y sus efectos aparecen en las mucosas, la piel y los riñones, especialmente con un componente inflamatorio.

Lo aplicaremos en las urticarias, edemas, la glomerulonefritis y la fiebre moderada. Hay dolores agudos que mejoran con el agua fría, ausencia de sed y

- 2.38. Cistitis
- 2.39. Claudicación intermitente 2.40. Colon irritable 2.41. Colesterol
- 2.42. Colitis
- 2.43. Conjuntivitis
- 2.44. Crecimiento 2.45. Cretinismo
- 2.46. Criptoquirdia
- 2.47. Delgadez 2.48. Demencia senil
- 2.49. Dependencia a drogas o medicamentos
- 2.50. Depresión
- 2.51. Dermatitis
- 2.52. Dermatitis por contacto 2.53. Dermatitis seborreica 2.54. Dermatitis del pañal
- 2.55. Dermatomicosis.
- 2.56. Diabetes
- 2.57. Diarrea 2.58. Dientes (rechinar, sarro)
- 2.59. Difteria
- 2.60. Dismenorrea
- 2.61. Disnea
- 2.62. Distrofia genital 2.63. Eczemas
- 2.64. Edema .
- 2.65. Enfermedad de adisson 2.66. Enuresis
- 2.67. Envenenamientos
- 2.68. Epilepsia
- 2.69. Epistaxis
- 2.70. Escarlatina 2.71. Esclerosis múltiple
- 2.72. Esguince
- 2.73. Esquizofrenia
- 2.74. Esterilidad (en la mujer)
- 2.75. Esterilidad masculina 2.76. Estreñimiento
- 2.77. Estrés
- 3. Resumen
- 4. Ejercicios de autoevaluación 4.1. Respuestas a los ejercicios de autoevaluación

LAS ENFERMEDADES Y SU TRATAMIENTO NATURAL (I)

Objetivos de la lección En esta última lección, compuesta de tres módulos ordenados por orden alfabético, el alumno podrá encontrar de una manera sencilla cualquier enfermedad, descripción, sintomatología, así como los diferentes tratamientos que la medicina natural puede aportar.

Llegado a este momento del aprendizaje, suponemos que el alumno domina ya perfectamente las técnicas de diagnóstico aprendidas en lecciones anteriores, así como las múltiples posibilidades de curación. No obstante, esta relación alfabética le será de gran utilidad para potenciar y actualizar sus conocimientos.

1. TRATAMIENTO DEL ENFERMO

Un tratamiento global del enfermo incluiría:

Nutrición Es importante saber los alimentos que come habitualmente, incluidos aquellos que se toman compulsivamente entre las comidas o en los actos sociales. También es importante averiguar qué alimentos no come habitualmente, el número de comidas que efectúa al día y las posibles alergias e intolerancias a alguno de ellos.

Complementos nutritivos En este aspecto hay que valorar si es mejor aportar cuanto antes los nutrientes que suponemos carece el enfermo o dejarle que los ingiera con la alimentación. Un aporte excesivo quizá sea menos perjudicial que una carencia prolongada.

Hierbas No deben constituir el único tratamiento del enfermo, sino solamente una parte de ello. Hay tantas hierbas a nuestra disposición que en ocasiones se hace difícil seleccionar la más idónea, motivo por el cual muchos profesionales prefieren mezclarlas.

Homeopatía Un sistema polémico que puede ser muy eficaz. Funciona muy bien en niños y en personas con las defensas orgánicas fuertes. Es mejor trabajar estrechamente con un doctor homeópata experimentado, aunque también es conveniente tener conocimientos de este tratamiento para los casos leves.

Medicamentos A veces, un tratamiento médico ortodoxo funciona muy bien, especialmente en los casos en los cuales no dispongamos de mucho tiempo para restablecer la salud. No es bueno caer en fanatismos hacia ninguna medicina, puesto que todas poseen sus virtudes y defectos.

Energía Esto puede incluir tanto la energía natural del cuerpo como la mano de una persona querida o un sanador. La Resonancia Magnética u otras formas de energía, como los estímulos eléctricos efectuados en la zona transcutánea, así como la terapia con imanes o colores, suelen ser muy eficaces. La acupuntura, por ejemplo, es un tratamiento de la energía.

Conducta Esto incluye las cosas que se deben hacer, y quizá no se hagan, lo mismo que aquellas que se deberán abandonar cuanto antes. Ya sabemos que la

curación definitiva depende esencialmente de uno mismo, del enfermo, no del tratamiento ni del médico.

ConcienciaA la larga, el propio poder individual de nuestra conciencia tiene mayor potencial curativo que el tratamiento.

La salud debe restablecerse primeramente a nivel del espíritu, de la conciencia, pues parece ser que mediante ello conseguimos efectuar multitud de complejas vibraciones en el cuerpo en todos los átomos y moléculas que lo componen.

La conciencia tiene la habilidad de causar modelos vibratorios en el cuerpo para restablecer la salud, no importa la enfermedad ni lo avanzada que esté. La conciencia ha sido considerada despreciativamente por los médicos como el efecto placebo, curiosamente la manera más inocua de curar una enfermedad. ¿A quién no le gustaría restablecer la salud solamente mediante su mente? Y si esto es una utopía alcanzable, ¿por qué se habla de ello tan burlescamente?

Ahora sabemos que el deseo de curarse puede activarse conscientemente de varias maneras, especialmente con la presencia a la cabecera del enfermo de los seres queridos, y que este sencillo sistema potencia extraordinariamente el resto del tratamiento médico.

las infecciones bucales o generales, los tumores, traumatismos o desgarros locales, así como analizar la posibilidad de una dermatosis. Cualquier enfermedad general puede provocar una caída espectacular del cabello y deberá ser tratada en primer lugar. Localmente la caspa, seborrea, hongos o tiñas, deberán tener el tratamiento adecuado, lo mismo que el buen estado nutricional de la persona.

La **alopecia tóxica** aparece después de 3 o 4 meses de haber padecido una enfermedad grave, normalmente de tipo infeccioso (sífilis o escarlatina), acompañada de fiebre prolongada, aunque también se declara en el mixedema (enfermedad del tiroides), el hipopituitarismo (poca función de la glándula pituitaria), así como con la administración de citotóxicos (medicamentos contra el cáncer), exceso de vitamina A (50.000 U.I. durante varios meses) o compuestos ricos en Talio.

La **alopecia areata** consiste en la pérdida brusca del pelo en una zona determinada, incluida la barba, y no obedece a una causa conocida, por lo que el tratamiento es poco eficaz, especialmente si se inicia en la niñez. En el adulto es posible que se puedan curar al cabo de unos meses de tratamiento y se piensa que es una enfermedad autoinmune.

La **tricotilomanía** es un hábito de las personas neuróticas que consiste en arrancarse el cabello y se da con frecuencia en niños y mujeres jóvenes. En estos casos el pelo suele volver a crecer si la raíz no ha quedado afectada.

La **alopecia cicatrizal** ocurre como consecuencia de heridas, quemaduras, radioterapia, infecciones bacterianas o por hongos, sífilis, tiña, tumores o sarcoidosis. Son de muy difícil curación.

Tratamiento:El tratamiento más importante consiste en la toma diaria de cantidades suficientes de alfalfa, bien sea en comprimidos, germinada o en hierba. Se reforzará con una sopa diaria de mijo.

Localmente hay una gran variedad de plantas medicinales de muy reconocida eficacia como son: bardana, abrotano macho, romero (la esencia en alopecias locales), capuchina, abedul, ortiga verde, espliego y salvia. Los aceites esenciales de tomillo, limón, enebro y el extracto de árnica, también son importantes en las alopecias localizadas o incipientes.

Oligoterapia:Los oligoelementos son otra parte del tratamiento igualmente importante y el cobreoro-plata se dará cuando exista una calvicie total, el zinc-

níquel-cobalto en caso de disfunciones glandulares, el zinc en cualquier circunstancia, y el yodo o el azufre cuando coexistan problemas de piel.

Nutrientes:

Internamente también es recomendable tomar Jalea real, por su riqueza en ácido pantoténico, así como germen de trigo, levadura de cerveza y soja germinada. Entre las vitaminas más necesarias están la A y todo el complejo B, en especial el PABA, pantotenato y biotina.

Homeopatía:

Thallium aceticum CH6, Arsenicum CH4, Lycopodium CH3, Sílice CH4, Acidum phosphoricum CH12.

2.10. AMENORREA

Descripción:

Ausencia de la menstruación en una mujer fértil

Hay que distinguir los diferentes tipos de amenorrea, ya que si se trata de una joven que nunca ha tenido el período se considera amenorrea primaria, si cesa posteriormente durante al menos tres meses, secundaria, y si ésta no tiene la duración normal de 28 días y se distancia entre ellas, se considera oligomenorrea. En las jóvenes que no han menstruado nunca las causas más normales pueden ser lo que se considera infantilismo genital o una pseudo-virilización. Estas ausencias y las que se producen después en una mujer aparentemente normal, se pueden deber a alteraciones hipofisarias, shock emocional que la misma afectada no reconoce o no quiere recordar, malnutrición crónica, diabetes, obesidad, menopausia precoz o traumatismos uterinos.

En cualquier tipo de amenorrea y mucho antes de buscar motivos complicados que puedan asustar a la paciente, se impone una terapia natural libre de efectos secundarios.

Tratamiento: Para la amenorrea prolongada se utilizarán la ruda, la artemisa, el ajeno y el orégano, una vez excluido con seguridad el embarazo. Cuando se sospeche alteración endocrina o carencia hormonal se tomarán infusiones de salvia, lúpulo, romero y alfalfa. En las depresiones resulta muy útil la mezcla de hipericón, romero y melisa. Otras hierbas algo menos utilizadas son el abrotano macho, la flor del saúco, la camomila, la caléndula y la milenrama, aunque también tienen buen efecto en los retrasos simples del período.

De especial eficacia son los baños de asiento a temperatura de 37 grados y

los baños de pies muy calientes de celidonia; ambos son remedios que datan ya de la época de Hipócrates.

Oligoterapia:

La oligoterapia es también primordial y se utilizarán la mezcla zinc-cobre, el manganeso y el litio.

Nutrientes:

La vitamina E deberá aplicarse indiscriminadamente. También hemos de tener en cuenta los suplementos dietéticos como son el regaliz, la piña, la nuez moscada y el perejil.

2.11. AMIGDALITIS

Descripción:

Inflamación aguda de las amígdalas, originada principalmente por bacterias.

Es esta una enfermedad de comienzo súbito, con escalofríos y en ocasiones fiebre de hasta 40º, que se da con mayor frecuencia en la infancia, ya que su sistema defensivo aún está sin formar y son estas glándulas las que primero defienden al organismo.

A partir de los siete años, el niño suele contar con un sistema inmunitario eficaz y las amigdalitis se dan con menos frecuencia. Suele existir malestar general leve, dolores de cabeza y quizá musculares, pero sobre todo dolor profundo al tragar y pueden estar inflamados los ganglios linfáticos. Las causas en la mayoría de los casos se deben a un proceso bacteriano. La exploración es bien sencilla ya que aparecen a simple vista aumentadas de tamaño, unas veces solamente enrojecidas y otras con placas de pus. Solamente en casos aislados se suele encontrar membranas diftéricas. Las complicaciones que se pueden dar es la formación de un absceso periamigdalino, superación de los ganglios linfáticos, fiebre reumática, etc.

De cualquier manera, y dado que tampoco se ha podido comprobar la relación entre amigdalitis y enfermedades generales, la práctica de extirpar las amígdalas sistemáticamente en los niños ha sido ya abandonada. Solamente cuando se declaran más de seis veces al año, con fiebres altas, es necesario cuestionarse la posibilidad de una intervención quirúrgica.

Un dato que no hay que olvidar, es que los niños pequeños tienen habitualmente las amígdalas hipertrofiadas, algo totalmente normal e

imprescindible, ya que su sistema defensivo no está formando. No hay que confundir ésta hipertrofia natural con una enfermedad.

Tratamiento:El tratamiento natural es similar a cualquier proceso infeccioso, aunque aquí la acción del Própolis es doblemente eficaz. Tomado en forma líquida o mezclado con miel, ejerce una acción general y otra local que contribuye a una curación más rápida. El Própolis calma los dolores, la fiebre y elimina la infección.

Las compresas calientes de linaza en la garganta y los gargarismos de salvia, manzanilla, menta piperita y zumo de limón, son dos remedios antiguos que aún conservan su eficacia.

Plantas medicinales :

Tomillo, grosellero negro y Equinácea. **Nutrientes:**

La carencia de hierro es una de las causas de amigdalitis de repetición por lo que deberán tomarse alimentos ricos en hierro como la remolacha, la melaza de caña o las lentejas, así como levadura de cerveza cultivada en hierro.

Homeopatía:

Belladonna CH3, Apis CH3, Gelsemium CH3, Mercurius Solubilis CH4, Calcium sulfuricum CH3, Silicea CH6, Lachesis CH10, y Ferrum phosphoricum DH6.2.12. ANEMIA

Descripción: Disminución del número de hematíes o de la hemoglobina. **Causas:**

Los tipos y causas de una anemia son muy variados y entre ellos están: Anemia por pérdida de sangre, ya sea crónica o aguda. Anemia por destrucción sanguínea (hemolíticas), que pueden ser debidas a la presencia de antiaglutininas o causadas por medicamentos, tóxicos o bacterias. También existen formas crónicas causadas por ictericias y anemias por destrucción de la hematopoyesis, entre las que están la carencia de vitamina B12, de factor intrínseco, de ácido fólico o de hierro, entre otros.

Otras causas de anemia están producidas por la solitaria, las hepatopatías, el embarazo, el alcoholismo, la insuficiencia renal o los procesos malignos crónicos.

La cifra media de hematíes es de 5.000.000 en los varones y 4.500.000 en las mujeres. La carencia de hierro produce unos valores de menos de 10 mg por 100

ml. La sintomatología puede variar según sea la causa de la anemia y así, la carencia de hierro provoca uñas en cuchara y lengua lisa; la de vitamina B-6 responde inmediatamente a su administración; en la carencia de B-12 hay trastornos gastrointestinales y del sistema nervioso central; en la de ácido fólico hay mala absorción y delgadez; y en el desplazamiento de la médula ósea están aumentados el hígado y el bazo.

La anemia hemolítica produce síntomas parecidos a la pérdida brusca de sangre y aunque no hay colapso puede existir postración y shock. La rápida destrucción de sangre provoca malestar, escalofríos y fiebre, así como dolor en la espalda y extremidades.

La anemia perniciosa suele ser hereditaria, ya que se forman anticuerpos contra el factor intrínseco, y el enfermo se queja de debilidad, disnea, dolor en la lengua, vómitos, náuseas, pérdida de peso y color de la piel amarillo. La degeneración del sistema nervioso produce alteraciones en el andar, con debilidad y rigidez. No es rara la falta de oxígeno cerebral.

Las anemias por carencia de hierro, las más numerosas, se deben a las pérdidas crónicas de sangre, bien sea por hemorroides, menstruaciones prolongadas, diarreas o aumento de las necesidades, como es el caso de las embarazadas o deportistas. El paciente se queja de cansancio crónico, irritabilidad, flatulencia, neuralgias, entumecimiento de las extremidades, palpitaciones, dismenorreas y atrofia de la lengua. Las uñas son frágiles, con estrías, y la piel y mucosa están pálidas.

Las anemias deberán tratarse de una manera más genérica, quizá todas por igual, ya que las carencias no suelen ser aisladas.

Tratamiento: Alimentos muy útiles son las algas fucus, kelp y chlorella. También los berros, la achicoria, ciruelas, limones, perejil, berenjenas, remolacha roja, albaricoque, tomates, zanahorias y guisantes. En cuanto a hierbas, se pueden utilizar el cardo mariano, el anís verde, la genciana, la angélica y la verbena. La clorosis responde favorablemente a la artemisa.

En la anemia por carencia de hierro se tomarán con preferencia espinacas, zanahorias, cerezas, fresas, manzanas, miel y pipas de calabaza o girasol. **Plantas medicinales :**

Ortiga verde, diente de león. **Oligoterapia:**

El tratamiento imprescindible para todas las anemias es la administración de cobalto, hierro y cobre, sin los cuales no hay posibilidad de curación definitiva. Se reforzará con las vitaminas B-12, B-6, ácido fólico y C.

Cuando se administre hierro deberá ser orgánico, ya que su tolerancia gástrica es perfecta y la absorción rápida y casi de un 90%.

Nutrientes:

Suplementos dietéticos útiles son el polen, la alfalfa, y la avena. El agua arcillosa se dará todos los días, ya que tiene un efecto catalizador muy interesante.

En personas debilitadas será muy útil el ginseng o el eleuterococo.
Homeopatía: Arsenicum CH4, Calcium arsenicosum CH4, Ferrum phosphoricum 6DH, Arsenicum iodatum CH6, Kalium arsenicosum CH3, Cuprum arsenicosum CH4 y Avena sativa (tintura madre)

2.13. ANGINA DE PECHO Descripción:

Angustia cardíaca provocada por una insuficiencia coronaria. La incapacidad temporal, momentánea, de las arterias coronarias para proporcionar suficiente sangre oxigenada al corazón, produce una estimulación de las terminaciones nerviosas cercanas al miocardio, lo que ocasiona el dolor característico.

Causas: Son numerosas las causas que pueden producir ésta anoxia parcial, bien sea porque haya una mayor demanda o porque el aporte disminuya. La obstrucción a causa de arteriosclerosis es bastante frecuente, así como una caída brusca de la tensión arterial diastólica.

Una mayor demanda de oxígeno durante un esfuerzo intenso puede desencadenar la crisis, así como el hipertiroidismo, la hipertrofia cardíaca, las taquicardias o la anemia perniciosa.

Los enfermos con insuficiencia coronaria pueden vivir sin síntomas aparentes, ya que la circulación se puede realizar a través de multitud de vasos de pequeño calibre. No obstante, cualquier esfuerzo intenso, comidas abundantes en grasas o disgustos, pueden desencadenar una nueva crisis, la cual se alivia grandemente con el reposo y la tranquilidad. Las hernias de diafragma son muchas veces las desencadenantes del mal.

La sintomatología normalmente aparece unos días antes, en los cuales el enfermo se queja de gases en el estómago y malestar general con cansancio. Una vez declarada la crisis, el dolor que va desde el pecho hasta la espalda puede propagarse al hombro o brazo izquierdo. Aparece una sensación de que algo aprieta o comprime el pecho y son normales las palpitaciones, vértigos, desmayos y disnea. Al principio se declara hipertensión y arritmias.

El electrocardiograma realizado después de una crisis no revela nada, ya que no queda lesión. Si la hubiera habría que pensar en un infarto.

Tratamiento:El tratamiento natural preventivo es sumamente eficaz. En las crisis se administrará extracto de espino blanco y Germanio orgánico. Una vez superado el ataque anginoso, el tratamiento incluye el espino blanco durante largos períodos. Otras hierbas útiles son el Ginkgo Biloba (si hay problemas vasculares), el muérdago (si hay hipertensión), el romero (hipotensión o afecciones biliares), la vincapervinca (insuficiencia cerebral), la agripalma, el eucalipto y el eleuterococo para el estrés.

Oligoterapia: Germanio y Manganeso-Cobalto, alternados con Selenio, vitaminas A, C, E y potasio.

Nutrientes:

Alimentos de especial eficacia son las nueces (los filamentos internos), la avena, las pipas de girasol y el ajo.

La Jalea real, la vitamina B-15, y la vitamina E, son otros ayudantes muy valiosos en la angina de pecho. De especial eficacia tenemos a la L-Carnitina, la cual tonifica y da vigor al músculo cardíaco, anulando el cansancio que toda persona cardíopata padece.

También la canela y las bayas del majuelo.

Homeopatía:

Arnica CH6, Arsenicum CH6, Spigelia CH3, Lachesis CH19, Magnesium phosphoricum CH6 y Kalium phosphoricum DH6.

2.14. ANOREXIA

Descripción:

Falta de apetito inducida o patológica.

En estos enfermos el ingreso diario de calorías apenas llega a las 1.000, lo que ocasiona una bajada del metabolismo basal -quizá menos de 40-, agudizándose con los vómitos muchas veces provocados. El

estreñimiento, los dolores gástricos frecuentes y el bajo peso, son bastante normales en estos casos. Estos enfermos suelen estar envejecidos, con la piel pálida, pelo y piel secos, tensión arterial baja y pulso lento. El hirsutismo en las mujeres es frecuente, así como la avitaminosis. Paradójicamente, no son personas inactivas y son capaces de llevar a cabo grandes esfuerzos. Ellos mismos están convencidos de que su delgadez no es motivo de preocupación.

Causas:La sexualidad mal entendida o reprimida es una de las causas más habituales y es normal que aparezca en la pubertad y en el comienzo de la madurez. También, y con mucha más frecuencia, la necesidad de conservar una apariencia física delgada, en la creencia de que ese es el canon de belleza, induce a muchos jóvenes a obsesionarse por su estética.

Las alteraciones tiroideas, la malabsorción, la tuberculosis y las enfermedades de Simmons y Addison, ambas de origen glandular, pueden dar también casos de anorexia.

Tratamiento:El tratamiento base debe incluir las llamadas hierbas aperitivas, como es el caso de la Genciana y la Cuasia amarga, así como los extractos de alcachofa y achicoria. En segundo lugar, se utilizarán el diente de león, la ajedrea, angélica y estragón. Menos efectivas, pero también a tener en cuenta, son el enebro, el hisopo y la salvia.

No obstante, en casos de anorexia patológica la psicoterapia y el contar con personas adecuadas a nuestro alrededor, constituyen el mejor remedio. Con frecuencia, una pareja adecuada suele ser suficiente para curar a una joven anoréxica.

En los niños, nunca se debe forzar la ingesta de alimentos, por muy delgados que estén, y es mejor que coman solamente aquello que verdaderamente les apetece, aunque motivándoles para que ingieran una correcta alimentación.

La hora de la comida debe constituir para el niño un placer, no una tortura.

Oligoterapia

Los oligoelementos Zinc y Litio, junto a los nutrientes que a continuación recomendamos, son el tratamiento completo.

Nutrientes:

Para facilitar el engorde se tomarán suplementos de alfalfa y uvas en abundancia. Las comidas aderezadas con anís verde.

Si la desnutrición es muy importante se dará Jalea real, polen, jugo de germen de trigo y complejos vitamínicos y minerales en abundancia.

Homeopatía:Avena sativa 1 DH, Condurango 2 CH **2.15. ANSIEDAD**
Descripción: Enfermedad emocional persistente.

La ansiedad es uno de los problemas emocionales más extendidos que existen y puede darse desde la niñez, hasta la vejez. El deseo de no cometer errores nunca, la necesidad que se tiene de sobrevalorarse, el miedo a la penuria económica y la dificultad en ser bien aceptado por la sociedad, son rasgos típicos del ansioso.

Los síntomas físicos se manifiestan por temor, tensión, sudores, palpitaciones, pesadillas nocturnas, diarreas, incluso vómitos, fobias, deseos de orinar y úlceras gástricas.

Causas:Normalmente, la persona se encuentra en un momento de su vida en el cual tiene que tomar dos caminos opuestos y este aumento de la tensión y el miedo a que pueda ocurrirle algo desagradable si falla, le conducen a un estado de ansiedad.

Ante situaciones hostiles es muy normal reaccionar con agresividad y sobre todo los niños suelen aplicar la ley del Talión con frecuencia. El problema es que inmediatamente aparece el temor al castigo o la represalia. La persona metida en este conflicto tiene que mantener una postura externa que disimule su preocupación y esto le conduce a un callejón sin salida.

Tratamiento:Entre las hierbas útiles están la melisa, el espliego y quizá el azahar o la Artemisa. Algunos naturópatas recomiendan el muérdago como muy eficaz en caso de hipertensos ansiosos.

Oligoterapia:Los oligoelementos por excelencia son el manganeso y la mezcla manganeso-cobalto. El litio se tomará en las crisis depresivas, mezclado con el aluminio para regular el sueño y el Cobre-oro-plata en los casos crónicos.

Nutrientes: Se consumirán abundantes frutas, con preferencia las uvas, plátanos, ciruelas, albaricoques y piña.

Las curas de Jalea real se imponen en todos los casos.

2.16. APENDICITIS

Descripción:

Expresión local de una infección, manifestándose con la inflamación del apéndice

vermiforme.

Causas: No es fácil decir con certeza por qué se inflama y se infecta el apéndice, salvo que aceptemos la teoría (bastante lógica) de que es un órgano reservorio, algo así como el basurero del intestino. De esa manera, todo aquello que no puede absorberse ni eliminarse iría a quedar depositado allí, hasta que un proceso de eliminación enérgico lo pueda eliminar.

Los síntomas comienzan por dolor en la región umbilical, anorexia, náuseas e incluso vómitos, no siendo rara la diarrea. Pasado el tiempo, el dolor se localiza en el cuadrante inferior derecho, siendo intenso y lacerado.

La pared abdominal está en tabla, lo que es fácil de comprobar comparándola con la opuesta. Si presionamos con un dedo la zona dolorida y lo retiramos bruscamente, el dolor aumentará y el diagnóstico será más certero.

Si el dolor se hace más intenso cuando flexionamos la pierna sobre el abdomen, las posibilidades de error serán muy pequeñas.

Tratamiento:

El tratamiento natural no debe ser demasiado prolongado, ya que si no da resultado inmediato se hará necesario el ingreso en un centro hospitalario de urgencias.

Las compresas de hielo o de agua helada de manzanilla y boldo proporcionan gran alivio.

Por vía oral, la Equinácea se dará cada dos horas (10 gotas), con el fin de impedir la invasión bacteriana y el Harpagofito para bajar la inflamación y quitar el dolor. **Plantas medicinales:**

Agrimonia, Equinácea, regaliz y Ñame silvestre.

Homeopatía: Ferrum phosphoricum CH6, Colocynthis CH4 y Belladonna CH3. También Bryonia, Lachesis mutus.

2.17. ARRITMIAS

Descripción: Cambios en el ritmo del corazón.

Causas:

El impulso que estimula las aurículas y los ventrículos se origina en el nodo sinoauricular, extendiéndose posteriormente por las dos aurículas. Esta estructura cardíaca tiene un ritmo máximo intrínseco e inicia con regularidad los impulsos

que producen el ritmo. Las modificaciones en la frecuencia se deben normalmente a la actuación del nervio vago.

La simple observación del pulso sirve para detectar éstas variaciones y se cerciora mediante la auscultación cardiaca.

No existe una patología que defina ciertamente la arritmia y ésta puede aparecer en períodos cortos de nuestra vida y desaparecer sin más, ya que son multitud de circunstancias lo que puede dar lugar a una variación del ritmo de una manera prolongada.

La sintomatología incluye aumento del pulso, de la frecuencia y ruidos cardíacos. Para establecer un diagnóstico preciso se hace imprescindible un ECG.

Tratamiento:

El tratamiento consiste en la administración durante largos períodos de espino blanco. En enfermos muy nerviosos es muy útil la pasiflora. **Oligoterapia:**

Hay que dar suplementos de potasio y manganeso-cobalto, suprimiendo al máximo la ingestión de calcio.

Nutrientes: En estos casos se recomienda la ingestión de vitamina B-1. **2.18.**

ARTERIOSCLEROSIS Descripción:

Modificaciones de la pared arterial.

Lo primero que aparece en las arterias afectadas son estrías de grasa, especialmente en la aorta, las coronarias, las cerebrales y las periféricas. Las lesiones grasas de las arterias consisten en partículas de material graso compuesto de colesterol, éster de colesterol, fosfolípidos, grasa neutra, caroteno y proteínas, además de tejido fibroso. Se suelen formar placas de ateroma en las cuales se deposita fibrina, lo que puede dar lugar a trombosis y calcificación. El engrosamiento de la pared arterial, su endurecimiento, pérdida de elasticidad y disminución de la luz, producen un cuadro de muy difícil solución y por lo general muy frecuente entre la población.

Causas: Las causas hay que buscarlas sin lugar a dudas en la mala alimentación general, entre ellas el exceso de grasas y proteínas de origen animal, demasiados huevos y leche en la edad adulta y muy pocos vegetales ricos en fibra. La carencia de grasas insaturadas de procedencia vegetal es, no obstante, el factor más decisivo para la arteriosclerosis. Como es bien sabido, el cuerpo humano necesita un equilibrio entre grasas saturadas, monosaturadas e insaturadas, con un predominio de las últimas. Por desgracia, la alimentación cárnica está tan

generalizada entre la población, que son pocas las personas que no padecen prontamente arteriosclerosis.

La herencia, la mala función hepático-biliar, la diabetes, la obesidad, la falta de ejercicio y el estrés, son otras de las causas comunes de arteriosclerosis.

Esta enfermedad no suele declararse repentinamente y en la mayoría de los casos se manifiesta con pérdida de memoria, confusión, alteraciones de la personalidad o hemorragias inespecíficas, como síntomas primarios. Posteriormente y sin tratamiento, pueden degenerar en lesiones isquémicas del miocardio, arritmias, aneurismas, dolor y cambio de temperatura en las extremidades inferiores, hipertensión, claudicación intermitente, parkinsonismo e incluso infarto de miocardio.

Una cifra de colesterol de más de 250 mg por 100 ml suele ser un dato significativo. **Tratamiento:**El tratamiento natural da buenos resultados, aunque no inmediatos y se necesitan varios meses para volver los síntomas a la normalidad, aunque el buen estado de la pared arterial llevará muchos meses y quizá años. En la actualidad, la ingestión cotidiana de aceite de salmón, prímula, atún o bacalao, ricos en ácidos grasos EPA y DHA, son el mejor tratamiento a largo plazo que existe.

Hierbas de elección son el muérdago (sólo cuando hay hipertensión), el espino blanco y la alcachofera. También son de ayuda las hojas de olivo, bolsa de pastor (si hay peligro de hemorragias), la fumaria y la milenrama. La cebolla, los puerros, el tomate y los berros son de gran ayuda alimentaria

Oligoterapia:

Oligoelementos importantes son el manganeso-cobalto, el magnesio y también el zinc-níquel-cobalto.

Nutrientes:

Suplementos dietéticos muy útiles son la lecitina, el alpiste, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite de germen de trigo o maíz.

Homeopatía:

Barium carbonicum CH4, Aurum CH4, Arnica CH3, Viscum album (en tintura madre), Calcium Phosphoricum CH6, Calcium Fluoratum CG12.

Dieta:

Imprescindible una alimentación baja en grasas de procedencia animal, rica en fibra vegetal y pobre en azúcar blanco. La cebolla, los puerros, el tomate y los berros son de gran ayuda alimentaria **Nutrientes:**Suplementos dietéticos muy útiles son la lecitina, el alpiste, el ajo, las semillas de sésamo y lino, y el aceite de germen de trigo o maíz. También se recomienda el extracto de semilla de uva en dosis de 150 mg diariamente.

En la actualidad se considera que la ingestión cotidiana de aceite de salmón, primula, atún o bacalao, ricos en ácidos grasos EPA y DHA, son el mejor tratamiento que existe a largo plazo.

Vitamina C: hay que medir la tolerancia gástrica a esta vitamina. Vitamina E: 800-1200 unidades diariamente

Beta-caroteno: 25.000 unidades diarias, preferentemente de verduras como Espirulina, alga Chlorella, algas Fucus, germen de trigo, etc.,Ácido fólico: 800 mcg diarios, sobre todo si usted tiene la homocisteína alta que es cuando puede dañar las arterias, tanto como el colesterol alto. Las dosis más altas pueden ser de gran valor, pero no son fáciles de encontrar.

L-lisina: 2000 mg diariamente con el estómago vacío. L-prolina: 1000gm diarios con el estómago vacío, quizá junto con L-lisina.

L-Carnitina: 2000 mg diariamente, pues ayuda al corazón a trabajar más eficazmente. Coenzima Q-10: 150 a 300 mg diarios que aportarán también energía extra al corazón.

Complejo B: 50 mg de cada una de las vitaminas, aunque también puede tomarse un complejo total.

Magnesio: 1 gramo diariamente Potasio y Aspartato de magnesio: 4 cápsulas diarias.

Obviamente, no estamos recomendando tomar cada día tal cantidad de nutrientes pero podemos elegir algún preparado que los contenga todos, aunque en menor proporción. No obstante, si desea emplear alguno en concreto a la dosis recomendada, hágalo alternativamente.

Conducta:

Aprenda a relajarse. Aprenda a disolver su enojo o permitir sustituirlo por algo más saludable.

No fumar

2.19. ARTRITIS

Descripción:

Enfermedad de las articulaciones con inflamación.

Bajo esta denominación voy a incluir una larga serie de enfermedades denominadas reumáticas, ya que todas ellas tienen una patología similar e incluso el tratamiento la mayoría de las veces es coincidente. Las enfermedades que se pueden agrupar bajo la denominación de "reumáticas" serían: artritis infecciosa, fiebre reumática, artritis reumatoide, artrosis, gota y ciertas miositis.

Todas ellas presentan una serie de síntomas muy similares y entre ellos nos encontramos con dolor e hipersensibilidad en las articulaciones, chasquidos de éstas al doblarlas o flexionarlas, ligera fatiga general, algo de fiebre, rigidez después del reposo, quizá edemas en la bolsa sinovial y limitación del movimiento a causa del dolor. También es frecuente que el dolor cambie de articulación y que empeore con la humedad ambiente, lo que daría lugar a que la persona detecte los cambios de clima solamente por el dolor de sus articulaciones.

Causas: Las causas pueden estar debidas a traumatismos, esfuerzos excesivos y en algunas ocasiones a efectos tóxicos de las bacterias. También se atribuyen a alteraciones inmunológicas.

Tratamiento: Los alimentos imprescindibles son todos aquellos que sean ricos en antioxidantes, evitando la formación de radicales libres en las membranas y líquidos que rodean la articulación. Por ello, se comerán en abundancia berros, acelgas, lechugas, pimientos, remolacha, coles, brécol, tomates, fresas, legumbres, miel, limón, manzanas, cacahuètes y pipas de girasol. El zumo de patata crudo es uno de los remedios más solventes que nuestros antepasados nos han legado.

Las hierbas más utilizadas son el Harpagofito y la Onagra, seguidas del diente de león, bayas de enebro, lavanda, ulmaria, cayena, bardana, zarzaparrilla y cola de caballo. También la Uña de gato y la Anamu.

Las cataplasmas muy calientes de arcilla, los compuestos homeopáticos y la reflexoterapia, son auxiliares terapéuticos muy interesantes en estos casos. Los baños a más de 38 grados y la supresión de las espinacas y la carne, son otras medidas de mucho interés.

Oligoterapia:

Un papel muy decisivo en la curación total lo juegan los oligoelementos, en especial el selenio, el cobre, el silicio, el flúor, el magnesio y el fósforo.

Nutrientes:La alfalfa y la ortiga, por su poder remineralizante, son muy útiles. También podemos recurrir al ajo y la jalea real. El mejillón de labio verde (perna canalículus), es otro de los nutrientes de gran efectividad.

Homeopatía:

Colchicum CH3, Kalium chloratum CH6, Silicea CH12, Natrum muriaticum CH6 y Magnesium phosphoricum CH6.

Complementos: El más importante es la Niacinamida (vitamina B3) en dosis de 400 mg día, repartidos en dos tomas.

Normalmente tarda 21 días en surtir efecto y los beneficios continúan solamente mientras se toma, aunque es muy eficaz. Cuando se ingiere durante tratamientos prolongados (meses), la movilidad articular puede mejorar significativamente, evitando tener que recurrir a la cirugía.

También se puede probar N-acetyl-glucosamina o sulfato de glucosamina, 250 mg dos veces al día.

El cartílago de Tiburón o bovino, son otras ayudas de gran eficacia.

La Vitamina E, 400 mg diariamente y el aceite de semilla de lino, 1-2 cucharas diarias, suelen estar recomendados por otros profesionales.

Dieta:Si la osteoartritis también tiene un componente inflamatorio, y si se complica con la artritis degenerativa, puede ser útil comer alimentos cultivados a la sombra, como los tomates, patatas, berenjenas y pimientos verdes. Lo mejor es efectuar la recolección de noche, aunque sabemos que ello solamente es factible en el caso de que usted mismo posea un huerto.

La alfalfa y la ortiga, por su poder remineralizante, son muy útiles. También podemos recurrir al ajo y la jalea real.

El Mejillón de Labio Verde (Perna canalículus), es un nutrientes de gran efectividad en las afecciones reumáticas.

Energía:

La Resonancia Magnética produce igualmente buenos resultados, sobre todo si la enfermedad no es demasiado antigua.

2.20. ARTRITIS REUMATOIDE Comentarios generales:La artritis reumatoide (RA) es más difícil de tratar con éxito que la osteoartritis. Esto significa que hay que trabajar más intensamente para encontrar la combinación correcta de los tratamientos que funcionan. La artritis reumatoide es considerada una

enfermedad del sistema auto-inmune y se cree que es el propio sistema inmunológico del cuerpo quien lucha contra sí mismo, aunque no todos los especialistas aceptan esta teoría y también se cree que está producida simplemente por una bacteria o virus.

También existe otra teoría que habla de una infección parasitaria, lo que explicaría que la enfermedad suela declararse en el verano, justo después de haber pasado unas vacaciones en la playa.

Los tratamientos que se mencionan a continuación pudieran servir igualmente para la psoriasis y el lupus.

Dieta: Las alergias a determinados alimentos juegan a menudo un papel importante en la artritis reumatoide.

La investigación ha mostrado que comiendo muchas grasas saturadas puede empeorar la enfermedad y, sin embargo, comiendo alimentos ricos en grasas insaturadas mejoran los síntomas.

Nutrientes:

Zumo de patata crudo: es suficiente una cucharada al día en ayunas.

Aceite de semilla de lino: 2 cucharas diariamente.

Aceite de Onagra: seis perlas al día.

Ajo: dos perlas de aceite en cada comida o, mejor el ajo crudo. No sirve cuando está frito o cocido.

Complementos: Cobre: un estudio a doble ciego mostró los beneficios significativos empleando una dosis de 4-10 mg/día.

Vitamina K: 100 mg tres veces por día reducen la inflamación.

Betaina (HCl) con pepsina: muchos pacientes afectados de RA están bajos en este componente digestivo. Se emplearán 2 píldoras con las comidas ligeras, 4 con las comidas mayores.

Selenio: evita la pérdida de la fuerza muscular. **Hierbas:**

El Jengibre (cápsulas o fresco), así como empleado en condimento, suele dar buenos resultados. De especial interés es el uso de la Uña de gato y la Anamú.

2.21. ASMA Descripción:

Disnea que se presenta en forma de ataque. El asma se desarrolla por lo general en personas de naturaleza alérgica y suele ser reversible.