

Causas: Estas pueden darse por causas externas, como por ejemplo al polen, alimentos, medicamentos o cosméticos, o bien a causa de infecciones respiratorias. Los cambios bruscos de temperatura, humedad, los ambientes sofocantes, el cansancio, los disgustos, la menopausia, la menstruación o el embarazo, agudizan los síntomas.

En estos enfermos los pulmones están muy distendidos y los bronquiolos obstruidos por abundante mucosidad. El silbido característico se produce por la dificultad que tiene el aire en pasar a causa de la estenosis y el estancamiento del aire residual.

El asma suele comenzar después de una enfermedad respiratoria o después de la inhalación de un alérgeno. Las molestias en el pecho, el silbido y la tos, pueden durar unas pocas horas (sobre todo de noche, entre la una y las tres de la madrugada) o prolongarse varios días. Una vez expulsado el moco el alivio es inmediato. Si el ataque es grave el enfermo puede volverse cianótico. La respiración en estos casos es superficial, solamente en la zona alta de los pulmones, y acompañada de fuertes sudores en la nuca.

Si el asma se declara entre los 10 y los 30 años, la causa pueden ser sustancias inhaladas.

Pasados los 45 debidas a infecciones de repetición y en la primera infancia a causa de los alimentos.

Tratamiento:

El tratamiento natural proporciona muy buenos resultados, tanto en los casos agudos como en los crónicos y consiste en la administración de grindelia y drosera, en dosis mayores por la noche. La esencia de hisopo se tendrá en cuenta en las crisis agudas y se dará mediante absorción sublingual (1-3 gotas)

Otras hierbas utilizadas frecuentemente son la valeriana, pulmonaria, espino blanco, ortiga blanca, vara de oro, diente de león, tila, laurel, helenio, marrubio, tusílago y fumaria. Mención especial merece la efedra, la lobelia y el estramonio por sus rápidos erectos aliviadores, pero dada su toxicidad solamente se recomienda inhalar el humo procedente de quemar las hojas secas.

Caso aparte es el helicrisio italicum, el cual tiene un buen efecto curativo y no es tóxico.

Los baños calientes de pies con arcilla tienen un efecto derivativo y son muy

indicados en niños y personas débiles o ancianas. Algunos autores nombran como eficaces el Ginkgo Biloba, la ajedrea, el cardo mariano, el agracejo, la menta y el llantén. La reflexoterapia bien aplicada alivia bastante los ataques más fuertes.

Los casos graves de asma requieren hospitalización inmediata para la administración de oxígeno.

Oligoterapia:

El manganeso, el calcio y el germanio orgánicos, serán el tratamiento de fondo imprescindible.

Nutrientes:

Alimentos con buenos efectos curativos tenemos a las pipas de girasol, los cacahuets, las uvas, los berros, rábanos, las almendras y el apio.

Suplementos dietéticos restauradores son la jalea real y las vitaminas B-2 y B-6. **Homeopatía:**

Arsenicum CH6, Antimonium arsenicosum CH4, Lobelia CH2, Hepar sulfuris CH4, Atropicum sulfuricum Ch3 y Cuprum CH4.

2.22. ASTENIA

Descripción: Debilidad general del cuerpo. Nadie en toda la población puede verse libre de padecer astenia varias veces en su vida, ya que suele ser el resultado de una vida anterior poco adecuada o a la necesidad que tiene el organismo de descansar.

Numerosas son las manifestaciones de la persona que padece astenia, además del cansancio general, y entre ellas están: taquicardia, palpitaciones, falta de aire, vértigos, pesadez de piernas, incapacidad para concentrarse psíquicamente, dolores de cabeza, bostezos, trastornos gástricos y dolores musculares generalizados.

En numerosas ocasiones, un asténico crónico ha sido catalogado como "vago" y no se le ha puesto tratamiento médico.

Causas: Hay enfermedades que provocan astenia continuada y entre ellas está el hipertiroidismo, las hepatopatías, la tuberculosis, la hipotensión o las cardiopatías. También las afecciones del sistema venoso producen síntomas similares.

De igual modo, muchas astenias son producto de una mala información, como ocurre con los deportistas. El ejercicio físico continuado e indiscriminado

suele ser causa habitual de astenia, si la persona no dedica más horas al descanso que al deporte. Para rendir bien en un deporte tan importante es el entrenamiento como las horas de descanso.

Tratamiento:Una vez suprimida la enfermedad causante, se puede probar con hierbas de reconocida fama como astiasténicas, como es el caso del ginseng, eleuterococo, espino blanco y romero.

El cardo mariano, brusco, ginkgo biloba y la esencia de ajedrea, son otros buenos remedios contra la astenia. La artemisa se ha utilizado durante largo tiempo para tratamiento de las lipotimias.

Los oligoelementos manganeso-cobre, cobre-oro-plata y manganeso-cobalto, han de ser el tratamiento de fondo de todas las astenias.

La carencia de hierro es un dato importante a tener en cuenta.
Nutrientes:Alimentos de especial interés son las ciruelas, los berros, la avena, la alfalfa y la remolacha. La jalea real, la vitamina B-15 y la L-carnitina, son otros buenos suplementos para el mismo fin.

2.23. ATROFIA MUSCULAR Descripción:

Pérdida de la actividad del tejido en diversas partes del cuerpo. Se denomina distrofia cuando la debilidad es progresiva.

Causas:Estas alteraciones musculares pueden estar producidas por muy diversas causas, pero como en tantas otras enfermedades el tratamiento es muy similar para todas, por lo que establecer una gran diferenciación entre ellas casi nunca conduce a un mejor tratamiento. Así, nos encontramos con la atrofia muscular progresiva infantil, la cual aparece por un trastorno de la neurona motora. En ella las células motoras de la médula espinal y el bulbo raquídeo son anormales y están reducidas en número.

Esta enfermedad se delata porque el niño no aprende a sentarse ni a estar de pie y el control de la cabeza es insuficiente. Las piernas se arquean, están abolidos los reflejos y hay una insuficiencia respiratoria que provoca la muerte a temprana edad. La enfermedad se manifiesta en cuanto el niño comienza a andar.

La distrofia muscular es una enfermedad heredada que se caracteriza por debilidad progresiva y degeneración de las fibras musculares.Otras enfermedades que también producen ciertos tipos de atrofia muscular son las ataxias, la esclerosis múltiple, las miopatías, la miastenia y ciertas parálisis

periódicas. También se producen atrofas, muchas veces irreversibles, por permanecer demasiado tiempo inmovilizado en cama, o a causa de las escayolas.

Tratamiento:El tratamiento de cualquier tipo de atrofia consiste en la toma diaria de vitamina E y de Octacosanol. Estos dos productos no se podrán suspender durante todo el tratamiento.

El aceite del germen de trigo también posee buenos efectos, lo mismo que la Jalea real y la vitamina B-15.

Los suplementos de proteínas y la gimnasia realiza por un ayudante o el mismo enfermo, son también imprescindibles. Selenio asimilado en levaduras. **2.24.**

BOCIO

Descripción: Hipertrofia de la glándula tiroidea.

Pasa a denominarse bocio endémico cuando se da en varias áreas próximas entre sí, casi siempre a causa de la falta de yodo en el agua o los alimentos.

Causas:El bocio no solamente puede estar producido por un déficit en la ingestión de yodo, ya que la carencia de algunos enzimas o la ingestión de sustancias productoras de bocio también lo pueden causar. El embarazo, las dietas de adelgazamiento y el hipertiroidismo también son los causantes más comunes.

El bocio apenas produce síntomas físicos, salvo el aumento en el grosor del cuello, la tendencia a la obesidad y un metabolismo basal muy bajo.

Si la enfermedad progresa se produce un aumento del coloide y su diseminación por el cuello, lo que dará lugar posteriormente a quistes y adenomas.El pronóstico casi siempre es benigno y el hecho de que la glándula presione la tráquea, no debe ser motivo suficiente como para aconsejar la extirpación, ya que los problemas posteriores pueden ser mayores.

Tratamiento:El tratamiento preventivo en los pueblos pobres en yodo, es el consumo de sal marina sin refinar para asegurar un aporte de yodo suficiente y evitar el consumo de coles y derivados. La tan recomendada sal yodada es una mala solución, ya que el yodo que se ingiere es inorgánico, incapaz de solucionar la enfermedad y causante de posteriores problemas. Si, aún así, la enfermedad no remitiera se utilizará el yodo asimilado en levaduras y la arcilla por vía oral y en cataplasmas, en este caso mezclada con roble. La avena, los ajos, el hipericón, la milenrama, las bayas de enebro y la salvia, son hierbas de reputada eficacia.

Oligoterapia:

Oligoelementos catalizadores son el manganeso-cobre y el zinc-cobre. El aminoácido tirosina se dará en los casos rebeldes al tratamiento anterior.**Nutrientes:**

Las algas marinas tipo fucus o kelp, así como los berros, son el mejor tratamiento base.

Homeopatía:

Spongia CH2, Thyreoidinum CH3, Iodum CH6, Kalium fluoratum CH4, Calcium iodatum CH3, Magnesium Phosphoricum CH6.**2.25. BRADICARDIA**

Descripción:

Pocas pulsaciones por minuto.

Causas:

Si la bradicardia es muy antigua seguramente obedece a un trastorno vagal sin más importancia.

También es una consecuencia del entrenamiento deportivo continuado, lo que mejora enormemente la resistencia del deportista. Durante el sueño, en los sujetos jóvenes, en reposo y en los consumidores habituales de manzanilla, también es normal acusar descensos de las pulsaciones. Esta alteración también se puede notar en caso de llevar frecuentemente el cuello de la camisa muy apretado.

Las hemorragias, la hipotensión y la inhalación de anestésicos o disolventes, también producen bradicardias de pronóstico bastante más serio.

Tratamiento:

El tratamiento consiste en acostar al enfermo, aflojarle los vestidos e impedirle que permanezca normalmente mucho tiempo de pie.

Una alimentación algo más rica en sal marina y suplementos de alfalfa y magnesio, son suficientes para volver todo a la normalidad en los casos leves.**2.26.**

BRONQUITIS Descripción: Inflamación del aparato traqueobronquial. **Causas:**

La bronquitis aguda es consecuencia de una infección y suele presentarse en invierno, habitualmente después de una infección de las vías respiratorias altas mal curada.

También ocurre cuando la persona permanece mucho tiempo al aire libre, está debilitado o pasa de un ambiente muy caluroso a otro frío. Si se produce con frecuencia es síntoma de una disminución en las defensas, quizá minadas por dosis continuadas de antibióticos mal aplicados, o por infecciones repetidas y mal

curadas de garganta.

En los niños la aspiración de humos procedentes del tabaco también es causa de bronquitis de repetición. Suprimir la mucosidad nasal de manera brusca mediante sprays o nebulizadores, ocasiona el descenso del moco al aparato bronquial y el desarrollo rápido de una bronquitis aguda.

La bronquitis crónica no tiene porque ser forzosamente de naturaleza infecciosa y tiene mucha más importancia el modo de vida, el ambiente de trabajo o familiar, la humedad continuada, y el abuso de broncodilatadores o antihistamínicos que atrofian la capacidad defensiva del bronquiolo. También la prolongada exposición al sol en verano y el abuso de la inmersión en piscinas, son otras causas frecuentes. Suele ser una enfermedad que va unida a otras, como es el caso del asma, insuficiencia cardiaca o incluso la cifosis. El insuficiente desarrollo de la caja torácica en la juventud a causa del poco ejercicio, también es causa de bronquitis crónica.

En la bronquitis aguda hay un exudado mucoso, tos seca y molesta al principio, que posteriormente se hará más fluida y quizá descamación. En las formas crónicas los bronquios han perdido elasticidad y, por tanto, la capacidad de expulsar el moco o el pus y hay hipersecreción de las células mucosas. Las células muertas y las bacterias se eliminan con dificultad y el drenaje depende casi exclusivamente de la tos, la cual por supuesto nunca se debe disminuir ni anular. En estos enfermos la capacidad vital está disminuida y suele darse con frecuencia casos de asma.

En los casos más graves hay una disminución marcada de oxígeno y una retención de anhídrido carbónico. La sintomatología varía sensiblemente en ambas formas y en los casos agudos suele presentarse después de un resfriado común mal curado. Hay algo de fiebre, malestar general, dolores de espaldas, punzadas en el pecho y tos muy seca al principio.

Al cabo de dos días se hace más fluida y se comienza a eliminar, al principio con una apariencia purulenta. La remisión se logra en cinco días, pero los casos mal curados se prolongan hasta tres semanas. Las bronquitis crónicas leves son bien llevadas por el enfermo, notándose normalmente una agudización de los síntomas al levantarse o después de estar quieto algunos minutos, aunque lo normal es que la capacidad respiratoria esté bastante disminuida. No suele haber esputo ni expulsión alguna de moco, aunque en otros casos se puede expulsar incluso sangre y pus con mal olor, lo que daría lugar a un diagnóstico más serio.

La aparición de disnea y crisis asmáticas obligará a tomar medidas más serias, ya que puede ser indicio de insuficiencia pulmonar obstructiva o neumonía.

Tratamiento:El tratamiento de la bronquitis aguda implica el reposo en cama, administración de líquidos y una dieta a gusto del enfermo. Las hierbas de elección son el eucalipto, drosera, grindelia, malvavisco, la amapola para sedar la tos fuerte, la pulmonaria, el tusílogo, la violeta, la malva y sobre todo el llantén. El gordolobo y la raíz de loto, también dan buenos resultados.

Alimentos de especial interés son los puerros, los berros, los ajos, las patatas y las judías verdes. El cocimiento de higos secos en vino tinto o leche sigue siendo, no obstante, el mejor tratamiento para este tipo de afecciones ya que nutre adecuadamente, reconforta, relaja, suaviza la mucosa inflamada y es un buen mucolítico.

Para la bronquitis crónica pueden valer todas las medidas nombradas anteriormente, aunque existen otras plantas como el liquen de Islandia y la angélica que poseen, además, propiedades regeneradoras de los bronquios. La cola de caballo también posee cualidades en este sentido.

Si el enfermo no puede ingerir alimento alguno, hay que tener en cuenta que cualquiera de las esencias balsámicas (pino, eucalipto, tomillo, etc.), se pueden absorber perfectamente a través de la piel fina, en inhalaciones o mediante los puntos reflejos de la reflexoterapia.

Mantener los pies calientes y aplicar cataplasmas en el tórax y la espalda, son también valiosas ayudas.

No poner humidificadores en la habitación de un bronquítico, especialmente cuando esté durmiendo

Oligoterapia: Para estos casos es necesario la utilización del germanio y el cobre.

Nutrientes:

Los suplementos dietéticos para ambos casos son el ginseng, y en caso de infección se tendrán en cuenta el tomillo, la capuchina, la Equinácea y más que nada el Própolis. Si existe disnea o asma, la grindelia, la drosera y el sol de oro, son otras ayudas importantes.

El jugo de cebolla y ajo, incluso en sopa caliente, descongestionan los bronquios.

Homeopatía: Antimonium sulfuratum 9CH, Hyoscyamus CH4

2.27. CALAMBRES Descripción:

Contracción muscular dolorosa.

Causas:

Varias son las causas que pueden originar los calambres, siendo las principales el embarazo, los esfuerzos musculares intensos, el calor excesivo, la carencia de minerales o vitaminas, así como golpes agudos en algún nervio. La persona afectada suele adoptar una posición extrema, ya que trata de reducir algo el intenso dolor que padece y que le obliga a permanecer postrado, con el miembro afectado en flexión.

Los calambres suelen ser de repetición, sobre todo aquellos que afectan a brazos y piernas, y fuera de las crisis la salud de la persona suele ser óptima. Si afectan al abdomen, pueden simular un caso de apendicitis y es normal que acudan a un centro de urgencia por error.

Tratamiento:El tratamiento de los calambres debe ser eminentemente preventivo, administrando alguna de las mezclas de electrolitos que se encuentran disponibles en el mercado. También es útil tomar suplementos de vitamina B-1, especialmente en embarazadas y deportistas.

En las crisis se mitigarán con infusiones de hojas de laurel, gordolobo y valeriana. Las patatas hervidas al vapor también son una buena terapia para prevenirlos. Localmente se puede aplicar vinagre de manzana, cataplasmas de pimienta, y masajes con esencias de lavanda, geranio o melisa.

Beber un vaso de zumo de limón con una pizca de sal, ayuda a impedir los calambres nocturnos.

El **síndrome de las piernas nerviosas** normalmente indica un déficit de vitamina B y un exceso de tabaco o café. Se emplea el Arsenicum, la sepia y la belladona.**Oligoterapia:**

Es recomendable la administración de potasio, magnesio y cloruro sódico, así como dosis altas de vitamina E y C.

Homeopatía:

Arnica CH3, Ruda CH2, Magnesium phosphoricum CH6, Kalium phosphoricum CH6.

2.28. CÁLCULOS BILIARES

Descripción: Residuos que se acumulan en la vesícula biliar o en los conductos biliares.

Enfermedad mucho más frecuente en la mujer que en el hombre y aún más

en presencia de obesidad o embarazo. Se calcula que al menos, un 20% de las personas mayores de 65 años padecen cálculos biliares.

Causas: Aunque se piensa que los cálculos se forman a partir del estancamiento en los conductos biliares o por el aumento del colesterol, lo cierto es que con un régimen vegetariano casi nunca se padecen e incluso se pueden eliminar los ya formados. Todos los cálculos se forman dentro de la vesícula biliar, o bien en los conductos biliares tras una extirpación de la vesícula.

La causa sería, pues, el exceso de consumo de grasas animales, la poca ingestión de grasas insaturadas vegetales, el poco ejercicio físico y las hormonas estrógenas propias de la mujer.

La sintomatología de la persona afectada es muy difusa y, por tanto, no siempre es fácil realizar un diagnóstico, a no ser que se impacte un cálculo en la vesícula, lo cual origina un cólico con síntomas característicos: dolor agudo que se pasa al hipocondrio derecho, también a la escápula del mismo lado, abundancia de náuseas y vómitos, taquicardias y malestar general, todo ello casi siempre después de una comida abundante rica en grasas o cremas.

En ausencia de cólico los síntomas van desde dolor de cabeza, vértigos, eructos, malas digestiones, flatulencias, mal sabor de boca, etc.

Tratamiento: El tratamiento natural da casi siempre resultados extraordinarios, e incluso se pueden expulsar cálculos muy grandes sin problemas. Si todo va bien, la expulsión se logra entre 24 horas y 15 días.

El régimen alimentario comprende tomar alimentos especialmente útiles como son el tomate, berenjenas, las alcachofas, fresas, peras, zanahorias, naranjas, ciruelas e higos secos. De cualquier manera, el aceite de oliva con zumo de limón sigue siendo el mejor tratamiento para expulsar los cálculos. Una cucharadita todos los días en ayunas proporciona buenos resultados en pocos días. Por el día se tomarán infusiones de diente de león, cardo mariano y romero. La zaragatona y el Harpagofito también son buenos auxiliares del tratamiento.

En caso de Colecistitis (vesícula biliar fibrosa), se tomarán con preferencia la gayuba y el diente de león, siendo los suplementos adecuados la alfalfa y la lecitina, con dosis continuadas de magnesio.

Oligoterapia: El magnesio y las mezclas zinc-níquel-cobalto, complementan el tratamiento.

Nutrientes:

El agua arcillosa es buena para quitar rápidamente las molestias gástricas y la alfalfa como suplemento dietético.

Aquellas personas que carecen de vesícula suelen ver aliviados sus síntomas con el ajeno, pero lo utilizarán en dosis pequeñas.**Homeopatía:**

Chelidonium CH2, Natrum sulfuricum CH6, Atropinum sulfuricum CH4. **2.29. CÁLCULOS RENALES**

Descripción: Concentraciones cristalinas en el sistema urinario, principalmente de oxalato cálcico (85%)

Causas:

La frecuencia de los cólicos renales es de 1 por cada 1000 adultos, aunque se cree que al menos un 1% de la población tienen cálculos en el riñón asintomáticos. La causa de la formación de cálculos en los conductos urinarios o en el riñón hay que buscarlas, una vez más, en la mala calidad de vida.

El desprecio del agua como bebida indispensable, siendo sustituida por gaseosas o bebidas alcohólicas, el excesivo consumo de mariscos y carnes de mamíferos, algunos medicamentos (entre ellos la vitamina C), así como la vida sedentaria, son algunas de las causas que provocan la acumulación de sustancias de deshecho que cristalizan en el aparato urinario.

La frecuencia de los cálculos urinarios es mayor en el varón y se da sobre todo en la edad media de la vida. El tamaño oscila mucho y abarca desde arenillas apenas perceptibles, a otros que pueden llenar la pelvis renal y obstruir los uréteres. Con frecuencia los movimientos de un cálculo pueden provocar infecciones y hemorragias, e incluso obstruir totalmente la emisión de orina.

Las arenillas y cálculos pequeños se eliminan con facilidad o espontáneamente, son silenciosos, y apenas suelen dejar complicaciones, salvo pequeñas hemorragias. Los de gran tamaño pueden permanecer muchos años en el interior de la pelvis sin producir malestar, salvo ligeros dolores lumbares y albuminuria en la orina.

El llamado cólico nefrítico se produce a causa del movimiento migratorio de un cálculo de gran tamaño y comienza por un fuerte dolor en la región lumbar, el cual se va irradiando hacia la ingle, abdomen inferior, genitales y cara interna del muslo. El paciente se retuerce de dolor en un intento de encontrar una postura que le alivie (el movimiento es una defensa del organismo que no hay que limitar) y con frecuencia hay vómitos, escalofríos muy intensos, sudores abundantes, deseos

de orinar e incluso shock. Una simple presión mediante reflexoterapia podal confirmará el diagnóstico fácilmente. El riñón afectado puede quedar sin función durante algún tiempo posterior a la expulsión del cálculo.

Tratamiento: Para aliviar el dolor el mejor tratamiento es la inmersión en una bañera de agua muy caliente. Este sencillo procedimiento permite al paciente serenarse lo suficiente. Si se añaden al agua esencias de enebro, abedul y geranio la mejoría es más duradera.

En plena crisis y también para provocar la expulsión del cálculo, se tomarán 50 gotas de extracto de rompepiedras y dos comprimidos de Harpagofito cada dos o tres horas; por supuesto, bebiendo abundante agua si no hay obstrucción.

Hierbas complementarias para lograr una curación definitiva son el ortosifón, diente de león, arenaria, vara de oro y rabos de cereza. Las compresas calientes de arcilla en la zona renal afectada y la reflexoterapia bien realizada ayudan bastante a la curación.

Posteriormente y para corregir la posible infección renal, se tomarán infusiones de gayuba y grama.

La inmersión en agua caliente sigue siendo el mejor remedio contra el dolor del cólico nefrítico

Nutrientes:

En cuanto a los alimentos, tienen alguna validez el mijo, los berros, la achicoria, el melocotón, el tomate, los puerros y las patatas. Así como la vitamina A.

Oligoterapia: Para prevenir la formación de nuevos cálculos se tomarán regularmente potasio, litio, selenio, cobalto y níquel.

Existe la denominada como agua dialítica que se vende en ampollas para sumergir en agua y que supone un estupendo remedio para evitar recidivas.

Homeopatía: Lithium carbonicum CH1, Magnesium phosphoricum CH1, Natrum phosphoricum CH1, Lycopodium CH3, Silicea CH12. También, cantharis, tabacum, Nux vomica y berberis.

2.30. CALLOS

Descripción: Hiperqueratosis de la piel, algunas veces muy dolorosas, especialmente las que se forman en los dedos de los pies. **Causas:**

Suelen estar producidas casi siempre por la presión o el roce continuo de materiales sobre la piel. Multitud de profesionales son afectados por callosidades y entre ellos están los carpinteros, músicos, deportistas, peones albañiles, artistas marciales, etc. Por otra parte, muy pocas son las mujeres que no padecen callosidades varias veces en su vida como consecuencia de llevar zapatos anatómicamente inadecuados. El juanete es una consecuencia casi siempre de un callo no tratado o de una presión perenne sobre una articulación afectada con anterioridad.

Cuando se forman encima de zonas óseas se denominan duros, y cuando es entre los pies, blandos.

Los zapatos estrechos son la causa más habitual de callos en las personas

Tratamiento:

El tratamiento profiláctico es obvio y consiste en la supresión del roce o la presión continuadas, algo que lógicamente muchas personas no pueden o no quieren evitar. Una vez declarados, se pueden tratar de eliminar aplicando zumo de ajo directamente sobre el callo o también zumo de celidonia fresco.

Otros remedios menores son el jugo de cebolla local, el extracto de caléndula también local y los baños de arcilla y siempreviva. En caso de no lograrse resultados inmediatos en pocos días, se recurrirá a los servicios de un podólogo y posteriormente se pondrán las medidas profilácticas adecuadas para que no vuelvan a generar.

Oligoterapia:

El sílice y el selenio, ambos ingeridos. **Nutrientes:** Como preventivo, la vitamina A.

A. 2.31. CÁNCER

Descripción:

Proceso maligno degenerativo que crece de forma independiente al resto de los tejidos y mucho más aprisa que las células normales, llegando a invadir los tejidos locales, primero, y posteriormente el resto del cuerpo, quizá por disponer de un metabolismo independiente.

Causas: No hay una causa reconocida, ni un mismo tipo cáncer y ni siquiera una respuesta igual de cada individuo que lo padece. Lo mismo que la medicina oficial puede fracasar, también ocurre con la medicina natural y no es posible asegurar a un enfermo que alguno de los tratamientos actuales sea infalible en su caso.

El cáncer es el responsable en la actualidad del 20% de las muertes y sigue en un aumento preocupante, quizá también porque las personas vivimos más ahora y podemos desarrollar con más facilidad esas enfermedades. La incidencia de mortandad se duplica cada 5 años a partir de los 25 años de edad, aunque hay algunos casos que se desarrollan entre los 60 y los 80 años, como los de próstata, colon y estómago.

Si malo es dar falsas esperanzas de curación a un enfermo, peor aún es quitar toda esperanza. Esto es especialmente importante recordarlo en el caso del cáncer, una enfermedad en la cual la mayoría de los pronósticos son inciertos.

Entre las causas que se barajan como más probables para desarrollar un cáncer están:

Radiaciones ultravioletas prolongadas, producidas sobre todo por los rayos del sol. Radiaciones por pérdida de la capa protectora del ozono o aumento de la cantidad de iones positivos en el ambiente. Uso de aislantes térmicos, como el amianto. Cables de alta tensión próximos a la vivienda.

Estrés psíquico intenso o prolongado.

El abuso de pesticidas en las cosechas, algunos con arsénico.

Algunos conservantes alimentarios. En este caso no existe dosis máxima ni mínima, dependiendo de las características del consumidor. Su toxicidad depende de la frecuencia en el consumo, enfermedades coincidentes, predisposición genética, país de residencia o tensiones emocionales.

Bebidas alcohólicas y uso de tabaco o drogas. Disolventes orgánicos presentes en el hogar, incluso en los jabones de cosmética o de ropa.

El cloruro de vinilo y muchos otros plásticos, entre ellos el PVC.

Las cintas de las máquinas de escribir, las fotocopiadoras, el tóner de las impresoras, los adhesivos para las moquetas, los antipolillas, los detergentes de las tintorerías.

Se sospecha que algunos fármacos también inducen cáncer, aunque no existen estudios concretos hasta después de muchos años de uso. También hay informes sin confirmar, sobre el exceso o la falta de relaciones sexuales.

La tristeza, las depresiones y los conflictos emocionales continuados. Este aspecto es actualmente el más controvertido, pues mientras hay médicos como el Dr. Hamer que aseguran que el cáncer está originado por un desorden emocional intenso, otros han conseguido que prospere una denuncia contra él por farsante.

Personalmente avalo esta teoría y creo que las consecuencias de un fuerte shock emocional desembocan frecuentemente en cáncer, aunque se manifiesta varios años después, por lo que es difícil establecer la relación causaefecto. El problema del Dr. Hammer es que pretendía curar el cáncer simplemente solucionando el conflicto emocional que lo originó, algo difícil de lograr cuando el daño orgánico era ya muy intenso.

Las células cancerosas malignas se distinguen de las otras, las sanas, en que no obedecen al código reproductor normal y se multiplican escapando a las leyes conocidas de una manera anárquica, al menos para nuestros conocimientos.

Invaden los tejidos próximos y lejanos provocando la necrosis y son capaces de diseminarse por el tejido linfático o sanguíneo. Las mutaciones en el ADN se realizan en varias etapas y hacen que la célula se vuelva maligna, pudiendo durar este proceso varios años. A partir de entonces, adquiere la capacidad de funcionar fuera de los cauces normales y su respuesta a los estímulos hormonales e inmunitarios está modificada, careciendo de la capacidad de cooperación con el resto del cuerpo. Su crecimiento no tiene límite y es capaz de robar todos los nutrientes que encuentra a su alcance, privando al resto de las células sanas de ellos.

La metástasis se producen mediante la adhesión de las células tumorales en el endotelio vascular, con lo cual consiguen así su nutrición desde el mismo sistema circulatorio, llegando entonces a formar un nódulo tumoral independiente.

Tratamiento: Ya hemos mencionado que con el cáncer no existe ningún tratamiento seguro ni ninguno inútil; todos se deben probar en la medida que vayan fracasando los anteriores. Lo importante es no asistir resignado a nuestra muerte, aunque en algún momento deseemos abandonar ante lo inútil de los resultados. Mientras hay vida, hay esperanza.

La dieta: Una alimentación vegetariana, baja en calorías y rica en antioxidantes, siempre ayuda a mejorar el estado general y disminuir la evolución de la enfermedad. Un ayuno a la semana, y una semidieta basada en vegetales y frutas, puede ser recomendable.

Alimentos antitumorales: Es mejor comer poco varias veces al día, que las clásicas tres grandes comidas. Diariamente deberemos tomar una ensalada rica en antioxidantes a base de remolacha roja, apio y zanahoria, para impedir la formación de radicales libres.

las vitaminas A, C y E en dosis altas. También son útiles la lecitina, las vitaminas B-15 y B-17, y también la B-6, PP, PABA y cualquier compuesto a base de ácidos grasos.

Otras medidas importantes son la inmersión en agua caliente arcillosa, durante media hora, pero bebiendo líquidos en abundancia. El extracto de timo, un ligero ejercicio físico, la visualización (el enfermo se imagina así mismo curándose) y por supuesto el no aislamiento físico ni psicológico, son complementos necesarios. En los casos más graves, la familia o un psicólogo pueden proporcionar más bienestar al enfermo que cualquier medicación.

2.32. CARIES Descripción: Pérdida del esmalte dental. Causas:

Aunque parezca un contrasentido, la costumbre de lavarse los dientes tres veces al día puede ser más perjudicial que benéfica. Si se emplean conjuntamente una pasta de dientes abrasiva y un cepillo de cerdas duras, la erosión al esmalte suele ser rápida e irreversible. De igual manera que un pulimento desgasta la pintura aunque aparentemente la deje blanca, la acción mecánica del cepillado de dientes puede deteriorar el esmalte especialmente en los niños.

Nuestra recomendación es sencilla: hay que lavarse los dientes con un cepillo de cerdas suaves, empleando preferentemente agua. Por otra parte, la caries se ve influida grandemente por el consumo de productos refinados, en especial el azúcar y las galletas, ya que se ha comprobado recientemente que el azúcar integral no provoca caries. La carencia de flúor, calcio, hierro, sílice y magnesio, serían las causas puramente nutritivas que acrecentarían un problema ya declarado.

Tratamiento:El tratamiento debe ser ante todo preventivo y lo mejor es cepillarse los dientes suavemente una sola vez al día (mejor de noche), utilizando simplemente agua o una pasta de dientes que no contenga abrasivos.

Para blanquear los dientes hay medidas muy populares como son lavárselos con zumo de limón dos veces en semana y masticar hojas de salvia y menta. También nos podemos fabricar nuestra propia pasta de dientes empleando arcilla con unas gotas de Própolis.

Nutrientes:En los niños se puede utilizar pequeñas dosis de flúor orgánico, junto a los minerales anteriormente citados y recomendarles que no coman en absoluto dulces refinados o chocolate.

2.33. CASPA

Descripción:

Escamas en el pelo.

Esta es una anomalía que se extiende por igual en hombres que en mujeres, llegando incluso a afectar a los niños, aunque en la actualidad ha disminuido bastante su propagación.

Se declara normalmente en el cuero cabelludo, aunque en casos más extremos puede extenderse a las cejas, e incluso al tórax, llegando a ser recurrentes. Las escamas pueden ser muy numerosas, bien visibles y de tamaño variable.

Causas:La causa se atribuye a una errónea higiene del cabello, y eso que normalmente las personas afectadas no son precisamente descuidadas con su aspecto físico. Tampoco se sabe con seguridad si la caspa aparece en personas con problemas emotivos, introvertidos o acomplexados, o en realidad es la caspa lo que les ocasiona ese carácter.

Un causante de la caspa es el empleo reiterado de champús contra la grasa.
Tratamiento:Localmente se han probado con éxito varias fórmulas y entre ellas tenemos las lociones de abedul, capuchina, ortiga verde, nogal, romero y lúpulo. Cualquiera de ellas suele dar buenos resultados, lo mismo que las lociones con tomillo.

Mucho más decisivo es el lavado correcto del pelo. En este sentido es importante no emplear nunca champús que eliminen drásticamente la grasa, ya que es una causa en la aparición de la caspa. El lavado del pelo debe ser suave, nunca masajando con las uñas, con agua templada y al menos un par de veces en semana o inicialmente cada dos días.

Internamente da buen resultado el aceite de Onagra y la toma diaria de una infusión de milenrama, tomillo, diente de león, alcachofera y llantén.**Oligoterapia:**

El zinc

Nutrientes:

Una mezcla vitamínica con B-6, H y Biotina, aportarían los nutrientes indispensables.

2.34. CATARATA

Descripción: Opacidad degenerativa del cristalino.

Causas:

alterarle y entre ellas tenemos el frío, compresión de una raíz nerviosa, enfermedades tóxicas, infecciosas o metabólicas, alcoholismo, neuropatía diabética, lesiones del propio nervio o rotura de algún disco intervertebral. También son frecuentes los dolores a causa de inyectables mal puestos, embarazo, carencias vitamínicas, tumores, carreras deportivas, ciclismo, permanecer demasiado tiempo sentados sobre el borde de las sillas o por excesivo deporte.

Aunque es una enfermedad leve, el dolor que causa es muy intenso y provoca incapacidad durante muchos días, siendo frecuentes las recidivas.

Tratamiento: El calor es el mejor tratamiento que existe y puede ser aplicado con manta eléctrica, botella de agua caliente o, mejor aún, con compresas calientes ricas en esencia de tomillo y extracto de albahaca. También proporcionan alivio las cataplasmas de hipericón y esencia de pino.

Internamente se tomará Harpagofito en dosis altas cada tres horas, reforzado cada ocho horas con muérdago. Los **pinzamientos vertebrales** se confunden frecuentemente con la ciática y requieren reposo, estiramientos intensos pasivos (realizados con la ayuda de otra persona), calor lumbar y masajes compresores sobre la parte afectada. Esta enfermedad se agudiza por la ingestión habitual de pipas de girasol, quizá porque origina una contractura muscular en la zona que rodea las vértebras.

Oligoterapia:

El litio.

Nutrientes: El zumo de col, la vitamina B-1 y los higos secos, son otras medidas igualmente curativas.

Homeopatía:

Arnica CH3, Aconitum CH4, Belladonna CH3, Colocynthis CH3, Ammonium muriaticum CH3. También, calcarea fluorica y Bryonia.

2.36. CINETOSIS Descripción:

Alteración del sentido del equilibrio que da lugar a importantes trastornos de todo el sistema orgánico, especialmente el digestivo. El estímulo excesivo del aparato vestibular, parece ser el principal responsable de los mareos del viaje. Normalmente las personas tienen una cierta capacidad para adaptarse a las aceleraciones y deceleraciones y a los cambios angulares y lineales, pero en determinadas circunstancias ese sistema se muestra insuficiente. Los movimientos

reanudar la circulación y si el enfermo no puede, el ejercicio puede ser realizado con ayuda de otra persona.

El tratamiento natural consistirá en tomar cuatro infusiones diarias de milenrama e hipericón, así como aplicaciones locales de tintura o extracto de caléndula y árnica. **Oligoterapia:**

El oligoelemento a utilizar es el Cobalto. **Nutrientes:**

La vitamina apropiada es el ácido nicotínico. **Homeopatía:** Pulsatilla CH3, árnica CH4

2.40. COLON IRRITABLE

Descripción:

Alteraciones en la movilidad del intestino grueso. **Causas:**

Normalmente no existe una causa anatómica, aunque son varias las circunstancias que pueden desencadenar esta enfermedad y la más frecuente de ellas es de tipo emocional, ya que las personas ansiosas o nerviosas son las más propensas a ello. Otras causas son comer deprisa, retener las heces a menudo, abuso de laxantes o antibióticos y las infecciones bacterianas.

El enfermo suele padecer estreñimiento y sus heces pueden estar acompañadas de mucosidad. Hay molestias gástricas en la zona del apéndice, quizá dolor de cabeza, insomnio, anorexia y síntomas de no hacer bien las digestiones. También hay enfermos que padecen diarreas frecuentes en forma líquida.

Tratamiento: Hay que evitar la toma de antibióticos y el tratamiento natural incluye la harina de avena o los copos como base de un plato diario.

El arroz integral, la arcilla líquida y el zumo de col, son parte importante para la curación. Por supuesto habrá que eliminar las causas emocionales, sociales y alimentarias que provocaron la enfermedad.

Plantas medicinales:

Diente de león, angélica, melisa, menta y manzanilla. Aceites esenciales de lavanda, enebro, hinojo y rosa, en masajes o baños. **Oligoterapia:**

El Cobalto y Zinc. **Nutrientes:**

La vitamina A y la Alfalfa completarán la terapia, así como las semillas de cilantro. La papaya es una de las frutas más recomendables. **Homeopatía:** Argentum, cantharis, Colocynthis, colchicum.

2.41. COLESTEROL

Descripción:

por lo que, además de una dieta saludable, es imprescindible mejorar estas funciones si están deprimidas o sobrecargadas. Para estos casos el cardo mariano y el diente de león son la mejor opción.

No es posible curar el exceso de colesterol si el paciente fuma o padece intenso estrés.

Oligoterapia:

Entre los oligoelementos útiles son el cromo y el Germanio.

Nutrientes: Suplementos dietéticos, además de los aceites de salmón, son la lecitina, la alfalfa, el aceite de prímula y el de borraja.

Suplementos vitamínicos muy útiles son la colina, el inositol y la vitamina E. **2.42.**

COLITIS Descripción:

Inflamación del colon, crónica e inespecífica.

No debe confundirse con el colon irritable, y solamente aplicaremos este término a la inflamación del colon.

Causas:

Las causas son muy diversas, aunque las más habituales son de tipo infeccioso, abarcando desde infecciones víricas, parasitarias y microbianas. También se declara por hipersensibilidad a los alimentos (especialmente leche), pero sobre todo existe casi siempre un componente emocional en la persona enferma, la cual suele ser de temperamento tenso, angustiado y eternamente apresurado. El abuso de laxantes mecánicos o antibióticos, suelen ser causas frecuentes de estas enfermedades.

Puede ser normal que se extienda por el colon y el resto del intestino grueso, así como que se declaren ulceraciones y hemorragias pequeñas. La formación de pólipos después de las crisis es bastante normal y la fibrosis causa pérdida de elasticidad en los tejidos. En el colon irritable las materias fecales se evacúan de modo irregular, pierden agua y se endurecen, produciendo hinchazón y plenitud. Hay formación excesiva de moco, y el estreñimiento puede alternar con diarreas.

La **diverticulitis** se produce cuando existen áreas debilitadas y se forman bolsas esféricas compuestas de mucosa, con escasos elementos musculares. Cuando se complica se declara una diverticulosis y aparecen abscesos, edema, e incluso declararse una peritonitis.

La sintomatología de la colitis comprende diarreas pequeñas con sangre y de duración variable, movimientos intestinales disminuidos, molestias sordas en la parte del ciego, las cuales se ven agudizadas por los vestidos estrechos. En algunas

ocasiones se dan dolores de cabeza, insomnio, anorexia, fatiga y sensación de hacer mal las digestiones. En la diverticulitis puede haber náuseas, distensión abdominal, malestar, escalofríos y fiebre. Si aparecen abscesos se puede declarar una peritonitis y hemorragia.

El diagnóstico diferencial se debe hacer basándose en la fiebre persistente, la cual indica complicaciones, así como las hemorragias y el mal estado general. En estos casos, el ingreso hospitalario debe ser urgente.

Tratamiento:

El tratamiento de fondo en todas estas enfermedades es la dieta y el reposo en cama, si el problema es serio.

Se tomarán copos de avena cocidos, así como patatas hervidas al vapor en los casos normales de colitis, evitando las carnes, leches y vegetales demasiado ricos en fibra, como las acelgas.

El yogur, los pescados blancos cocidos, el zumo de zanahorias, la sopa de mijo, así como la frambuesa, la pera y el zumo de limón muy diluido, serán la terapia de fondo, tanto en los casos crónicos como en los más serios.

No obstante, en presencia de sangre o malestar serio, el ayuno debe imperar, evitando tomar incluso frutas y verduras crudas y manteniendo una buena hidratación.

Las hierbas más adecuadas en la colitis son la menta, hinojo y manzanilla. En la diverticulosis crónica se administrará cotidianamente el salvado y las semillas de lino.

En la colitis el zumo de limón y el agua de arcilla son una buena terapia de efectos rápidos.

En todas estas enfermedades se utilizará diariamente el Própolis, ya que regenera, repara, cicatriza y corrige la invasión bacteriana, sin efectos adversos.

Oligoterapia:

Oligoelementos necesarios son el potasio y la mezcla Cobre-oro-plata, éstos dos veces en semana.

Homeopatía:

Antimonium crudum CH4, Colchicum CH3, Hidrastis (tintura madre), Magnesium muriaticum CH4, Mercurius corrosivus CH6, Natrum muriaticum CH6, Sulfur iodatum CH3.

existe una causa atribuida solamente a los padres, y es el uso en la niñez de bragas o pañales muy apretados, lo que provoca una subida de los testículos falsa, que da lugar a un diagnóstico erróneo y quizá con posterioridad a un desarrollo testicular menor.

Los slips son prendas íntimas muy perjudiciales en general para el varón y deberían sustituirse siempre por los calzoncillos tradicionales, suficientemente holgados. Otras causas de la subida de los testículos al escroto son los factores emocionales intensos, el miedo, el estrés, la desnutrición o el frío. Habrá que tenerlos en cuenta, ya que esto no indica patología alguna, siendo innecesario el tratamiento. Si el sujeto afectado es muy joven, habrá que descartar alguno de éstos factores y explicarle que su mal es normal en la mayoría de la gente.

Llevar desde pequeños slip y pantalones muy ajustados, ocasiona con frecuencia escaso desarrollo de los genitales y ascensión de los testículos

Tratamiento:

Los baños calientes de asiento suelen ser suficientes para provocar un descenso de las gónadas y realizarse así un diagnóstico preciso. **Oligoterapia:** Los oligoelementos como el zinc y el cobre, también suelen dar resultados extraordinarios, lo mismo que el selenio.

Nutrientes:

El tratamiento en los niños debe consistir en la administración de vitamina A y E, polen, germen de trigo y octacosanol.

2.47. DELGADEZ

Descripción:

Insuficiente desarrollo de la musculatura.

Causas:

Actualmente, la mayoría de los casos de delgadez son provocados por el mismo individuo, especialmente en las mujeres. Aunque las modas suelen indicar unos cánones diferentes para cada época e influir enormemente en la población, el concepto de delgadez puede definirse como aquél estado óptico que no corresponde a unas medidas normales.

Más que una cuestión de báscula, estar delgado o no, es una cuestión de estética. Si no lo hiciéramos así, podríamos considerar delgado a un corredor de maratón y someterle a tratamiento, y gordo a un culturista.

Una vez más, el espejo será la única medida a tener verdaderamente en

depresión es una reacción humana, normal, ante un problema de desaliento o situación adversa. El organismo trata de adaptarse rápidamente empleando sus recursos propios, pero con frecuencia es necesaria la ayuda de un especialista.

Las depresiones por causas conocidas, como fallecimiento de un ser querido, regreso de las vacaciones, pérdida del empleo, divorcio o frustración afectiva, son relativamente fáciles de curar, aunque la causa no se pueda corregir. Con el tiempo, el enfermo termina adaptándose a la nueva situación y puede soportar con entereza su tristeza.

Las depresiones endógenas, aquellas que nacen por causas orgánicas conocidas o no, son las más peligrosas y las que con frecuencia conducen al suicidio. Habitualmente se dan en personas sanas, con una vida familiar y laboral perfecta o soportable, pero que súbitamente se ven inmersos en un estado de tristeza imposible de controlar. En estos casos, suelen fracasar todos los razonamientos, aunque ello no quiere decir que se debe abandonar a su suerte a estos enfermos. Si tienen la desgracia de moverse en un entorno social y familiar que no les hace caso porque, según ellos, no tienen motivo para estar deprimidos, caerán en un estado de tristeza peligroso para su salud mental y física.

Las depresiones también tienen sus ciclos, más importantes en otoño, por la noche y en las horas de la madrugada, y pueden convertirse en crónicas y dificultar el buen rendimiento en el trabajo o el hogar. Son frecuentes el insomnio, la ansiedad, las crisis hipocondríacas, las fobias, los trastornos digestivos y la falta de apetito sexual.

¿Por qué lloramos? Parece ser que la cantidad de lágrimas no tiene una relación directa con el dolor que sentimos, ya que sucesos aparentemente inocuos nos producen un baño de lágrimas, mientras que otros con dolor profundo apenas nos dejan esbozar un ligero lagrimeo imperceptible. En ese mismo sentido, los niños son de lágrima fácil, las mujeres más que los hombres, los ancianos dicen que se comen sus lágrimas, mientras que las lágrimas de cocodrilo son una realidad y no una frase.

Lo más probable es que las lágrimas sean un mecanismo de expulsión para nuestros sentimientos, de la misma manera que lo son los gritos o el sudor, los cuales empleamos de manera inconsciente para liberarnos de algo que nos hace daño.

Pero lo curioso del caso es que también podemos emplear el lloro para

liberarnos de una tensión emocional o para expresar nuestra alegría, del mismo modo que podemos emplearlo para implorar ayuda, coaccionar a otra persona o, simplemente, para lubricar un ojo reseco o expulsar un cuerpo extraño. Todo ello nos deja bien claro que las lágrimas son un extraordinario mecanismo corporal que puede solucionar muchas cosas.

En muchas ocasiones lloramos demasiado poco en relación al dolor y en otras circunstancias tanta lágrima no está justificada y sin embargo parece que nos recreamos en la cantidad, hasta el punto de que alguien nos cede su pañuelo. Lloramos de rabia, por pura hipocresía (así disimulamos), falsamente (Nerón fue un ejemplo de ello), sin una causa que lo justifique (lágrimas de cocodrilo, dicen) y por cuestiones de imaginación (somos los protagonistas de una película ficticia.)

También lo hacemos en sueños (es el lloro más profundo de todos), antes de que nos hagan daño (los niños lloran antes de que les pongan la inyección), durante el daño (lógico), después de ello (el recuerdo nos traiciona), por pura ternura (al mirar a un recién nacido), de felicidad (cuando nos toca la lotería), en la marcha y el regreso de un ser querido (chocante, pero cierto), voluntariamente (para buscar consuelo), involuntariamente (podemos quedar en ridículo) y hasta cocinando (la cebolla, ¿recuerdan?)

Todas estas situaciones y algunas docenas más, solamente se dan en el ser humano y esto que nos debería hacer felices nos molesta bastante. No siempre es agradable que los demás conozcan nuestras emociones, aquello que pertenece solamente a nosotros.

Con las lágrimas nuestro mecanismo de defensa queda a merced del enemigo, del interlocutor, y ya no podemos disimular. Si nos aman aprovecharán para darnos un beso, pero si nos odian será la señal para atacarnos sin piedad. Sin embargo, y al margen de todas las consideraciones anteriores, lo más increíble es que podemos llorar lo mismo de felicidad que de tristeza, dormidos que despiertos, cuando alguien muere y cuando otro nace.

Tratamiento:Indudablemente, la persona afectada debe acudir en primera instancia a un profesional médico, sea psicoanalista, psicólogo o psiquiatra, buscando alguien que le escuche durante el tiempo que precise. De no ser así, la compañía de un buen amigo, un filósofo o la familia, le ayudarán a sobrellevar su enfermedad hasta que pase la crisis.

Nunca se deberá dejar solo a un enfermo depresivo y es sumamente

Las hierbas de elección y de las cuales no podremos prescindir durante largo tiempo son el copalchi y la travalera, las cuales se tomarán desde una infusión diaria hasta seis en los casos más serios. Otras hierbas que se deberán simultanear o administrar a intervalos son, la bardana, las hojas de olivo, el eucalipto, las vainas de judías y quizá la alholva. Para prevenir la degeneración hepática se utilizarán el diente de león y la alcachofera. Todas ellas son sumamente eficaces en los casos leves y no complicados.

En sustitución del café se utilizará ginseng o eleuterococo y por la noche se podrá tomar un té de achicoria o malta. Respecto a las comidas, no hace falta insistir en que se suprimirán todos los hidratos de carbono refinados y se comerán productos integrales. La fructosa se puede utilizar con moderación, al igual que el mosto. Las carnes de mamíferos están totalmente desaconsejadas, si queremos evitar complicaciones vasculares. Otros, alimentos con propiedades curativas son la manzana (gracias a su pectina), la cebolla, los altramuces, la naranja, el limón, el pomelo, las fresas y melocotones, las patatas, las setas, las endibias y las aceitunas negras. Todas ellas serán de consumo casi diario. La leche de almendras será un buen sustituto de la leche de vaca. La avena, sin embargo, no se deberá comer.

Los últimos estudios demuestran que en las diabetes crónicas el papel de las grasas saturadas es más dañino que el de los hidratos de carbono, por lo que se recomienda la supresión total de carne de mamíferos.

Oligoterapia: Los oligoelementos cromo, zinc y manganeso no deben faltar, ya que, sin ellos el tratamiento puede fallar.

Nutrientes:

Una cura tres veces al año de jalea real y suplementos diarios de vitaminas B-1 y B2, serán también parte del tratamiento. La cebolla es un alimento con buenas propiedades.

Homeopatía:

Natrum sulfuricum CH3, Arsenicum CH6, Acidum phosphoricum CH2, Arnica CH3, Acidum lacticum CH3 Uranium nitricum CH 6.2.57. **DIARREA**

Descripción:

Eliminación frecuente de heces diluidas. **Causas:**

La diarrea está presente en cualquier momento del año, en cualquier ciudad y puede ser padecida bruscamente por cualquier persona sana. Aunque trivializada y considerada como enfermedad menor, la rapidez con la cual se

Enfermedad provocada por los bacilos diftéricos, por lo general localizada en la mucosa respiratoria.

Causas:

De los tres biotipos de bacilos diftéricos, solo uno produce exotoxina, la forma más grave ya que se disemina por la sangre y puede lesionar el sistema nervioso, el corazón y los riñones. La mucosa de las amígdalas es un lugar habitual para este tipo de bacilo.

El contagio se realiza a través de las secreciones de la nariz y la garganta, las cuales son expelidas por los enfermos, aún cuando éstos no acusen los síntomas. También es posible que la bacteria se localice primeramente en la piel.

La membrana que se forma no es indicativa de la gravedad del mal, ya que el mal suele ser mucho más amplio de lo que a primera vista se pueda observar. En los casos graves se produce una degeneración del sistema nervioso central y el resultado es una parálisis de las extremidades.

Los síntomas comienzan como una vulgar angina, aunque enseguida se declara el cuadro toxémico. El dolor de garganta, la fatiga y el dolor para tragar, son los primeros síntomas, aunque similares a una simple amigdalitis. Si el enfermo empeora bruscamente, con grave postración y edema de laringe que le impida respirar, habrá que pensar en una difteria.

Los ganglios linfáticos muy aumentados y el cuello con aspecto de cuello de toro, dejan pocas posibilidades al error.

El ingreso en un hospital debe ser urgente y ni siquiera hay que esperar a que llegue el médico al domicilio.

Tratamiento:

En casos como éste la medicina natural tiene pocas posibilidades de actuar con rapidez y, además, las leyes obligan a la puesta en cuarentena del enfermo y a su declaración oficial. La administración de antitoxina es el tratamiento obligatorio.

No obstante, mientras que ponemos los medios para ingresar al enfermo en un hospital, o bien si estamos aislados y la ayuda quizá llegue demasiado tarde, administraremos zumo de limón en dosis todo lo frecuentes que el enfermo admita, ya que se le ha encontrado un buen efecto contra el bacilo responsable. Antes del uso de los antibióticos era el remedio de elección por los médicos.

Otros tratamientos conjuntos incluyen el uso masivo de la Equinácea, tanto

aunque es la hiperpigmentación lo que más deberemos tener en cuenta para el diagnóstico. La coloración muy morena, diseminada por las partes del cuerpo incluso no expuestas al sol, así como las marcas negras en la frente, cicatrices y cualquier pliegue cutáneo, son típicas en esta enfermedad. También son normales las placas localizadas de vitíligo.

La temperatura corporal es inferior a la normal y hay fuertes pérdidas de sal a causa del sudor. La pérdida progresiva de peso, la baja tensión arterial y la anorexia, son síntomas frecuentes, así como la baja tolerancia al frío y vértigos. Con el tiempo se suele declarar profunda astenia, dolores intensos de abdomen o piernas, insuficiencia renal y colapso circulatorio. El pronóstico entonces es grave.

La enfermedad puede confundirse con alteraciones tiroideas, hipoglucemia, pérdida de sal brusca o anemia ferropénica.

Tratamiento:

El tratamiento debe ir unido a una correcta hidratación y la suficiente ingesta de hidratos de carbono. La hierba de elección es la borraja, ya que puede estimular la producción de hormonas suprarrenales, así como la calaguala. Otras hierbas correctoras son el ginseng, la ajedrea, la artemisa y el diente de león.

Oligoterapia: El oligoelemento zinc se administrará para regular la glándula a través de la hipófisis, mientras que la mezcla Cobre-oro-plata se dará en los casos graves. Pasada la crisis, da buenos resultados el selenio, potasio, magnesio y la mezcla manganeso-cobre.

Nutrientes:

El Polen, el regaliz y la esencia de pino también se tendrán en cuenta, así como dosis altas de vitamina C.

2.66. ENURESIS

Descripción:

Emisión involuntaria de la orina sin que el paciente lo perciba.

Es necesario diferenciar esta enfermedad de la incontinencia urinaria y reservar el término para aquellos niños que se orinan en la cama pasados los tres años de edad.

Causas: Las causas más comunes de enuresis infantil son de tipo emocional y suelen remitir al llegar a la adolescencia, aunque dado los problemas familiares y personales que esto causa, es necesario intentar la curación antes. Normalmente, el

Causas:

Puede originarse por una torsión inesperada de una articulación, levantar un objeto pesado o, simplemente, al realizar un movimiento demasiado rápido. El dolor aumenta a la hora siguiente y se agudiza con el frío.

Hay que tener en cuenta ciertas reglas importantes, entre las que están: no continuar el movimiento, no manipular la zona afectada, ni siquiera con masajes, y procurar que no se estire aún más la parte afectada.

Tratamiento:El tratamiento incluye un reposo ligero, nunca completo, ya que la inmovilidad total ocasiona adherencias y miositis en el caso de que exista hematoma. Una ligera venda elástica, no muy apretada, es todo lo más que se debería aplicar, pero siempre y cuando no impida la buena circulación sanguínea, ya que en caso contrario es mejor que sea la persona afectada quien imponga su propia limitación al movimiento.

La aplicación de compresas elaboradas con hojas de col suele dar buenos resultados, lo mismo que el procurar mantener la parte afectada más alta que el corazón. El aceite de hipericón sigue siendo el tratamiento de elección, pero aplicándolo siempre en el sentido del ligamento o tendón, nunca de forma transversal. El Harpagofito limitará la inflamación y devolverá la elasticidad a los ligamentos.

Oligoterapia: Sílice CH4 (como preventivo)

Homeopatía:

Arnica CH5

2.73. ESQUIZOFRENIA

Descripción: Alejamiento progresivo del medio ambiente social, con alteraciones de la conducta y el pensamiento.

Causas:

Es una enfermedad mental que se puede dar en personas cultas, de fuerte personalidad y bastante inteligentes. El signo más característico es la manifestación de ideas extrañas, manía persecutoria, deseos de alejarse de la sociedad, hostilidad hacia los familiares y una ligera desorganización en el modo de vivir. La enfermedad termina haciendo sufrir enormemente al enfermo y, consecuentemente, a sus familiares.

La enfermedad, que se suele declarar en la adolescencia o ya entrada la edad

adulta, parece ser que estaba latente con anterioridad, aunque solamente se manifestaba por un carácter "raro" del enfermo. Las personas afectadas dan mucha importancia a su salud, suelen ser hipocondríacos, tienen una fijación en épocas pasadas más felices y es frecuente que se alejen del hogar por culparle de todos sus males

La manía persecutoria aparece en los estados superiores de la enfermedad, al igual que los delirios de grandeza. Si logran controlar su odio a la sociedad pueden destacar incluso en ella, aunque en ocasiones sea en acciones reprobables. Parece ser que Winston Churchill es un ejemplo de esquizofrénico mundialmente reconocido.

Es muy fácil herir sentimentalmente a un esquizofrénico, ya que son muy tercos e introvertidos. Su exceso de ambición y de destacar intelectualmente, le torturan aún más emocionalmente, ya que la sociedad les margina por problemáticos.

La enfermedad puede evolucionar hacia la forma paranoide, en la cual el comportamiento es ilógico, lleno de delirios y alucinaciones, llegando a destrozarse lo poco que poseen en la vida y a atacar a las personas que más le ayudan.

El problema mayor del esquizofrénico es su tremenda infelicidad, al no conseguir alcanzar la posición social que necesita. Aunque la mayoría de las personas que le rodean desean ayudarlo, se siente desplazado de ellos y no soporta la gente feliz. Normalmente busca la compañía entonces de personas aún más desgraciadas que él e incluso se siente atraído por los niños, a los cuales desea hacer reír. Para una buena convivencia con estos enfermos es necesario escucharlos muy a menudo, ya que así exteriorizan lo que les amarga. La cordialidad y la ternura en el diálogo son imprescindibles. Solamente se buscará su internamiento en un centro hospitalario cuando la conducta suponga un peligro para la gente que le rodea pero, aún así, por períodos pequeños.

La labor ocupacional, los días en el campo y en plena naturaleza, así como dejarle hablar y explicarse siempre que lo necesite, es la mejor terapia.

Oligoterapia:

El ácido nicotínico también ha demostrado ser de especial interés, así como los oligoelementos litio, zinc y silicio. El cobre, por el contrario, está contraindicado.

Nutrientes: Como tratamiento imprescindible se utilizará siempre el aceite de Onagra, en dosis continuadas durante meses. La vitamina B-1, el polen, el eleuterococo y la jalea real, también le ayudarán a su curación.

2.74. ESTERILIDAD (EN LA MUJER) Descripción: Ausencia, parcial o definitiva, de la capacidad para concebir. **Causas:**

Ya desde el primer momento en que falte la primera menstruación, una mujer debería acudir a un médico porque algunas causas de infertilidad se tienen que tratar en la juventud. Las causas de esterilidad difíciles de corregir se suelen deber a anomalías congénitas, deficiencias ováricas, imposibilidad de que el espermatozoide llegue al óvulo o matriz infantil. Entre las causas fácilmente reversibles están las infecciones ginecológicas, quistes o tumores ováricos, disfunción de tiroides, hipófisis o suprarrenales, así como las alteraciones emocionales. Esta última causa es una de las más frecuentes, aunque no siempre la más fácil de diagnosticar, ya que incluso la paciente no sabe verdaderamente el problema o motivo que le ha causado el daño.

Los problemas relativos al coito, tales como eyaculación precoz, técnica inadecuada o contracción involuntaria de los músculos de la vagina, son otros aspectos a tener en cuenta.

Tratamiento: Las hierbas más adecuadas son el marrubio y el lúpulo. Otra terapia de bastante utilidad es la esencia del geranio, la cual se administrará por vía sublingual. También se recomienda el sauzgatillo, el pie de león, la melisa y los aceites esenciales de rosa, geranio, lavanda o alangilán y la Maca (*Lepidium peruvianum*) Cuando se debe a presencia de quistes son recomendables las flores de caléndula.

En aromaterapia se emplean la esencia de naranja cuando existen sentimientos contradictorios o el masaje abdominal con esencia de rosa. **Oligoterapia:**

El tratamiento de fondo de la esterilidad se basa en la utilización del selenio. **Nutrientes:**

La oligoterapia, junto a la vitamina E, el polen, la alfalfa, el aceite del germen de trigo, la avena y la cebolla, son buenos coadyuvantes. **Homeopatía:** Conium, Sabina y Sepia.

2.75. ESTERILIDAD MASCULINA Descripción: Incapacidad para fecundar a la mujer.

Causas.

Entre las causas más habituales están la poca cantidad o calidad de los espermatozoides, la dificultad en su paso a través del conducto seminal o su mal depósito en la vagina por técnica incorrecta.

Un varón puede padecer períodos reversibles de esterilidad a causa de una orquitis anterior, traumatismos genitales, irradiación excesiva en la juventud, intoxicación medicamentosa, altas temperaturas en los genitales externos o el llevar siempre calzoncillos muy apretados. Otras enfermedades que también pueden causar esterilidad son las carencias nutritivas, las infecciosas, el hipotiroidismo, las hepatopatías crónicas, la prostatitis o los divertículos. La ausencia de líquido seminal durante la eyaculación también es causa bastante frecuente, lo mismo que los problemas de tipo neurógeno.

Si todo aparentemente está correcto, se analizará la cantidad, calidad y supervivencia de los espermatozoides, así como su buena movilidad. Por supuesto, no se considerará estéril a ningún hombre hasta después de dos años de convivencia sexual con una mujer fértil y cuando se dé por seguro que la técnica del acto sexual es correcta.

Tratamiento:El tratamiento debe excluir por supuesto cualquier enfermedad orgánica causante, ya que de ser así habrá que tratarla en primer lugar. Una buena recomendación es aconsejar que en el acto sexual la mujer mantenga elevada la pelvis con una almohada y evite ducharse después del coito, siendo muy recomendable que permanezca boca arriba al menos una hora después de la eyaculación. El hombre se asegurará de una buena penetración en todo momento y evitará la ingestión de alcohol y llevar ropa interior demasiado ajustada.

Plantas medicinales:

Damiana, zarzaparrilla, Maca y palmito silvestre. Aceites esenciales de rosa, lavanda y alangilán.

Oligoterapia: El tratamiento es similar al de la mujer e incluye el selenio.

Nutrientes:

La oligoterapia junto a las vitaminas A más E, el aceite del germen de trigo y las pipas de calabaza crudas.

El polen aumentará la cantidad de líquido seminal. También puede ser útil la jalea real en personas mayores y algún afrodisíaco como la damiana, o el

ginseng.**Homeopatía:**

Canium, Lycopodium y Sepia.

2.76. ESTREÑIMIENTO Descripción:

Imposibilidad de eliminar las heces de modo fácil y frecuentemente. Se trata de una enfermedad muy generalizada, especialmente entre la población femenina. A pesar de que puede ser causa de numerosos problemas de salud, no se suele consultar al médico hasta que el problema es crónico y difícil de soportar.

Aunque el organismo dispone de muchas formas de evacuar o eliminar todo aquello que no le es necesario y mucho más lo que le perjudica, (vías respiratorias, sudor, orina, linfa o las lágrimas), la eliminación por vía rectal es casi siempre la más conflictiva. Si el estreñimiento dura ya varios días, el organismo trata de evitar la acumulación de más sustancias que puedan provocar una obstrucción, reabsorbiendo los líquidos y tratando de concentrar las heces a lo largo del intestino grueso. Por eso es normal que una persona aquejada de estreñimiento crónico tenga todo el colon lleno de heces.

Causas:El estreñimiento es siempre una enfermedad peligrosa a largo plazo, ya que el organismo reabsorbe los líquidos que no puede eliminar y muchas de las materias perjudiciales que contiene la materia fecal. Los trastornos que esta enfermedad causa son tan dispares que muchas veces pasan desapercibidos. Abarcan desde dolores de cabeza, mareos, intolerancia gástrica a los alimentos, hipertensión, sarpullidos cutáneos, varices, celulitis, etc.

Todos ellos de procedencia tan vaga que es difícil relacionarlos con el estreñimiento.

La enfermedad puede seguir avanzando, hasta llegar a lo que se denomina “colon perezoso”, el cual es bastante normal en ancianos y enfermos en cama. Si se llega a este punto, la persona afectada incluso puede perder la necesidad de eliminar sus heces.

Las causas suelen ser básicamente tres: beber poco agua, no tomar alimentos ricos en fibra y no acudir al servicio al menos una vez al día.

Tratamiento:El tratamiento deberá ser primeramente preventivo, en el sentido de tratar de ir todos los días al servicio, al menos a intentarlo. No hay que olvidar que existen unos músculos que hay que educar y fortalecer y unos reflejos que no podemos dejar dormir.

El estreñimiento se comienza a generar en la niñez, ya que el niño siempre está demasiado ocupado jugando como para ir al servicio. Se aguanta una y otra vez, hasta que comienza así el círculo vicioso: las heces pierden volumen y líquido, el esfínter se hace poco sensible a la presión y las ganas de evacuar desaparecen.

Entre los alimentos útiles para corregir el estreñimiento tenemos a las ciruelas secas puestas en remojo la noche anterior, los copos de avena, las alcachofas, las peras, las uvas y los higos secos. También son útiles los ajos, almendras, naranjas (en ayunas), cebollas, puerros, manzanas, semillas de lino, el melocotón y los cacahuetes.

Se prohibirán el chocolate, el té y el café, así como el exceso de carne, dando preferencia a una alimentación de tipo vegetal rica en fibra.

El salvado, así como el yogur, pueden incluirse en la dieta diaria, pero solamente son eficaces en estreñimientos leves o a largo plazo. De cualquier manera, hay que tener en cuenta que el salvado, al acelerar el tránsito intestinal, también provoca la evacuación de nutrientes importantes.

El salvado es útil en su estado natural, con los alimentos, y cuando lo tomamos aislado no siempre estamos haciendo un bien a nuestra salud. Quitarlo de los alimentos para después recomendar tomarlo por separado es algo difícil de entender.

Hierbas correctoras o preventivas son la malva, fumaria, fresno común, diente de león, violeta, ajeno, albahaca, alholva, escaramujo, serpol, bardana, menta y salvia. Para casos rebeldes se utilizarán con preferencia la cáscara sagrada y la frángula, ambas con una buena eficacia y apenas efectos secundarios. Se tomarán por la noche y si es necesario, una nueva dosis al levantarse.

Las populares hojas de sen (*Cassia angustifolia*), son irritantes mecánicas del intestino y, por tanto, muy perjudiciales en tratamientos prolongados, ya que dejan inactivo al intestino, lo paralizan, y la atrofia consecuente suele degenerar en cáncer con mucha frecuencia. Están, por tanto, totalmente desaconsejadas y solamente se deberán tomar en emergencias, cuando la obstrucción sea considerable.

No obstante, ningún laxante, por suave que sea, se deberá tomar más de siete días seguidos.

Nutrientes:

El magnesio es el mejor mineral para mejorar el estreñimiento, aunque suele

tardar cuatro o cinco días en hacer efecto. También son útiles el polen, la levadura de cerveza y el aceite de oliva crudo.

De inmejorables resultados son los baños de asiento calientes, así como la reflexoterapia, siendo las medidas de elección en niños pequeños o personas debilitadas. No hay que olvidar beber mucho agua durante las comidas.

Homeopatía:

Sulfur CH6, Bryonia CH3, Nux vomica CH4, Graphites CH3, Magnesium muriaticum CH4, Lycopodium CH6, Natrum muriaticum CH 3.

2.77. ESTRÉS

Descripción: Sobrecarga del sistema emocional y nervioso. Todas las sociedades conocidas e incluso los animales, están sujetas a situaciones de estrés, puesto que es el mecanismo mediante el cual el organismo trata de adaptarse a la lucha por la supervivencia.

Causas: Toda persona, independientemente de su sexo y edad, está sometida en el transcurso de su vida a presiones exteriores motivadas por su medio familiar y laboral, durante las cuales su sistema defensivo trata de acomodarse y soportar los múltiples inconvenientes que le llegan.

Se considera que padecen estrés cuando las tensiones son muy prolongadas y el organismo se ve incapaz de asimilarlas. Sería algo así como una conducción eléctrica calculada para 500 vatios, a la cual se le incorporan pequeñas sobrecargas adicionales. Durante un corto espacio de tiempo se puede soportar, pero si no existen derivaciones para canalizar el exceso vendrá el fallo.

La persona afectada apenas percibe este incremento de la tensión, puesto que su rendimiento físico es muy alto, consecuencia lógica de un cuerpo obligado a funcionar al máximo.

Esta sobrecarga de trabajo o de tensión emocional suele ser benéfica durante cortos períodos de nuestra vida, ya que nos pone en funcionamiento facultades y energías quizá desconocidas para nosotros mismos. Solamente aquellas personas a las cuales la vida les somete a estos esfuerzos son capaces de efectuar actos de verdadero interés.

El problema aparece cuando la tensión es demasiado prolongada y las reservas energéticas comienzan a decrecer. El sistema de adaptación de nuestro

cuerpo, centrado principalmente en las suprarrenales, el corazón y la conducción nerviosa, acusa sobrecarga y trata de adaptarse subiendo la tensión arterial, aumentando la irritabilidad emocional o con un exceso de jugos gástricos.

Estas anomalías conducirán a la larga a una serie de enfermedades que pueden abocar en una muerte súbita, justo cuando la persona parecía pletórica de eficacia y energía. Síntomas y cambios que se suelen denominar como estrés:

El enfermo tiene pocos síntomas externos, controla hasta cierto punto sus reacciones, pero su comportamiento difiere del de la mayoría y son sus familiares quienes establecen el diagnóstico de que debe ir al médico.

Un enfermo **neurótico** no suele dar problemas a los demás pero se hace un gran daño a sí mismo.

Hay enfermos para los cuales el contar sus problemas internos a los demás le causa más daño que asimilarlos.

Hay que distinguir entre quienes manifiestan " **nerviosismo**" solamente en un ambiente determinado (familiar, laboral o social), pero su comportamiento es normal en los demás, de quienes tienen problemas en todos los lugares y situaciones. Solamente en estos casos hay que hablar de trastornos de la personalidad.

Para ayudar a un enfermo no hay que establecer patrones rígidos de la conducta. Lo que a nosotros nos gusta puede desagradar a otro. El **negativismo** se caracteriza por una falta total de las responsabilidades propias, lo que lleva al enfermo a abandonar el hogar, al histerismo y a refugiarse en las drogas o grupos marginales.

Los **prejuicios** generalizados conducen casi siempre a una vigilancia exagerada sobre los peligros del exterior y también a almacenar en los recuerdos una colección de agravios y personas causantes. Su mente es muy capaz de almacenar durante años detalles y supuestos daños que los demás nos han causado.

Las **fantasías** nos pueden llevar a un callejón sin salida al imaginar un mundo idílico tan alejado de la realidad o tan difícil de lograr que nos haga despreciar el que tenemos.

Las ensoñaciones sobre hombres perfectos, amores puros o vida familiar paradisiaca, nos conducirán a la soledad y a comportamientos excéntricos. Estas

personas evitarán, por tanto, la vida íntima, en pareja o familia, ya que dar por supuesto que nada va a resultar como necesitan. Sin embargo, la diferencia entre las fantasías esquizoideas y las normales estriba en que la persona enferma no lucha por conseguir ese mundo que sueña y el otro va detrás de su mundo de fantasía.

La persona nerviosa suele acabar casi siempre convertido en un **hipocondríaco**, pero no solamente en el aspecto de su salud sino en cuanto a la vida en sí. Suele ver la vida desde un prisma tan negativo, tan lleno de peligros, que todo le da miedo.

La **autodestrucción** consiste en volverse contra uno mismo, en hacerse daño tanto físico como mental. El cortarse la melena después de un disgusto amoroso, el negarse a comer, el abandono del aspecto externo, el cese de toda búsqueda de trabajo o el arañarse la cara, son algunos ejemplos de desequilibrio nervioso que puede llevar incluso al masoquismo.

También es frecuente encontrar personas que **fangen**, que niegan sus problemas y sobre todo que niegan que les afecten. Como si fueran actores interpretan el papel que más les gusta y aunque estén profundamente enamorados dicen "pasar" de la persona amada, cuando algo les duele dice que no tiene importancia y ni siquiera van al médico y hasta se ríen a carcajadas delante de la gente para demostrar que a ellos la vida no les afecta en absoluto.

Hay quienes pagan sus culpas con terceras personas, por supuesto no causantes de su mal. Otras **responsabilizan** siempre a sus allegados de sus males y esto les llevan a refugiarse con frecuencia en quienes ellos consideran sus salvadores, los que les van a dar sentido a su vida. Suelen ir en busca de alguien que les solucione sus problemas, que les haga sentirse felices, en suma, que les dé algo.

Causas de estrés intenso: Encarcelamiento prolongado. En este caso lo asimilan peor quienes no eran plenamente conscientes de que algún día podrían acabar así. Las personas que no siguen las leyes de manera habitual están preparadas para que algún día deban pagar por ello y de ocurrir el encarcelamiento lo asimilarían relativamente bien.

Despido. También aquí influye mucho la edad y las posibilidades de volver a encontrar trabajo. Si en nuestra mente existe la posibilidad de ello el problema lo encajamos mejor que cuando lo vemos poco menos que imposible.

Disfunciones **sexuales**. Afectan bastante más al hombre que a la mujer y suelen conducir a un callejón sin salida ya que cada nuevo fracaso es una pérdida más de la esperanza de curarse.

Préstamo bancario. Suelen concederse a tan largo plazo que no lo podemos apartar de nuestra mente durante al menos diez años, especialmente si la situación económica es inestable. Afortunadamente siempre existe la posibilidad de dejar de pagarlo y con ello recuperar la tranquilidad, aunque para ello debemos dejar el bien adquirido con él.

De una manera más psicológica y sin tener en cuenta por tanto el factor físico de agotamiento, estos trastornos nos conducirían irremediablemente a una situación delicada de estrés:

Miedo: esta sensación es tan intensa que nos puede anular todos nuestros mecanismos defensivos e incluso paralizarnos. Pero el miedo no es solamente a una agresión física que pueda poner en peligro nuestra vida, sino el miedo a perder el trabajo, a que nuestros seres queridos mueran, a que Hacienda nos embargue nuestros bienes o a quedarnos solos. Esta sensación angustiosa, si se prolonga demasiado, nos causará un daño corporal muy serio y comprometerá nuestra salud.

La **rutina** o el **cambio**: siendo dos circunstancias totalmente opuestas pueden provocar sensaciones iguales. La falta de estímulos nuevos, la sensación de que nuestra vida carece de alicientes y que continuará así durante los mejores años, nos puede llegar a producir un rechazo a nuestro "modus vivendi" y cada nueva jornada será llevada con hostilidad.

Este efecto de rechazo se manifiesta también con frecuencia en los matrimonios de larga duración, especialmente cuando llega la denominada "crisis de los 40", edad en la que es frecuente plantearse cómo ha sido nuestra vida y cómo nos gustaría que fuera el resto, cuando aún tenemos tiempo para rectificar.

Pero el problema es que solemos culpabilizar a nuestra pareja de ello, sin darnos cuenta que el destino de cada uno es totalmente individual y depende de nosotros mismos.

Y en el lado opuesto de la moneda tenemos al cambio, continuado o esporádico, el cual nos obliga a adaptarnos rápidamente a una nueva situación, rompiendo con otra que conocíamos perfectamente y a la que ya estábamos adaptados. Aunque con el paso de los días cualquier cambio es beneficioso para

darnos nuevos alicientes, en las primeras semanas nos gustaría regresar a la situación cómoda que teníamos, a la cual estábamos perfectamente adaptados.

La **tristeza**: más que la tristeza en sí lo que produce mayor estrés es la falta de desahogo en algún hombre amigo. La imposibilidad de comunicar nuestros problemas o el reprimir el llanto, suelen provocar tarde o temprano enfermedades del alma.

La muerte de un familiar cercano, especialmente el cónyuge o los hijos, la infidelidad de la pareja, el no sentirse querido o la ruina brusca económica, producen tal tristeza que acaban con frecuencia en la desazón y en ocasiones en el suicidio.

La **incertidumbre**: tampoco es una casualidad que los adivinos y futurólogos persistan desde hace milenios y que las personas acudan a ellos sea cual sea su condición social o cultural. El deseo de saber qué nos deparará el mañana es un anhelo de toda la humanidad, aún cuando nuestra vida actual no sea especialmente desagradable. Pero esta incógnita del mañana es especialmente estresante cuando se trata de una situación laboral incierta en la cual el despido está siempre en nuestra mente; la enfermedad grave de un familiar cuyo final nadie es capaz de confirmarlo; el temor a que un delincuente o terrorista que sabemos va detrás de nosotros pueda lograr su malvado propósito, o el no saber si por fin el clima mejorará la cosecha que con tanto esfuerzo hemos logrado, son algunos ejemplos de situaciones inciertas que nos perjudicarán nuestro psiquismo.

Tratamiento:

El remedio para evitar el estrés continuado pasa por la búsqueda de alternativas o descansos periódicos.

Si cada persona desarrollase actividades al margen de su trabajo (eso que se le denomina hobby), hiciera deporte moderado no competitivo, no tomara excitantes, durmiera un sueño reparador, viajara más a la montaña que a la playa y tomara una alimentación saludable, podría soportar con facilidad las múltiples tensiones que la vida en las ciudades provoca.

Plantas medicinales:

Existen muchas hierbas que pueden ayudar a mejorar un organismo sobrecargado y entre ellas tenemos al eleuterococo, el espliego, el romero, la melisa y la valeriana.

La aromaterapia adecuada es el romero, jengibre, albahaca, geranio y lavanda, incluso en masajes. **Oligoterapia:**

El oligoelemento manganeso, el zinc-cobre y el selenio, ayudarán a fortalecer el organismo.

Nutrientes:

Otras ayudas importantes las podemos conseguir tomando adaptógenos como el polen, la vitamina B-15, la jalea real y la vitamina B-1. También la L-Tirosina, la vitamina C.

3. RESUMEN Un tratamiento global –completo– del enfermo, incluiría dietética, plantas medicinales, cambios en la conducta, restablecimiento energético y medidas físicas, entre otros.

Las mujeres deportistas suelen acusar con frecuencia amenorreas reversibles, lo mismo que quienes han tenido un trauma psicológico intenso.

Frecuentemente confundimos a una persona anoréxica con una delgada.

La mayoría de las enfermedades circulatorias no se pueden curar sin una correcta alimentación y un cambio en los malos hábitos de vida. En el desarrollo del cáncer existe habitualmente un gran conflicto emocional como desencadenante.

Si malo es dar falsas esperanzas de curación a un enfermo, peor aún es quitar toda esperanza.

Cualquier situación de emergencia médica requiere ingreso hospitalario.

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Es positiva la presencia de los seres queridos en la curación del enfermo? SÍ NO
2. ¿Las agujetas se curan realizando nuevamente el ejercicio que las produjo? SÍ NO
3. ¿La alfalfa es buena para la caída del cabello? SÍ NO
4. ¿La carencia de hierro puede ocasionar amigdalitis de repetición? SÍ NO
5. ¿La anemia es causada por carencia de vitamina D? SÍ NO
6. ¿La angina de pecho deja lesiones en el corazón? SÍ NO
7. ¿Se puede tratar el apendicitis con remedios naturales? SÍ NO
8. ¿La gota se considera una enfermedad reumática? SÍ NO
9. ¿El cretinismo y el mongolismo es la misma enfermedad? SÍ NO
10. ¿Son la misma enfermedad la enuresis y la incontinencia urinaria? SÍ NO

RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN 1. SÍ, salvo que sean manifiestamente hostiles.

2. SÍ 3. SÍ

4. SÍ

5. NO, esencialmente es por Vitamina B-12, hierro y ácido fólico
6. Habitualmente, NO
7. NO, salvo en los primeros estados del mal.
8. Sí
9. NO
10. NO

EXAMEN

1. ¿Cuál es el tratamiento de base de las alergias?
2. ¿Cuál es la causa de la caída del cabello?
3. ¿Cuál es la diferencia entre amenorrea y oligomenorrea?
4. ¿Cuál es la homeopatía de elección en la amigdalitis?
5. ¿Cuál es la hierba de elección en las enfermedades cardíacas?
6. ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?
7. ¿Cuáles son las causas comunes de la arteriosclerosis?
8. ¿Qué necesita básicamente un depresivo?
9. Una regla básica para las dermatitis
10. ¿Cómo definiría la esquizofrenia?

ÍNDICE LECCIÓN 2

VOLUMEN TERCERO

1. Las enfermedades y su tratamiento natural

- 1.1. Fatiga
- 1.2. Faringitis
- 1.3. Fiebre
- 1.4. Fístula anal
- 1.5. Flebitis
- 1.6. Fotofobia
- 1.7. Fracturas
- 1.8. Frigidez
- 1.9. Forúnculo (divieso)
- 1.10. Gangrena
- 1.11. Gastritis
- 1.12. Gastroenteritis
- 1.13. Gingivitis
- 1.14. Glaucoma
- 1.15. Gonorrea .
- 1.16. Gota
- 1.17. Gripe
- 1.18. Halitosis
- 1.19. Hematemesis
- 1.20. Hematoma
- 1.21. Hematuria

1.22. Hemofilia
1.23. Hemoptisis
1.24. Hemorragias
1.30. Herpes
1.31. Herpes zoster
1.32. Hiperhidrosis
1.34. Hipertensión
1.35. Hipertiroidismo
1.36. Hipo
1.37. Hipogonadismo
1.38. Hipoglucemia
1.39. Hipotensión
1.40. Hipotiroidismo
1.41. Hirsutismo:
1.42. Hodgkin (enfermedad de)
1.43. Ictericia ...
1.44. Impotencia
1.45. Incontinencia fecal
1.46. Infarto de miocardio
1.47. Insolación
1.48. Insomnio
1.49. Insuficiencia cardiaca
1.50. Insuficiencia cerebrovascular
1.51. Insuficiencia renal
1.52. Jaqueca
1.53. Juanete
1.54. Lactancia (disminución de la...)
1.55. Laringitis
1.56. Leucemia
1.57. Linfadenitis
1.58. Lombrices
1.59. Lumbago
1.60. Malaria
1.61. Mastitis ...
1.62. Mastitis quística
1.63. Memoria (trastornos)
1.64. Menopausia
1.65. Miopía
1.66. Muelas (dolor)
1.67. Nefritis

- 1.68. Nerviosismo
- 1.69. Neumonía
- 1.70. Neuralgia
- 1.71. Neuralgia del trigémino
- 1.72. Nevo (lunares, antojos)
- 1.73. Nódulos (tiroideos, cuerdas bucales)
- 1.74. Obesidad
- 1.75. Ojo (afecciones)
- 1.76. Orzuelos
- 1.77. Osteoporosis
- 1.78. Otitis
- 1.79. Paperas
- 1.80. Parálisis cerebral infantil
- 1.81. Parkinsonismo
- 1.82. Pediculosis (piojos, ladillas)
- 1.83. Picaduras
- 2. Resumen
- 3. Ejercicios de autoevaluación
 - 3.1. Respuestas a los ejercicios de autoevaluación

1. LAS ENFERMEDADES Y SU TRATAMIENTO NATURAL (SEGUNDA PARTE)

1.1. FATIGA Descripción:

Poca adaptación del cuerpo a esfuerzos físicos y mentales.

Causas:

Hay multitud de enfermedades y causas que pueden provocar fatiga, siendo necesario primero averiguar la causa orgánica que la produce. También existe la fatiga fisiológica, bastante habitual, la cual afecta a la población muy trabajadora y a los deportistas. Esta es la que puede ser tratada sin problemas por medios naturales mediante los suplementos energéticos.

Tratamiento: Como alimentos especialmente productores de energía tenemos lógicamente aquellos ricos en hidratos de carbono que se absorben con rapidez, en especial los dátiles, uvas, plátanos o ciruelas. Las patatas al vapor y los copos de avena, son especialmente restauradores y aconsejables en todos los deportistas, ya que se pueden consumir sin peligro minutos antes del entrenamiento.

El muesli constituye un alimento de primera magnitud. También es un energético extraordinario la miel o la fructosa. La glucosa, sin embargo, está contraindicada, ya que su nivel de absorción es demasiado rápido y provoca después caídas importantes de la glucemia, así como también supone una sobrecarga para el hígado y un mayor consumo de vitamina B1. Hierbas energéticas tenemos la alholva, el romero, la menta, el diente de león, el cardo mariano, el eleuterococo y el ginseng, estas últimas de extraordinarios efectos a corto y largo plazo. De todas maneras, ningún nutriente puede solucionar un mal entrenamiento o proporcionar energías donde no hay músculos poderosos.

Oligoterapia:

Los oligoelementos útiles son el selenio y el cobre-oro-plata.

Nutrientes:

Suplementos dietéticos de mucho interés son la jalea real, el octacosanol, el aceite del germen de trigo, la Vitamina B-15, la L-carnitina, los aspartatos y el polen. Los suplementos de aminoácidos, así como las vitaminas B-1, B-2, B-6, B-12,

E y ácido pantoténico, también se tendrán en cuenta, aunque su efecto nunca es inmediato.

1.2. FARINGITIS

Descripción:

Inflamación aguda de la faringe. **Causas:**

Aunque la causa más habitual es de origen vírico, también puede deberse por la presencia de bacterias. Esta invasión de gérmenes puede originarse a causa de la inhalación o absorción de agentes irritantes, infecciones de amígdalas, enfermedades eruptivas o resfriados.

El enfermo se queja de quemazón en la garganta, sequedad y en muchas ocasiones de presencia de un bulto. El estado general suele estar bastante afectado y puede incluir fiebre, mareos, palidez y debilidad general muy acusada.

Normalmente la enfermedad se detiene en este estado, aunque puede evolucionar desfavorablemente y formarse abscesos de pus, cubrirse de una membrana y estar muy inflamada, existiendo también dificultad al tragar y falta de aire. En muchas ocasiones la causa ha sido la ingestión de un cuerpo extraño de naturaleza abrasiva, como una espina de pescado o alimentos duros y porosos.

Tratamiento:

En los casos simples, el tratamiento consiste en realizar gárgaras de cola de caballo y limón, enriquecidas con unas gotas de extracto de Própolis.

Por vía interna se tomarán infusiones de llantén, tomillo, malva y menta. Algunos autores recomiendan también el espino amarillo. El Própolis, bien sea en comprimidos o solución, se tomará tres veces al día, junto a la vitamina A y el ácido pantoténico.

Oligoterapia: Oligoelementos imprescindibles son el cobre, y la unión Cobremanganeso.

Homeopatía:

Mercurius solubilis CH9, Bryonia CH5, Ferrum phosphoricum CH4

1.3. FIEBRE

Descripción:

Aumento de la temperatura corporal debido a un cambio patológico.

Se considera fiebre aquella temperatura que pasa de los 37 grados en personas en cama y de 37,2 en las que llevan una vida activa. Estas temperaturas se refieren a las axilares, ya que las rectales suelen ser entre 3 a 6 décimas más altas.

No obstante, es más importante saber la temperatura normal de una persona antes de analizar si en realidad la fiebre es importante o no. El enfermo deberá indicar al médico cuál es su temperatura habitual, que puede oscilar entre 35 grados a 37.

La fiebre superior a los 41° no suele deberse a procesos infecciosos y son habituales en los golpes de calor.

Causas:

La temperatura corporal solamente sube cuando fallan los mecanismos reguladores internos, situados básicamente en el hipotálamo, aunque también existen en la nuca y los pies. Cuando el cuerpo produce más calor que aquel que puede evacuar mediante el sudor o la circulación sanguínea, aumenta la temperatura, siendo el escalofrío la primera señal de alarma.

En situaciones normales, cuando la temperatura exterior es fría, el cuerpo deriva su calor al interior dejando la piel fría. Cuando el calor es muy intenso, es la piel la que absorbe el exceso de temperatura para que el interior del cuerpo permanezca estable.

Las causas más comunes de fiebre son aquellas de tipo infeccioso, en las cuales el sistema defensivo orgánico lucha por detener la enfermedad. Esta teoría, hasta ahora bien aceptada, no es enteramente fiable para algunos investigadores.

Además de las enfermedades infecciosas, existe una gran variedad de anomalías que también producen un aumento de la temperatura, entre las cuales están: exposición al sol, ejercicio intenso, deshidratación, tumores, traumatismos, accidentes vasculares, leucemia o quemaduras. También en el infarto de miocardio, hemorragias, trombosis cerebral, hipersensibilidad a las transfusiones, anemias, fiebre reumática, eritemas, vacunas, parásitos diversos, etc.

Tratamiento:

Lo esencial es tratar la enfermedad causante. Mientras esto se consigue es interesante mantener la temperatura corporal dentro de unos límites de bienestar. La costumbre de sumergir a una persona con fiebre en una bañera de agua fría puede ser muy contraproducente y dar lugar a colapsos circulatorios. Si empleamos el agua como método deberemos sumergir al enfermo en agua que esté dos grados más fría que la piel e ir la enfriando poco a poco hasta mantenerla en los 35-36 grados.

Menos de esa temperatura, especialmente en invierno, puede agravar la

salud del enfermo. Otras medidas como las envolturas con mantas de lana o la sudación forzada, deben ser empleadas solamente por personas muy experimentadas. Todos estos remedios son válidos si la sensación es agradable para el enfermo. Otras soluciones menores son la aplicación de bolsas de hielo en la frente (protegidas con un trapo), o el lavado continuo con agua fría de extremidades, nuca y frente.

Bajo ningún concepto se utilizará alcohol para enfriar al enfermo, ya que es muy probable que pase al torrente sanguíneo.

Hierbas que ayudan a bajar la temperatura son el saúco, la Equinácea y el cardo santo. En las infecciones bronquiales el eucalipto también sirve de ayuda.

En las afecciones febriles es esencial administrar agua en grandes cantidades y reducir los alimentos especialmente calóricos.

Homeopatía:

Ferrum phosphoricum CH6, Belladonna CH9, Kalium phosphoricum CH6, Kalium sulfuricum CH6, Natrum muriaticum CH6.

1.4. FÍSTULA ANAL

Descripción: Erosión o canal longitudinal que se desarrolla en la piel cercana al ano.

Causas:

Aunque no se conocen las causas, pudiera ser que se deba a un proceso drenador del organismo o a una carencia de oxígeno en esa zona de la piel. También es frecuente que se desarrollen por la expulsión frecuente de heces muy duras o por la infección de esa zona.

Son habituales en niños y suelen ser muy dolorosas.

En esencia, se desarrolla una abertura en la pared del ano, a través de la cual se introducen un sin fin de gérmenes intestinales y fecales. En algunas ocasiones, se declara una fístula sin motivo aparente y sin que coincida con ninguna enfermedad. Un continuo exudado líquido impide la cicatrización, la cual suele darse alternativamente pero no de una manera definitiva. La exploración debe ser muy cuidadosa y evitando cualquier tipo de dolor.

Tratamiento: Es esencial mantener unas heces muy blandas, mediante una dieta vegetariana, o el empleo de semillas de lino o ciruelas en remojo. El tratamiento debe ir encaminado a calmar inmediatamente el dolor, evitar la posible infección por las materias fecales y conseguir posteriormente la cicatrización.

Localmente se mantendrá esa zona muy lubricada, bien sea con aceite de oliva o de almendras dulces, al que podemos añadir un par de gotas de extracto de Equinácea y Própolis. También es útil la consuelda local y la pomada de centella asiática.

Los baños a temperatura corporal con infusión de malva, milenrama y caléndula, también proporcionan alivio. El cobre homeopático tiene un buen efecto cicatrizante aplicado directamente.

Normalmente, la herida se cierra enseguida pero es frecuente que se vuelva abrir en cuanto el organismo necesite drenar sus líquidos de nuevo. Para evitar esto, habrá que insistir en un tratamiento más completo el cual consistirá en lo dicho anteriormente más tres infusiones diarias de rusco, espino blanco y esencia de ciprés.

Se tomarán diariamente al menos dos vasos de zumo de limón diluido.

Plantas medicinales:

Ginkgo Biloba, hidratis, diente de león, zaragatona, hojas de nogal, regaliz.

Oligoterapia:

La asociación Cobre-oro-plata se utilizará en los casos crónicos tres veces por semana y para evitar las recidivas se tomará selenio y cobalto. **Nutrientes:** Son convenientes las vitaminas E, PP y C.

Homeopatía:

Calcium fluoratum CH12, Silicea CH12, Calcium sulfuricum CH6. También, Ratanhia, nitricum acidum y aesculus.

1.5. FLEBITIS Descripción:

Trombo que aparece principalmente en las venas dañadas.

Causas:

La mayoría de los trombos se forman en las válvulas de las venas profundas, por lo que las causas de la alteración venosa nunca son recientes y suelen coincidir con un aumento de la coagulabilidad, pero que solamente puede actuar cuando la misma pared ya está bastante alterada.

Los motivos por los cuales se alteran las venas son variados, pero las más importantes son la mala alimentación, en especial el exceso de grasas animales. También influyen la poca ingestión de cítricos, beber poca agua, realizar poco ejercicio, permanecer mucho tiempo de pies o sentados con las rodillas flexionadas, llevar zapatos de tacón alto, etc.

Pueden declararse igualmente en el curso de ciertas enfermedades como las fiebres tifoideas, el tifus, la debilidad general, la insuficiencia cardiaca, los traumatismos o las intervenciones quirúrgicas.

Una trombosis venosa suele comenzar por la formación del coágulo en una de las venas del muslo o pantorrilla, el cual se desplaza y aumenta de volumen. Parte del coágulo se puede desprender y provocar una embolia pulmonar o solamente una reacción inflamatoria local.

En ocasiones pueden no haber síntomas y si los hay pueden ser poco intensos, aunque casi siempre hay una gran hipersensibilidad al tacto en la zona afectada y se puede ver externamente. La sensación de pesadez es también un síntoma a tener en cuenta, y también suele dar fiebre ligera y cierto aumento en la velocidad de sedimentación. En la medida en que los síntomas se agudicen, así será de grave la enfermedad.

El dolor intenso, la fiebre alta, la carencia del pulso y la cianosis, obligarán a tomar medidas de urgencia, aunque también es normal que cedan repentinamente.

Tratamiento: Las medidas preventivas tradicionales, tales como el uso de medias elásticas o la ligación de las venas safenas, solamente proporcionan alivio momentáneo, pero el problema que originó el mal sigue vigente.

Lo esencial es modificar el estilo de vida que dio origen al mal. Se evitará las estancias prolongadas en pie, sin moverse, lo que es frecuente en numerosas profesiones y se hará imprescindible pedir una baja temporal. Si nuestra profesión nos obliga a estar sentados muchas horas al día, se emplearán sillas ergonómicas en las cuales la cadera está más alta que las rodillas. También es conveniente hacer gimnasia de piernas tumbados en el suelo, masajes en sentido ascendente en las pantorrillas y ligero reposo en cama mientras dure el peligro, que no es otro que la embolia pulmonar a causa del desprendimiento del trombo.

El tratamiento de emergencia incluye la aplicación local de infusiones fría de hamamelis, árnica y milenrama. Son útiles las compresas frías o a temperatura ambiente de extracto de hipericón. Una vez pasado el peligro de embolia se tomarán infusiones diarias de ginkgo biloba y milenrama, y se aplicarán compresas de consuelda y de agua de arcilla.

Otras hierbas preventivas son el diente de león, el castaño de indias y la

ruda. Los pimientos verdes, el perejil y el ayuno basado en pan integral, ciruelas y pasas, afianzan los resultados.

Oligoterapia:

Por vía oral se recurrirá a los oligoelementos Manganeseo Cobalto y al ácido nicotínico

La vitamina E a dosis altas, también son útiles los suplementos dietéticos de jalea real, mijo y el aceite de borraja.

Homeopatía:

Apis CH3, Arnica CH3, Hamamelis CH2, Lachesis mutus CH10.

1.6. FOTOFOBIA

Descripción:

Consiste en una sensación desagradable y en muchas ocasiones dolorosa, cuando se mira directa o indirectamente a la luz fuerte. El dolor es especialmente agudo en los días claros de sol.

Causas:

Las personas rubias o con escaso pigmento retiniano son sensibles durante toda su vida.

La fotofobia es una reacción lógica en presencia de conjuntivitis, cuerpos extraños, glaucoma o traumatismos.

Tratamiento:

Localmente se puede intentar empleando colirios con Eufrasia. Para evitar que la luz dañe seriamente al ojo y pueda declararse una catarata, se hace necesario el uso de gafas de sol

Se utiliza la vitamina A, el Arándano y las pipas de girasol por vía oral. Ciertas personas reaccionan muy favorablemente a la vitamina B-2.1.7.

FRACTURAS Descripción:

Rotura de un hueso con destrucción de tejidos. **Causas:**

Cualquier golpe fortuito o movimiento inesperado puede provocar una fractura, mucho más en personas ancianas o con descalcificación.

Tratamiento:El tratamiento primario debe ir encaminado a situar los huesos o articulaciones desplazadas en su sitio correcto, lo que no siempre se consigue rápidamente y sin dolor. En muchas ocasiones se hará necesaria la presencia de un osteópata experto, sobre todo en los primeros momentos.

Las primeras manipulaciones ante una supuesta fractura deben ser mínimas y solamente consistirán en localizar mediante una ligera presión de los dedos los puntos dolorosos, con el fin de situar exactamente la lesión y no manipular torpemente. Se dejará al paciente en la posición que menos dolor le cause y se realizará el traslado lentamente. Nunca hay que manipular un hueso roto, ni mucho menos darle masaje.

Si en la fractura no ha habido desplazamiento articular u óseo, quizá baste con las medidas conservadoras que indico a continuación: Se sumergirá la parte afectada en agua fría o en su defecto se pondrán compresas con hielo, evitando especialmente que el hielo toque la piel. Cuando la sensación de frío sea desagradable, se suspenderá.

Se inmovilizará momentáneamente la parte afectada con tablas o cartones y posteriormente se aplicará una cataplasma de arcilla, la cual se renovará al menos dos veces diarias. La aplicación de extracto de consuelda en el lugar afectado suele dar resultados bastante buenos, ya que es un buen restaurador de huesos y tejidos.

Por vía oral se tomará Harpagofito 2-3 veces al día y aún más si hay dolor.

Una vez que se pueda prescindir de la inmovilización (lo más corta posible), bastará con aplicaciones de miel con consuelda o aceite de hipericón. **Oligoterapia:** Selenio orgánico en una primera fase y posteriormente silicio, flúor y fósforo, complementadas con Magnesio orgánico.

Nutrientes:

Para evitar la formación de adherencias se tomará jalea real y crisálida. **Homeopatía:** Ferrum phosphoricum CH6, Calcium phosphoricum CH6, Kalium chloratum CH6, árnica CH4.

1.8. FRIGIDEZ

Descripción: Inhibición persistente de la excitación sexual.

Causas:

Aunque la frigidez se le ha considerado siempre algo exclusivamente femenino y en el hombre se habla solamente de impotencia, lo cierto es que es una anomalía común en los dos sexos.

Muchas mujeres confiesan que jamás han llegado al orgasmo, aunque reconocen que aman a su pareja e incluso aseguran que desean ser poseídas sexualmente. De cualquier modo, la frigidez total, con cualquier pareja y en todas las circunstancias, no se suele dar, ya que muchas personas tienen sueños o

pensamientos con fuerte carga erótica y en ellos es posible que lleguen a tener orgasmo. No se puede hablar de frigidez, por tanto, solamente por la ausencia del orgasmo, ya que mientras exista el deseo de amar o ser amado, aunque sea platónicamente, no existe frigidez.

Nunca se debe considerar a una persona frígida por el mero hecho de que no alcance una respuesta sexual estándar. Cada persona siente la sexualidad de una manera muy diferente a las demás. Estableciendo diagnósticos precipitados de frigidez se puede hacer mucho daño a esa persona.

Las buenas técnicas sexuales pueden resultar útiles en algunas parejas y perjudiciales en otras, ya que se corre el riesgo de materializar demasiado las relaciones amorosas. Un buen preludio amoroso, el cual puede comenzar en el transcurso del día, puede dar resultado, lo mismo que la música suave, las flores, un ambiente romántico y la ausencia de ruidos. Aún así, hay muchas parejas que solamente reaccionan ante lo inesperado, la brutalidad, la emoción de ser vistos o a una copa de licor excitante. Vacaciones, ausencia de hijos o responsabilidades, jubilación o dinero extra, siempre han sido ingredientes buenos para curar a una persona frígida. Las soluciones, por tanto, corresponden a la persona afectada y su pareja.

Tratamiento: Cuando todo es favorable y, aun así, no se da el orgasmo, mucho menos el deseo sexual, se pueden utilizar cualquiera de los muchos afrodisíacos que existen en el mercado. El ginseng, el eleuterococo y la jalea real, son buenos remedios a largo plazo y especialmente eficaces en personas mayores o sometidas a tensiones laborales. La damiana es una hierba útil para ambos sexos, mientras que el polen lo es para el hombre. Para la mujer son adecuados la ajedrea, el lúpulo, la salvia, la menta piperita, y el champán. Los dátiles, miel, apio, canela y un largo etcétera, serán de buena utilidad para despertar los instintos reprimidos, pero sin olvidar que lo más importante es que guste la pareja elegida y que ésta colabore en la solución del problema.

Como remedio de efecto rápido ocupa el primer lugar el Ginkgo Biloba. En las mujeres es de gran eficacia la Uña de gato. El **coito doloroso** es una de las causas más habituales de frigidez y suele deberse a endometriosis, inflamación pelviana, hongos, fibroma, menopausia o parto reciente. Mejora con baños de asiento calientes con aceite de lavanda y mejorana.

Como remedios homeopáticos se recomiendan la calcárea iodatum, aurum muriaticum, Aconitum y belladonna.

1.9. FORÚNCULO (DIVIESO)

Descripción:

Nódulo o divieso inflamatorio causado por una infección de estafilococos, o simplemente por una necesidad del organismo de eliminar algo pernicioso.

Causas: Los forúnculos pueden aparecer en cualquier parte del organismo, aunque se dan con mayor frecuencia en el cuello, axilas, mamas, nalga y cara. Su tamaño varía entre 3 y 5 milímetros y son particularmente dolorosos si están próximos a la nariz, oídos o dedos.

Es frecuente que se pasen de un lugar a otro por contagio. El hecho de que sean bastante habituales en jóvenes, nos debe hacer pensar en un proceso depurativo, más que en una infección localizada. Son, por tanto, un modo de depuración orgánico.

Los furúnculos que se desarrollan en la nariz o en la cara exigen una mayor atención, ya que la infección puede extenderse y producirse una meningitis o septicemia. Tratados exclusivamente de manera local son la causa de enfermedades posteriores más graves.

Tratamiento:

El tratamiento local incluye la aplicación de calor húmedo en forma de cataplasmas de bardana con extracto de Própolis. También se pueden alternar con hojas de col calientes y agua de arcilla. Otras medidas locales son la cebolla rallada, la patata cruda, la lechuga cocida y caliente, así como las compresas de tomillo, malva y milenrama. Por vía oral se utilizará con preferencia la Equinácea y la bardana durante al menos 2 meses, evitando así las recaídas o complicaciones. También es muy útil la toma de arcilla en ayunas.

1.10. GANGRENA**Descripción:**

Oclusión del aporte sanguíneo a las extremidades. **Causas:**

Aunque pudiera parecernos una enfermedad propia de épocas de guerra o penuria económica, son sumamente frecuentes en ancianos, personas desahuciadas y enfermos en cama. En la mayoría de los casos, ni siquiera el enfermo es consciente de que la padece y, por tanto, suelen acudir al médico demasiado tarde.

Tratamiento: Las soluciones que damos a continuación son las más adecuadas para casos incipientes o, con más motivo, en aquellos enfermos para los cuales el médico no ve otra solución que la amputación de la parte afectada. En

estas circunstancias, y si contamos con al menos un par de días de margen se podrían intentar algunas soluciones menos traumáticas. Solamente después que los métodos conservadores hayan fracasado y la vida del enfermo esté en serio peligro, se deberá proceder a la amputación.

El tratamiento por vía interna incluye la Equinácea en dosis altas cada dos horas, el extracto de árnica administrado con prudencia y la vincapervinca. Tan importante como el tratamiento interno es el externo, el cual consistirá en cataplasmas calientes de arcilla, enriquecidas con esencia de Ciprés y árnica. Estas cataplasmas se renovarán continuamente, ya que suelen salir muy sucias, prueba evidente de que absorben los tejidos necrosados. En los intervalos se darán masajes con centella asiática. Posteriormente, y cuando el peligro ha pasado, se tomarán dosis suficientes de ginkgo biloba. El Fenogreco y la cola de caballo son otras plantas muy adecuadas para restaurar las lesiones de manera local.

Oligoterapia: Bioflanonoides y Cobalto orgánico. Como nutriente adicional utilizaremos la vitamina E.

Homeopatía:

Arsenicum CH5, Lachesis CH10, Echinacea (tintura madre), Silicea CH6. **1.11.**

GASTRITIS

Descripción:

Inflamación y lesión de la mucosa gástrica.

Causas: Los motivos por los cuales se suele producir una gastritis pueden ser de tipo exógenos, erosivos, o infecciosos.

Los motivos externos abarcan multitud de causas, entre los cuales está el consumo de alcohol, el tabaco, algunos medicamentos (especialmente los antiinflamatorios), alimentos muy calientes o condimentados con salsas picantes, alergias alimentarias, toxinas, infecciones gástricas o consumo excesivo de carnes.

La ingestión accidental de ácidos, sales de arsénico, mercurio, plomo, y las quemaduras, puede dar lugar a gastritis muy severas. De igual manera, las enfermedades eruptivas como el sarampión o la escarlatina, y las víricas como la gripe o la neumonía, también pueden ocasionar gastritis.

En la gastritis aguda la sintomatología aparece después de 8 horas de la ingestión del agente causante y comienza por malestar, falta de apetito, ardor de estómago, agotamiento e incluso fiebre. Si existe erosión de la mucosa puede haber taquicardia, dolor intenso, hemorragias gástricas y sed intensa. La presencia de vómitos, pulso débil y cianosis, indica mayor gravedad.

El tratamiento de la gastritis aguda ocasional implica el reposo en cama y la noingestión de comida alguna. Si el problema se agudiza se impone el ingreso en un hospital adecuado, ya que el mayor peligro está en la hemorragia.

El mejor tratamiento para la gastritis es el zumo de col

Tratamiento:

La gastritis crónica o la aguda leve tiene buen tratamiento natural y este incluye los siguientes factores:

Eliminación de carnes, sustituyendo la mayoría de los alimentos por sopas templadas de copos de avena.

Diariamente se tomará en ayunas agua arcillosa y si la gastritis es producida por algún alimento o producto contaminado se utilizará el carbón vegetal. Hierbas útiles son el diente de león, el llantén, malvavisco y el azahar si hay componente ansioso.

Oligoterapia:

Para estos tratamientos es aconsejable el manganeso. Alimentos complementarios serán las acelgas, las peras, el zumo de col, la patata hervida al vapor o el jugo crudo, así como la leche de almendras y la lechuga. Todas las comidas se aderezarán con abundante perejil fresco. También son recomendables la margarina vegetal, las zanahorias hervidas y la alcachofa, en una fase posterior.

Suplementos dietéticos necesarios son el Própolis y la vitamina A. El regaliz se utilizará entre comidas, pero en cantidades pequeñas.

El baño en agua caliente alivia sensiblemente el dolor. **Homeopatía:**

Antimonium crudum CH6, Arsenicum CH4, Belladonna CHCH4, Bismutum subnitricum CH3, Bryonia CH3, Chamomilla CH3, Ferrum phosphoricum CH3. **1.12. GASTROENTERITIS Descripción:**

Inflamación e infección aguda de la mucosa del estómago e intestinos. **Causas:**

Esta enfermedad puede ser causada por ingestión excesiva de alcohol, laxantes irritativos, ingestión de metales pesados, alergia alimentaria, medicamentos diversos, fiebres tifoideas, disentería bacteriana, uremia o quemaduras extensas. Preferentemente, se utilizará este término para definir las infecciones del aparato digestivo por bacterias o virus.

Los síntomas comienzan rápidamente una vez ingerido el agente causante y se caracterizan por anorexia, malestar, vómitos, diarrea, espasmos intestinales y

postración general. La diarrea puede ser muy intensa y contener incluso sangre y mocos.

Si el cuadro es muy intenso la deshidratación y el shock aparecen enseguida. El enfermo puede caer rápidamente en un estado grave en el que no falta la carencia de potasio y un desequilibrio del sistema ácido-base. El ingreso en un centro hospitalario debe predominar sobre cualquier otro tratamiento.

La ingestión unas horas antes de algún agente sospechoso suele bastar para establecer el diagnóstico y poner las medidas oportunas. No obstante, el apendicitis da síntomas similares, salvo la diarrea intensa que no se produce.

Tratamiento:

Es aconsejable el reposo en cama y el primer tratamiento consiste en la administración de electrolitos por vía oral o venosa para prevenir la deshidratación.

Se puede añadir arcilla en polvo para que cese la diarrea o carbón vegetal si se sospecha una intoxicación alimentaria. Si el dolor abdominal no es muy intenso y el enfermo admite líquidos por vía oral, se le dará extracto de Harpagofito. No obstante, hay que tener en cuenta que la arcilla y los electrolitos son la base del primer tratamiento.

Posteriormente, una vez cortados los vómitos y la diarrea, tomará infusiones de escaramujo, malvavisco, salicaria y tomillo. La bistorta es un buen antidiarreico y el Própolis ayudará a combatir la infección.

Nutrientes: El primer alimento que se puede administrar son las manzanas y los cereales bien cocidos.

1.13. GINGIVITIS

Descripción: Inflamación de la encía, frecuentemente con hemorragia. **Causas:**

La gingivitis está causada normalmente por alguno de estos factores: carencia de vitaminas, uso excesivo del cepillo de dientes o que éste posea cerdas muy duras, alergias diversas, diabetes, embarazo, enfermedades crónicas debilitantes, disfunción hepática, leucemia, infecciones bucales o respirar por la boca.

Tratamiento: Si no se observan causas importantes, se impone dejar de cepillar los dientes durante algunos días y en su lugar enjuagarse con infusión de manzanilla, llantén o agua de arcilla.

Una vez que las pequeñas hemorragias han cesado hay que fortalecer las encías y para ello se masticarán hojas de eucalipto y berros.

Para la higiene de la boca se utilizará polvo de arcilla, el cual se restregará suavemente con los dedos. Un posterior enjuague con sal marina será la base para el fortalecimiento de las encías. También suele dar buen resultado las fricciones suaves con hojas de menta, la mirra, el hidrastis y las infusiones de hueso de melocotón.

Un colutorio realizado a base de infusión de malvavisco, bistorta, malva, salvia y menta, siempre da buen resultado. También son de utilidad la mejorana y el hisopo.

Internamente se tomarán bioflavonoides, milenrama (si hay hipotensión), hamamelis (si la persona es hipertensa) y Ginkgo Biloba.

Nutrientes:
Dosis suficientes de Vitamina C y Coenzima Q10.

Homeopatía:
Mercurius solubilis, Kreosolum, Natrum muriaticum, Sílice.

1.14. GLAUCOMA
Descripción:

Aumento de la presión intraocular.

Causas:

El glaucoma puede ser primario o secundario, según sea de tipo congestivo o producido a causa de otra enfermedad, como puede ser un tumor o catarata intensa.

Las causas no se conocen y suele haber predisposición en las personas hipersensibles emocionalmente y también a causa de factores hereditarios.

Normalmente, el glaucoma tiene un curso lento y la persona afectada acusa pérdida del campo visual, sobre todo en la parte central. Las personas de más de 40 años que necesitan cambiar de gafas con frecuencia, que se quejan de dolor de cabeza y que ven halos luminosos alrededor de la luz artificial, deberían someterse a exploración.

Entre los síntomas generales que obligan a una consulta especializada están: visión borrosa, cambio frecuente de graduación en las gafas, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, visión de halos luminosos, iris borroso, pupila dilatada y córnea turbia.

Tratamiento: El tratamiento natural no es muy extenso e incluye la supresión de fatiga excesiva, preocupaciones, estrés, tabaco y el abuso de líquidos,

así como la supresión de cualquier colirio por inofensivo que parezca. Incluso los líquidos humectantes para lentillas deben suprimirse.

Se puede intentar una cura basándose en la reflexoterapia, en sesiones diarias de cinco minutos, más la aplicación de compresas calientes de eufrasia y arándano, si el dolor es muy intenso.

Internamente se tomarán infusiones de hojas de olivo, vincapervinca y bardana. **Nutrientes:**

Las vitaminas B-2 y el Ácido nicotínico se administrarán sin pausa. **Homeopatía:** Atropinum CH8, Aurum CH4, Phosphorus CH6.

1.15. GONORREA

Descripción: Enfermedad infecciosa aguda de origen venéreo.

Causas:

El agente causante es el gonococo (*Neisseria gonorrhoeae*) y afecta a las mucosas del aparato urinario y genital, al recto, al cérvix, extendiéndose por todas las membranas sinoviales del cuerpo, pudiendo alcanzar a los ojos.

La mujer es normalmente la portadora y transmisora de esta enfermedad, aunque muchas veces ella no tiene ningún síntoma que indique que está contagiada. En los varones, los síntomas aparecen a partir del segundo día del contagio. Es frecuente que la infección se localice también en el recto y la mucosa faríngea.

El período de incubación es de 2 días a 21, lo que permite establecer la causa y persona del contagio. En el hombre comienza por una uretritis fuerte, purulenta de color amarillo verdosa, con necesidad imperiosa de orinar. Se expulsa una secreción serosa del mismo color y los labios del meato urinario están rojos. El pene puede aparecer deformado hacia abajo.

En las mujeres infectadas los síntomas pueden no manifestarse, aunque suelen darse secreciones purulentas en el meato. En los casos graves los síntomas son muy fuertes y llegan a afectar al cuello uterino. Normalmente la sintomatología se acompaña con dolor de garganta y al orinar, manchando frecuentemente la ropa interior.

En los recién nacidos contagiados por la madre se declara una conjuntivitis y en las niñas también hay inflamación de la vulva, con secreciones vaginales. El diagnóstico por las personas expertas es fácil, incluso sin necesidad de pruebas de

laboratorio, aunque se diferenciará de las uretritis, prostatitis e infecciones de otro tipo.

Tratamiento.

El tratamiento básico debe ser utilizando antibióticos como la penicilina o derivados, que se pueden complementar con el tratamiento natural. La mezcla Equinácea-Própolis es imprescindible durante al menos dos meses después de la supresión de los síntomas, y se aplicarán incluso de forma local. Otra hierba que da buenos resultados es la calaguala, la cual se puede simultanear con el tratamiento anterior.

Dado que es una enfermedad contagiosa, se hace necesario no mantener contactos sexuales en mucho tiempo y declararla a las autoridades sanitarias. Los lavados externos con agua de arcilla serán de uso obligado. **Oligoterapia:**

El Cobre orgánico se tomará durante tres meses seguidos.

1.16. GOTA

Descripción: Depósito de cristales de urato monosódico en las articulaciones y tendones.

Causas:

La gota puede estar causada por causas genéticas o adquiridas, las cuales alteran el metabolismo de las purinas. Las enfermedades que generan igualmente gota pueden ser la psoriasis, el mixedema, hipotiroidismo, nefropatías, infarto de miocardio, obesidad y el síndrome de Down

También puede originarse por causas más simples como abuso de proteínas animales, crustáceos o mariscos, alcoholismo, estrés, cansancio, y/o administración de penicilina o insulina.

El dolor suele ser intenso, pulsátil y la parte afectada está con frecuencia caliente, roja, brillante e hipersensible al tacto.

Se localiza con preferencia en el dedo gordo del pie, el tobillo, la rodilla, la muñeca y el codo.

Tratamiento:

Los remedios naturales suelen dar en los casos sencillos un resultado extraordinario. Se emplearán las infusiones de Bardana y el Harpagofito en comprimidos. También son de gran ayuda las cápsulas a base de Mejillón de labio verde (perna canaliculus), y ortiga verde.

Localmente se emplean los aceites esenciales de lavanda y pino, y las compresas de col.

Nutrientes:

Dieta vegetariana pobre en proteínas. Beber mucho agua, zumos de apio y pepino. Suplementos de vitamina C y cápsulas de carbón vegetal.

Oligoterapia: Selenio, cromo, cobre.

Homeopatía: Pulsatilla, lycopodium, urtica y árnica. **1.17. GRIPE**

Descripción: Enfermedad respiratoria epidémica de origen vírico muy contagiosa.

Causas:

Los vixovirus que causan esta enfermedad en el hombre son los conocidos como A, B y C, los cuales sufren todos los años mutaciones diversas cada diez años. El más habitual es el de tipo A y el más grave el B.

Algunas epidemias mundiales han sido especialmente mortales para la población y las vacunaciones recomendadas por la OMS nunca han dado el resultado definitivo que se esperaba. La causa no está tanto en sus mutaciones próximas, sino en cepas que vuelven a ser activas después de algún tiempo.

No siempre aparecen bacterias junto a los virus y los anticuerpos generados apenas tienen una supervivencia de tres meses. Tras una incubación de 48 horas, la sintomatología comienza por escalofríos y ligera fiebre. Después se declaran dolores musculares, de cabeza, debilidad, temblores, falta de apetito y finalmente, postración fuerte. Son normales las alteraciones del aparato respiratorio con faringitis, tos, lagrimeo nasal y temperatura en aumento que puede alcanzar los 40 grados.

Al desaparecer la fiebre la enfermedad remite, salvo una convalecencia que puede durar varias semanas. Si persiste la tos o la fiebre durante más de cinco días, quizá sea síntoma de complicaciones. La enfermedad puede extenderse entonces a los pulmones y producirse disnea, cianosis, esputos e incluso edema pulmonar. Los ancianos y personas muy debilitadas pueden morir sino se hace algo rápidamente.

El diagnóstico suele ser relativamente fácil en época de epidemias y, además, se puede distinguir del resto de las enfermedades respiratorias ya que en éstas no suelen existir dolores musculares intensos.

Las recaídas son especialmente peligrosas, ya que cogen al organismo debilitado y sin defensas. Una complicación bastante corriente es la neumonía bacteriana. También pueden darse, especialmente en ancianos, encefalitis, miocarditis y alteraciones hepáticas.

Tratamiento:El tratamiento es sencillo e incluye el reposo en cama durante al menos 48 horas después de pasada la fiebre y la administración abundante de líquidos, en especial zumo de limón con miel.

Esta mezcla es un buen sudorífico (mucho más si le añadimos saúco), y aporta cantidades considerables de vitamina C y glucosa. En la fase aguda no se hace necesario otro tipo de alimentación.

La mezcla de la oligoterapia con el Própolis es tan extraordinaria que cura rápidamente la gripe y evita las complicaciones bacterianas, al mismo tiempo que acorta sustancialmente la convalecencia. Sin estos dos componentes la gripe seguirá su evolución habitual.

Oligoterapia: Como terapia imprescindible está el Cobre orgánico
Nutrientes:Posteriormente, una vez desaparecida la fiebre, se tomarán comprimidos o zumo de alfalfa para restablecer las funciones digestivas, milenrama para curar el quebrantamiento muscular y polen como energético y preventivo de nuevas infecciones.

Homeopatía:

Eucaliptus CH2, Aconitum CH3, Ferrum phosphoricum CH6, Bryonia VH3, Belladonna CH4.

1.18. HALITOSIS Descripción:

Mal aliento bucal ocasionado frecuentemente por causas que se originan en la boca, pues la halitosis de origen gástrico apenas existe. Es muy frecuente en personas que ayunan, después de dormir y en quienes comen pocas verduras frescas. Curiosamente, la halitosis por deficiente higiene dental no es la más habitual, aunque sí lo es cuando existen infecciones en encías o muelas. También existe en presencia de fiebres, amigdalitis, acetonemia, diabetes, hongos, bronquitis, sinusitis y en la baja producción de saliva.

Tratamiento:Una vez que la causa original se ha descubierto y, aún así, persiste la halitosis, se pueden emplear los siguientes remedios: masticar semillas crudas de cilantro o cardamomo, o hojas frescas de menta, romero, semillas de anís, berros frescos, corteza de nogal, perejil, tomillo o estragón. Cualquiera de

estos remedios puede ser eficaz, lo mismo que efectuar gargarismos con Própolis, agua de arcilla, zumo de limón o mirra.

Si la causa se debe a la presencia de **úlceras bucales** son útiles los enjuagues con aloe o esencia de geranio, así como masticar Própolis.

Nutrientes:Cualquier zumo vegetal rico en clorofila es útil, especialmente de apio, zanahoria y pepino.

Homeopatía: Mercurius solubilis 8Ch, Nux vomica, petroselinum, Nitricum Acidum, Pulsatilla.

1.19. HEMATEMESIS Descripción:

Eliminación de sangre por vómito o en las heces.

Causas:

La hemorragia puede declararse desde la boca hasta el recto, siendo el vómito en forma de “poso de café”.

Cuando el mal está localizado en la porción superior del aparato digestivo, no se manifiesta hasta que el volumen de sangre no excede de 100 ml.

En ocasiones, se confunde la presencia de sangre en las heces en personas que han tomado comprimidos de hierro o carbón vegetal. Las causas normales de eliminación de sangre suelen ser las complicaciones de las úlceras gástricas o duodenales, el cáncer gástrico o, simplemente, sangre procedente de la nariz o garganta. También pueden provocar hemorragias la ingestión de cuerpos extraños, algunos medicamentos, los divertículos, las hepatopatías graves, la gastroenteritis, la leucemia, la púrpura, el escorbuto o el exceso de anticoagulantes.

Tratamiento:El tratamiento, lógicamente, debe ir encaminado a corregir la causa desencadenante de la hemorragia y es siempre motivo de urgencia médica. El enfermo guardará reposo en cama, se le mantendrá caliente y se cuidará mucho la caída de la presión sanguínea. La deshidratación también hay que tenerla en cuenta.

El tratamiento inmediato, si no es posible el ingreso inmediato en un centro de urgencia, comprende la toma de una infusión de bolsa de pastor con hidrastis. Si el enfermo no admite líquidos se le dará en forma de extracto.

Otras hierbas importantes son la agrimonia y la hierba de San Roberto.
Nutrientes:Suplementos dietéticos interesantes son la alfalfa, la vitamina K y los flavonoides. La cáscara de naranja y limón también pueden ser de gran ayuda con

posterioridad a la curación.

En las úlceras gástricas o duodenales sangrantes suelen dar resultados extraordinarios la ingestión de agua arcillosa.

Homeopatía: Hamamelis (tintura madre), Acidum sulfuricum CH4. **1.20. HEMATOMA**

Descripción:

Acumulación de sangre en los tejidos o articulaciones. **Causas:**

La causa más común son los golpes, traumatismos o contusiones, y normalmente no revisten gravedad. También pueden declararse por enfermedades víricas, alérgicas y reacciones medicamentosas.

Tratamiento:

El extracto de ginkgo biloba, es una buena solución preventiva. El Castaño de Indias es otra buena ayuda, lo mismo que el zumo de la vid roja. Para curarlos, se aplicarán compresas frías de árnica, hamamelis y milenrama. Si son muy intensos, se reducirán más fácilmente con compresas de arcilla, mezclada con esencia de ciprés.

Oligoterapia:

El Cobalto y los bioflavonoides.

Nutrientes:

Como profiláctico, en aquellas personas que sufren hematomas con suma facilidad, resulta de utilidad especial la vitamina E, la Vitamina K y la C.

Homeopatía:

Arnica CH4, Pulsatilla CH3. **1.21. HEMATURIA Descripción:** Presencia de sangre en la orina. **Causas:**

La hematuria leve a veces solamente es diagnosticada mediante un análisis de sangre rutinario. Cuando no va acompañada de dolor suele deberse a enfermedad renal, prostática o vesical. Una causa muy común son los accidentes y traumatismos diversos, así como los proyectiles.

En el riñón puede declararse una hemorragia masiva que abarque el peritoneo y obligue a un tratamiento de urgencia que no puede resolverse por medios naturales. Las heridas del uréter son muy difíciles de diagnosticar y la alteración puede propagarse al intestino, vísceras abdominales o columna vertebral. Las heridas leves curan espontáneamente, casi sin tratamiento.

La vejiga puede romperse con facilidad si está distendida, llegando a abrirse en el peritoneo. Al principio no causa problemas ya que la orina está estéril, pero posteriormente se pasa líquido a la cavidad peritoneal y comienza el dolor. Se declara una contractura abdominal progresiva y la lesión se puede palpar entonces en la zona suprapúbica.

La uretra puede desgarrarse por caídas a horcajadas o roturas de los huesos del pubis. Suele haber dolor y hemorragia en el meato o pene, independientemente de la orina.

Otras causas de hematuria son los cálculos renales, la enfermedad poliquística, las anemias y la hiperplasia de próstata. Cuando se expulsa un cálculo es normal la presencia de algo de sangre en la orina.

Tratamiento:

El tratamiento general incluye los antihemorrágicos clásicos, esto es, la bolsa de pastor y el hidrastis, lo mismo que la esencia de ciprés. El melocotón también tiene un buen efecto en esta clase de hemorragias. **Homeopatía:** Arnica CH3, Hamamelis CH2, Ferrum phosphoricum CH6, Ipeca CH3 **1.22. HEMOFILIA**

Descripción: Trastorno de la coagulación por motivos hereditarios.

Causas:

Al tratarse de una alteración del cromosoma X, esta enfermedad se produce casi exclusivamente en varones, aunque se transmite por las hembras. El 50% de los hijos varones de una hemofílica, padecerán la enfermedad y el 50% de las hijas serán portadoras.

Los síntomas se declaran ya en los lactantes, antes de cumplir los 18 meses, y se producen hemorragias de los tejidos blandos, hemorragias por cualquier traumatismo leve y sobre todo por las intervenciones quirúrgicas. También se detecta sangre en la orina.

Existen casos leves en los que la coagulación es casi normal y solamente está variado el consumo de protrombina.

Tratamiento:

El tratamiento preventivo de las complicaciones se basa en la toma regular de alfalfa y zumo de limón. El enfermo no podrá tomar aspirina ni derivados y deberá avisar en caso de cualquier operación quirúrgica. En medicina se emplean concentrados de factor III, el cual puede ser complementado por las medidas

naturales propuestas.

Nutrientes: Las vitaminas K, C y Rutina, son la base para todas las hemofilias, lo mismo que la Bolsa de Pastor.

Homeopatía:

Calcium phosphoricum CH6, Calcium fluoricum CH12.

1.23. HEMOPTISIS

Descripción: Intensa hemorragia por nariz y boca, especialmente cuando hay tos.

Causas:

Suele ser una causa común en la bronquitis, aguda o crónica, así como en tuberculosos. También es frecuente en la neumonía, en las lesiones vasculares, en la insuficiencia cardiaca congestiva o en la rotura de venas bronquiales. Otras causas son el infarto pulmonar, aneurismas, heridas penetrantes y con menor frecuencia infecciones por hongos o parasitarias del pulmón.

Las grandes hemorragias pueden ser mortales, por lo que se impone el ingreso en un centro sanitario adecuado, ya que los enfermos se ahogan en su propia sangre.

La sangre generalmente es de color rojo muy fuerte, con algo de espuma, de sabor ligeramente salado y puede contener moco o pus. Hay que establecer la diferencia entre las hemorragias procedentes de la nariz o boca, de las pulmonares, ya que las primeras no suelen revestir gravedad y las segundas pueden ser mortales sino se actúa a tiempo.

Tratamiento: El tratamiento de urgencia es exclusivamente hospitalario. Para evitar las recaídas hay que guardar cama, manteniendo la postura más adecuada para que no se estanquen los pulmones. Si la tos es fuerte y puede agravar la enfermedad, se dará extracto de tusílogo mezclado con amapola.

Nutrientes:

En la convalecencia es útil administrar dosis continuas de Vitamina K, bolsa de pastor e hidrastis, así como con extractos de cola de caballo y avena.

1.24. HEMORRAGIAS Descripción:

Nos referimos ahora exclusivamente a la pérdida de sangre por herida o traumatismo.

Causas:

Lo más habitual son las heridas por cortadura con objeto afilado o abrasión. Las hemorragias internas por traumatismos no siempre se pueden diagnosticar con facilidad.

Cualquier persona que haya recibido un fuerte golpe en la cabeza debe ingresar en un centro hospitalario cuanto antes.

La presencia de sangre en la conjuntiva de los ojos o la pérdida por el oído o acompañada por tos, es síntoma grave y requiere tratamiento de urgencia sin demora.

Tratamiento: El tratamiento natural recomendado es para las heridas leves en la piel, ya que las demás son de competencia médica. Si la herida sangra con abundancia, se aplicará una torunda de algodón o tela presionando directamente en la abertura. Si el sangrado es pequeño, una porción de arcilla en polvo directamente sobre la herida suele detener la pérdida de sangre, al mismo tiempo que impide su infección. En cualquiera de los casos, una vez detenida la hemorragia no conviene quitar rápidamente la compresa, puesto que puede volver a sangrar de nuevo.

Nutrientes:

Es conveniente mantener hidratado y caliente al accidentado. No hay que darle alimentos durante algunas horas.

1.25. HEMORROIDES

Descripción: Inflamación de las venas del recto que sobresalen al exterior junto con la piel.

Pueden ser de dos tipos, externas o internas, aunque el tratamiento no varía apenas nada.

Causas:

Las internas se producen por una dilatación progresiva de las venas de la parte superior del ano y la causa más común son los malos hábitos alimentarios, los esfuerzos continuos a la hora de defecar y las enfermedades venosas y hepáticas.

La presencia de tejido dentro del ano aumenta la necesidad de defecar con frecuencia y los enfermos no saben nunca cuándo han terminado realmente de eliminar las heces, lo que les obliga a permanecer insistiendo más tiempo de lo necesario en el servicio.

En las hemorroides externas, las venas hemorroidales se dilatan

bruscamente y quedan sin tono, pudiendo quedar a continuación llenas de un trombo. En estos casos el estado general está muy afectado, con debilidad, palidez y sudores. El riesgo de que se rompa bruscamente obliga a permanecer en cama.

Las hemorroides solamente son dolorosas cuando están ulceradas o contienen trombos, siendo el dolor especialmente intenso cuando están estranguladas y edematosas. Si no existen complicaciones la resolución oscilará entre unos días a ocho semanas.

Tratamiento:

El tratamiento debe ser mixto: preventivo y curativo. Como preventivo se corregirá por supuesto el estreñimiento o la diarrea y se evitará acudir al servicio con frecuencia, lo mismo que el tiempo de permanencia, el cual será siempre breve. Por supuesto, nunca se realizarán esfuerzos para expulsar las heces.

Una manera de suavizar un ligero estreñimiento es el baño de asiento caliente, el cual ablanda las heces lo suficiente para que puedan ser expulsadas. Posteriormente se realizará un baño frío de unos segundos.

Tanto en las internas como en las hemorroides externas, se darán baños de asiento calientes y posteriormente enfriados al máximo, a los que se añadirán cortezas de encina, roble y bistorta.

Localmente también se puede utilizar la ortiga blanca, las lavativas de manzanilla o las compresas de hamamelis. Otros autores recomiendan la aplicación local de patata hervida, compresas de hojas de col o un tomate cortado por la mitad. También son adecuadas las pomadas de celidonia o las de castaño de indias.

Plantas medicinales: Internamente se tomarán infusiones de brusco y Ginkgo Biloba. Otras hierbas de interés son el diente de león y el cardo mariano (cuando coexistan problemas hepáticos), y el aceite de oliva en ayunas para mejorar el estreñimiento y la función biliar.

Oligoterapia:

Se tomaran suplementos diarios de Magnesio y Cobalto orgánicos. **Nutrientes:**

La cebolla y el ajo ayudarán a la curación definitiva, lo mismo que dosis adecuadas de jalea real. Los copos de centeno también parece que dan buenos resultados a largo plazo.

Homeopatía:

Hamamelis CH2, Millefolium CH2, Nux vomica CH4, Lycopodium CH6, Cardo mariano (tintura madre), Calcium fluoratum CH6.

1.26. HEPATITIS Descripción:

Inflamación del hígado por agentes infecciosos o tóxicos. Aunque existen varios tipos de hepatitis (epidémica, catarral, tóxica o de tipo A, B, C), lo cierto es que el tratamiento natural es muy similar. La más frecuente es la variedad B y los enfermos suelen ser portadores crónicos.

Causas: La hepatitis B se suele transmitir a causa de inyecciones, transfusiones de sangre o sus productos derivados y por compartir jeringas. También es frecuente en las diálisis y con menos frecuencia en lugares cerrados como colegios o cárceles. Su período de incubación es de 6 a 25 semanas.

El esterilizar las agujas con alcohol no da resultado, ya que el agente causante es muy resistente y suele propagarse fácilmente, incluso a través de tornos de dentista y agujas para extracciones de sangre. Para una total seguridad hay que someterlas a ebullición durante diez minutos o emplear material desechable.

El comienzo de la hepatitis adquirida es gradual y con menos fiebre que la infecciosa, pero el resto suele ser igual. Las personas mayores de 30 años suelen ser los más receptivos a ellas, mientras que los niños y jóvenes lo son a las infecciosas. En la medida en que una persona está debilitada, así será el riesgo de fallecimiento.

La mayoría de las hepatitis cursan con anorexia, náuseas y vómitos, malestar general, cansancio extremo, fiebre y dolores difusos en el abdomen. No siempre se percibe el hígado hinchado.

Entre cinco y diez días de comenzar los síntomas puede aparecer la ictericia y la fiebre cesa entonces, mejorando sensiblemente el estado general. Suele haber picores intensos en manos y luego en el resto del cuerpo, diarrea con aspecto blanco de las heces, orina coloreada y en ocasiones se palpan los ganglios linfáticos.

En las hepatitis tóxicas producidas por alcohol, medicamentos o metales pesados, también están afectados el riñón, el sistema nervioso y la médula ósea. Los anabolizantes utilizados por los deportistas son uno de los mayores causantes

de este tipo de hepatitis. Los síntomas son iguales pero existen más náuseas, diarreas e incluso colapso. La ictericia intensa dura entre 1 y 2 semanas, aunque tardará en desaparecer totalmente hasta 24 semanas más.

A nivel de laboratorio se debe investigar la bilirrubina, transaminasas (aumentan entre 500 a 2.000 U), colesterol, fosfatasa alcalina y tiempo de protrombina. La presencia de bilis en la orina sirve como diagnóstico precoz.

Un aumento progresivo de estos datos indicará agudización de la enfermedad, pudiendo evolucionar entonces a una atrofia amarilla o una cirrosis. Al ser una enfermedad contagiosa se impone el aislamiento del enfermo, sobre todo en el tipo vírico. Un mes después del comienzo de la enfermedad no son contagiosos, aunque si pueden ser portadores durante algún tiempo después. Estas personas no pueden donar sangre nunca.

Los enfermos mejoran casi totalmente entre 4 a 8 semanas. **Tratamiento:** El tratamiento para todas las hepatitis es el mismo: la persona debe permanecer en cama mientras duren los dolores abdominales, la ictericia y las deposiciones blancuzcas.

Cualquier actividad física se realizará lentamente, lo mismo que cuando acuda al servicio o el baño. A los pocos días ya puede abandonar el reposo en cama, ya que no se ha demostrado que acorte el tiempo de curación. Cuando desaparezca la ictericia pueden acudir a su trabajo habitual.

En la fase aguda solamente comerá aquello que le apetezca, suprimiendo naturalmente las carnes de cerdo, los fritos, los picantes, los quesos fuertes y la leche de vaca.

Puede tomar todo el pescado cocido que desee, frutas como por ejemplo las fresas, uvas y peras. Comidas de interés son las aceitunas negras, el aceite de oliva, el tomate, los espárragos, la remolacha roja, las zanahorias, el apio, los puerros y la miel de romero. También podrá comer en abundancia acelgas, berenjenas y alcachofas. Para el desayuno utilizará leche de almendras y achicoria.

Un zumo de limón o de pomelo diario será norma obligada a seguir, aunque se puede aumentar la dosis si el enfermo le apetece. Los frutos secos no se comerán, salvo los cacahuets, pero solamente en la convalecencia

Plantas medicinales:

En cuanto a fitoterapia, la planta de elección es el cardo mariano, la cual se

administrará durante varios meses. Otras de especial utilidad son el diente de león (el cual se puede consumir en ensalada), la alcachofera, el boldo y la fumaria.

Algunos naturistas también recomiendan la centaurea menor para restablecer el apetito y la bolsa de pastor. El romero se utilizará si la persona está muy decaída o no cede la ictericia.

Para corregir el mal sabor de boca y los trastornos gástricos se tomará todas las mañanas agua de arcilla en ayunas.

Oligoterapia:

Al principio de la enfermedad se tomarán Cobre-oro-plata una vez al día, y en horas distintas zinc-níquel-cobalto. Posteriormente, algunos autores recomiendan azufre orgánico, molibdeno y dosis homeopáticas de fósforo.

Nutrientes:

Si hay desnutrición, se tomarán suplementos de vitaminas del grupo B y proteínas, así como ácidos grasos esenciales.

Homeopatía: Phosphorus CH8

1.27. HERIDAS Descripción:

Abrasiones en la piel de diferente profundidad, con o sin corte sangrante. **Causas:** Las heridas se pueden dividir en:

Abrasiones, las cuales son causadas por roces en la capa externa de la piel y con facilidad para infectarse. También es normal que se queden adheridas sustancias extrañas.

Las laceraciones o desgarros son causados por objetos de bordes irregulares, tenedores, pinchos, o a causa de una caída sobre algún objeto duro. En estas lesiones los bordes de la piel son irregulares y suele haber hemorragias ligeras e infección.

Las heridas incisas son aquellas producidas por navajas, cuchillas o cristales. Suelen ser bastantes limpias y si se actúa con rapidez quizá no se infecten. Los cuerpos externos no es fácil que penetren y la cicatrización se realiza con facilidad.

Las heridas penetrantes son las provocadas por hachas, agujas o clavos y suponen una puerta fácil para la infección.

Tratamiento:

El tratamiento de todas ellas implica lavarlas y limpiarlas mediante agua con jabón o mejor aún con agua de limón.

Una vez limpia la herida y con el fin de impedir la proliferación bacteriana, cortar la posible hemorragia y favorecer la cicatrización, se aplicará arcilla en polvo sobre la misma herida. Una vez cesados los signos más llamativos se lavará otra vez cuidadosamente la herida y se podrá intentar su cicatrización y regeneración rápida. La arcilla, además, posee la interesante propiedad de calmar los dolores superficiales.

Si existe peligro de infección se aplicarán compresas de tomillo, bardana y Equinácea, mezcla que suele ser eficaz contra la mayoría de las bacterias.

Tampoco hay que olvidar el Própolis en extracto si existe supuración. Estas hierbas se tomarán por vía oral si tenemos la sospecha de infección en sangre. La caléndula, las hojas de col, y la consuelda, son otras hierbas de merecida fama para el tratamiento local de las heridas.

Para una regeneración total y con el fin de impedir cicatrices o queloides, se utilizará la centella asiática o la crisálida del gusano de seda.

Nutrientes: Internamente se tomará bardana para impedir la infección, Vitaminas A y C, y posteriormente jalea real.

1.28. HERNIA DE DISCO

Descripción:

Suelen estar afectados habitualmente los discos intervertebrales, que son los comprendidos entre la quinta vértebra lumbar y el sacro, y la cuarta y quinta vértebra lumbar, los cuales están sometidos continuamente a fuertes presiones y torsiones. Si los ligamentos que las rodean carecen de la solidez y la elasticidad necesaria, el disco afectado puede presionar algún nervio cercano y causar dolores agudos, edema e inflamación local. A medida en que progresa la anomalía así aumenta la intensidad del dolor.

La sintomatología comienza como un simple dolor lumbar, el cual se irradia hacia abajo, por la parte posterior del muslo. Se declara con frecuencia escoliosis, limitación en los movimientos, y dolor a lo largo del nervio ciático.

Los reflejos están exaltados, hay pérdida de la fuerza muscular y la elevación de la pierna agrava mucho el dolor.

Causas:

Los casos más leves son de tipo profesional, más que degenerativo. Trabajar y realizar el mismo tipo de movimientos durante docenas de años, sin que exista

una compensación mediante la gimnasia, produce un desgaste de los discos intervertebrales. Ese mismo de rutina provoca el acortamiento de los ligamentos que sostienen las vértebras y el debilitamiento de otros, agudizando aún más el problema.

Otras causa más graves suelen darse en la meningitis crónica, los tumores, abscesos, la diabetes o el herpes zóster.

Tratamiento:

El tratamiento es difícil y no siempre proporciona resultados satisfactorios. El calor local, el reposo durante dos semanas y las pomadas calmantes (bálsamo del tigre o de Jengibre) alivian bastante el dolor. Si no cede se aplicarán compresas muy calientes de arcilla, a la que podemos añadir consuelda en extracto o la infusión de su raíz. Este tratamiento aplicado una o dos veces al día suele regenerar bastante las partes afectadas y si lo unimos a tracciones en la columna vertebral y masajes bien aplicados, suele ser suficiente para la curación total.

De todas maneras, el mejor tratamiento son los estiramientos diarios, realizados por el mismo enfermo o mediante tracciones con aparatos o un terapeuta. **Importante:** no comer pipas de girasol.

Oligoterapia:

La mezcla Manganeseo-Cobre, el Selenio y la Dolomita, pueden afianzar la curación definitiva.

Nutrientes: Por vía oral, el Harpagofito, la vitamina B-1.

Homeopatía: Arnica CH4

1.29. HERNIA DE HIATO Descripción:

Estrangulamiento de una porción del intestino por encima del diafragma. **Causas:**

Las causas de la hernia de hiato abarcan una serie de hábitos adquiridos, los cuales unidos entre sí provocan el mal. También puede ser congénita o traumática. El coger pesos desde el suelo sin emplear la fuerza de las piernas para elevarlo, trabajar sin descanso en condiciones de debilidad o anemia, comer en demasía comidas flatulentas y la falta de tono en la musculatura abdominal, son las causas que provocan las hernias de hiato. Las fajas abdominales durante la niñez y la adolescencia, debilitan sensiblemente la pared abdominal, no existiendo ninguna justificación para llevarlas.

La porción del intestino afectada tiende a salir hacia fuera, torciéndose, lo que provoca agudos dolores que no ceden hasta que se la vuelve a meter hacia dentro. La hernia por deslizamiento, sin embargo, suele ser asintomática.

El enfermo acude con frecuencia al calor local, al uso de fajas o bragueros y es normal su tendencia a sujetarse los intestinos con las manos. Por supuesto, estas medidas no curan la enfermedad, la cual sigue su curso haciéndose más dolorosa cada vez. Las posibilidades de un estrangulamiento del asa abdominal son grandes, sino se ponen las medidas adecuadas correctoras. En estos casos son frecuentes las hemorragias.

Tratamiento: Hasta ahora, la única solución era la cirugía, pero como el mal no se corregía, a los pocos años la persona volvía a padecer una nueva hernia. Las hernias por deslizamiento no se suelen operar.

El tratamiento que mejor resultado proporciona es la aplicación de aceite de consuelda, en suaves masajes en la zona afectada. Este sencillo remedio tonifica y robustece la pared abdominal exterior y corrige la flaccidez de los intestinos afectados. Una vez pasada la crisis aguda, se hace necesario un ligero ejercicio físico que proporcione solidez a los músculos abdominales.

Si el dolor es intenso, hay que acudir inmediatamente a un centro de urgencia.

Oligoterapia:

La mezcla zinc-níquel-cobalto.

Nutrientes: También son de gran ayuda las dosis continuadas de jalea real.

Homeopatía:

Calcarea fluorica Dh6

1.30. HERPES

Descripción: Erupciones cutáneas víricas que forman vesículas y descamaciones.

Causas:

Se piensa que el agente causante es un virus (Herpesvirus hominis), el cual se desarrolla cuando encuentra un terreno apropiado, como ocurre en caso de infección bacteriana o problemas emocionales.

La exposición al sol excesiva, la fiebre, así como algunos medicamentos, son otros causantes del desencadenamiento de la enfermedad. Los herpes de labios son normales después de un trabajo de ortodoncia o dental. Las lesiones suelen picar y en pocos días aparecen las vesículas, las cuales al secarse forman costras amarillentas.

Las lesiones pueden aparecer en la boca, dentro o fuera, en los ojos y en los genitales. Al principio se nota solamente un ligero escozor o picor, apareciendo a continuación las pústulas de un tamaño entre 0,5 y 1,5 cm. Suele ser doloroso y permanece bastantes días en la piel, secándose por si solo. Aunque la curación

puede ser total, las recidivas son muy frecuentes.

Si la infección es generalizada puede causar una viremia mortal, sobre todo en los lactantes. Si es producto de una complicación de un eccema, incluso puede ser grave también en los adultos.

Al ser una enfermedad contagiosa debe evitarse el contagio. Una complicación habitual es la declaración de un eritema generalizado.

La curación empieza a los 7 días y suele completarse a los 21. Las complicaciones cursan con anorexia, fiebre, irritabilidad y úlceras dolorosas. Esta afección se suele confundir con el Herpes Zoster, pero éste produce dolores mucho más intensos y suele distribuirse a lo largo de algún nervio. También hay que diferenciarlo de la varicela, la viruela, dermatosis con vesículas, erupciones por medicamentos y vulvovaginitis.

Tratamiento:

El tratamiento incluye el evitar la acción del sol, el uso de jabones o gel y la relajación emocional. La humedad perjudica las lesiones. Localmente han dado buenos resultados las compresas de jugo de berro, fumaria, borraja, zarzaparrilla o cardo santo. También se puede hacer una mezcla de las más interesantes.

Los baños templados de algas son especialmente válidos cuando el mal está muy generalizado. De manera muy local se pueden dar toques con extracto de Própolis o caléndula, ambos con muy buenos resultados. Internamente se tomarán infusiones de damiana, ulmaria, avena y melisa.

El apio y el ajo crudo son buenos remedios para evitar recidivas. El **herpes** labial, es una afección que puede ser especialmente intensa y dolorosa sino se trata a tiempo.

Las denominadas " **calenturas**" no son más que herpes benignos, los cuales constituyen manifestaciones de conflictos emocionales bruscos, fiebre alta, dormir poco después de un día especialmente agitado o también con mucha frecuencia por contagio directo con una persona afectada o por beber en lugares públicos con poca higiene. La sabiduría popular recomienda quemarlos con alcohol, mientras que los médicos utilizan las pomadas con antibióticos y en medicina natural se emplea los extractos glicéricos de Própolis.

Al ser muy contagiosos hay que evitar el contacto directo con las

personas. Las **grietas** en las comisuras de los labios (médicamente se denominan queilosis), son también frecuentes y suelen ser bastante dolorosas, impidiendo abrir la boca para comer. Las causas pueden ser por carencias de vitaminas del grupo B (especialmente la B-2) o infecciones de boca por bacterias, hongos o virus. Lo mismo que en el herpes hay que procurar no manipularlas, desinfectarse previamente las manos si vamos a aplicar pomadas y emplear aceite de oliva para suavizarlas, aunque también da buenos resultados el aceite de Jojoba.

Oligoterapia: Se ha de utilizar Germanio orgánico. **Nutrientes:**

Suplemento imprescindible es la vitamina B-12. El Própolis por vía oral y la jalea real, son otras buenas terapias de fondo igualmente necesarias.

Homeopatía: Natrum muriaticum CH6, Kalium phosphoricum CH6, Silicea CH12. **1.31. HERPES ZOSTER Descripción:** Infección aguda del sistema nervioso central que afecta a los ganglios de la raíz dorsal.

Causas:

El virus causante es el de la varicela zoster y suele declararse en el transcurso de una tuberculosis, neumonía, ingestión de bismuto, monóxido de carbono y enfermedad de Hopgkin. También las fracturas o luxación de la columna vertebral, los carcinomas, las enfermedades venéreas y las hemorragias, son agentes desencadenantes.

Es más frecuente a partir de los 50 años y aparece al final del verano. La sintomatología consiste en escalofríos, fiebre, malestar y trastornos gástricos, apareciendo a los cuatro días los primeros signos de la enfermedad en forma de brotes de vesículas dolorosas. La región torácica es la más afectada y se declaran normalmente en un sólo lado, siendo especialmente sensible al contacto. Al quinto día las vesículas comienzan a secarse, aunque puede persistir neuralgias y dolores durante varios años, generalizándose el mal.

Una vez superada la enfermedad queda una inmunidad de por vida y no suele dejar secuelas.

Hay que tener especial cuidado si se declara en los genitales o en los ojos, ya que pueden producir parálisis y ulceraciones de la córnea. Hay que distinguirlo de la neuralgia del trigémino, la varicela, apendicitis o colitis. **Tratamiento:**

Si se declara en los ojos o genitales, la bardana en cataplasmas, enriquecida con Própolis, será de uso obligado.

Oligoterapia: El tratamiento es similar al del herpes simple, aunque hay que insistir en las dosis adecuadas de germanio orgánico.

Nutrientes:

Suplemento imprescindible es la vitamina B-12.

Homeopatía: Apis CH3, Rhus toxicodendron CH6, Mercurius solubilis CH4. **1.32.**

HIPERHIDROSIS

Descripción:

Sudación excesiva.

Causas:

El sudor excesivo se puede limitar a zonas muy concretas, como es el caso de las axilas, pies y manos, o extenderse a todo el cuerpo. Si persiste, la piel estará rosada y en ocasiones macerada y con fisuras.

Normalmente, el sudor de las manos es a causa de un factor emocional lo mismo que el de los pies, pero cuando es en la cabeza hay que pensar en alguna anomalía de tipo orgánico.

Las personas muy introvertidas y con graves problemas de adaptación social, suelen ver acompañadas su hiperhidrosis por cutis grasiento, pelo apelmazado e inclusive con mal olor de pies.

El olor axilar rebelde al tratamiento puede obedecer a causas de tipo hepático, ingestión de medicamentos o intoxicaciones. Un exceso de sudor generalizado acompaña normalmente a enfermedades infecciosas que cursan con fiebre y a personas afectadas de obesidad, hipertiroidismo, diabetes y anemia.

El olor repulsivo se produce por el enranciamiento de los ácidos grasos de la piel, así como a la proliferación posterior de ciertas bacterias y levaduras.

Tratamiento: Una vez descartadas las enfermedades de tipo general o infeccioso, la manera local de tratar el olor de pies es mediante los baños en infusión de Laurel. Otros tratamientos locales para los pies y las axilas se preparan con camomila, avena, borraja, eucaliptos, yemas de pino, saúco, tilo, manzanilla o vinagre de manzana. Unas gotas de esencia de Própolis, e incluso un poco de lejía, corregirán los casos más rebeldes. Localmente, una solución de cloruro de aluminio con vitamina E hidrosoluble, suele proporcionar efectos correctores muy sólidos.

Localmente y por vía interna también da buen resultado la arcilla. Un

alimento especialmente adecuado son las fresas y la clorofila en pastillas o jarabe.

Para el sudor de las **manos** es útil sumergirlas en agua con salvado. Para el de **pies** se emplea el aceite de ciprés o el de lavanda, así como la bergamota y la salvia.

Plantas medicinales: Oralmente se utilizará el diente de león, cola de caballo y romero, cuando se necesite un tratamiento depurativo. En los sudores de tipo nervioso da buen resultado la melisa y la mejorana, y en los de naturaleza endocrina la hierba por elección es la salvia, la cual se puede incluso utilizar en cualquier otro caso. La esencia de ciprés es útil si sospechamos un factor de tipo circulatorio.

Oligoterapia:

Suplemento necesario es el manganeso y el magnesio.

Nutrientes:

Ingerida la vitamina B-1, y la vitamina E aplicada directamente en la axila suele corregir fácilmente la descomposición de la grasa cutánea.

Homeopatía:
Natrum muriaticum CH7, Sílice 6Dh, Sulphur 4Ch. **1.33. HIPERMENORREA**

Descripción:

Duración excesiva de la menstruación.

Causas:

La menstruación de duración excesiva puede tener su origen en causas endocrinas, como es el caso de una excesiva producción de estrógenos, a causa de un desequilibrio entre las hormonas hipofisarias FSH o ICSH. Suelen darse en los primeros años reproductivos.

También ocurre por causas orgánicas en el 25% de las mujeres, en este caso por neoplasias del aparato genital que aumentan con la edad.

Otras causas se deben al uso de anticonceptivos intrauterinos, ligaduras de trompas, píldora anticonceptiva y quistes ováricos.

Tratamiento: El tratamiento en las mujeres jóvenes, implica una regulación sencilla mediante la salvia. Si hay hemorragias, la bolsa de pastor y el hidrastis, son las hierbas de elección. Otras también buenas para regular el período son la milenrama, la caléndula y la salicaria.

Oligoterapia: Los oligoelementos manganeso-cobalto y el zinc, son un buen tratamiento de fondo.

Nutrientes:

Se recomienda la vitamina E.

1.34. HIPERTENSIÓN

Descripción

Elevación de la tensión arterial sistólica y diastólica.

Causas:

La tensión arterial puede elevarse momentáneamente por una estimulación del sistema nervioso, ejercicio intenso, enfermedades renales o exceso de comida. En estos casos no se puede hablar de enfermos, sino solamente de alteración de la tensión arterial.

Las causas de la hipertensión crónica no se saben con certeza y se piensa en la herencia, el exceso de sal común, la mala función renal o suprarrenal, así como el endurecimiento de las arterias.

Lógicamente, la ingestión de una gran cantidad de fármacos, entre ellos las cortisonas, el café, alcohol, alimentación muy rica en grasas y proteínas animales y estados crónicos de estrés e irritabilidad, son causantes bien claros de hipertensión crónica.

La hipertensión puede manifestarse sin apenas síntomas, salvo que aparezcan complicaciones. De cualquier manera, la obsesión por mantener la tensión arterial en unos límites estándar conduce en muchas ocasiones a un estado de ansiedad al paciente tal, que le producen a su vez un aumento de la tensión arterial. Del mismo modo, hay que tener en cuenta que en ocasiones el organismo se ve en la necesidad de subir la presión sanguínea para cubrir algún déficit circulatorio o carencia de oxígeno. Por tanto, la presión arterial deberá ajustarse a cada individuo en particular y nunca de manera generalizada.

Una persona que no acuse ningún síntoma aunque tenga la tensión alta, posiblemente no deba ponerse en tratamiento farmacológico, aunque deberá vigilar su modo de vida.

Las complicaciones de una hipertensión muy prolongada van dirigidas esencialmente a la pared arterial, la cual se hipertrofia y esclerosa. La hipertrofia cardíaca a causa de la hipertensión acabará a la larga minando la resistencia del corazón, lo mismo que la función renal. También es normal que aumente la viscosidad sanguínea, la frecuencia del pulso y la presión venosa.