

Al principio, las personas hipertensas se quejan de fatiga, nerviosismo, vértigos, mareos, palpitaciones, dolores de cabeza e insomnio. Con el tiempo pueden declararse vértigos, epistaxis y rubefacción.

La angina de pecho de repetición y el infarto de miocardio son dos de las enfermedades que se dan con más frecuencia en los hipertensos, lo mismo que los accidentes cerebrales. Si la enfermedad progresa pueden declararse, trombosis, edemas, vértigos, vómitos, trastornos mentales y convulsiones.

Causas que hay que tener en cuenta para que se declare una hipertensión, tenemos a las enfermedades renales como la glomerulonefritis, pielonefritis y riñón poliquístico, a la toxemia del embarazo, al exceso de aldosterona, la poliarteritis, hipertiroidismo y trastornos del sistema nervioso central.

Los fallecimientos se producen por insuficiencia congestiva, infarto o hemorragia cerebral.

Tratamiento:

Los tratamientos naturales se han demostrado muy eficaces, ya que además de no dañar otras partes del organismo suelen corregir las hipertensiones recientes. En las hipertensiones primarias, sin complicaciones, las hojas de olivo son el mejor tratamiento, ya que además de bajar las cifras altas, corrigen el exceso de colesterol, la hiperglucemia y limpian poco a poco la arteria, dándole nueva elasticidad.

Otras hierbas también muy eficaces son el muérdago y el espino blanco, éste último imprescindible si existe riesgo de cardiopatías. Otras hierbas a tener en cuenta son la zarzaparrilla, y las hojas de abedul, que se darán cuando se sospeche alteración renal.

Oligoterapia: Los oligoelementos que mejor resultado dan son el manganeso, el yodo, el potasio y el selenio.

Nutrientes:

Suplemento dietético adecuado es la lecitina y la onagra.

Alimentos recomendados son, en primer lugar, el arroz integral, el ajo crudo, el perejil y el limón. También son recomendables las peras, legumbres, ciruelas pasas, patatas, miel, plátanos, manzanas, soja, germen de trigo, alcachofas y puerros.

Un régimen exento de carnes es imprescindible en la fase aguda. La sal común estará prohibida totalmente, aunque se puede sustituir por cantidades

pequeñas de sal marina, sal de apio o sal de ajo.

No es recomendable comer avellanas, ni coles o derivados. 1.35.

HIPERTIROIDISMO

Descripción:

Aumento en la secreción de las hormonas tiroideas, y aumento de la glándula. La podemos encontrar bajo el nombre de enfermedad de Basedow y tirotoxicosis. La glándula tiroidea cambia de tamaño, se hipertrofia, aumenta el metabolismo basal, al mismo tiempo que se declaran exoftalmos. El aumento en la producción de hormona provoca un almacenamiento muy pobre de tiroglobulina, aumentando el yodo ligado a proteínas.

En el mixedema, en la enfermedad de Simmons y en la anorexia nerviosa, el metabolismo está bajo, lo mismo que el yodo.

En algunos enfermos se produce una disminución del colesterol en sangre, un aumento del calcio y de la glucosa, y manifiesta pérdida de sustancia muscular.

El hipertiroideo es un individuo nervioso, con los ojos saltones, muy sensible al calor y muy activo aunque muscularmente sea débil. Suele padecer con frecuencia dolores de cabeza, de abdomen, náuseas y diarrea. Con el paso de los años el corazón aumenta de tamaño, lo mismo que el pulso y la tensión arterial. El sudor excesivo de las manos es típico en ellos. Hay taquicardias, temblores en las manos, hiperactividad, adelgazamiento, debilidad muscular y e insomnio.

En caso de problemas emocionales se puede desencadenar una crisis tiroidea, en la que aparece fiebre, taquicardia y nerviosismo extremo.

Tratamiento: El tratamiento consiste en administrar los primeros días unas dosis de yodo orgánico muy bajas, con el fin de notar si los síntomas externos remiten. No soluciona la enfermedad, pero mitiga los síntomas. Si es así, se continuará con la administración de yodo catalítico, teniendo en cuenta de que es posible que los primeros días la glándula aumente de tamaño.

Se comerán alimentos ricos en calorías y en vitaminas, en especial la vitamina A, y se cuidará la función hepática, ya que suele estar también afectada. El fucus y la spirulina serán el tratamiento básico, ya que suministran yodo en dosis fisiológicas y no suelen provocar reacciones indeseables. La ortiga mayor y la agripalma son dos buenas hierbas, de las que se tomarán tres infusiones diarias. Para las crisis, la valeriana sigue siendo la hierba más adecuada.

Oligoterapia: Tratamiento complementario imprescindible es la toma tres veces al día del manganeso y posteriormente del manganeso-cobalto. El litio se utilizará si el sistema emocional acusa grandes problemas.

Nutrientes:

Como alimento de especial interés está la avena. Las vitaminas A y B-1, así como el aceite de prímula, también se utilizarán diariamente. **Homeopatía:**

Convalaria CH2, yodo CH4.

1.36. HIPO Descripción:

Consecuencia de un espasmo involuntario del diafragma.

Causas: Las causas más comunes suelen ser el beber agua muy deprisa, comer en abundancia o deprisa alimentos calientes, así como irritaciones crónicas del diafragma. Se produce en estos casos una irritación de los nervios eferentes que controlan los músculos de la respiración.

Son frecuentes en la pleuritis, neumonía, uremia, alcoholismo, embarazo, pancreatitis, irritación urinaria y hepatitis.

Tratamiento:

Entre los remedios más recomendados, aunque todos pueden fallar, están:

Presionar la zona podal correspondiente al plexo solar, esto es, la zona situada en medio de la parte carnosa de la planta del pie. Comer un poco de pan seco.

Beber un vaso de agua poco a poco.

Inspirar profundamente, retener el aire lo más posible y expulsarlo poco a poco. Respirar en un medio rico en CO₂, como una bolsa de papel. Presionar los globos oculares al mismo tiempo.

Tragar un poco de hielo picado.

Poner ambas manos a los lados del cuello.

Masajear la columna vertebral.

Sonarse la nariz. Presionar con la mano la boca del estómago.

Homeopatía:

Acidum sulfuricum CH1, Belladonna CH3, Magnesium phosphoricum CH6. **1.37.**

HIPOGONADISMO Descripción:

Hipofunción de las glándulas genitales.

Causas:

Este trastorno, que se produce por igual en hombre que en mujer, se cree

está originado por una mala función de la hipófisis, la cual afecta al tiroides, suprarrenales y gónadas. En el hombre se debe principalmente a una deficiencia de testosterona.

Algunas enfermedades, como la gripe, hepatopatías, lesiones destructivas o las paperas, también pueden producir la enfermedad. El poco desarrollo testicular se debe, en ocasiones, al uso de calzoncillos minúsculos en los niños, muy apretados, que impiden el adecuado desarrollo de los genitales externos y, en ocasiones, esterilidad. Si esta causa se acentúa en la juventud con el uso de pantalones vaqueros, igualmente ajustados, el mal será más difícil de corregir.

Los enfermos afectados suelen acusar hipotensión, astenia, esterilidad, pérdida del deseo sexual, impotencia, y si se declara en la niñez estatura baja, poco desarrollo óseo y muscular, e infantilismo. Normalmente hay una disminución del metabolismo basal y un aumento a la tolerancia a la glucosa. En la orina es posible que se detecte un aumento en la eliminación de gonadotropinas.

La frecuencia en las relaciones sexuales puede ayudar a corregir el problema. **Tratamiento:**

Zarzaparrilla, ginkgo biloba y damiana.

Oligoterapia:

En cualquier caso, el selenio y la asociación zinc-níquelcobalto, también se tendrán en cuenta.

Nutrientes:

El tratamiento consiste en estimular la función de la hipófisis mediante suplementos de vitamina E. El polen, la jalea real, el ginseng, la alfalfa y el germen de trigo, también se darán de forma continuada.

1.38. HIPOGLUCEMIA

Descripción: Disminución de la glucosa en sangre. **Causas:**

Dejando aparte la hipoglucemia inducida por efectos secundarios de medicamentos, en especial la insulina, la orgánica puede estar ocasionada por insuficiencia hepática, enfermedad de Adisson, infecciones, hemorragias o tumores. También es frecuente encontrarla en el hipotiroidismo, atrofas, esfuerzos musculares repetidos, embarazo y lactancia, así como en la anorexia nerviosa.

Entre los medicamentos que pueden originar hipoglucemia transitoria están: Oxitetraclina, fenilbutazona, quinina, salicitatos, haloperidol, hormonas del

crecimiento, cortisonas, adrenalina y bloqueadores. Entre las causas espontáneas están: borracheras, hepatopatías, consumo anterior de glucosa, ejercicio físico intenso, embarazo, fiebre y crisis de acetona en niños.

La sintomatología consiste en sudores, palidez, escalofríos, dolor de cabeza, hambre, palpitaciones, ansiedad y desfallecimiento. Al estar disminuida la actividad del sistema nervioso se produce desorientación, torpeza en el hablar, inquietud, negativismo, e incluso convulsiones. La caída de la tensión arterial también es muy frecuente y si aparecen convulsiones hay que diferenciarla de la epilepsia, hemorragias cerebrales, uremia o trombosis.

En las mujeres sometidas a regímenes pobres en calorías éstos cuadros son muy frecuentes, lo mismo que en deportistas que entrenan hasta el agotamiento.

Tratamiento: El tratamiento de la hipoglucemia simple es muy sencillo, y se soluciona con la toma de miel, fructosa o azúcar moreno. En su defecto, también pueden servir los dátiles, las uvas, higos secos o remolacha.

Nutrientes:

El Polen también es un buen suplemento en estos casos.

1.39. HIPOTENSIÓN

Descripción: Disminución crónica o circunstancial de la presión sanguínea al adoptar la posición vertical.

La hipotensión brusca se declara cuando recuperamos la posición erecta por un trasvase de la sangre hacia las extremidades inferiores. De igual modo, la interrupción del retorno venoso por estar en cuclillas y sentado con las piernas flexionadas, también produce caídas bruscas de la tensión arterial.

Entre los medicamentos que bajan la tensión están: los diuréticos, los antidepresivos y los barbitúricos.

Los síntomas incluyen vértigos, lipotimias, desfallecimientos, torpeza física y mental, sudores y palidez.

Tratamiento:

Al no ser una enfermedad propiamente dicha, sino la consecuencia de alguna anomalía, no es posible dar un tratamiento único. De cualquier manera, ante una hipotensión paroxística o en aquellos pacientes que la padecen desde su nacimiento, sin causa orgánica clara, se dará el siguiente tratamiento:

Las hierbas hipertensoras por excelencia son el romero y el cardo mariano.

Para reforzar el sistema circulatorio se tomarán infusiones de espino blanco, ginkgo biloba y brusco, administrándose en forma de extracto en los casos serios. Si el paciente no se recupera rápidamente, el árnica, la artemisa y la ajedrea en forma de extracto o esencia, cinco gotas debajo de la lengua suelen ser suficientes para que se recupere rápidamente.

Realizar un ejercicio moderado y no permanecer mucho tiempo tumbados.

Oligoterapia:

Suplementos necesarios son el hierro y el cobalto.

Nutrientes:

El Ginseng y el Eleuterococo son también de gran ayuda y sustituirán al café o al té. Como alimentos útiles tenemos a los berros, las ciruelas, la alfalfa y la avena. Tomar una alimentación con suficiente cantidad de sal marina.

1.40. HIPOTIROIDISMO

Descripción:

Hipofunción de la glándula tiroidea en el adulto.

La glándula tiroidea necesita el yodo para la producción de las hormonas tiroxina y triyodo-tironina, las cuales se almacenan en forma de tiroglobulina. El hipotiroidismo es la poca producción de hormonas tiroideas. Se clasifica en primario cuando es producido por enfermedad autoinmune, postterapéutico después de una intervención quirúrgica o excesiva dosis de Rayos X, y secundario cuando es por insuficiente producción de hormonas TSH y TRH.

Causas:El consumo inadecuado de yodo, bien sea porque aumenten las necesidades a causa de ingerir sustancias que bloquean la síntesis del yodo, por un error congénito en el metabolismo o una insuficiente ingesta alimentaria, puede producir la baja producción de hormonas.

Si la enfermedad se declara en la niñez o durante el crecimiento fetal, se produce cretinismo y si es posteriormente mixedema.

Con el fin de no confundir esta enfermedad con la deficiencia de yodo o el bocio endémico, he aquí los síntomas más importantes del hipotiroideo:

Poca sudación, sensibilidad al frío, piel seca, anorexia, y ligero retraso mental.

También aparece bradicardia, debilidad, ronquera, nerviosismo,

estreñimiento, poca actividad física, mala memoria y oído poco sensible. También es habitual que se declaren edemas, trastornos en el metabolismo de las proteínas, mala tolerancia a los medicamentos, albuminuria, exceso de colesterol, poca actividad sexual, amenorrea y poco desarrollo genital.

Tratamiento: Solamente se pueden esperar resultados con la terapia natural en los casos muy leves y especialmente en el bocio endémico. Los berros, ajos, avena y cualquier otra alga, son unos buenos auxiliares.

El aminoácido Tirosina, unido al yodo orgánico, pudiera ser una manera definitiva de solucionar la enfermedad, ya que la unión de ambos forma la tiroxina.

De todas maneras, hay que empezar por dosis muy pequeñas e ir aumentando hasta que notemos nerviosismo, momento en el cual reduciremos algo la dosis. **Oligoterapia:**

La asociación zinc-cobre y manganeso-cobre, se darán diariamente en horas alternas. **Nutrientes:**

El tratamiento debe ir encaminado en principio a la correcta ingestión de yodo y para ello lo mejor es el alga fucus y posteriormente el yodo orgánico. La sal yodada o marina, también son de gran ayuda.

1.41. HIRSUTISMO: Descripción:

Se trata de la abundancia de vello en zonas en las que habitualmente no tiene que salir, bien sea por su localización o por razones de sexo.

Las mujeres son especialmente sensibles a ello y se impone una corrección inmediata ya que puede causar serios trastornos emocionales y sociales. Suele tener una causa hereditaria y lo encontramos en los países mediterráneos, aunque es muy frecuente en la menopausia o en una enfermedad que se llama porfiria. Es una consecuencia de algunos tratamientos hormonales o por alteración de las glándulas endocrinas suprarrenales, hipófisis o por un trastorno de los ovarios.

Tratamiento: No existe un tratamiento interno eficaz, por lo que se debe tratar de curar la enfermedad que ha causado el mal. Localmente se emplean los depiladores químicos, el arrancamiento, el afeitado y la cera, así como la decoloración del vello. El jugo de limón puro restregado disminuye la velocidad en el crecimiento del vello.

Las mujeres pueden responder a un diurético como la espironolactona, aunque debe utilizarse exclusivamente mediante tratamiento médico y por tiempo muy corto. Se recomienda especialmente el empleo de la planta Sabal serrulata, empleada para problemas prostáticos y que tiene un efecto secundario que puede mitigar el hirsutismo femenino de origen hormonal.

Localmente se emplea con éxito el jugo de Jacinto fresco. **1.42. HODGKIN (enfermedad de)**

Descripción:

Enfermedad grave, normalmente mortal, de naturaleza desconocida, aunque se especula con agentes infecciosos o virus. La enfermedad se desarrolla normalmente a partir de los 30 años, siendo muy rara antes de los 10. El sistema reticuloendotelial está afectado y con él los ganglios linfáticos, el bazo, el hígado y la médula ósea, aunque es normal que el mal se extienda a los tejidos próximos.

Los primeros síntomas son el aumento de tamaño de los ganglios linfáticos superficiales, picor intenso y persistente, sudores nocturnos y anemia. Todos estos síntomas se agudizan sensiblemente al ingerir alcohol.

A medida en que la enfermedad progresa se declara un cuadro de intoxicación general, hay fiebre que puede ser continuada de hasta 40 grados o más y es normal una hiperpigmentación cutánea. Se declara herpes zóster y el enfermo no tolera en absoluto el alcohol.

Los enfermos viven apenas cinco años desde el comienzo de los síntomas, pero muchos de ellos se recuperan casi totalmente con un tratamiento adecuado.

Tratamiento: El tratamiento natural no interfiere la acción de los fármacos empleados, por lo que puede ser un adecuado complemento. El ácido fólico asimilado en levaduras constituye el tratamiento de fondo y se dará cada tres horas. No existe inconveniente en unirlo al hierro, vitamina C y el jugo de berros.

Alimentos interesantes son los quesos frescos, el arroz integral y los rábanos. La única hierba que tiene algún efecto es la ortiga blanca.

Oligoterapia:

La asociación cobre-oro-plata se dará de forma continuada, salvo reacción en contra, lo mismo que el selenio unido a las vitaminas ACE. **Nutrientes:**

La avena y la alfalfa

1.43. ICTERICIA

Descripción:

Alteración en el color de la piel y tejidos a causa del pigmento biliar.

La sintomatología es bien clara y lo más aparente es el color amarillento de la piel, ojos y mucosas. No suelen faltar tampoco los picores en las manos, sarpullidos, anemia, depresiones y cansancio extremo.

Causas:

La ictericia puede ser producida por una obstrucción o retención de la bilis, aunque también con mucha frecuencia, a causa de medicamentos o intervenciones quirúrgicas. En las ictericias por retención el hígado es incapaz de eliminar los pigmentos biliares, aumentados por una destrucción excesiva de eritrocitos durante el curso de anemias, malaria o infecciones. Otras causas son de tipo genético por carencia de un enzima y también a causa de una producción insuficiente de bilirrubina.

En las ictericias por obstrucción biliar por excesiva presión de la bilis, ésta se extravasa por los capilares hepáticos. Normalmente es a causa de cálculos, neoplasmas, hepatitis o cirrosis.

La primera manifestación suele ser la orina oscura, aunque también se dan náuseas, vómitos, anorexia y malestar general. Todo ello antes de que la piel se coloree.

Tratamiento: El tratamiento incluye la toma en ayunas de una cucharada de aceite de oliva con zumo de limón, al que podemos añadir esencia de romero y manzanilla. Normalmente, la mejoría es bastante rápida, mucho más si se complementa con infusiones de diente de león, boldo y fumaria.

Otras hierbas recomendadas son la vara de oro, la celidonia, la fumaria y la cola de caballo. En caso de falta de apetito, el ajeno es la más indicada. Las compresas calientes de arcilla en la zona hepática, el zumo de zanahorias y la alfalfa, son buenos complementos curativos.

Oligoterapia:

La asociación cobre-oro-plata se dará en los casos serios, el zinc-níquel-cobalto en todos y el manganeso en los casos leves. **Nutrientes:**

Todos los amargos, como las alcachofas o las endibias. La leche de almendras sustituirá a la de vaca.

1.44. IMPOTENCIA Disfunción eréctil

Descripción:

Podemos hablar de impotencia o disfunción eréctil, cuando existe una capacidad de alcanzar o mantener una erección satisfactoria para realizar el coito sexual. Esta puede ser primaria o causada por motivos orgánicos, o secundaria motivada por problemas psíquicos.

Las causas orgánicas pueden deberse a problemas de falta de hormonas, testosterona en especial, motivada casi siempre por una alteración de alguna glándula endocrina, esencialmente hipófisis o gónadas. Esta es una relación de aquellas enfermedades o causas que pueden generar una impotencia en el hombre:

Diabetes.

Sífilis.

Alcoholismo.

Drogodependencias.

Anomalías congénitas.

Hipofunción glandular.

Inflamaciones de los genitales. Trastornos neurógenos como la esclerosis múltiple, las lesiones de la médula espinal y los accidentes cardiovasculares. Aneurisma aórtico.

Medicamentos hipotensores, sedantes, tranquilizantes y anfetamínicos. Problemas quirúrgicos accidentales en el sistema nervioso. Castración quirúrgica o extirpación perineal de la próstata.

En cuanto a las causas de impotencia psíquica, hay que distinguir en primer lugar entre *impotencia* o falta de deseo sexual; dos términos que se confunden con tanta frecuencia que llevan a catalogar como impotente a un hombre totalmente normal que solamente acusa una falta de estímulo para realizar el amor. Si no desea hacer el amor lógicamente no podrá alcanzar la erección. Un diagnóstico precipitado puede condenar a un hombre a padecer un cuadro depresivo y a ser rechazado por su pareja (y en demasiadas ocasiones objeto de burla), cuando un estudio más sereno aconsejaría en primer lugar otras alternativas para satisfacer sus deseos sexuales.

Si un hombre tiene capacidad de erección voluntaria con la masturbación, la visión de personas desnudas o mediante otro tipo de estímulos que se pueda inventar, no se le puede diagnosticar como impotente, del mismo modo que tampoco lo es aquél que tiene erecciones involuntarias durante el sueño. Tampoco se puede hablar de impotencia cuando su problema se manifiesta con una

determinada persona, o en determinadas circunstancias. Con demasiada frecuencia la causa está en una falta de aliciente para hacer el amor, con esa o cualquier pareja.

La **impotencia psíquica** se puede considerar como tal solamente en aquellos casos en los cuales el paciente desee sexualmente a su pareja y reúna todas las condiciones físicas necesarias para tener una erección. Cuando ni siquiera durante el sueño se produzcan erecciones involuntarias habrá que pensar en una causa orgánica, aunque para averiguarlo con certeza no basta con la opinión del paciente, sino que se hace imprescindible saber con certeza si hay erecciones, de qué calibre y cuánto duran.

Tratamiento:

Cualquiera de los muchos afrodisíacos reconocidos, entre ellos el Ginkgo Biloba, sándalo, ginseng, canela, jengibre, cilantro, damiana. Aceites esenciales de sándalo y alangilán.

Nutrientes:

Polen, hojas de berro o apio, semillas de sésamo, de calabaza, aguacates.

Oligoterapia: Zinc y molibdeno.

Homeopatía: Lycopodium, agnus, caladium.

1.45. INCONTINENCIA FECAL Descripción:

Incapacidad para controlar el momento de la defecación.

Causas:

En niños no es una anomalía, sino solamente un proceso de adaptación muscular que se aprende con el paso de los años.

En ancianos el problema es similar, pero ahora el músculo no responde a las demandas por falta de tono.

También puede aparecer a causa de una afección neurológica, enfermedades de la médula espinal, diabetes, tumores, traumatismos o motivada por intervenciones quirúrgicas mal realizadas.

Tratamiento:

Resulta útil que las heces no estén líquidas, lo que se consigue con zumo de zanahorias, arcilla y levadura de cerveza.

Después hay que reeducar el esfínter mediante contracciones voluntarias en el momento de sentir ganas de defecar. El propósito es potenciar ese músculo rectal como se hace con cualquier otro.

Oligoterapia:

En los ancianos el cobre-oro-plata suele dar algunos resultados positivos.
Nutrientes:

El tratamiento de fondo consiste en la administración de vitamina B-12 (especialmente recomendable en ancianos), octacosanol, vitamina E y Selenio, además de suplementos de proteínas.

1.46. INFARTO DE MIOCARDIO**Descripción:**

Lesión parcial del músculo cardiaco con necrosis.

Normalmente se produce como consecuencia de la presencia de un trombo que obstruye la arteria coronaria, aunque se dan casos de personas con arterias en perfecto estado que también sufren infartos por espasmo arterial. Obviamente, es una enfermedad en el cual el tiempo de ingreso en un centro hospitalario decidirá la curación o no de las secuelas.

La sintomatología primaria que nos debe poner en alerta suele ser similar a la angina de pecho, aunque a veces no da síntomas. La crisis se puede declarar incluso en estado de reposo, durmiendo o después de un esfuerzo violento. El enfermo describe una opresión como algo que aprieta o empuja y localizado en la espalda, quizá con ligera disnea.

Si la enfermedad progresa la opresión le impide respirar y se agrava el dolor cada vez que respira fuerte. Entonces ya hay debilidad, sudores, distensión estomacal, vómitos, y creencia de que va a morir, además de palidez, piel fría, en ocasiones cianótica, presión arterial elevada, arritmias, fiebre moderada y estado de shock..

Siempre que un varón mayor de 35 años o una mujer mayor de 50, sienta algunos de los síntomas descritos, especialmente el dolor torácico, hay que llevarle a un centro de urgencia. Los fallecimientos se producen después de 3 o 4 horas del comienzo de los síntomas y con frecuencia es el propio enfermo el que menosprecia los síntomas y no quiere ser ingresado.

Causas:El infarto se produce normalmente a causa de la oclusión de una de las grandes ramas de las arterias coronarias, lo que provoca una isquemia. Trombos o coágulos formados son los causantes de la isquemia, aunque en ocasiones el riego sanguíneo se sigue realizando por otras arterias colaterales,

dando lugar a alteraciones coronarias sin infarto.

En presencia de infarto las fibras musculares afectadas se tiñen con facilidad, hay hemorragias, fragmentación de las fibras y crece tejido granulado. Después de tres meses hay un tejido cicatrizal muy denso.

Muchos enfermos curan rápidamente y sin complicaciones, aunque otros no sobreviven o caen en un estado de suma gravedad. Si pasan la crisis en tres días, la recuperación es posible, aunque a veces se complica todo a las dos o tres semanas a causa de una insuficiencia congestiva, embolias o trombos. La permanencia excesiva en la cama después del primer ataque dificulta la curación. Las molestias persistentes en el hombro y brazo izquierdo, obligarán a tomar precauciones más tiempo.

El electrocardiograma aleja muchas dudas, lo mismo que el aumento en la velocidad de sedimentación y la leucocitosis. Hay que distinguir el infarto de la angina de pecho, ya que ésta aparece después de un esfuerzo, crisis nerviosa o comida rica en grasas animales. Mejora con el reposo y la sensación de muerte no es tan intensa. De cualquier manera, una crisis de angina es un aviso a tener en cuenta, ya que muchas veces es un estado de pre-infarto. Otras enfermedades como la astenia circulatoria, las hernias, gastritis, pleuresías, neumotórax, neuralgias o neuritis, pueden dar lugar a confusiones.

Tratamiento: No hay tratamiento natural de urgencia que de garantía de efectividad. En aquellos casos en los cuales no haya posibilidad de contar con un médico o si la crisis se considera pasada, se realizará al menos un reposo parcial en cama. Las personas jóvenes y bien cuidadas podrán pasar la enfermedad entre la cama y la silla.

La cabeza ligeramente levantada, la dieta ligera y rica en grasas vegetales o de pescado (preferentemente salmón), nada de sal y pocas calorías. El extracto de espino blanco, 30 gotas, por vía sublingual puede ayudar mucho hasta que se llegue a un centro especializado y si hay hipertensión, muérdago. Las infusiones en esta fase no proceden y se emplearán posteriormente, junto con el tratamiento médico, para evitar recaídas.

Oligoterapia: El potasio y el calcio son dos minerales necesarios en la convalecencia, lo mismo que el germanio, el cual ahorra oxígeno y contribuye a corregir la falta producida por la isquemia. Posteriormente el cromo afianzará los resultados.

Nutrientes:

El primer alimento serán los copos de Avena en sopa con algo de ajo y zumos de frutas y verduras. Posteriormente, la Vitamina B-15.

1.47. INSOLACIÓN Descripción: Fiebre por excesiva exposición al sol.

No por ser un problema frecuente hay que menospreciarlo, ya que es la causa de muchos fallecimientos, especialmente en niños y ancianos. Ante una exposición prolongada al sol y además del eritema que se produce en la piel, hay una insuficiencia circulatoria periférica y una vasodilatación profunda. La transpiración está disminuida, la piel seca, y son frecuentes los dolores de cabeza, la irritabilidad, los calambres y la tensión arterial baja. Cualquier niño que después de un día de playa o de campo se muestre irritable, cansado y con la cara enrojecida, puede haber acusado un golpe de calor que hace necesaria la asistencia médica de urgencia.

Si la persona se halla angustiada, aturdida e incluso en estado de coma, es posible que las quemaduras producidas por el sol sean importantes aunque no se manifiesten en toda su intensidad hasta unas horas después, cuando la deshidratación sea más intensa. Puede existir fiebre de hasta 41^º.

En la playa, incluso debajo de una sombrilla, la radiación solar puede ser sumamente peligrosa.

Tratamiento:

Hay que evitar cualquier tipo de esfuerzo por parte del enfermo, darle cantidad abundante de electrolitos orales y mantenerle a la sombra en lugar fresco y ventilado. No administrar bicarbonato sódico.

Si no hay posibilidad de ingresarle en un hospital se le envolverá en sábanas mojadas o se le sumergirá en agua primero templada y posteriormente enfriada, hasta que la fiebre se estabilice en 38^º. No hay que hacerla descender más a base de agua muy fría o inmersión prolongada.

Posteriormente reposo en cama en habitación ventilada y fresca. No administrar ningún medicamento y solamente darle toda el agua que necesite.

En insolaciones locales la patata cruda rallada, la pulpa del higo o la zanahoria rallada, son excelentes auxiliares. Para bajar la temperatura sin riesgo se darán infusiones frías de flor de saúco o cardo santo. Si existe peligro de colapso

circulatorio se administrarán 10 gotas de árnica y 30 de hipericón.

Acudir al médico en la primera oportunidad para valorar las posibles secuelas. **Una insolación es siempre motivo de consulta médica de urgencia**

Homeopatía: Belladonna CH9

1.48. INSOMNIO

Descripción:

Se trata de la incapacidad total o parcial para conciliar el sueño habitual. Puede considerarse insomnio igualmente despertarse a media noche y tardar mucho tiempo en poderse dormir al acostarse.

Causas: Son muy amplias y pueden ser de origen emocional, por agotamiento, envejecimiento (en este caso no es tan perjudicial), por enfermedades, medicamentos o drogas, alergias, carencia de intimidad, ruidos o luces, temor a la oscuridad, o ambientes sofocantes o fríos.

Se cree que más del 15% de la población padece insomnio habitualmente y que la mayoría de las personas que emplean medicamentos para dormir no consiguen mejorar la calidad del sueño y sufren adicción a los medicamentos rápidamente.

No existe un número de horas normal, pues los niños necesitan más horas de sueño, mientras que los ancianos menos. Del mismo modo, dependiendo de la estación del año, del trabajo efectuado y hasta de la alimentación, necesitaremos más o menos horas de sueño.

Un sueño reparador depende esencialmente de las dos primeras horas; si son profundas el despertar será óptimo. No siempre después de un día agotador es posible dormir profundamente, pues con frecuencia el cansancio extremo impide conciliar el sueño si no ha existido una fase de adaptación previa. Hay personas que nunca se acostarían, mientras que otras nunca se levantarían.

Tratamiento:

Es tan sencillo como difícil: relajarse. La falta de sueño puede volverte malhumorado, pero no te va a matar. Como se dijo anteriormente, es la preocupación por no dormir probablemente la causa más importante del insomnio en la mayoría de la gente. Si estás sometido a una gran presión y te encuentras por la noche con los músculos agarrotados y la mente inquieta, hay varias técnicas que puedes usar para ayudar a calmarte.

La **respiración** está integralmente relacionada con todas las demás funciones corporales, incluso el ritmo cardíaco y la tensión muscular. Esta es la razón por la que los métodos de relajación influyen en el modo de respirar correctamente, por ejemplo respirar lentamente y desde el abdomen, no con el pecho.

La **imaginación** implica el uso de imágenes positivas específicas como ayuda para relajarte. La imagen que utilices puede ser cualquiera que funcione para ti, sea un cuadro mental de ti mismo tumbado en una playa solitaria, soleada y con palmeras ondulantes, una suave brisa soplando con el sonido del océano de fondo, o una escena que te haga sentirte particularmente seguro, como verte a ti mismo rodeado por tu familia. Simplemente, concéntrate en hacer la imagen más vívida y detallada posible.

Librarse de la **tensión** es un método de relajación progresiva de todos los músculos, uno a uno. Según estás tumbado en la cama, tensa cada parte de tu cuerpo y mantén la tensión durante unos segundos, para relajarlos a continuación totalmente. Comienza con los pies, sigue después con las piernas, el torso, el pecho, los hombros, brazos, cuello, etc., hasta que todo el cuerpo quede relajado.

Sugestiones tales como "noto mi cuerpo pesado, relajado y confortable", suelen tener un gran efecto calmante. Di para ti que notas tus manos y pies cada vez más pesados, como si te aplastaras en la cama, notando al mismo tiempo una sensación de calor en ellos, lo que estará ocurriendo en realidad en la medida en que te relajes.

La **relajación** es una habilidad y estas técnicas requieren práctica antes de que empiecen a funcionar en ti. No puedes esperar caer dormido la primera vez que lo intentes, pero si practicas continuamente durante al menos unas semanas, funcionarán.

Otras medidas: Un remedio sencillo es tomar un baño caliente de pies, aunque otros lo preferirán completo. de todas maneras, los pies calientes son imprescindibles para asegurar una buena calidad del sueño. Hacer al amor, leer, ver la televisión, dormir en un lugar tranquilo y conocido, así como escuchar música clásica, son remedios universales contra el insomnio que casi siempre funcionan. También ayuda la cerveza.

Plantas medicinales:

El lúpulo, el espino blanco, el azahar y la pasiflora. **Nutrientes:**

La lechuga induce al sueño, lo mismo que la cebolla y el yogurt. Especialmente recomendables es el aminoácido Triptófano, el calcio, las vitaminas del grupo B y la Melatonina.

Homeopatía:

Nux vómica, Pulsatilla, Árnica, Arsenicum o Rhux toxicodendron. 149.
INSUFICIENCIA CARDIACA

Descripción:

Desfallecimiento cardiaco.

El problema general es que el corazón no vacía adecuadamente durante el sístole una o más de sus cavidades y la cantidad de sangre que queda en el ventrículo al final del sístole es mayor que la normal. Esto dará origen a una dilatación progresiva que se extenderá con frecuencia a las cavidades cardiacas.

De una manera general, los síntomas pueden comenzar después de un embarazo, enfermedad pulmonar, anemia, esfuerzos prolongados o estrés, siendo el síntoma más notorio la disnea, así como la dificultad respiratoria cuando el enfermo duerme boca abajo o con almohadas muy bajas.

Suele darse disnea, taquicardia, fatiga a cualquier esfuerzo, intolerancia al frío, trastornos gástricos y aumento del tamaño del hígado. Estos síntomas pueden ser aislados o ir unidos a edemas en los párpados, insomnio, tos nocturna, broncoespasmo y quizá pérdida de memoria o trastornos del carácter.

Causas:

Según sea a causa de una congestión vascular pulmonar o capilar, así será la parte del corazón afectada.

Muchas son las causas que provocan una insuficiencia cardiaca y entre ellas están la hipertensión, las anomalías congénitas, la arteriosclerosis, la insuficiencia coronaria, la insuficiencia renal, las estenosis, lesiones de las válvulas, la sífilis, las infecciones del endocardio, la artritis reumatoide, el mixedema, la esclerosis, la ataxia, la triquinosis, así como las anemias, beriberi o enfermedad de Paget.

Tratamiento:El reposo es esencial y la amplitud dependerá del estado del enfermo. Debe elevarse la cabecera de la cama y permitirle que se siente, ya que así se mejora la respiración. Hay que vigilar especialmente aquellas patologías que agravan la enfermedad, como fiebre, anemia, hipertensión o alcoholismo. El tratamiento incluye el aporte disminuido de sal, suprimiéndola totalmente si hay edemas y quizá dar algún diurético como la vara de oro o la cola de caballo.

El tratamiento fitoterápico proporciona resultados muy buenos y consiste en la toma regular de extracto de espino blanco, reforzado con vincapervinca y ginkgo biloba. La agripalma también es de gran utilidad.

Nutrientes:

La vitamina B-15, la carnitina y el aceite de germen de trigo serán el tratamiento de fondo imprescindible, lo mismo que dosis adecuadas de selenio orgánico.

1.50. INSUFICIENCIA CEREBROVASCULAR Síndrome isquémico

Descripción:

Disminución del riego sanguíneo cerebral.

La circulación sanguínea cerebral está asegurada a través de un sistema sumamente eficaz a través de las carótidas, las arterias vertebrales y otros elementos secundarios.

La insuficiencia cerebral circulatoria suele ocurrir a causa de algún accidente vascular cerebral, bien sea por una embolia, hemorragia o trombosis cerebral. Sin embargo, una disminución súbita de la presión sanguínea general, un cambio rápido en la postura o a causa simplemente de la edad avanzada, puede provocar una disminución crónica o transitoria del riego cerebral.

En la insuficiencia circulatoria del anciano el enfermo se queja de pérdida de memoria intensa, vértigos, zumbidos de oído, visión de puntos, debilidad, hormigueo en las extremidades, angustia y depresiones intensas. Puede darse también una ceguera lateral momentánea, dolores en las extremidades, ictus y hasta provocar la caída al suelo.

Hay que poner especial cuidado si aparecen convulsiones, vómitos o dolor de cabeza intenso, así como pérdida de la sensibilidad en una de las extremidades o lado de la cara. Si es así, habrá que ingresarle en un centro especializado con la máxima urgencia.

Cuando el problema es transitorio suele durar entre 2 y 3 minutos, aunque en casos excepcionales se extenderá hasta 1 hora.

Causas: La isquemia cerebral se puede producir por un ateroma procedente de una arteria con arteriosclerosis, con frecuencia de origen no cerebral, y provocar una obstrucción parcial o completa. También puede producirse por una inflamación vascular. Estos accidentes normalmente son transitorios y la circulación se restablece inmediatamente sin dejar secuelas, lo mismo que

desaparecen los síntomas.

Si la falta de riego dura algunos minutos es cuando se producen las lesiones neurológicas.

Tratamiento:

El ingreso en centro hospitalario debe hacerse cuando la persona no se restablece totalmente en pocos minutos. Si el problema es menor suelen recomendar la toma diaria de una cantidad variable de aspirina.

Una vez pasada la crisis, la insuficiencia cerebral se mitiga mediante la vincapervinca, la cual se dará por tiempo indefinido. También deberemos simultanearla con el espino blanco y el ginkgo biloba. El Harpagofito restaurará la integridad de los vasos afectados y el sauce evitará la formación de nuevos trombos.

Las esencias de lavanda y melisa son buenos auxiliares en presencia de angustia o alteraciones emocionales y se pueden administrar frotándolas en la piel, por vía sublingual o, simplemente, aspirándolas poniéndose un pañuelo en la nariz. Otras ayudas interesantes son la reflexoterapia y las cataplasmas derivativas de mostaza y lino aplicadas en pies y piernas.

Oligoterapia: El Magnesio como preventivo y el Cobre-oro-plata, en la fase aguda, se darán inexcusablemente.

Nutrientes:

En algunas personas han sido de gran ayuda las infusiones de ginseng y la vitamina B-15 para corregir la falta de aporte de oxígeno.

1.51. INSUFICIENCIA RENAL Descripción:

Disminución o cese de las funciones renales.

Aunque es muy raro que se produzca la obstrucción total en la emisión de orina, las carencias parciales son bastante frecuentes.

En los casos leves, la persona nota una disminución en el volumen de orina, así como en la frecuencia, y dolor a la palpación en la región lumbar.

Suele darse con más frecuencia en niños y ancianos y basta palpar la vejiga o la zona renal para apreciar el aumento del volumen por retención. La poca orina emitida está muy concentrada y puede contener albúmina e incluso sangre. En las insuficiencias leves se hinchan los tobillos, los párpados y aparecen numerosos granos en la espalda. Estos síntomas deben alertarnos rápidamente, ya que son

indicativos del esfuerzo del organismo por eliminar la orina.

Causas:

Las causas no renales son la prostatitis, los tumores de vejiga, la deshidratación intensa, las quemaduras graves, los cálculos y las intoxicaciones. Como causas renales están la glomerulonefrosis, la necrosis tubular, los aplastamientos por traumatismo, administración de contrastes radiológicos, y coágulos.

El exceso de sal en las comidas también puede provocar el cese parcial en la emisión de orina.

Tratamiento:

Cualquier disminución de la orina que dure más de cinco días es un proceso grave. En estos casos y aun cuando el enfermo demande agua, deberemos tener cuidado con la hiperhidratación y no dársela antes de que comience a evacuar, ya que es muy peligroso. La producción de orina podremos intentarla solamente antes de las 24 horas del cese total de la emisión, mediante la administración de agua, con más motivo si existen vómitos o diarrea.

La insuficiencia renal leve, con diuresis moderada diaria, se tratará mediante infusiones de cualquiera de estas hierbas: cola de caballo, diente de león, bardana, abedul, estigmas de maíz, rabos de cereza, gayuba o grama. La consuelda mayor, el brezo, ruscus y flavonoides, también se utilizan a menudo. El extracto de árnica se puede dar con precaución en las primeras horas del cese total de la función renal, ya que puede corregir una parálisis incipiente.

Otro tratamiento efectivo es la reflexoterapia y los chorros de agua fría en las rodillas.

Alimentos que estimulan la diuresis son los espárragos, el apio, las alcachofas, las patatas y el perejil.

El Harpagofito y la Equinácea ayudarán a mantener la integridad de los riñones.

Oligoterapia:

El oligoelemento Litio ha sido nombrado como necesario para estos casos. Los suplementos de potasio catalítico se pueden dar en la fase inicial y especialmente si se administran diuréticos.

Nutrientes: Dar una dieta pobre en proteínas y en sal. No administrar suplementos que contengan fósforo. Pueden ser útiles dosis extras de vitaminas A

y E. Respecto a la ingestión de agua, no deberá limitarse en casos de insuficiencia leve.

1.52. JAQUECA

Cefalea, migraña

Descripción: Dolor penetrante de cabeza que se presenta de forma periódica.

Aunque se prefiere diferenciar el dolor de cabeza según la sintomatología o origen del mal, en medicina natural se tratará en conjunto, ya que lo importante es el enfermo y no la enfermedad. La sintomatología incluye por supuesto el dolor, el cual suele ir precedido por depresión nerviosa, irritabilidad a los ruidos o la luz, inquietud y pérdida del apetito.

No son raros los trastornos visuales descritos como luces o ráfagas de luz, así como dolor en el ojo. El dolor de la cabeza se suele declarar en un sólo de los lados de la frente. Son frecuentes las náuseas, vómitos, las extremidades frías, la piel sudorosa y pálida, la taquicardia y el deseo de aislamiento en lugar oscuro.

Otros síntomas frecuentes son: edema de papila, parálisis, ligera fiebre, pulso lento, excitación, somnolencia, dolor a la presión, rubor facial, tensión intraocular, obstrucción nasal, intolerancia el agua fría, palmas húmedas, y/o taquicardia.

Un buen modo de diferenciar la jaqueca de otras enfermedades, es que pasada la crisis el enfermo no acusa ningún mal. En la meningitis, por ejemplo, el dolor desciende al cuello y suele ir después de una infección. En las lesiones craneales o tumores hay alteraciones mentales, convulsiones y dificultad en el lenguaje. En el herpes se irradia el dolor a lo largo del nervio. En la alergia hay lagrimeo y secreción nasal. Y en la traumática el dolor está localizado en el lugar de la lesión.

Causas: Numerosas son las causas que pueden producir una jaqueca y entre ellas están la alergia, problemas gástricos, trastornos endocrinos, intoxicaciones crónicas, alcoholismo, mala alimentación o carencias nutritivas. La tensión nerviosa, los estudios, las luces intensas, los cambios bruscos de temperatura, los disgustos, el exceso de trabajo, y el estrés, son otras causas habituales que no indican ninguna enfermedad concreta. Se puede declarar a cualquier edad y la mujer la padece con más frecuencia.

La toma diaria de melisa, mejorana y espliego, así la esencia de limón

puesta debajo de la lengua, suelen ser un remedio rápido y sumamente eficaz en las crisis. Otras hierbas utilizadas son el romero, sauce, tila, valeriana, fumaria, trébol de agua, ulmaria, espino blanco, hierba Luisa y milenrama. Lo mismo que la aplicación de compresas frías de salvia, procurando un ambiente libre de ruidos y luces.

El hisopo en las jaquecas de origen alérgico y la vincapervinca en las cerebrales, se darán junto a las dos primeras y a los oligoelementos, sin los cuales el tratamiento seguramente fracasará.

La hierba más utilizada actualmente es el Tanaceto o Matricaria, de efectos rápidos y decisivos.

Remedios locales:

Aceite de mostaza caliente, masticar raíz de jengibre, baño de pies caliente con mostaza o jengibre. Aplicar esencia de lavanda en los orificios de la nariz, inhalar vahos de menta, darse un baño caliente con manzanilla.

Oligoterapia: La jaqueca simple requiere la administración de Manganeso-cobalto, o Manganeso sólo.

El Litio en presencia de alteraciones nerviosas y el azufre cuando sospechemos problemas hepáticos, serán el tratamiento complementario.

Nutrientes:

La vitamina A, la B-1 y las alcachofas, son buenas ayudas de fondo. También el calcio y el magnesio, la vitamina B6 y la niacina.

Homeopatía:

Iris CH3, Digitalis CH1, Nux vomica CH6, Belladonna CH6, Aconitum CH3, Gelsemium CH3, Spigelia CH4, Pulsatilla CH4.

1.53. JUANETE

Descripción: Desviación lateral de la primera articulación del dedo gordo del pie.

Causas:

La presión prolongada sobre este ángulo, casi siempre producida por llevar zapato estrecho o con tacón alto durante años, conduce a esta dislocación.

La cirugía corrige el mal momentáneamente, pero puede derivar el problema con posterioridad a otra articulación e incluso a la cadera.

Con frecuencia se produce una bolsa sinovial inflamada, la cual puede infectarse. A la larga, los dolores van en aumento hasta hacerse insoportables. En las primeras fases el tratamiento debe ser conservador, especialmente poniendo un separador de dedos muy flexible. No obstante, ninguna terapia será eficaz si el enfermo calza zapatos inadecuados, con tacón alto o puntiagudo.

El zapato debe ser bajo aunque al principio noten molestias de adaptación y es recomendable andar descalzo por la hierba, o la arena de playa. El enfermo puede acusar nuevos y fuertes dolores en esta fase, porque lo que se pretende es que el dedo vuelva a su posición inicial y esto provoca dolor, pero es algo imprescindible.

Para mitigar las molestias e impedir la deformación, se tomarán cuatro dosis diarias de Harpagofito y se frotará la parte afectada con consuelda e incluso Equinácea si hay infección.

Los baños de pies calientes con agua arcillosa producirán un gran alivio y ayudarán a la curación.

Oligoterapia: El selenio y el manganeso-cobre, impedirán que el mal siga prosperando y restaurarán en parte la lesión.

Homeopatía: Arnica CH5

1.54. LACTANCIA (Disminución de la...) Descripción:

Incapacidad de producir leche.

Esta incapacidad llamada **agalactia**, y es bastante infrecuente, siendo más habitual la insuficiencia parcial que no logra proporcionar al niño la cantidad que requiere.

Causas: La poca secreción de leche puede ser el resultado de desnutrición, anemia, trastornos emocionales, nuevo embarazo, edad de la madre muy avanzada o joven, así como problemas endocrinos. También suele ocurrir cuando el bebé no succiona con vigor o cuando se interrumpe la lactancia durante algunos días.

Tratamiento: Una cantidad insuficiente de leche se puede estimular mediante cualquiera de éstas hierbas: anís verde, saúco, verbena, líquen de Islandia, hinojo, albahaca o lúpulo. La alfalfa y la zanahoria, también tienen buena reputación para estos casos.

Son útiles los paseos al aire libre, la ingestión de líquidos, entre ellos la leche, así como el vaciar completamente la mama mediante un sacaleches. Hay que tomar

abundancia de calorías y vitaminas.

La secreción excesiva de leche **poligalactia-** se puede detener mediante la aplicación de compresas de perejil en la mama. Los siguientes medicamentos también pueden suprimir la lactancia: estrógenos, anticonceptivos, bromocriptina, antidepresivos y levodopa.

No se deben administrar ningún tipo de medicamento durante la lactancia, salvo enfermedad grave. Entre los fármacos que pasan a la leche materna con facilidad están: barbitúricos, penicilinas, diuréticos, sulfamidas, antihistamínicos, alcaloides, litio, quinina, analgésicos, aspirina, efedrina, corticoides (incluso las pomadas) y las hormonas en general. Tampoco se deben comer puerros, cebollas y ajos, puesto que el sabor pasa a la leche y el niño la rechazará.

Nutrientes: La madre debe alimentarse suficientemente y no hacer régimen hasta que termine la lactancia.

1.55. LARINGITIS

Descripción: Inflamación de la laringe aguda o crónica.

El síntoma es claro, ya que la afonía implica una disminución del tono de voz. La necesidad de aclararse la garganta, el cosquilleo, la inflamación aguda y en ocasiones la falta de aire, son síntomas muy normales. Es casos más intensos puede haber fiebre, malestar general, edema de la garganta y fuerte dolor al tragar.

La complicación más grave es la difteria. **Causas:** Lo normal es que una laringitis sea la consecuencia de una infección bacteriana o vírica localizada en la faringe o amígdalas, aunque también se dan con frecuencia a causa de beber bebidas frías, quitarse ropa estando sudando o en personas que tienen la necesidad de hablar mucho.

También, una fuerte emoción o un grito espontáneo, puede desencadenar una laringitis.

Tratamiento:

El tratamiento no siempre proporciona resultados inmediatos y se hará necesario que el enfermo hable lo menos posible. Las laringitis víricas tienen peor solución y suelen durar días o meses.

La hierba por excelencia es el erísimo (muy difícil de encontrar), al que deberemos añadir otras balsámicas que fluidifiquen las cuerdas vocales, como es el caso del eucalipto y la menta.

Otras hierbas que ayudan bastante son el gordolobo, la malva, la agrimonia, el malvavisco, el tusílago y la flor de saúco.

Para gargarismos se utilizará una solución diluida de vinagre de manzana, sal y limón, al que podemos añadir 10 gotas de extracto de Própolis. Las cataplasmas calientes de arcilla en la zona laríngea alivia bastante. **Nutrientes:**

Hay que tomar abundancia de zumo de berros, rábanos y zanahorias. **Homeopatía:** Aconitum CH5, Belladonna CH5, Mercurius solubilis CH8, Arnica CH3.

1.56. LEUCEMIA

Descripción: Enfermedad grave en la formación sanguínea.

No se sabe ciertamente la causa de la leucemia, aunque se han encontrado dos tipos de virus asociados.

La edad más común en que puede declararse es entre los 50 a 70 años, preferiblemente en los varones y la cifra de leucocitos llega incluso a los 600.000. Los niveles de gamma globulina están disminuidos y la hemoglobina es normal. La leucemia aguda, sin embargo, se declara con preferencia en niños entre 3 a 5 años, aunque también se dan casos en jóvenes.

La sintomatología comienza como una infección repentina, fiebre, dolores reumáticos y hemorragias en mucosas, equimosis, cefaleas, vómitos e irritabilidad. También pueden doler los huesos y articulaciones. Las formas crónicas no suelen detectarse externamente y se nota palidez, lesiones cutáneas, hipertrofia del hígado o bazo y linfadenopatías. El diagnóstico se confirma mediante examen de la médula ósea.

Causas: Se piensa en causas como la exposición excesiva a radiaciones ionizantes, dos tipos de virus asociados, sustancias químicas profesionales como el benceno y defectos genéticos. En las leucemias agudas las células blancas de la médula ósea aumentan rápidamente e invaden el hígado, bazo, riñones, gónadas y ganglios linfáticos. En las formas crónicas la médula ósea puede estar completamente sustituida por linfocitos.

Tratamiento: El tratamiento químico logra muy buenos resultados y es el único recomendable. Como ayuda posterior y junto al tratamiento médico de sostén, parecen especialmente útiles el muérdago, la vincapervinca, la caléndula, agrimonia y la esparraguera.

La Equinácea y el Própolis se administrarán para evitar que se declaren

infecciones graves. Las esencias de niaulí y bergamota son adecuadas para los baños o en vaporizador.

Nutrientes: Un alimento de especial interés es la ensalada de remolacha, además del ácido fólico.

Oligoterapia:

El tratamiento consiste en la administración de la asociación cobre-oro-plata. 1.57.

LINFADENITIS

Descripción:

Inflamación de los ganglios linfáticos.

Un ganglio inflamado se detecta con facilidad, sobre todo cuando se descubre el foco infeccioso de origen.

Aunque normalmente no son graves, pueden ser indicativos de procesos más serios, como puede ser la enfermedad de Hodgkin, sífilis, artritis reumatoide, sarampión, poliomielitis, sarna o carcinomas.

Se puede confundir con parotiditis. **Causas:** Cualquier microorganismo patógeno puede causar linfadenitis y la infección ser general o estar limitada a la zona donde drena el ganglio correspondiente. Pueden estar afectado uno o varios ganglios. Si es uno solamente el afectado habrá que pensar en una infección por estreptococos, venérea o causada por animales domésticos como el gato. Si son varios puede sugerir mononucleosis, viriasis, toxoplasmosis o brucelosis.

Lo normal es que no aparezcan signos de generalizarse la infección, ya que los ganglios se encargan de retenerla. Estos aumentan de tamaño, se hacen dolorosos al tacto y puede formarse algún absceso frío que trata de realizar un drenaje al exterior.

Tratamiento: Para el tratamiento, lo importante es suprimir primeramente el foco infeccioso. Posteriormente, infusiones de encina, cola de caballo, caléndula y hojas de nogal, resolverán los casos más simples.

Las compresas de alholva y bardana, así como la frambuesa como postre, también son de gran ayuda.

Homeopatía:

Belladonna CH5, Mercurius solubilis CH 8, Hepar sulfuris CH4.

1.58. LOMBRICES

(y otros parásitos intestinales)

Descripción:

Las infecciones parasitarias intestinales más comunes son las producidas por: ácaros, oxiuros y las solitarias (tenias) Con el fin de diferenciarlas, he aquí alguno de los aspectos más importantes de cada una.

Ácaros Se da con frecuencia en lugares cálidos y húmedos. Se contagia por la boca y se puede detectar en las heces, aunque en raras ocasiones también se expulsa mediante el vómito. Puede haber fiebre y obstrucción intestinal así como cólicos, diarrea y síntomas de apendicitis falsos.

Las complicaciones producen obstrucción del intestino y conductos biliares.
Oxiuros Se centra principalmente en los niños de cualquier clima. Se contagia por la boca y se detecta en la piel perianal. Los síntomas son de picores anales e incluso convulsiones, pudiendo extenderse a toda la familia.

Solitaria Se contagian por boca y se detectan mediante la presencia de los huevos en las heces. Las carnes de cerdo, oveja o pescado de aguas frías, son las mayores portadoras de ella. También se puede dar por consumo de huevos infectados. Los síntomas son diversos, según el gusano, y abarcan desde diarreas, mareos, debilidad, anemia y dolores abdominales, aunque puede ser también asintomática.

Tratamiento: El tratamiento natural de las lombrices consiste en infusiones de tomillo, hipericón y eucalipto. Las comidas se pueden aromatizar con estragón. Una vez la enfermedad resuelta se puede utilizar infusiones de frángula para expulsar cualquier resto.

Nutrientes: El ajo crudo o en perlas, es el mejor tratamiento. Se puede complementar con zanahorias, pipas de calabaza, sandía, cerezas y papaya. Las solitarias se pueden expulsar mediante cebollas, rábanos, nueces, fresas, ajo, pipas de calabaza y coco.

1.59. LUMBAGO

Descripción:

Dolor en la región del músculo lumbar o zona sacroilíaca.

El término descrito como lumbago generalmente se refiere a dolores en la zona que bordea los riñones, de ahí que muchos enfermos crean que les duelen los riñones. El dolor puede estar muy localizado y ser sumamente sensible esa zona a la presión, o percibirse solamente durante el movimiento o la flexión. Suele ir acompañado de ciática a causa de la presión que hace algunos de los discos

intervertebrales.

Causas: Las causas pueden ser simples, como las originadas por un esfuerzo brusco, una contractura muscular, una distensión exagerada o simplemente el frío. También pueden estar causado por anomalías óseas, esguinces ligamentarios, fracturas, artritis o infecciones. En cualquiera de los casos, los músculos de la última porción de la espalda suelen doler bastante e impiden que el enfermo se incorpore en su totalidad.

Tratamiento:

Es necesario el reposo en cama para mantener una posición cómoda en las caderas y mantener las rodillas flexionadas.

Posteriormente, el calor local, bien sea con cataplasmas de consuelda, hojas de col, puerros o apio, así como masajes suaves, pueden solucionar en pocos días el dolor. Los baños calientes con aceites de romero, tomillo y enebro, son muy eficaces. El Harpagofito es la hierba más adecuada, junto con el sauce.

El masaje solamente se deberá aplicar con mucha prudencia, sin causar más dolor, y procurando realizarlo en sentido longitudinal al músculo, nunca en círculos. 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. No comer pipas de girasol, pues es una causa habitual de pinzamientos por contracción de los músculos que rodean las vértebras lumbares.

Oligoterapia: El magnesio también puede ser necesario en los casos agudos.

Homeopatía:

Arnica CH3, Sulfur CH4, Nux vomica CH1, Rhus toxicodendron CH4. **1.60.**

MALARIA (Paludismo)

Descripción:

Enfermedad caracterizada por la aparición de fiebre intermitente.

Al comienzo de la enfermedad se siente dolor de cabeza, malestar, fiebre y síntomas similares a una gripe. Cuando ésta desaparece el enfermo parece encontrarse perfectamente bien. Otros tipos de malaria (paludismo) provocan anorexia, fatiga, indiferencia y malestar profundo.

La enfermedad suele ser leve, salvo complicaciones bacterianas coincidentes y remitir en menos de 30 días.

Causas:

Se produce por la picadura de cuatro tipos diferentes de mosquito o a causa de jeringas o transfusiones de sangre de donantes infectados. Nunca se debería donar sangre después de volver de un país tropical, ya que normalmente se contraen allí y pueden transmitir la enfermedad incluso durante 15 años después de haber sido contagiados, aunque no tengan síntomas.

Una vez que el mosquito ha depositado sus larvas en la piel de la persona el parénquima hepático es la primera parte afectada, al que sigue las alteraciones de los hematíes.

Dado que esta fase puede desarrollarse en una semana o hasta en 30 años, a causa de la facilidad para hibernar, las recaídas son muy frecuentes.

Tratamiento: El tratamiento natural debe emplearse únicamente después de solucionada la enfermedad y para evitar recidivas. Se emplea la artemisa, reforzada con los flósculos del girasol, e infusiones de espino blanco. Se puede complementar con Equinácea, P.A.B.A., eucalipto y cardo santo.

1.61. MASTITIS

Descripción:

Infección de la glándula mamaria. Son fáciles de diagnosticar, sobre todo si anteriormente la mama ha sufrido golpes o existen heridas o fisuras que puedan permitir la entrada de gérmenes. Hacia el tercer o quinto día del puerperio es frecuente que se den grietas en el pezón que faciliten la infección.

Una vez declarada, se pueden palpar ya los síntomas de la enfermedad en poco más de 24 horas. Existe dolor y quizá hemorragias pequeñas, siendo frecuentes al principio los escalofríos y la fiebre ligera.

El pecho está rojo, sensible al tacto, doloroso y con nódulos. En casos más serios puede existir supuración, escalofríos intensos, fiebre de casi 40 grados y aumento del volumen mamario. Si se forman abscesos, con aumento de los ganglios linfáticos, así como un cambio en el color de la piel (rojo oscuro o azulado) puede ser indicio de enfermedad bacteriana grave.

Tratamiento: El tratamiento preventivo se basa en lavados frecuentes del pezón con agua de mar esterilizada o en su defecto con infusión de tomillo o malva. El tratamiento curativo implica el uso de antibióticos, reforzados con Equinácea, la cual se dará localmente e ingerida.

Para prevenir las **grietas** se utilizará el aceite de almendras dulces con maceración de hipericón.

1.62. MASTITIS QUÍSTICA

Se trata de un trastorno benigno que afecta el 50% de las mujeres, especialmente en la premenopausia. Hay dolor y molestias en el pecho, especialmente en los días premenstruales y en la ovulación, siendo los quistes aún más dolorosos entonces. Suele afectar a uno solo de los pechos y si se forman quistes estarán localizados muy superficialmente y ser móviles y blandos.

Causas: Aunque están ligados a la producción hormonal de los ovarios, se dan con más frecuencia en mujeres que han consumido años atrás gran cantidad de grasas saturadas procedentes de animales mamíferos.

Tratamiento:

Una vez descartada la malignidad, el aceite de Onagra es el remedio mejor de los que disponemos. También se puede emplear aceite de Borraja.

Nutrientes: Grandes dosis de vitamina E (600 unidades diarias), alivian los síntomas e impiden el desarrollo de los quistes. Hay que consumir aceites vegetales crudos y aceites de pescado.

Homeopatía: Lechesis mutus CH9, Thuya CH4. **1.63. MEMORIA (TRASTORNOS) Descripción:** Se trata de la capacidad mental que permite a los seres vivos registrar, conservar y evocar experiencias, aunque básicamente existen dos zonas o tipos de memoria: la anterógrada que recuerda los hechos y aprendizajes pasados, y la memoria retrógrada que se encarga de recordar los hechos recientes y que sirve igualmente para el aprendizaje.

La memoria puede verse afectada tanto en la cantidad como en la calidad, y no siempre es fácil determinar quién tiene problemas reales de memoria. Posiblemente, los seres humanos tenemos la facilidad para mantener olvidados o escondidos pasajes o elementos de la vida que no nos interesan, mientras que nos es fácil recordar aquello que nos hace feliz o, paradójicamente, nos proporciona miedo. Los ancianos, por ejemplo, mantienen una memoria pasada extraordinaria y son capaces de recordar hechos que creían olvidados.

Los niños, por el contrario, apenas recuerdan los años de su extrema niñez, cuando apenas eran unos bebés, pero son capaces de recordar multitud de datos que acaban de asimilar.

Como trastornos destacan la **hiperamnesia** o fuga de ideas, en la que se produce una evocación exagerada de los recuerdos que nos torturan, y los diversos tipos de **amnesia** que nos produce incapacidad para recordar hechos recientes.

También se consideran trastornos los problemas para evocar acontecimientos lejanos relativamente importantes. Las ausencias momentáneas, como olvidarnos del nuestro nombre, de la calle donde vivimos y, con más frecuencia, el lugar donde hemos aparcado nuestro vehículo, no son problemas reales de la memoria, pues posiblemente se deban a saturación de información.

Entre los trastornos cualitativos de la memoria cabe citar la **paramnesia** o los recuerdos extraños, aquellos que la persona manifiesta como ya vividos o, al contrario, nunca vistos, así como la **fabulación**, en el cual se recuerdan como reales ciertos hechos que posiblemente solamente sean ensoñaciones.

Causas: Los trastornos de la memoria están originados por causas diversas, entre ellas: envejecimiento, falta de concentración, distracción, trastornos emocionales intensos, desinterés, alegría o tristeza desbordada, mala circulación sanguínea, enfermedades hepáticas, mala alimentación, drogas o falta de sueño.

Tratamiento:

Al margen de la enfermedad causante, existe remedios genéricos que suelen dar buenos resultados como el Ginseng, eleuterococo y la nuez de cola.

También el jengibre negro, el romero, la salvia y el Ginkgo Biloba.
Nutrientes: La lecitina y cualquier alimento rico en fosfolípidos, los rabos de pasas y las nueces. También el ácido glutámico, la LGlutamina, el polen, la jalea real, la colina y las vitaminas del grupo B. También el café, la cola y el té.

Homeopatía: Sulphur, Ignatia amara. **1.64. MENOPAUSIA**

Descripción:

Cese de las funciones ováricas.

Aunque no es una enfermedad, la sintomatología que la acompaña implica su tratamiento. Los síntomas habituales incluyen: oleadas de calor al rostro, irritabilidad, palpitaciones, insomnio, vértigos, dolores de cabeza, entumecimiento de manos o pies, dolores musculares, artrosis, incontinencia urinaria y aumento de la libido. También pueden darse con normalidad arrugas cutáneas, sequedad de la mucosa vaginal, aumento del vello facial y cambios en la voz.

La ausencia de estrógenos será la causante de que estos síntomas aparezcan en mayor o menor medida.

Se declara habitualmente entre los 49 y los 50 años y se considera tal cuando ha pasado un año desde el último período. Los síntomas pueden durar entre 1 y 5 años.

Causas:A partir de los 40 años la mujer puede empezar a sentir los primeros síntomas del cese de la función ovárica, aunque también puede ocurrir entre los 25 a 35 años o posterior a los 50.

Un envejecimiento prematuro de los ovarios, lactancia prolongada, enfermedades debilitantes, procesos infecciosos, irradiación por rayos X o falta de vida sexual en pareja, pueden causar la llegada de la menopausia prematuramente. Cualquier mujer en edad crítica o que sospeche la llegada de la menopausia deberá ponerse a tratamiento, ya que las alteraciones psicológicas la pueden afectar grandemente.

Tratamiento:Las hierbas que mejor resultado proporcionan son el agnus cactus, la salvia y la melisa, seguidas de la ortiga, escaramujo, valeriana, milenrama, mejorana y flor de naranjo. Las hojas de olivo para corregir la hipertensión, el hipericón para las depresiones nerviosas y la Onagra para la sequedad cutánea y vaginal, serán también parte importante del tratamiento. Con el fin de aportar estrógenos se recurrirá al lúpulo, soja y avena.

La alcachofa, la alfalfa y la calaguala, también son útiles en general. La osteoporosis se corregirá con ejercicio suave diario, y comiendo yogur y queso fresco.

El ejercicio físico moderado en la menopausia es esencial para evitar la osteoporosis

Oligoterapia:

El oligoelemento zinc ayudará a corregir los trastornos endocrinos y el manganesocobalto los trastornos vasomotores.

Nutrientes: Como suplementos dietéticos el mejor de todos es la jalea real, complementada con vitaminas A y E.

Homeopatía:

Aconitum CH10, Sulfur CH6, Lachesis CH10, Platinum CH3, Pulsatilla CH6. **1.65.**

MIOPÍA

Descripción:

Convexidad defectuosa del cristalino del ojo.

Causas:

En la miopía la imagen se forma delante de la retina y se debe principalmente a la atrofia de los músculos encargados de enfocar adecuadamente los objetos, de manera similar a como lo hace el objetivo de una cámara con enfoque automático.

Esta atrofia suele ser adquirida o congénita. Mientras que los marinos y los campesinos suelen gozar de una gran visión de lejos al tener a sus ojos acostumbrados a ello, los estudiantes de las ciudades es frecuente que padezcan miopías.

La costumbre de enfocar una y otra vez a lugares muy próximos (libros, televisión, etc.) y no hacerlo con la misma frecuencia a la lejanía, provoca la atrofia muscular anteriormente citada. Bastaría, por tanto, con que los jóvenes salieran frecuentemente al campo, para evitar la mayor parte de las miopías. Por supuesto, las gafas y las lentillas no curan la miopía y solamente permiten que no evolucione rápidamente.

Un dato curioso a tener en cuenta, es que basta que se relaje la parte más superficial del ojo, bien sea por la presión de las lentillas, o por cortes superficiales realizados con un láser, para que la persona recupere la visión.

Tratamiento:El tratamiento preventivo ya está indicado, pero la curación es muy improbable, salvo que la persona ponga mucho tiempo y paciencia para recuperarse. El doctor Capo se hizo famoso con su método de reeducación ocular, pero es tan lento que pocas personas se sienten con fuerza para emprenderlo.

En el comercio existen unas gafas opacas, agujereadas por cientos de minúsculos agujeros, que se promocionan para curar la miopía.

En niños pequeños se recomienda que no duerman con luz, pues existe la creencia de que ello es la causa de algunas miopías tempranas. La **vista cansada** o presbicia, mejora bebiendo zumo de limón o poniendo pulpa de manzana cruda en los párpados. También se recomiendan compresas frías de eufrasia o caléndula. Como remedios homeopáticos están la Ruta, el árnica y el Natrum muriaticum. El arándano es un buen remedio para tomar habitualmente, así como las vitaminas A y E.

En cuanto al **estrabismo**, mejora con el Gelsemium y la alúmina. El **tic del párpado** ocasionado frecuentemente por falta de sueño, cansancio o nerviosismo,

mejora con compresas de manzanilla o lavanda. En homeopatía se emplea la Pulsatilla y el codeinum. También son útiles los suplementos de magnesio, litio y el hipericón.

Nutrientes: Las semillas de calabaza y el polen también mejoran bastante la visión, mucho más si las reforzamos con vitaminas A, E y B-2. Los frutos del arándano son un remedio extraordinario para mejorar la visión.

Homeopatía:

Gelsemium CH5

1.66. MUELAS (DOLOR) Descripción:

Entre las causas posibles que pueden generar dolor en la dentadura, tenemos en un lugar destacado al conocido como dolor de muelas, el cual socava grandemente la resistencia y la paciencia de la persona más fuerte. Lo que en un principio se nota como un dolor sordo, difuso, acaba por centrarse en un lugar a modo de puñalada, extendiéndose a todos los tejidos periféricos y músculos masticatorios.

El enfermo termina doblegándose ante la continuidad del dolor y prueba toda clase de calmantes a su alcance. Los resultados son parcialmente consoladores, aunque por desgracia de corta duración, quizá en el mejor de los casos seis horas.

Las causas habituales son por presencia de caries y si aún no está afectado el nervio dental podrá desencadenarse por frío o ingestión de dulces.

Si el dolor aparece con el calor indica que la pulpa dental está ya afectada. Cuando hay inflamación periapical hay sensibilidad incluso a la presión y cuando hay infección suele existir edema de los tejidos próximos, declarándose lo que conocemos como flemón.

En los niños, cuando erupciona un molar puede haber dolor, inflamación e incluso infección.

Tratamiento:

Entre los muchos remedios preconizados por la medicina popular tenemos las aplicaciones locales de zumo de perejil, extracto de ajo y cebolla, así como pulpa de patata aplicada externamente. Sin embargo, la mezcla a partes iguales de extracto de Própolis y clavo, es lo que mejor resultado da ya que poseen un gran poder bactericida y anestésico.

Otra esencia muy nombrada es la de ajedrea y la aplicación de alcohol de 60 grados.

Ningún analgésico natural es suficientemente potente, aunque se puede probar con el Harpagofito asociado a la corteza de sauce. Para suavizar las encías y refrescar la boca se utilizará extractos de menta, salvia y malva.

Homeopatía:

Arnica CH4, Belladonna CH7

1.67. NEFRITIS

Glomerulonefritis y pielonefritis

Descripción: Enfermedad inflamatoria renal.

Bajo este nombre se pueden englobar también a enfermedades de los riñones tales como la glomerulonefritis, la nefrosis y la nefrosclerosis.

En la primera, se produce inflamación de los glomérulos, quizá como consecuencia a una infección. En la nefrosis hay degeneración de las células epiteliales de los túbulos renales, bien sea causada por venenos, disminución del riego sanguíneo o procesos infecciosos.

La nefrosclerosis es la más grave de las tres, ya que suele ir acompañada de arteriosclerosis generalizada y puede haber destrucción progresiva de las neuronas. La glomerulonefritis estreptocócica es más frecuente en niños mayores de 3 años y adultos jóvenes. La **pielonefritis** es una infección del riñón a causa de un cálculo o por causas urinarias.

Causas: El comienzo de una enfermedad renal suele ser común a cualquier infección, esto es, dolor de cabeza, fiebre, malestar, vómitos y con frecuencia edemas, el cual suele comenzar en la cara y los párpados. En los niños es frecuente el edema cerebral.

También suele declararse hipertensión arterial, uremia e insuficiencia cardiaca o renal.

En las nefrosis es frecuente encontrar proteinuria y disminución de la albúmina. Puede existir retención urinaria intensa, vómitos y fuerte postración. **Tratamiento:**

Puede requerir ingreso hospitalario urgente, especialmente si el paciente está sumamente decaído.

Una vez que desaparece la fiebre, la retención de orina y los vómitos, se

completará la curación con medidas naturales como los baños de asiento calientes, y las cataplasmas calientes de lino en la zona afectada.

Se tomarán infusiones calientes de diente de león, arenaria, y ortosifón. Para evitar una recaída se utilizará Equinácea cada dos horas y el Harpagofito para mejorar el estado general. Si hay vómitos se darán mezclas de electrolitos, pero si son intensos hay que hidratar por vía endovenosa.

Las manzanas y los plátanos serán la base alimentaria durante los procesos agudos. **Oligoterapia:**

El cobre y la mezcla cobre-oro-plata, se utilizarán en las infecciones y los casos más graves.

1.68. NERVIOSISMO

Ansiedad, angustia, estrés Descripción:

Excitabilidad o debilidad del equilibrio emocional

No existe una manera clara de definir el nerviosismo, ya que cada persona lo siente y lo expresa de manera diferente y ni siquiera está definido como tal en los manuales de psiquiatría. La persona que así se expresa, manifiesta no poder permanecer quieto, sentir ligeros temblores en diferentes partes del cuerpo, mover compulsivamente una pierna o mano, así como tener tics molestos. También manifiesta intranquilidad o estados de desasosiego, lo que le conduce a un estado de inquietud incontrolable. Morderse las uñas o mantener y mover un objeto en las manos, son otros síntomas normales.

Causas:Numerosas son las sustancias utilizadas comúnmente que pueden producir nerviosismo y entre ellas ocupan el primer lugar el café, té, bebidas de cola, alcoholismo crónico, tabaco y multitud de medicamentos.

Las enfermedades debilitantes y las carencias de vitaminas del grupo B son algunas de las causas orgánicas que desencadenan nerviosismo, además de la hipoglucemia, el hipertiroidismo, la menopausia, la esquizofrenia, las enfermedades hepáticas, las alergias, encefalitis, sífilis, esclerosis y psiconeurosis.

La euforia es, con frecuencia, un estado de nerviosismo que se puede confundir por alegría incontrolada.

Tratamiento:

Es difícil pedir calma a una persona nerviosa e incluso podemos conseguir que se agudice su mal en cada intento, siendo más recomendable pedirle que nos hable de su problema que tratar de hacerle entrar en razones.

Hay muchas hierbas que se han recomendado para calmar la excitación de las personas nerviosas y entre las más utilizadas están la valeriana, la pasiflora y la tila. Cualquiera de ellas o la mezcla de las tres, pueden servir o fallar rotundamente. De acción más suave, pero más eficaces a largo plazo, están la melisa, el espino blanco y la avena, las cuales, además, robustecen el sistema nervioso, de la misma manera que lo hace el espliego. En estados más agudos puede ser interesante administrar extractos de azahar, lúpulo o amapola. El baño caliente, con esencias de espliego y melisa, sigue siendo quizá el remedio más popular y de mejores resultados de todos, al cual deberemos recurrir en primer lugar.

Oligoterapia: Los oligoelementos aluminio y cobalto, son buenas soluciones para los casos crónicos, aunque tardan algo en hacer efecto. La asociación manganeso-cobalto también proporciona buenos resultados.

Nutrientes:

La carencia de Vitaminas del grupo B habrá que corregirla si se sospecha algún déficit. También se administrará el aminoácido Triptófano.

1.69. NEUMONÍA

Descripción: Infección de los espacios alveolares y del parénquima. Esta enfermedad puede afectar a un lóbulo por entero o a un solo segmento, aunque también extenderse a los alvéolos contiguos a los bronquios, en cuyo caso habría que hablar entonces de bronconeumonía.

La sintomatología precede a una infección respiratoria normal o benigna en apariencia, y comienza con un brusco escalofrío. Posteriormente hay fiebre, dolor al respirar en la parte del tórax afectada, y con frecuencia esputos de color rosa, dolor de cabeza, disnea, muchas respiraciones por minuto (hasta 45) y también se dan con frecuencia delirios y convulsiones, sobre todo en niños, en los cuales es frecuente que la fiebre llegue a los 40°. Juntamente con los síntomas respiratorios, se dan alteraciones gastrointestinales como diarrea, náuseas, vómitos y rigidez abdominal.

En ancianos o personas debilitadas puede declararse una sepsis fulminante que puede dar origen a un cuadro letal si no se ingresa al enfermo rápidamente en un hospital adecuado. En otras ocasiones el cuadro se complica con artritis séptica, meningitis o peritonitis.

Hay que pensar en una neumonía en todo enfermo que tenga escalofríos intensos, tos y dolor en el tórax.

Causas:

Dentro de la variedad existente de enfermedades similares, la más común de todas es la neumonía neumocócica, desarrollada por la exposición brusca y prolongada al frío.

Tratamiento:El tratamiento debe ser inmediato, ya que pasados tres días las posibilidades de curación total son menores, sobre todo en las personas de más de 50 años, e implica el ingreso hospitalario.

Se impone el reposo en cama y la ingestión de muchos líquidos, ya que hay peligro de deshidratación. Si no hay complicaciones la enfermedad remite a las 48 horas. El tratamiento fitoterápico en la fase de convalecencia incluye las cataplasmas de hojas de col en el pecho y el mantenimiento de una atmósfera rica en esencias balsámicas. Por supuesto, habrá que evitar el enfriamiento de los pies y el que suba la fiebre en demasía.

Hierbas adecuadas son muchas y entre ellas tenemos a la pulmonaria, malvavisco, yemas de pino, llantén y tusílago. Para evitar una recaída o en caso de resistencia a la antibioterapia, se combatirá la infección con Própolis, que se reforzará con Equinácea, tomillo y capuchina.

Oligoterapia:

En casos crónicos, el cobre y el germanio son los oligoelementos más adecuados.

Nutrientes:

La vitamina A, junto a la C, así como dosis suficientes de calcio, será el tratamiento complementario.

La cocción en vino de higos secos sigue siendo no obstante el remedio popular más inofensivo y efectivo, mucho más si lo reforzamos con miel de eucalipto. El ajo crudo es otro buen auxiliar.

1.70. NEURALGIA Descripción:

Irritación del nervio conductor o de su cubierta. En las neuralgias postraumáticas los síntomas incluyen sudores, anomalías vasomotoras y pérdidas de sustancias ósea o cutánea. En los casos leves hay sensación de hormigueo, pinchazos y quemazón, agravándose por la noche o con solo tocar la parte afectada.

El frío agudiza los síntomas. Los reflejos tendinosos pueden estar disminuidos y con frecuencia se forman ampollas, hay sequedad de la piel, parálisis parciales, etc. El dolor puede ser muy agudo y declararse también atrofia muscular, edema y osteoporosis. Si está afectado el sistema nervioso central se produce confusión, delirio y dolor de cabeza.

Causas:Diversas son las causas posibles para que se declare una neuralgia o neuritis y entre ellas están los agentes mecánicos tales como golpes, heridas, contusiones, fracturas o luxaciones. También son muy habituales las parálisis que se producen al dormir largo tiempo sobre una zona, o las compresiones producidas por escayolas o muletas. Los traumatismos continuos, aunque sean muy leves, así como las extensiones de las articulaciones o las posturas forzadas, también son causa de neuralgias mecánicas.

Diversas bacterias pueden igualmente producir neuralgias del nervio facial o de la raíz dorsal, lo mismo que algunas toxinas que se generan durante las enfermedades febriles intensas. Las causas de origen infeccioso son provocadas por el herpes, tuberculosis, tétanos, tífus, malaria, parotiditis y reacciones vacunales.

Entre las causadas por problemas vasculares tenemos a la arteriosclerosis, hemorragias, frío, radiaciones y la poliarteritis. Entre las neuralgias tóxicas son comunes las causadas por mercurio, zinc, estaño, barbitúricos o sulfamidas.

Un último tipo es la metabólica, sobre todo la carencia de vitamina B-1, bastante normal en el síndrome de mala absorción, la diabetes, la anemia, gota, embarazo y cáncer.

Tratamiento:

Tanto las neuralgias como las neuritis se pueden tratar de la siguiente manera: Compresas calientes de tomillo, albahaca e hipericón. También son útiles las compresas de arcilla.

Nutrientes:

Las vitaminas B-1, B-12 y B-15 se han demostrado como muy eficaces. Como anestésico local se puede utilizar el clavo en esencia. El magnesio, litio y el Harpagofito han sido recomendados por numerosos naturópatas.

Se recomienda el sumo de apio crudo, las compresas de manzanilla calientes, friccionar con limón, esencia de clavo o menta, así como aplicar compresas de romero.

Homeopatía:

Arsenicum, Lachesis mutus, aconitum.

1.71. NEURALGIA DEL TRIGÉMINO

Descripción:

Trastornos de las terminales nerviosas a lo largo del nervio trigémino.

Es una enfermedad que se puede desarrollar a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 50 años, y cuyos episodios pueden durar desde unos segundos a varios minutos. Se desconocen las causas que la originan.

La sintomatología es muy dolorosa, intensa y se extiende por los dos maxilares e incluso el ojo. Los ataques suelen desencadenarse al tocar uno de los puntos afectados, al masticar o lavarse los dientes, siendo habitual que entre ellos existan varias semanas de intervalo. El frío o el viento pueden provocar una crisis intensa.

Tratamiento:El tratamiento natural no es muy eficaz y consiste en la aplicación de compresas calientes de saúco y manzanilla, aunque también da resultado el frotar con ajo detrás de la oreja. Las esencias de clavo, hierbabuena y cajecut, pueden ser de gran ayuda externa, aunque hay que aplicarlas en dosis muy pequeñas.

Internamente se tomarán infusiones calientes de espliego, hipericón, romero, sauce, gordolobo, tomillo o albahaca.

Nutrientes: Comer abundancia de patatas y lechuga parece servir de mucha ayuda, lo mismo que la gimnasia en general.

El manganeso y la vitamina B-1, serán los suplementos dietéticos más adecuados.

1.72. NEVO (LUNARES, ANTOJOS)

Descripción:

Consisten en manchas pigmentadas, ricas en melanocitos.

Su color abarca desde el marrón claro al negro y pueden ser planos, con pelos, verrugosos y de tamaño muy variable, así como de origen genético o adquirido. La mayoría se declaran en la niñez o la adolescencia y se agudizan durante el embarazo.

Si se les manipula pueden volverse malignos. Un aumento del tamaño o de pigmentación pueden ser síntomas negativos.

Tratamiento:

No conviene manipularlos, salvo aquellos que posean un halo. El tratamiento natural no siempre da resultados óptimos y se puede intentar la toma diaria de vitamina B-2, y los toques locales con Própolis o caléndula. También resulta útil la aplicación continuada de milenrama y de hidroquinona.

1.73. NÓDULOS (tiroideos, cuerdas bucales) Descripción:

Los nódulos de los cantantes se producen por condensaciones del tejido conectivo en los bordes libres de las cuerdas bucales.

Los nódulos tiroideos consisten en masas redondeadas con aspecto normal y suelen coexistir con adenomas, lo que dará lugar con bastante frecuencia a cáncer.

Causas:

En los cantantes la causa es el abuso de notas graves, bajas, o por el abuso vocal estridente crónico. Hay ronquera y problemas en la cualidad espiratoria de la voz. En los tiroideos, aunque parece que no existe alteración de la función glandular, se cree que se desarrollan a partir de una alteración del equilibrio hormonal, ya que un tratamiento adecuado para normalizar la función tiroidea puede hacer desaparecer los nódulos. En estos casos, la persona se da cuenta enseguida de la presencia de un abultamiento en el cuello, quizá porque aumenta la presión sobre la garganta. También son frecuentes los ganglios linfáticos abultados, trastornos pulmonares y problemas óseos, lo que indicaría un problema más serio. En la medida en que los nódulos son más duros así aumenta su malignidad, lo mismo que si solamente hay uno. La presencia de varios de ellos, pequeños, suele ser signo benigno, lo mismo que los considerados calientes.

Tratamiento: Los nódulos de las cuerdas bucales en niños se corrigen simplemente impidiendo que grite o fuerce la voz, mientras que en los adultos requiere más paciencia y tiempo.

El tratamiento a largo plazo consiste en la administración de agua de mar purificada por vía oral, sal marina y largas temporadas en el mar. Suponen una gran ayuda los gargarismos de Própolis con erísimo. **Oligoterapia:**

El Yodo orgánico se puede ensayar, pero al principio con dosis muy pequeñas.

La asociación manganeso-cobalto, alternada con zinc-níquelcobalto y en los casos crónicos también cobre-oro-plata, suele dar buenos resultados, aunque no inmediatos.

1.74. OBESIDAD

Descripción: Acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo. Alteración muy generalizada en los países desarrollados, se da con mucha frecuencia en las personas mayores de 30 años, aunque ya va siendo normal encontrarla hasta en niños.

El obeso debe definirse en el espejo y nunca en la báscula, ya que si no lo hacemos así consideraremos obeso a un culturista y delgado a un maratoniano. Las tablas relativas a peso/altura no son adecuadas y es la persona afectada quien debe decidir si está obeso o no. Mientras su aspecto sea homogéneo y hasta cierto punto esbelto, no debe considerarse obesa y dejar este término para casos de auténtica desproporción entre las diferentes partes de su cuerpo.

Si el abdomen no es prominente, la cintura existe y las nalgas no acusan un volumen desproporcionado, nunca deberemos hablar de obesidad y solamente lo haremos de exceso de peso con respecto a un patrón estético.

Mucho más rebeldes y preocupantes son las obesidades localizadas, ya que la persona puede estar aparentemente delgada y poseer abundante materia grasa en alguna parte de su cuerpo, como suele ocurrir en las nalgas, muslos o vientre. Si a esto añadimos la celulitis, el deterioro estético es enorme y puede amargar la vida a quien lo padece.

El obeso auténtico suele acusar fatiga pronta, cutis grasiento, dolores reumáticos y pesadez de piernas, falta de aire, hipertensión, colesterol e incluso diabetes. El tórax suele estar comprimido por el exceso de grasa, lo mismo que el diafragma y esa acumulación producen falta de aire al menor esfuerzo. Ese problema genera también somnolencia diurna e incluso apnea durante el sueño.

También hay un aumento del sudor después de las comidas y una mayor fricción en los pliegues cutáneos que abrasan la piel y son un caldo de cultivo idóneo para microorganismos.

Causas: Se ha mencionado la herencia como factor más determinante, aunque lo cierto es que se heredan los malos hábitos alimentarios, no la obesidad en sí. Entre las causas más conocidas están:

Factores sociales, especialmente en mujeres. Se declara por igual en todas las clases económicas.

Factores endocrinos y metabólicos.

Factores psicológicos unidos a depresiones y pérdida de la autoestima. Hostilidad y desprecio hacia uno mismo con tendencia hacia la autodestrucción. Factores genéticos con un 80% de probabilidades si ambos padres son obesos. Factores del desarrollo, debidos al aumento del tamaño y número de adipocitos. Actividad física disminuida, especialmente en antiguos deportistas. Lesiones cerebrales.

En un principio se vio como culpable la excesiva ingesta de hidratos de carbono y con posterioridad a las grasas, pero si tenemos en cuenta el aumento de los obesos en el total de la población, a pesar de que se creen conocer las causas, el motivo no debe ser tan simple. Incluso se ha demostrado que las proteínas también se transforman en materia grasa y que las grasas de procedencia vegetal no crean obesidad.

Es normal conocer personas que engordan con apenas 1500 calorías por día y otras que consumiendo por encima de las 4000 no ganan peso en absoluto.

Tratamiento: El tratamiento la mayoría de las veces es decepcionante, ya que aunque se consiga bajar de peso suprimiendo la ingesta de calorías, el obeso vuelve a comer al cabo de poco tiempo ya que la desnutrición le persigue. Mantener un régimen pobre en calorías durante algunos meses, es la mejor manera de contraer enfermedades serias a medio plazo. Los regímenes hipocalóricos son buenos durante períodos cortos, quizá solamente de fines de semana, pero nunca son recomendables más allá de un mes.

Lo ideal es que la persona en cuestión modifique poco a poco sus hábitos de vida y realice una actividad física diaria y moderada. No hay manera de corregir definitivamente la obesidad con cambios bruscos, ni dietas drásticas. Cuando la obesidad se ha generado durante años, son necesarios bastantes meses para corregirla.

Hay que beber solamente agua o con zumo de limón, no consumir productos refinados y utilizar los integrales, no comer carne de cerdo ni de cordero, y la fruta mejor tomarla entre horas y nunca de postre. También es recomendable realizar al menos un día a la semana basado en ayuno parcial consumiendo solamente piña, fresas o zumo de limón y pomelo.

Por supuesto, el comer carne a la plancha no adelgaza en absoluto, como tampoco es recomendable suprimir la sal y los hidratos de carbono. Las grasas vegetales deben seguir presentes en la dieta, puesto que son imprescindibles para la salud. Bajo ningún concepto hay que seguir ciertas dietas consistentes en comer

solamente carne de cerdo y embutidos (con el fin de provocar una cetosis), puesto que la salud se resentirá en un plazo corto. Nunca se deberán suprimir las frutas y verduras.

Alimentos especialmente recomendables:1. Casi todas las verduras, especialmente achicoria, endibias, apio, acelgas, escarola, lechuga, pepino, puerros, nabos, espárragos o diente de león. También aptas por su mayor aporte energético: zanahorias, remolacha, tomates, coliflor, coles de Bruselas, brécol o berenjenas.

2. Frutas como las cerezas, las fresas, los limones, pomelos y la piña natural. También son adecuadas, aunque no poseen las propiedades adelgazantes de las anteriores: naranjas, mandarinas, manzanas, peras, melocotones y ciruelas.

3. Legumbres de vaina verde, como las judías y los guisantes, pero cocinadas sin carne o jamón.

4. Los germinados de soja o alfalfa. Constituyen un alimento completo y no engordan.

5. Los champiñones y setas, especialmente con ajos o cebollas.

Plantas medicinales:

Entre las hierbas de reconocida acción tenemos a la familia de las algas, entre ellas la spirulina, fucus, laminarias y kelp, las cuales se deberán tomar con preferencia una hora antes de las comidas con abundante agua.

Suelen producir sensación de saciedad, constituyen un alimento muy completo, aportan yodo que estimula el tiroides y actúan sobre el centro hipotalámico del apetito frenándolo, sobre todo la spirulina.

Otras plantas medicinales de buena reputación son: la malva, los estigmas del maíz, el abedul, la cola de caballo, los rabos de cereza, el marrubio, el té de roca, la ulmaria, el hinojo, la ortiga y la albahaca.

Localmente se pueden dar masajes con aceite de Enebro, Geranio y Ciprés, o ponerse compresas de hiedra o fucus.

Nutrientes:

El regaliz y el zumo de zanahoria, así como los guisantes, el perejil y la piña, son alimentos de buena fama como adelgazantes. La vitamina B-2 y los aminoácidos Tirosina y Fenilalanina, son otros buenos auxiliares a largo plazo.

Oligoterapia:

Entre los minerales adelgazantes tenemos al yodo, calcio, magnesio y cromo. Mezcla muy adecuada de oligoelementos es la asociación zinc-níquel-cobalto. **1.75. OJO (afecciones) Conjuntivitis Descripción:**

Inflamación aguda de la conjuntiva del ojo. **Causas:**

Los casos más leves son producidos por el viento, el humo y la polución ambiental. También existe una forma de conjuntivitis muy contagiosa, como es aquella que se declara en los meses de invierno, la cual está causada normalmente por neumococos y estafilococos. La enfermedad coincide con el fuerte viento, el polvo, el humo, la reverberación de la nieve, el resfriado, el sarampión o la exposición frecuente a la lámpara de cuarzo o la soldadura eléctrica.

Otro tipo de conjuntivitis habitual es la que se produce en las piscinas a causa del cloro, y la primaveral a causa de alergia. Los síntomas son de lagrimeo, en ocasiones dolor moderado, abundante secreción de tipo mucoso, fotofobia intensa, picor, escozor y quemazón en los párpados. Pueden estar afectados ambos ojos, así como los párpados, los cuales se pegan durante el sueño. La conjuntiva de éstos está al rojo vivo y aparecen síntomas como de tener un cuerpo extraño en el ojo.

Tratamiento: El frío es algo a evitar por encima de otra cuestión, lo mismo que las corrientes de aire y la luz intensa. El tratamiento externo consiste en la aplicación de compresas calientes de eufrasia, salvia y manzanilla dulce, al mismo tiempo que se realizan frecuentes lavados del ojo en su totalidad. Se realizará un colirio basado en extracto de Equinácea (5 gotas de extracto en un frasco de colirio clásico), al que se puede añadir una pizca de sal marina. Se aplicarán 3 gotas del colirio cada 2 horas, hasta que se note alivio.

Otras hierbas que se pueden utilizar en compresas son el llantén, el hisopo (conjuntivitis alérgica), el meliloto, la cola de caballo, el serpol, la flor de saúco y la corteza de encina.

Por vía interna se tomará tres infusiones diarias de diente de león, boldo y fumaria. La Equinácea, bien sea en comprimidos o extracto, también deberá administrarse oralmente en dosis de 5 gotas cada cuatro horas, junto a la infusión de hierbas.

Otros colirios que pueden dar buenos resultados son los elaborados con infusión de pétalos de clavel, miel o perejil. Algunas personas utilizan el zumo de limón, pero la proporción con el agua debe ser muy baja para que no escueza.

Las cataplasmas de arcilla o perejil, también son muy efectivas. **Homeopatía:** Aconitum CH3, Belladonna CH4, Euphrasia CH2, Pulsatilla CH3, Mercurius Solibilis CH4.

Hemorragias

Las que afectan a la conjuntiva suelen ser debidas a pequeños traumatismos, esfuerzos, tos y estornudos, y declararse a cualquier edad. Si no existen enfermedades vasculares conocidas, normalmente no revisten gravedad y se reabsorben en poco menos de 15 días, con o sin tratamiento.

Las hemorragias producidas por la diabetes o la hipertensión afectan al cuerpo vítreo y se notan por el reflejo negro al observar con el oftalmoscopio. Si son debidas a traumatismos o desgarros de la retina, puede ocurrir un desprendimiento de retina. Si no es así pueden evolucionar lentamente y reabsorberse o endurecerse y obstaculizar la visión. En algunos casos el tratamiento con rayo láser permite controlar estos casos y evitar que degeneren.

Algo más importantes son las hemorragias de retina a causa de hipertensión, diabetes o infartos, ya que son consecuencia de una enfermedad vascular general.

Manchas en la visión Suelen detectarse precozmente por el mismo paciente cuando mira una zona muy blanca y con frecuencia se observa movimiento del cuerpo flotante. Aunque alarman a quienes los ven, son habituales en personas miopes y personas mayores y quizá son debidos a desechos acumulados en la zona membranosa que une el cuerpo vítreo con el nervio óptico. Otros casos similares son producidos en las pequeñas hemorragias o en los desprendimientos de retina, notándose a veces una lluvia de destellos luminosos.

De cualquier manera, no hay que menospreciar estas señales en la visión y a veces una simple lupa potente, desde una distancia de 30 cm., puede ser suficiente para observar las manchas. Por tanto, cualquier presencia espontánea de cuerpos flotantes o destellos luminosos, requiere de una exploración adecuada.

Fotofobia Consiste en la intolerancia a la luz, especialmente al pasar de la penumbra a una zona iluminada, siendo habitual en personas que emplean frecuentemente gafas de sol o en quienes tienen deficiencia de vitamina A. Otros casos más serios son los producidos por traumatismos, conjuntivitis, glaucoma o quemaduras.

Problemas de refracción Los más frecuentes son: La **hipermetropía** que consiste en que el punto focal se encuentra detrás de la retina; la **miopía** cuando la imagen se forma delante de la retina; el **astigmatismo** en el que hay una refracción duplicada o distinta en los meridianos del ojo, y la **presbicia** o vista cansada que se da en los ancianos por una falta de adaptación a los cambios de enfoque.

En todos los trastornos de la refracción hay que ser prudentes antes de recomendar el uso de gafas o lentillas, ya que a veces son debidos a una graduación anterior errónea o a enfermedades que afectan al músculo ocular o su riego sanguíneo. Un niño que tenga un problema de refracción, si va acompañado de dolor en los ojos o sensación de visión nublada, requiere un estudio previo antes de graduar la vista.

Traumatismos Si el accidente ha ocurrido hace poco tiempo, y no es grave, bastará con lavar el ojo adecuadamente y extraer, si los hubiera, los cuerpos extraños albergados en la conjuntiva. En el caso de que no baste el lavado y se haga necesario el uso de algún extractor o limpiador, se puede utilizar un algodón estéril empapado o mediante la aspiración con agujas adecuadas. En cualquier caso, es necesario disponer de una lente de aproximación o unas gafas de relojero para observar con detalle el ojo y no dañarlo aún más.

Mención especial son los cuerpos extraños metálicos que puedan oxidarse al contacto con la humedad del ojo, ya que suelen dejar un anillo de herrumbre que es necesario eliminar.

En las contusiones de párpados quizá baste el tratamiento tradicional con hielo (nunca sin la protección de un trapo) en las primeras 24 horas, pasando después a los fomentos calientes que faciliten la dispersión del hematoma.

Quemaduras El tratamiento de urgencia es el agua esterilizada o en su defecto agua del grifo o de botella. Posteriormente hay que evitar la infección con alguna solución antibiótica (Própolis) y tapar con una venda.

En caso de quemaduras químicas el tratamiento de emergencia sigue siendo el agua durante 5 a 30 minutos, tratando de lograr que el pH del ojo sea neutro. Posteriormente el extracto diluido de Própolis sigue siendo un buen remedio para calmar el dolor, desinfectar y regenerar los tejidos.

Celulitis orbitaria

Se trata de una inflamación de los tejidos orbitarios producida por una

infección queLa sintomatología comprende dolor, fiebre, malestar general, disminución de la movilidad ocular, neuritis óptica y afecciones venosas del ojo. El tratamiento local debe ir unido al empleo de antibacterianos por vía general.

Exoftalmos

Es una inflamación de los globos oculares producida por diversas causas, entre ellas: traumatismos, edemas, trombosis, glaucoma o miopía. También es frecuente en el hipertiroidismo, aneurisma intravenoso, carencia de vitamina A y síndrome de Down. De no corregirse el problema el ojo puede deshidratarse, ulcerarse e infectarse.

Alteraciones en el lagrimal

Puede declararse una estenosis por una anomalía congénita que aparecerá entre los 3 y los 12 años, lo que producirá un lagrimeo constante de un ojo, e incluso un rebosamiento hacia la mejilla. Si el exceso de lágrima se produce en adultos puede deberse a un problema inflamatorio del lagrimal poco importante, incluso producido por una infección nasal. Las infecciones de ojo, la conjuntivitis, los resfriados y las alergias, son las causas más frecuentes de exceso de lágrima.

La carencia parcial de lágrima es habitual en niños muy pequeños y no suele requerir tratamiento salvo en los casos serios, y en ancianos.

Un tratamiento conservador muy eficaz consiste en la toma diaria de aceite de Onagra y suplementos de vitamina A.

De aplicar colirios o soluciones estériles hay que procurar que tengan poca cantidad de cloruro sódico y no contengan *timerosal*.

Blefaritis

Consiste en la inflamación de los bordes del párpado, el cual se encuentra rojo, con escamas y posiblemente con úlceras y costras.

Suele estar producida por una infección bacteriana por estafilococos y en ocasiones por alergias y estar asociada a seborrea del cuero cabelludo. El paciente refiere su mal como si tuviera presencia de un cuerpo extraño, con escozor y quemazón, siendo habitual que se caigan las pestañas y que haya abundancia de lágrimas y fotofobia intensa. Los párpados se pegan durante el sueño y al despertar es doloroso el proceso de despegarlos si no se emplea agua tibia.

También son frecuentes los orzuelos de repetición.
El tratamiento consiste en corregir la infección.

1.76. ORZUELOS Descripción:

Infección localizada en las glándulas de Zeis o Meibomio del ojo.

Generalmente el organismo causante es el estafilococo y son frecuentes las recaídas. Los orzuelos externos cursan con dolor, enrojecimiento y alta sensibilidad al roce o la presión.

Habitualmente se unen a lagrimeos, fotofobia y sensación de tener un cuerpo extraño. Los internos suelen ser más graves al estar afectadas las glándulas de Meibomio y el dolor y el edema son muy intensos.

Causas:

Habitualmente el origen está en una pestaña incrustada en el párpado, en una defectuosa higiene del ojo, o el contacto con elementos contaminantes.

Tratamiento: Los fomentos calientes con tomillo y Equinácea, suelen hacer madurar rápidamente los casos más leves. Nunca hay que tratar de presionarlos para expulsar el pus, puesto que el riesgo de infección es muy alto.

Es necesario efectuar lavados en todo el ojo con una solución diluida de eufrasia y Própolis a 36 grados de temperatura.

Nutrientes: En los orzuelos de repetición habrá que tener muy en cuenta las carencias de vitamina A.

1.77. OSTEOPOROSIS Descripción:

Disminución de la masa ósea.

Aunque es una enfermedad característica de los ancianos y de las mujeres menopáusicas, también se produce durante el curso de las enfermedades debilitantes y con mayor frecuencia durante el reposo prolongado en cama. Las personas que llevan una vida sedentaria suelen notarla a partir de los 35 años de edad.

En la osteoporosis también hay una reducción de la resistencia del esqueleto y aunque la reabsorción del calcio parece normal, la formación del hueso no se realiza. Por ese motivo, la administración preventiva o suplementaria de calcio inorgánico no da resultados positivos.

La sintomatología incluye dolores de espaldas, lordosis cervical, así como dolores lumbar y muscular. Son frecuentes las roturas de cadera en los ancianos y

los aplastamientos vertebrales.

Causas:La causa más frecuente es la inactividad física o la monotonía en los movimientos corporales. El sedentarismo, el consumo de alimentos preferentemente cárnicos y la administración de corticoides o el exceso de fósforo, también produce osteoporosis.

Tratamiento:La mejor terapia es el ejercicio físico adecuado a cada persona. El hueso pierde la capacidad de seguir formándose en ausencia de ejercicio físico variado y continuado, por lo que no hay posibilidad de evitar esta enfermedad ni de curarla sin un plan de musculación y estiramientos adecuados.

Plantas medicinales: Caléndula, ginseng, salvia, ortiga, diente de león, cola de caballo.

Nutrientes:

El tratamiento alimentario consiste en tomar suplementos adecuados de proteínas, mucho pescado, aceites de hígado de bacalao y champiñones. También son recomendables el yogur y los quesos frescos, así como el polen y el ácido fólico, unido a la vitamina B.

Entre las plantas tenemos la ortiga verde, la cola de caballo y aplicaciones externas de consuelda. **Oligoterapia:**

Una mezcla diaria de sílice, calcio, magnesio y flúor y el mineral dolomita es un compuesto bastante equilibrado y por tanto recomendable.

Homeopatía: Calcium phosphoricum, Aurum, fluoricum. **1.78. OTITIS**
Descripción: Infección bacteriana o vírica que se desarrolla en la parte externa o media del oído, pudiendo ir desde la forma aguda, a la supurada o crónica, empleándose este último término para aquellos casos en los cuales existe una perforación de la membrana timpánica.

Es muy frecuente en niños entre los 3 meses y los tres años, habitualmente por la migración de bacterias desde la rinofaringe al oído medio, Las otitis crónicas se deben a traumatismos, sonidos fuertes o fenómenos de descompresión.

La sintomatología es muy dolorosa y persistente, agudizándose con fiebre, náuseas, vómitos y diarreas.

Si se declara perforación hay secreción purulenta.

Causas:

La otitis aguda externa es muy común después de nadar en agua dulce fría, o en la época invernal si nos exponemos a corrientes de aire fresco. En los niños pequeños es habitual por la inmersión del oído en el baño o por el mal uso de los bastoncillos de algodón. Por este mismo motivo, la limpieza cotidiana con estos utensilios termina por dañar seriamente la zona externa del oído, privándola, además, de la capa grasa que la protege y da elasticidad. Una mala información sobre higiene produce más casos de otitis en los niños que el frío invernal.

Durante los vuelos a gran altura, el buceo o los descensos bruscos de los puertos de montaña, se puede desarrollar una otitis media de carácter leve y transitorio. También son bastante frecuentes los forúnculos, las infecciones por hongos y los eczemas.

El tratamiento será de acuerdo a cada caso en particular. *Otitis externa aguda:*

Tratamiento:

Aplicación de cataplasmas de arcilla calientes en la parte posterior de la oreja. Irrigaciones calientes de manzanilla y llantén. La reflexoterapia podal puede dar buenos resultados, aunque habrá que practicarla al principio con sumo cuidado, ya que la sensibilidad de la zona refleja es muy alta y puede dar reacciones desagradables.

Otitis media: Tratamiento: Irrigaciones calientes con llantén, caléndula, manzanilla o melisa. Algunos naturistas recomiendan aplicar ajo machacado en la oreja, aunque da mejor resultado la miel con Própolis o el extracto de Própolis aplicado con un algodón en el conducto auditivo.

En ambos casos, el remedio de elección es el aceite de oliva templado, más una gota de extracto de Própolis.

Forunculosis:

Tratamiento:

Se aplicarán cataplasmas de bardana, tomillo y salvia, alternándolas con hojas de col, cebolla rallada, patata cruda y lechuga cocida.

La Equinácea por vía oral es el tratamiento de fondo imprescindible. En los casos rebeldes se dará cobre-oro-plata por vía oral.

Otros autores recomiendan tomar infusiones de milenrama, borraja, bardana, diente de león, salvia, caléndula y tomillo serpol. *Otonicosis:*

Tratamiento:

En las enfermedades por hongos el extracto de bardana es el que mejor resultado proporciona.

Eczemas:

Tratamiento: Suele producir fuerte prurito y aunque rebelde al tratamiento la centella asiática local es muy efectiva.

Impétigo:**Tratamiento:**

Por vía externa la caléndula y el extracto de Equinácea son los dos mejores tratamientos.

Internamente se tomarán suplementos de lecitina y germen de trigo, así como cobreoro-plata.

Homeopatía:

Belladonna 9CH, Arnica 4CH, Ferrum phosphoricum 4CH

1.79. PAPERAS Parotiditis

Enfermedad vírica muy contagiosa, que se desarrolla en las parótidas.

Se manifiesta como cualquier enfermedad infecciosa, esto es, con fiebre, malestar y escalofríos. El dolor al tragar es un malestar común, lo mismo que el abultamiento del cuello el cual está muy sensible al tacto. La hinchazón llega al máximo al segundo día y se nota mucho alrededor de la oreja

Hay fiebre entre 39 y 40 grados, siendo especialmente importante hacia el segundo día. Una vez padecida hay inmunidad para toda la vida, siendo las complicaciones más frecuentes la orquitis unilateral en los varones, aunque no suele producir esterilidad permanente.

Causas: Está causada por un paramixovirus y se propaga por la saliva desde uno a seis días antes de que se declaren los primeros síntomas, siendo habitual en niños entre 5 y 15 años, mientras que los lactantes son inmunes.

En los casos graves el sistema nervioso central puede quedar afectado y declararse una meningoencefalitis, pancreatitis, nefritis, miocarditis, o mastitis.

Tratamiento: El enfermo deberá guardar cama ligeramente y permanecer aislado mientras le duren los síntomas, evitando contagiar sobre todo a las personas mayores. El período de contagio abarca especialmente desde el día 14 al 28.

Los alimentos deben ser lo suficientemente blandos como para que no se

provoque dolor con su ingestión, y se evitarán los líquidos ácidos como el vinagre o el limón. Si se declara orquitis se pondrán bolsas de hielo en los testículos y se utilizará una venda para sujetarlos y eliminar así la tensión. Localmente, en el mismo lugar de las parótidas, se pondrán cataplasmas de arcilla con extracto de caléndula y después aceite de hipericón. Por vía oral se administrará Própolis. Si el dolor es muy intenso es de gran utilidad el extracto de sauce.

Oligoterapia:

El más indicado en el cobre orgánico.

Homeopatía: Aconitum CH3, Mercurius solubilis CH4, Kalium phosphoricum CH6, Ferrum phosphoricum CH6.

1.80. PARÁLISIS CEREBRAL INFANTIL Descripción:

Lesiones en el período prenatal o perinatal del SNC que ocasionan trastornos de la motilidad. Es una enfermedad que se declara en el 0,2% de los niños de bajo peso al nacer. Enseguida se desarrollan vómitos, irritabilidad y dificultad para lactar, además de ser muy sensibles a las infecciones.

El hecho de que el niño no se siente con prontitud o no hable al cumplir el año, son síntomas alertadores, mucho más si aparecen convulsiones. Si al comenzar a andar la marcha es difícil, incluso puede haber cierto grado de retraso mental.

Causas:

Muchos de estos enfermos lo son a causa de partos traumáticos, infecciones y anomalías metabólicas.

Algunos niños acusan la enfermedad dentro del útero materno y otros por ictericia neonatal o asfixia.

Tratamiento: Es necesaria la fisioterapia, la terapia ocupacional, y técnicas de logopedia y foniatría.

El tratamiento natural incluye el uso continuado de la angélica. Tampoco hay que olvidar que en cualquier afección del sistema nervioso son útiles los ácidos grasos polinsaturados, así como el apio y el romero.

Oligoterapia:

El oligoelemento litio, sin olvidar el magnesio o el germanio. **Nutrientes:**

Ginseng y vitamina B-1 y B-15.

1.81. PARKINSONISMO

Descripción: Trastorno degenerativo del sistema nervioso central

El enfermo afectado apenas gesticula con la cara, tiene escasez de movimientos corporales, camina con pasos cortos, arrastra los pies y en ocasiones parece dar traspiés hacia delante. Hay temblores involuntarios, los cuales comienzan en las extremidades superiores y suelen aumentar en estado de reposo, aunque desaparecen durante el sueño. También hay calambres, tortícolis y aumento de los tics. La enfermedad suele iniciarse a los 40 años y comienza simplemente con un ligero temblor en reposo en una mano que disminuye con el movimiento y está ausente durante el sueño.

Posteriormente se manifiesta también en la mandíbula, la lengua, los párpados y la frente, aunque en otros casos solamente hay rigidez, pero falta de temblor. El comienzo del andar es laborioso y en ocasiones hay una gran aceleración difícil de controlar. Aproximadamente un 30% de los enfermos desarrollan demencia, aunque esto es posible que sea consecuencia de la medicación.

Causas: Varias son las causas contempladas para explicar esta enfermedad y entre ellas tenemos los accidentes cardiovasculares, las intoxicaciones y las encefalitis. Mucho más habituales son las generadas por medicamentos como los neurolépticos, la reserpina, y los derivados de la cinarizina.

También ocurre como consecuencia de una intoxicación por CO₂, exceso de manganeso, consumo de heroína, hidrocefalia o tumores.

Tratamiento:

El tratamiento aconsejado incluye el uso continuado del Própolis (no sabemos la acción clara en esta enfermedad), y Onagra.

Plantas medicinales:

Ginseng y avena.

Oligoterapia:

El Cobre orgánico es también de gran ayuda

Nutrientes: La lecitina, el polen, las vitaminas B-6, B-15 y el ácido pantoténico.

Homeopatía: Manganum aceticum CH6, Magnesium phosphoricum CH6, Kalium phosphoricum CH6, Silicea CH12. También, gelsemium, Rhus toxicodendron o Mercurius.

1.82. PEDICULOSIS (piojos, ladillas) Descripción: El agente causante es el *Pediculus humanus* que se desarrolla en el cuero cabelludo, o el *Phthirus pubis* (ladillas) en el pubis de ambos sexos. Algunas ocasiones se puede extender a la barba, pestañas o cejas.

Los frecuentes y violentos rascados, el hecho de que varias personas lo padezcan o hayan padecido y la inspección del pelo, no deja lugar a dudas para el diagnóstico. Los huevos de las larvas se pegan al pelo y no es fácil desprenderlos, madurando en poco menos de dos semanas.

El picor es fuerte y con frecuencia se desarrolla infección bacteriana a causa del rascado. Al ser una enfermedad muy contagiosa hay que tener en cuenta que ningún miembro de la familia debe utilizar la misma toalla del enfermo.

Causas:Es frecuente en colegios, cuarteles y otras aglomeraciones humanas y no depende esencialmente del grado de higiene. Se transmite por contacto personal, por objetos, peines o ropa. Los huevos suelen estar fuertemente unidos al pelo, aunque también se encuentran detrás de las orejas. Suele declararse igualmente dermatitis por rascado y declararse una infección superficial.

Las ladillas son poco frecuentes si hay una buena higiene personal, puesto que los huevos permanecen en la ropa interior y en las costuras de la ropa. No obstante, una persona limpia puede verse contagiada en pocos minutos por una infectada.

Tratamiento:El aceite de ajo y el tomillo, siguen siendo los dos remedios más eficaces para combatirlos. Otras soluciones son la aplicación local de esencia de canela y orégano, y en el caso de ladillas, el perejil machacado y mezclado con aceite de oliva suele dar buenos resultados.

1.83. PICADURAS *Insectos y serpientes* Descripción:

Numerosos son los insectos y animales que pueden causar la muerte al hombre con sus mordeduras y es imposible recomendar un tratamiento específico para cada uno.

Tratamiento:De una manera genérica, ante cualquier mordedura o picadura es necesario primero limpiar bien la herida, permanecer lo más quieto posible y llevarle a un centro hospitalario adecuado. Si ello no es posible la Equinácea ha sido utilizada durante cientos de años por las tribus americanas para curar estas afecciones y a ella deberemos recurrir, tanto de manera local, como por vía oral.

Por poner unos ejemplos más concretos, la mordedura de serpiente se puede tratar con esencia de espliego y fresno. Las picaduras de insectos se pueden aliviar poniendo un ajo machacado en la herida. La de los mosquitos con hojas de helecho a modo de compresa y si han picado la garganta con agua salada. Las de abejas o

avispas con esencias de canela y basilico. Los tábanos, pulgas, ladillas o chinches con esencia de ajedrea.

Como repeledor de insectos tenemos la albahaca, el geranio y la esencia de menta, así como dosis altas de vitaminas B1 y B6 que proporcionan un olor a la piel que repele a los insectos.

De una manera genérica la arcilla (tanto local como ingerida), así como la siempreviva, el llantén, el zumo de perejil y los puerros machacados, son buenas ayudas para casos de urgencia.

Serpientes De las 120 especies de serpiente que pueden existir habitualmente cercanas al hombre, solamente 20 son venenosas, entre ellas la serpiente cascabel, la serpiente coral, las colúbridas y las víboras. Se calcula que solamente un 20% de las personas mordidas por serpientes necesitan ayuda médica urgente, especialmente si son niños o ancianos. El veneno de serpiente debe su aspecto letal a la presencia de polipéptidos, más importante que el veneno puro, ya que son capaces de provocar reacciones difíciles de controlar.

Los efectos pueden ser neurotóxicos, vasculares o sanguíneos. Cuando se sospeche una picadura de serpiente hay que procurar averiguar la especie causante para poder aplicar el tratamiento adecuado. No obstante, algunas serpientes venenosas pueden morder sin inyectar veneno. Un médico experto puede reconocer el tipo de serpiente mirando la forma de la mordedura y ello le puede servir si no cuenta con la descripción exacta del reptil. Ante la duda, el tratamiento deberá ser sintomático y generalizado.

Tratamiento médico básico: A nivel local, en la mordedura, hay que limpiarla con agua oxigenada al 3% y poner una pomada con antibióticos. Al accidentado hay que mantenerle en reposo, caliente y tranquilo. Si no hay un hospital cercano se hará una incisión a través de cada marca de colmillo. La succión (con la boca debidamente protegida), es útil si se realiza con un tiempo no superior a los 30 minutos desde que se produjo la mordedura.

Hay que vigilar el shock y las constantes sanguíneas, así como la respiración. El médico deberá ponerse en contacto con un centro de toxicología. Arañas

Forman parte de nuestras viviendas y salvo dos especies todas son venenosas, aunque por fortuna sus colmillos son demasiado cortos para que atraviesen nuestra piel, salvo la de los niños pequeños.

El dolor puede ser inmediato, con sensación de entumecimiento, o manifestarse al cabo de una hora. El área de la mordedura puede adoptar forma de diana, con sangre y ulcerarse posteriormente. Los trastornos pueden producir inquietud, ansiedad, sudores, mareos, edema en los ojos, picores, náuseas, aumento de la temperatura y quizá insuficiencia renal.

Tratamiento médico: Colocar un trozo de hielo sobre la mordedura. Los niños pueden necesitar respiración asistida y los ancianos tratar la hipertensión. El gluconato cálcico y las pomadas de antibióticos, son los únicos tratamientos que se emplean.

Abejas, avispas Aunque para la mayoría de las personas la picadura de un sólo insecto es inocua, salvo el dolor local, en personas muy sensibles puede bastar para generar una reacción anafiláctica mortal. En una persona normal serían necesarias al menos 100 picaduras para producirse la muerte, algo que solamente un enjambre puede provocar.

Tratamiento: Hay que extraer el aguijón empleando el simple rascado, mejor que tirando de ellos. Después se aplicará un trozo de hielo y quizá una pomada o esencia antihistamínica. El remedio homeopático *Apis 5CH* puede dar resultados rápidos, pero debe administrarse cada 5 minutos. También es útil localmente las esencias de Menta, Espliego, Hisopo o Albahaca.

Ciempiés y escorpiones No son tan peligrosos como se dice y la mayoría de las veces solamente dan lugar a trastornos locales. Los ciempiés pueden producir hinchazón y eritema localizado en el lugar de la mordedura en un tiempo no superior a las 48 horas. Los escorpiones producen un aumento de la temperatura y sensibilidad en la mordedura.

Tratamiento: Salvo complicaciones especiales lo mejor es aplicar un trozo de hielo en la mordedura y lavar abundantemente la herida con agua y jabón. Si hay complicaciones se tratarán en un centro hospitalario mediante un antisuero específico.

Homeopatía:

En cualquier picadura: *Apis mellifica 5CH*, *Natrum muriaticum CH3*, *Kalium phosphoricum CH6*.

2. RESUMEN

Aunque la fiebre se considere una reacción beneficiosa para el enfermo,

mitigarla hasta límites placenteros contribuye igualmente al restablecimiento de la salud. Las afecciones gripales responden muy bien a la homeopatía y la fitoterapia. La presencia de sangre en heces, orina o por vómito, siempre es motivo de urgencia médica.

Toda herida requiere como primer tratamiento lavarla, si es posible con una solución desinfectante que contenga equinácea o própolis.

La estancia en la playa durante horas es siempre un factor de riesgo para los niños pequeños y los ancianos, incluso aunque permanezcan debajo de una sombrilla. Con frecuencia se confunden la insuficiencia circulatoria cerebral con la demencia senil.

3. EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Es recomendable dar friegas con alcohol en caso de fiebre? SÍ NO 2. ¿Se debe manipular una fractura para saber su gravedad? SÍ NO 3. ¿Se debe tratar un divieso de manera local solamente? SÍ NO 4. ¿Es bueno el baño caliente en la gastritis? SÍ NO

5. Ante una diarrea intensa ¿cuál es una medida imprescindible? SÍ NO 6. ¿Es contagioso el herpes? SÍ NO

7. ¿Existe un remedio definitivo contra el hipo?

8. ¿El ejercicio físico puede ocasionar una hipoglucemia? SÍ NO 9. ¿La ictericia está ocasionada siempre por una hepatopatía? SÍ NO 10. ¿Un infarto de miocardio se puede declarar en estado de reposo? SÍ NO

3.1. RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. NO

2. NO 3. NO

4. SÍ

5. Administrar líquidos

6. SÍ

7. NO, aunque cualquiera de los recomendados puede dar buen resultado 8. SÍ, incluso en un deportista experimentado

9. NO

10. SÍ

EXAMEN

1. ¿Cuál es el remedio homeopático de elección en la fiebre? 2. ¿Qué vitamina es recomendable en la fotofobia?

3. ¿Cuál es la hierba de elección para tratamiento local de las fracturas? 4. Diga tres tipos de gastritis

5. ¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?

6. ¿Cuándo debemos sospechar que una gripe se está complicando? 7. ¿Qué medidas elementales debemos adoptar ante un traumatismo? 8. ¿Cuál es la planta

de elección en las hepatitis?

9. ¿Qué alimento está desaconsejado especialmente en la hernia de disco? 10. ¿Qué alimento, además de la sal refinada, es necesario suprimir en la hipertensión aguda?

ÍNDICE LECCIÓN 3 VOLUMEN TERCERO

- 1.1. Pitiriasis
- 1.2. Poliomiелitis
- 1.3. Pólipos
- 1.4. Prostatitis
- 1.5. Prurito (picor)
- 1.6. Psoriasis
- 1.7. Púrpura
- 1.8. Quemaduras
- 1.9. Quiste (sebáceo, ovárico)
- 1.10. Raquitismo
- 1.11. Resfriado
- 1.12. Reumatismo
- 1.13. Rinitis
- 1.14. Rubéola
- 1.15. Sabañones (y enfermedad de Raynaud)
- 1.16. Sarampión
- 1.17. Sarna
- 1.18. Sífilis
- 1.19. Sinusitis
- 1.20. Soplo cardiaco
- 1.21. Sudor (hiperhidrosis)
- 1.22. Taquicardia
- 1.23. Tortícolis
- 1.24. Tos ferina (y tos en general)
- 1.25. Tromboflebitis
- 1.26. Trombosis
- 1.27. Tuberculosis
- 1.28. Úlcera péptica
- 1.29. Uremia
- 1.30. Vaginismo
- 1.31. Varicela
- 1.32. Varices
- 1.33. Verrugas
- 1.34. Vértigo
- 1.35. Vitíligo
- 2. Resumen

3. Ejercicios de autoevaluación

3.1. Respuestas a los ejercicios de autoevaluación

1. LAS ENFERMEDADES Y SU TRATAMIENTO NATURAL (III)

1.1. PITIRIASIS Caspa

Descripción:

Alteración cutánea inflamatoria con descamación.

Aunque es una enfermedad que se puede dar en todo el cuerpo, generalmente se circunscribe al tronco y con más frecuencia al cuero cabelludo, siendo algo habitual en las personas jóvenes. Los lactantes son especialmente sensibles a ella durante el primer mes de vida.

El tamaño y cantidad de las escamas es muy variable y aunque los síntomas son poco intensos son bastante molestos, ya que el picor es continuo, apenas se alivia con el rascado y el aspecto estético crea problemas sociales al individuo que lo padece.

Tratamiento: Sin un tratamiento adecuado la enfermedad puede subsistir varios meses, mucho más si la persona acusa problemas emocionales o se lava con detergentes o champús abrasivos. En este sentido, lo primero que hay que emplear es un champú muy suave, evitando rascar con las uñas el cuero cabelludo o emplear agua muy caliente. En los niños hay que evitar lavar el pelo más de dos veces en semana.

Localmente da buenos resultados las fricciones suaves con infusión de abedul, lúpulo, capuchina, ortiga verde u hojas de nogal. La tintura de árnica y la esencia de romero se aplicarán en zonas reducidas. También es bueno aclararse el pelo con zumo de berros.

Internamente se tomaran infusiones diarias de milenrama, tomillo, diente de león, alcachofera y llantén. El aceite de prímula y algunas gotas de extracto de lúpulo, reforzarán los efectos anteriores.

1.2. POLIOMIELITIS

Descripción:

Infección vírica aguda.

Está producida por el poliovirus y el ser humano es el único portador

natural, siendo el contagio de forma directa y muy activo. Actualmente está en franca regresión, aunque los pocos casos se dan en niños mayores de cinco años durante los meses de verano.

El virus entra por la boca y se desarrolla en la orofaringe y el tracto intestinal, mientras que una pequeña cantidad pasa al torrente sanguíneo. Una vez infectado el enfermo el virus pasa al sistema nervioso central, produciendo lesiones en la médula espinal y el cerebro. Las operaciones recientes de amígdalas, el embarazo y los esfuerzos físicos, pueden agudizar la enfermedad. La sustancia gris de la médula queda afectada, lo mismo que el bulbo raquídeo y la corteza cerebral, existiendo también hiperplasia de ganglios linfáticos y miocarditis.

La sintomatología al principio suele pasar desapercibida, sobre todo en las primeras 72 horas, y puede haber fiebre ligera, malestar, dolor de cabeza y garganta e incluso vómitos. En los casos leves la recuperación es total en dos o tres días.

La enfermedad mayor aparece después de varios días, cuando el enfermo parece totalmente recuperado, y puede durar entonces 35 días. Entonces hay fiebre, fuerte dolor de cabeza, dolores musculares y sobre todo rigidez de nuca y espalda. Puede haber parálisis de los músculos de la garganta, faringe y de la cara. Una vez establecida la enfermedad, si la parálisis no progresa la curación es total. Solamente menos de un 25% de las personas afectadas sufren parálisis grave y más del 50% se recuperan totalmente.

Causas:La enfermedad puede contagiarse también por vía fecal. Los niños pequeños son muy susceptibles al contagio y, por tanto, son igualmente buenos portadores del virus. El clima templado favorece la transmisión de la enfermedad y por eso la incidencia es mayor en verano. El peligro es mayor en los menores de cinco años y pasada esta edad se puede desarrollar inmunidad, aunque no son raros los casos de jóvenes y adultos contagiados.

Tratamiento:

La profilaxis ya es bien conocida, y se recomienda la vacunación, aunque ahora empieza a no ser incluida entre las vacunaciones obligatorias por su baja incidencia. El tratamiento en los casos graves implica el ingreso hospitalario. En los casos leves basta con el reposo en cama y el uso continuado de Própolis y Equinácea, quizá en dosis cada una o dos horas, durante quince días

Un dato curioso que hay que recordar es que dosis altas y continuadas de

vitamina B1 desarrollan en las personas una baja resistencia a esta enfermedad, lo mismo que las operaciones repetidas.

Nutrientes:

Otras ayudas muy importantes son la toma diaria de dosis altas de ginseng y jalea real.

1.3. PÓLIPOS

Descripción: Mixomas que se forman en la cavidad nasal.

Suelen generarse a causa de rinitis alérgica o por infecciones repetidas. Ocasionan edemas en la mucosa nasal, hemorragias y dificultad respiratoria. Normalmente desaparecen cuando están provocados por una infección.

Causas: Los pólipos muchas veces son generados por el mismo paciente, ya sea por uso excesivo de sprays o inhaladores nasales, y también por deficiencias nutritivas de vitamina A. Suelen volverse a declarar si no se resuelve el problema causante, bien sea infeccioso o alérgico.

Los lavados frecuentes de las fosas nasales con agua salada también son causa frecuente de pólipos.

Tratamiento:

El tratamiento quirúrgico se debe dejar solamente para los casos extremos e intentar primero un tratamiento a base de lavados con cola de caballo, cuya riqueza en sílice se piensa que es útil para eliminarlos. Por vía interna se hará un tratamiento igualmente con cola de caballo

La reflexoterapia puede tener efectos benéficos para alivio inmediato de los síntomas y contribuir igualmente a su curación.

Oligoterapia:

La asociación cobre-oro-plata y, por supuesto, sílice.

Nutrientes:

Suplementos de vitamina A.

Homeopatía: Sanguinarium nitricum CH1, Calcium carbonicum CH6.

1.4. PROSTATITIS También, Hipertrofia de próstata Descripción:

Aumento del tamaño de la próstata.

No se conocen las causas exactas, pero el hecho de que se declaren con más frecuencia a partir de los 60 años, e incluso algo antes, puede indicar un proceso degenerativo o cambio hormonal similar a la menopausia femenina. En la mayoría de los enfermos se desarrolla un aumento del volumen de la próstata,

frecuentemente benigno, que da lugar a una compresión del tejido prostático, lo que origina irritabilidad en la vejiga y obstrucción del paso de la orina. En ocasiones se desarrolla un carcinoma de crecimiento lento el cual llega a alterar incluso los huesos próximos. Cuando hay obstrucción prostática es habitual que se produzcan cálculos, infecciones, hematuria, hipertensión y uremia

Los primeros síntomas consisten en una necesidad imperiosa de orinar, en ocasiones con escozor, aunque no siempre el volumen emitido corresponde a la necesidad. La vejiga se vacía incompletamente, de manera intermitente y el chorro de orina comienza a ser pequeño aún con esfuerzo y pueden comenzar las hemorragias. Si aparece aumento de la tensión arterial y confusión mental, será indicativo de que la función renal está obstruida. El tomar alimentos salados o muy condimentados agudizarán los trastornos, lo mismo que el retener la orina demasiado tiempo o el beber alcohol. El estancamiento cotidiano de la orina y la permanencia excesiva en cama aumentan los problemas.

El diagnóstico es bastante fácil en todo hombre que acuse síntomas similares a partir de los 50 años de edad. El tacto rectal no siempre es fiable, puesto que una próstata aparentemente pequeña también puede dar lugar a obstrucción uretral si está dilatada. Si la orina no está infectada el pronóstico es mejor, en caso contrario tampoco es raro que se declare una pielonefritis o insuficiencia renal. Pero mientras que el volumen de orina sea adecuado a la ingesta, el diagnóstico es bueno.

Causas: Indudablemente una vida insana con alcohol, comidas fuertes y picantes, producirá una hipertrofia más grave y temprana que en otras personas que lleven una vida saludable. Las relaciones sexuales frecuentes y completas ayudan a evitar las prostatitis.

El coito interrumpido es una causa frecuente de anomalías prostáticas e incluso de carcinomas.

Tratamiento:

Para aliviar los síntomas se utilizará un asiento duro, así como evitar el frío. La reflexoterapia es aquí de gran ayuda, ya que contribuye a quitar el dolor y a bajar la inflamación. Las infusiones de eleuterococo son igualmente buena ayuda

Se tomarán también tres infusiones de sabal serrulata, ortiga blanca, cola de caballo e hipericón, reforzadas con grama y gayuba en caso de que haya infección. Son de buen resultado también la damiana, milenrama, castaño de indias y esencia de ciprés, ésta última mediante reflexoterapia.

Las comidas se pondrán con abundancia de perejil crudo.

Oligoterapia:

Los oligoelementos zinc-cobre son imprescindibles, así como el selenio y quizá el cobalto. Posteriormente se pueden alternar con manganeso y magnesio.

Nutrientes:El tratamiento naturista suele dar buenos resultados en los casos simples y consiste en la toma cotidiana de pipas de calabaza crudas y polen. Se recomiendan especialmente dosis altas de vitamina C y ácido fólico, pues esta unión parece disminuir la agresividad de las células causantes del cáncer de próstata.

Homeopatía:

Pulsatilla CH3, Sepia CH6, Belladonna CH3.

1.5. PRURITO (PICOR)

Descripción: Sensaciones intensas que se alivian rascándose. **Causas:**

Los picores normalmente ceden con rapidez y suelen ser originados por una enfermedad cutánea leve o como consecuencia a una anomalía interna. Solamente aquél picor que persiste durante varios días se puede considerar patológico y también hay que diferenciarlo de aquél que se produce a causa de ciertas enfermedades cutáneas, como es el caso de la sarna, ladillas, piojos, urticarias, dermatitis, alergias y herpes. Otras enfermedades muy comunes también son causa de prurito y entre ellas destacan la diabetes, hepatopatías, nefritis, leucemia, carcinoma, hipertiroidismo, menopausia o embarazo.

Por supuesto, multitud de medicamentos pueden ocasionar picores, lo mismo que los metales y tejidos sintéticos.

Tratamiento:

Localmente son muy adecuados los baños templados con harina de avena, así como las compresas frías de malva. Sin embargo, son las esencias, aplicadas de forma externa, las más activas y entre las más eficaces tenemos el hisopo, lavanda, menta y Própolis.

La bardana se aplicará tanto por vía interna como en forma local. Por supuesto estos remedios son para el prurito inespecífico, ya que el causado por una determinada enfermedad requiere el tratamiento de ese mal.

Oligoterapia: Internamente se harán cuatro tomas de níquel-cobalto o manganocobalto.

Homeopatía:

Apis mellifera 5CH, Belladonna 9CH, Radium bromatum CH12, Almunia CH6.

1.6. PSORIASIS Descripción:

Enfermedad cutánea con pápulas y placas descamativas.

Las lesiones consisten en unas placas eritematosas cubiertas de escamas, las cuales apenas producen picor y cuando curan no dejan lesiones. Suele declararse entre los 10 y los 40 años y con frecuencia hay antecedentes familiares. Normalmente se distribuye por el pelo, los codos, las rodillas, la espalda y las nalgas, aunque también se observan casos en las uñas, axilas, ombligo e incluso de forma más generalizada. Pueden formar grandes placas de tipo redondo y confundirse en muchas ocasiones con hongos, dermatitis, lupus, eczemas o liquen.

Causas:Se piensa en una enfermedad autoinmune, en alteraciones genéticas o trastornos emocionales crónicos. Es más aguda en las personas de raza blanca y en la época invernal, mejorando durante los meses de verano.

La enfermedad es fácil de tratar en las primeras fases y no se puede asegurar una curación sólida ya que las recidivas son frecuentes.

Tratamiento:Los tratamientos naturales recomendados son muy amplios y dependerá más que nada de la constancia del enfermo para insistir, que de la validez de alguno de ellos. La exposición al sol mejora el estado general del enfermo y en ocasiones la enfermedad desaparece durante el verano. Entre las hierbas más eficaces tenemos a la calaguala, cardencha y Equinácea por vía oral. Localmente se han demostrado muy eficaces las compresas de borraja, perifollo, salvia, caléndula, melisa, milenrama, anís, camomila y esencia de naranjo. También son útiles en forma externa las compresas de fucus y los toques con Própolis. Alimento de especial efectividad es la alcachofa.

Para suavizar las lesiones es útil el jabón de enebro y el aceite de almendras dulces. **Plantas medicinales:**

Ortiga verde, en infusión o en crema, regaliz y milenrama. Aceites esenciales de lavanda, manzanilla, bergamota o cayeput, en baño masajes o cremas. **Oligoterapia:**

Como tratamiento de apoyo se tomarán dosis diarias de magnesio, azufre y manganeso-cobre.

Nutrientes:

Suplementos de lecitina y jalea real. Entre las vitaminas se utilizarán la A, E, B-6 y PP.

Homeopatía: Kalium arsenicosum, Arsenicum, graphites, sulphur, petroleum. 1.7.

PÚRPURA Descripción:

Trastorno hemorrágico vascular.

El desarrollo de una equimosis espontánea puede ser debido a una alteración de la fragilidad capilar, ocasionando vasculitis aguda que afecte a la piel, articulaciones y en ocasiones al riñón. Se puede desarrollar en cualquier persona, teniendo una mayor tendencia los niños y las mujeres jóvenes, así como las personas obesas o que han tenido enfermedades infecciosas recientes. Se declaran hemorragias en las zonas de las mucosas, aunque también son frecuentes en las piernas.

El trastorno de las plaquetas puede ser transitorio, lo mismo que la anemia por la pérdida de sangre. Si ocurre en un recién nacido habrá que pensar en un trastorno heredado de la madre y poner a los dos en tratamiento.

Causas:

La púrpura **simple** es solamente una predisposición a la formación de hematomas por el más mínimo roce o golpe, pero no reviste gravedad. La púrpura **senil** se declara en ancianos que han estado expuestos muchas horas al sol y se declara en brazos y piernas en las capas más profundas de la piel. Tampoco tiene consecuencias mayores.

La púrpura **alérgica** es frecuente en niños y suele ser consecuencia de una infección de vías respiratorias, por virus o bacterias. Su aparición es brusca en piernas y pies, de larga duración y suele ir unida a fiebre, dolores óseos y articulares, e incluso a edemas en los tobillos y manos. Su duración es de 4 semanas, aunque las recidivas son frecuentes. Tampoco suele producir daños mayores.

Aunque no se conoce la causa inicial, existen ciertas predisposiciones que hacen que sean siempre el mismo tipo de individuos los que la padecen. No obstante, son las manifestaciones alérgicas las que con más frecuencia causan púrpuras en los niños.

También se dan púrpuras en la rubéola, después de radiaciones o a causa de medicamentos.

Tratamiento:

El tratamiento suele dar buenos resultados inmediatos y algo menos a largo

plazo. Se utilizan preferentemente los bioflavonoides, la bolsa de pastor, hidrastis, esencia de ciprés y el ginkgo biloba.

La alfalfa por vía oral o como ensalada, es el mejor remedio para los casos crónicos. En las púrpuras alérgicas da buen resultado el grosellero negro y la fumaria.

Homeopatía: Arnica CH3, Lachesis CH10, Phosphorus CH5, pulsatilla CH4.

1.8. QUEMADURAS Lesión producida por contacto dérmico, químico o eléctrico.**Causas:**

La duración y la intensidad del agente causante son lo que va a determinar la gravedad o levedad de la lesión.

Al principio de la quemadura se produce un aumento de la permeabilidad capilar y la pérdida del plasma subcutáneo, lo que da lugar al edema, que no es otra cosa que la primera e inmediata maniobra defensiva del organismo.

Si la quemadura no es fuerte la curación comienza inmediatamente gracias a las glándulas sudoríficas y la reepitelación de los bordes de la herida. En las heridas graves la curación es lenta y pueden quedar cicatrices enormes.

Las **quemaduras solares** pueden ser debidas a exposición prolongada o por una reacción de fotosensibilidad. La radiación solar varía sensiblemente según sea la época del año, la altitud y la climatología, existiendo de manera continuada una protección ante ellos mediante la misma atmósfera, en primer lugar, y mediante las propias defensas de nuestra piel. La misma contaminación ambiental es capaz de detener la mayoría de las radiaciones solares que pueden quemarnos.

En las playas y las piscinas el efecto de los rayos solares aumenta sensiblemente ya que el agua actúa como potente lupa amplificadora, lo mismo que la arena, por lo que en caso de niños pequeños, ancianos o personas de piel blanca, el peligro está presente aunque permanezcan a la sombra. También son muy sensibles al sol las personas pelirrojas, las rubias, los afectados por vitíligo y los albinos, además de personas que toman fármacos sensibilizantes, como los anticonceptivos.

Las **quemaduras por electricidad** son muy graves, ya que afectan más en profundidad que las otras y las causadas por productos químicos ocasionan necrosis de órganos internos. Una complicación en todo tipo de quemaduras es el shock que puede poner en peligro la vida del enfermo, normalmente a causa de un

colapso. Así mismo, las complicaciones infecciosas pueden hacer grave una quemadura que en principio no lo era. Las quemaduras producidas por la electricidad pueden deberse a un aumento de temperatura de casi 5.000° aunque la mayoría de las veces solamente afectan a la parte externa de la piel y tejido subcutáneo. Si se trata de corriente alterna puede ocasionar también parálisis respiratoria y fibrilación ventricular.

La mayoría de los hogares e industrias cuentan con diferenciales eléctricos que cortan la corriente cuando existe una derivación, por lo que cada vez son menos frecuentes estos accidentes.

Las quemaduras de **primer grado** afectan a la cara externa de la piel, en las de segundo se forman ampollas y está afectada la dermis y en las de tercer grado hay destrucción de todos los tejidos. En los casos graves baja la tensión sanguínea, el pulso es débil, las extremidades están frías, hay sudor frío y un estado mental de inquietud y delirio. Si esto ocurre, el tratamiento hay que instaurarlo de inmediato, ya que hay peligro de complicaciones graves.

Las de **segundo grado** pueden presentar ya ampollas eritematosas o blancas con exudado interno. También es sensible al tacto y sigue palideciendo cuando se las presiona.

En las de **tercer grado** no suelen darse ampollas y la superficie puede estar carbonizada o negra. En algunos casos la piel puede estar pálida o presentar un rojo fuerte por la presencia de hemoglobina subdérmica. Si está afectado el pelo se desprenderá al menor contacto.

Las que afectan al aparato respiratorio suelen estar ocasionadas por humo caliente, irritantes químicos o vapores. Ello produce una obstrucción del árbol respiratorio, edema bronquial y lesión de los capilares alveolares, lo que degenera en una insuficiencia respiratoria aguda.

Las **quemaduras químicas** se pueden deber a multitud de sustancias, sean de naturaleza ácida, alcalina, gases, fósforo o fenoles. El tratamiento es más complicado que en los casos anteriores y las lesiones pueden incluso progresar con el paso de las horas.

Tratamiento: Una quemadura cutánea ocasiona edema, pérdida de líquidos, aumento de la permeabilidad capilar y desnaturalización proteica. A nivel general puede haber shock, infecciones y lesiones en el aparato respiratorio, lo que convierte el problema en algo serio.

La gravedad de una quemadura depende esencialmente de la superficie afectada y la profundidad y se considera que es leve cuando afecta a menos del 15% de la superficie corporal, moderada cuando no supera el 50%, grave cuando abarca hasta el 70% y muy grave si pasa de este porcentaje.

El tratamiento de las quemaduras leves consistirá principalmente en aliviar el dolor y evitar la infección. El mejor remedio sigue siendo los chorros de agua fría, evitando arrancar la ropa adherida a la piel. Una vez calmado el dolor se puede utilizar cualquiera de los siguientes remedios: aplicaciones de patata cruda rallada, zanahoria rallada o pulpa de higos frescos. Para suavizar la piel se darán aplicaciones suaves de aceite de hipericón. Una vez pasada la fase de dolor se regenerará la piel con compresas de consuelda, malva, o flor de saúco.

Las quemaduras de segundo grado se tratarán de manera similar, aunque habrá que tener especial cuidado en la infección consecuente. Para evitarlo, localmente se aplicará junto a las medidas anteriormente citadas, Equinácea y Própolis, utilizándose también por vía oral en dosis suficientes cada dos horas. Las quemaduras de tercer grado que no afecten a zonas muy extensas también se pueden tratar en el domicilio del enfermo, pero hay que administrar también cantidad suficiente de electrolitos y vitamina c, así como una dieta rica en proteínas.

Un quemado requiere hidratación inmediata Las quemaduras más extensas requieren un tratamiento muy especializado y no son válidas para tratamiento en domicilio. En caso de que estemos lejos de un centro hospitalario adecuado procuraremos mantener el enfermo bien hidratado, sobre todo en los niños. La abundancia de agua, alternada con mezclas de electrolitos bien diluidos en agua, o la toma de zumos de frutas y verduras fríos, son imprescindibles.

Si la ayuda médica tarda en aparecer, es importante evitar las complicaciones de tipo infeccioso, pulmonar o cardiaco, vigilando especialmente la presión arterial. Para éste fin hay que recordar la gran eficacia del espino blanco en las afecciones cardiacas y de la Equinácea en las infecciones.

Localmente, la centella asiática es el mejor regenerador de la piel, seguido de la caléndula. Algunos hospitales recomiendan como tratamiento de las quemaduras graves el uso de ventiladores dirigidos al paciente de forma directa. Si el enfermo se siente aliviado con ello, no parece en principio que halla inconveniente en utilizarlos.

De cualquier manera, la habitación estará bien ventilada, fresca, humedecida y sin luz directa o sol.

Nutrientes:

Cuando la enfermedad remita, habrá que dar suplementos adecuados de vitaminas, proteínas y jalea real.

Homeopatía: Arsenicum CH4, Echinacea (tintura madre), Arnica CH3. **1.9. QUISTE (sebáceo, ovárico) Descripción:**

Los quistes, al igual que otras tumoraciones, podrían considerarse como concentraciones de tejidos potencialmente perjudiciales. El organismo, en su empeño de eliminar todo aquello que pueda ser inútil para la salud, concentra de forma diversa y en lugares muy distintos, todo aquello que no consigue eliminar o metabolizar.

Los papilomas, epitelomas, verrugas o pólipos, son formas de concentrar sustancias en sí mismas peligrosas, de igual manera que los forúnculos y el acné son mecanismos depurativos a través de la piel.

Los **fibroadenomas** son los tumores mamarios más frecuentes. Suelen ser benignos y se observan en mujeres jóvenes. Tienen consistencia firme, y se caracterizan porque se mueven con facilidad dentro del tejido mamario. El **cistossarcoma** suele ser de gran tamaño y crece con rapidez. Se trata de un tumor maligno que se reproduce con facilidad, aunque no suele producir metástasis. El **quiste sebáceo** es un tumor benigno de crecimiento lento. Se desarrollan en la piel, es queratinoso y se localiza en el cuero cabelludo, orejas, cara, espalda o escroto.

Los **quistes ováricos** funcionales son muy frecuentes, aunque en las mujeres jóvenes pueden desaparecer espontáneamente. Los de gran tamaño suelen extirparse.

Causas: Aunque no se conocen las causas exactas, se piensa que el exceso de grasas saturadas daría como resultado una serie de alteraciones, entre ellas la concentración y posterior desecación de altas cantidades de ellas en los conductos de las glándulas sebáceas, lo que daría lugar a quistes o papilomas.

Con independencia del lugar donde se implanten, no suelen dar lugar a problemas, salvo que obstruyan un conducto o proliferen en demasía, bien sea por número o tamaño. También son muy susceptibles de infectarse.

Tratamiento: Los quistes de ovario requieren igualmente el aceite de Onagra

o de Borraja en dosis continuadas. En ambos casos, la utilización continuada de agua de mar purificada es de gran utilidad.

Plantas medicinales: Diente de león, fucus, sauzgatillo y aceites esenciales de albahaca, mejorana y lavanda.

Oligoterapia:

Los oligoelementos zinc-cobre y yodo, así como las infusiones de salvia.

Nutrientes: El tratamiento de los quistes sebáceos consiste en la ingestión habitual de grasas vegetales crudas, así como en suplementos de vitamina A y PP, y la supresión de grasas animales. **Homeopatía:**

Apis, Lachesis mutus, ledum y colocynthis.

1.10. RAQUITISMO

Descripción: Trastorno del metabolismo óseo y mineral.

Causas:

No siempre el raquitismo es una simple carencia de vitamina D, ya que hay muchos casos refractarios a la curación a pesar de tomar fuertes cantidades de esta vitamina. De entre las vitaminas del grupo D, la más activa en forma pura es la D3 (colecalfiferol), la cual se forma en la piel humana mediante la exposición a los rayos ultravioletas. Otra forma también activa es el ergocalciferol o vitamina D2, que se encuentra en alimentos vivos como la leche irradiada o las levaduras enriquecidas. Esta es la forma más asimilable de todas y la menos tóxica a largo plazo.

La función de la vitamina D parece ser la de regular la absorción y metabolización del fósforo y el calcio, y una deficiencia en esta función provocaría el raquitismo, tetania y osteomalacia, según sea la edad del enfermo.

El hecho de que los pueblos de raza negra muy expuestos al sol también padezcan raquitismo, nos debe hacer pensar en que verdaderamente la deficiencia de vitamina D no es el único factor a tener en cuenta.

El raquitismo se percibe en los niños como una calcificación defectuosa de los huesos, un aumento en anchura de los cartílagos epifisarios y una reabsorción del tejido óseo en los casos más serios, ya que el calcio disponible se debe utilizar para otras funciones más vitales.

A nivel general, el niño enfermo duerme mal, se le cae el pelo, se sienta y anda demasiado tarde, no se le cierran las fontanelas y se le deforman los huesos de las piernas y el tórax, dando lugar también a un abdomen prominente. Este

último signo externo le puede hacer pensar a su madre que el niño come lo suficiente, ya que está gordo y le pone a régimen, lo que indudablemente agudizará la enfermedad. Los niños, ya sean gordos o delgados, coman comidas caras o baratas, pueden padecer raquitismo por igual.

En los adultos, la osteomalacia provoca una pérdida del mineral en la columna vertebral, pelvis y extremidades inferiores. Los huesos se reblandecen, se fisuran con facilidad y se curvan los huesos largos.

Tratamiento: En el tratamiento natural no se dan dosis altas de vitamina D3, ni de calcio, y en su lugar se hará un tratamiento progresivo de ambos nutrientes, en dosis pequeñas pero de gran biodisponibilidad.

La alimentación, principal y mejor tratamiento de todos, se hará tomando con preferencia alguno de los siguientes alimentos: apio, berros, albaricoques, higos, nueces, almendras, espárragos, espinacas, champiñones, lechugas y puerros, pudiéndose reforzar en periodos cortos con el aceite de hígado de bacalao en forma de perlas.

También son útiles las fresas, las avellanas, cacahuetes, cerezas, ciruelas, fresas o piña.

La avena en copos será el desayuno a utilizar durante largos períodos.

En cuento a las hierbas recomendadas están la alholva, el espliego, el romero y la ajedrea. La alfalfa ocupa también un lugar de elección al ser un alimento completo rico en calcio.

La vida al aire libre y el ejercicio que moviliza y fija el calcio en los huesos, serán el tratamiento imprescindible, ya que sin ejercicio físico el problema comenzará posteriormente.

Oligoterapia:

Si se quiere reforzar la alimentación los primeros días se dará conjuntamente los minerales calcio, fósforo y sílice, complementados con algo de flúor. **Nutrientes:** Pequeñas dosis orgánicas de vitamina D asimilada en levadura.

Homeopatía:

Calcium carbonicum CH3, Calcium phosphoricum CH3, Calcium fluoratum CH6, Sulfur CH6.

1.11. RESFRIADO

Descripción: Infección de las vías respiratorias superiores de naturaleza vírica.

La sintomatología empieza por cosquilleo en la nariz y la garganta, estornudos y abundante secreción nasal que obstruye la nariz. No hay fiebre, aunque es normal la sensación de frío generalizado, quizá escalofríos y en algunos casos cansancio. La mucosa nasal se congestiona, está inflamada, y la respiración se hace difícil por vía nasal. Las complicaciones abarcan la inflamación de los senos nasales, la otitis media y la laringitis o amigdalitis.

Causas:Esta anomalía típica de los meses invernales es de tipo vírico, estableciéndose que puede ser originada por casi 100 tipos diferentes, lo que hace ineficaces a las vacunas. Es frecuente que se desarrollen posteriormente infecciones bacterianas oportunistas que complican la levedad de la enfermedad. Al revés que otras enfermedades víricas estacionales, su padecimiento no confiere inmunidad y suele desencadenarse en individuos predispuestos o que están expuestos a agentes irritantes, como es el humo de tabaco.

Los comienzos del resfriado son similares al sarampión, meningitis, tos ferina o gripe, por lo que no habrá que descuidar el tratamiento. La fiebre del heno también produce síntomas similares, aunque la frecuencia de los estornudos mayor en las alergias- debe damos el diagnóstico preciso.

En los niños puede haber fiebre de hasta 39 grados, faringitis y traqueitis, con opresión torácica. En los casos complicados hay tos seca sin esputos, y se puede declarar posteriormente una bronquitis purulenta o un brote asmático.

Tratamiento:El enfermo guardará cama en un ambiente cálido y cómodo, pero no se emplearán ambientadores basados en humidificadores puesto que pueden agravar el mal en pocas horas. Tampoco se emplearán inhaladores nasales, descongestivos ni antibióticos, salvo decisión expresa del médico.

Es imprescindible mantener al enfermo abrigado, especialmente en los pies. Si la obstrucción nasal es intensa se puede lavar la nariz con agua templada ligeramente salada.

Para cortar rápidamente la secreción da buen resultado la cocción de cebolla en agua y la infusión de flor de saúco. Con el fin de provocar una buena sudación lo mejor es el limón con miel, templados. Los vahos con hierbas balsámicas y los baños de pies con agua caliente enriquecida con esencia de pino o eucaliptos, suele dar resultados muy satisfactorios.

La flor del saúco es un buen remedio para cortar los resfriados nasalesEl tratamiento interno se puede hacer con cualquiera de las plantas siguientes o una mezcla de ambas: hidrastis, agrimonia, ajeno, escaramujo, llantén, tomillo

(imprescindible si hay fiebre) o eucalipto, y drosera, gordolobo y tusílogo si hay tos.

El Própolis se utilizará si hay riesgo de complicación bacteriana o en pacientes debilitados y con pocas defensas.

Son muy útiles los higos secos, los puerros, la alfalfa y las cápsulas de ajo crudo.
Homeopatía: Pulsatilla CH4, Ferrum phosphoricum CH6, Kalium phosphoricum CH6, Natrum phosphoricum CH6.

1.12. REUMATISMO

Descripción: Grupo de enfermedades que afectan al sistema articular, óseo o muscular.

Se clasifican entre enfermedades del tejido conjuntivo, artritis, artropatías, óseas y cartilaginosas. El enfermo suele confundirlas con flebitis, arteriosclerosis, celulitis, edemas, neuropatías, fracturas y miositis, puesto que la sintomatología es similar.

Tratamiento: Hay que distinguir primeramente si se trata de una patología inflamatoria o degenerativa, por lo que remitimos a cada enfermedad en concreto. De un modo general, ambas patologías se benefician siempre del Harpagofito y del mejillón de labio verde (perna canaliculus), tratamiento de fondo imprescindible para cualquier alteración reumática.

Otras hierbas de interés son la ulmaria, el sauce y el ortosifón. **Oligoterapia:**

El cobre es el oligoelemento imprescindible por su acción antiinflamatoria, mientras que el sílice lo es en las degenerativas y en las musculares.

Nutrientes:

La cáscara de ostra pulverizada y el extracto de cartílago de tiburón, además de la dolomita, mejorarán las alteraciones degenerativas. **Homeopatía:**

Rhus toxicodendron CH9

1.13. RINITIS

Descripción:

Alteración de la mucosa nasal con edema, vasodilatación y secreción.

En este apartado no vamos a tratar de la enfermedad de tipo invernal, ya que está incluida en el capítulo Resfriado. La rinitis que nos interesa ahora es la de tipo alérgico o la crónica.

La rinitis aguda está causada por bacterias, mientras que la crónica puede ser motivada por diferentes gérmenes o enfermedades generales. También son frecuentes las rinitis atrófica en cuya mucosa interna se forman costras y son frecuentes las epistaxis, las vasomotoras que es una variedad de la atrófica pero puede haber secreción y estornudos, y la alérgica.

Tratamiento:

En la rinitis bacteriana el tratamiento más adecuado es la oligoterapia reforzada con Equinácea. Para disminuir las secreciones se tomarán infusiones de flor de saúco. En las de tipo alérgico, la cual se manifiesta especialmente al levantarse, el tratamiento es a base de manganeso, reforzado con espliego, fumaría, grosellero negro e hisopo. Es conveniente también ingerir polen en gránulos al finalizar la estación invernal.

Para lavados nasales se puede utilizar también la albahaca y si la nariz está demasiado reseca se suavizará con aceite de almendras dulces o en su defecto de oliva. **Oligoterapia:**

En las rinitis bacteriana el tratamiento más adecuado es la mezcla manganeso-cobre. **Nutrientes:**

La rinitis crónica o la atrófica requiere un tratamiento continuado con vitamina A. Hay que suprimir o al menos disminuir, la ingestión de prepadros lácteos. Abundancia de grasas insaturadas en la alimentación e inhalaciones de agua muy salada, quizás reforzada con algunas gotas de Própolis. También son adecuados alimentos como los higos, puerros, cebolla o dátiles.

Homeopatía: Pulsatilla CH4

1.14. RUBÉOLA

Descripción: Enfermedad eruptiva contagiosa.

Aunque es una enfermedad leve, puede ser mortal para el feto si se contagia una madre embarazada durante los primeros meses de embarazo. La enfermedad se propaga por gotitas de saliva presentes en el aire y el periodo de contagio abarca desde una semana antes del comienzo del exantema y una después de que desaparezca. No obstante, no se transmite con facilidad y en muchas ocasiones ni siquiera hay manifestaciones que permitan diagnosticarla, por lo que puede pasar desapercibida. Las epidemias aparecen en la primavera, en períodos de 6 a 9 años, y la inmunidad adquirida dura toda la vida.

Los síntomas leves incluyen dolor de cabeza, catarro, rigidez en las articulaciones y ligera erupción en el tórax, brazos y frente. Suelen estar aumentados también los ganglios linfáticos y son dolorosos al tacto, sobre todo los poscervicales. La erupción comienza en la cara y el cuello, extendiéndose con posterioridad al resto. Al cabo de tres días suele desaparecer sin complicaciones.

Es fácil confundirla con el sarampión y la escarlatina, pero el sarampión dura más días y es más intenso.

Causas:

La causa es un virus filtrante ARN que se contagia de manera similar al sarampión y es menos frecuente en niños y más en adolescentes. También puede contagiarse por contacto sexual, por excesivo calor o por exposición a viento intenso.

Tratamiento:

Una vez declarada la enfermedad no suele ser necesario el tratamiento, aunque conviene aislarse unos días para evitar el contagio de las personas que nos rodean. Hay que dar a beber muchos líquidos, entre ellos zumo de limón con miel o infusiones de semillas de anís en pequeñas dosis. Se pondrá esencia de lavanda en la almohada.

Plantas medicinales:

Son especialmente útiles las infusiones de bardana y la toma de comprimidos de Equinácea. También se emplean la borraja, la milenrama, el saúco y la menta.

Homeopatía: Pulsatilla, belladonna, Aconitum, mercurius solubilis.

1.15. SABAÑONES (Y ENFERMEDAD DE RAYNAUD)

Descripción:

Lesiones causadas por el frío que afectan a la estructura de los vasos sanguíneos, piel y nervios más superficiales.

En los casos leves generados por agua helada, se producen pequeños trombos localizados en los vasos, lo que provoca picores y calor. De continuar la exposición al frío, especialmente con agua, se declara edema, rotura de la pared vascular, dolores musculares e incluso la congelación.

La pérdida del calor corporal no se produce instantáneamente, puesto que el organismo envía parte del calor interno a la piel para mantenerla estable, mecanismo que claudica a los pocos minutos puesto que es más necesario el calor

interno.

La anemia, el alcoholismo, el agotamiento, la desnutrición, el hipotiroidismo y los trastornos circulatorios, agudizan la enfermedad.

Causas: Los vestidos muy apretados, la humedad, la falta de ejercicio y el frío, suelen ser la causa que provoca los sabañones. También son habituales por cambios bruscos en la temperatura ambiente, como pasar de un lugar frío a otro muy caliente. Las personas predispuestas deberían llevar guantes en los meses de invierno y no entrar bruscamente en lugares muy calientes, debiendo realizar unos minutos de adaptación en un lugar templado, como puede ser el portal de los edificios.

Tratamiento: El tratamiento consiste en no someter al calor a las partes afectadas de una manera brusca. Al principio es conveniente ponerlas en agua fría, la cual se irá templando paulatinamente. El resto del cuerpo bien caliente. Prohibido absolutamente el tabaco, ya que provoca vasoespasmo.

Los baños alternos (de manzanilla y tomillo), un minuto de calor, un segundo de frío, son de gran utilidad como preventivos, pero no se deben utilizar cuando ya hay ampollas o gangrena.

Son muy útiles las fricciones con zumo de limón y posteriormente con aceite de almendras dulces, lo mismo que las fricciones con zumo de cola de caballo. Otros autores recomiendan el uso externo de caléndula, hipericón, hamamelis, albahaca y las compresas de zumo de cebolla y pulpa de manzana. Más modernas son las lociones de muérdago, los toques con esencia de ciprés y los lavados con agua de Encina.

Los casos más agudos suelen responder a la aplicación de compresas templadas con árnica.

Localmente existen remedios populares como masticar jengibre, aplicar una cataplasma de cebolla asada, ungüentos de ortiga, infusiones de romero con un poco de pimentón y friccionar los sabañones con mostaza o pimienta.

La **enfermedad de Raynaud**, que afecta a mujeres jóvenes, mejora con masajes, efectuados en las zonas afectadas con una mezcla de aceite caliente con mostaza y semillas de sésamo, así como con la toma de canela, pimentón y jengibre. Como remedios homeopáticos están el Lachesis mutus, la Pulsatilla, el Arsenicum y el cactus.

Plantas medicinales:

Internamente se tomarán, tanto como preventivo como curativo, salvia, ortiga verde, milenrama, romero, Ginkgo Biloba, cardo santo, espliego o caléndula.**Oligoterapia:**

Los oligoelementos cobalto y hierro, son terapias de gran ayuda para los casos rebeldes.

Nutrientes:

Son imprescindibles las vitaminas A, D y sobre todo PP (ácido nicotínico) Es conveniente tomar germen de trigo en escamas, ajo crudo, pescados grasos y piña natural.

Homeopatía:

Abrotanum (tintura madre), Petroleum CH3, Acidum nitricum CH3, árnica CH4, Petroleum o Pulsatilla.

1.16. SARAMPIÓN

Descripción: Enfermedad aguda muy contagiosa.

Se contagia por gotitas procedentes de la nariz, la garganta y la boca que son transportados por el aire, siendo el momento más propicio en los primeros estados de la enfermedad, especialmente 2 o 4 días antes del comienzo del exantema. Cuando la erupción desaparece el virus ya no está tampoco presente.

La incubación dura entre siete o catorce días y comienza como un simple resfriado con fiebre, tos y conjuntivitis. Aparecen enseguida unas manchas blancas frente a los molares (manchas de Koplik), lo que es indicio del comienzo serio de la enfermedad. La temperatura sube entonces drásticamente y a los tres días salen las erupciones, empezando en la cara y cuello.

A las 24 horas se extienden por el tronco y las extremidades y desaparecen de la cara. La fiebre puede llegar a los 40 grados, la cara se pone roja, hay intensa fotofobia, mucha tos seca y picor.

Hacia el cuarto día la enfermedad suele remitir en su mayor parte, pero es entonces cuando pueden declararse complicaciones si el enfermo no guarda precauciones. Las complicaciones del sarampión mal tratado son muy serias y entre ellas tenemos la bronconeumonía y la encefalitis.

Causas:

Está causado por un paramixovirus que se desarrolla especialmente en la

primavera, apareciendo sobre todo en ciclos de tres o cuatro años. No suelen estar afectados los niños menores de un año, ya que su madre les confiere cierta inmunidad, pero es muy normal entre los escolares de primaria y párvulos.

Tratamiento: Aunque en la actualidad la mortandad es muy baja, es necesario guardar cama hasta que desaparezca la erupción, protegiendo al enfermo contra el frío y la humedad durante al menos 14 días. No hay que exponerle a la luz fuerte directa y es necesario suavizarle la mucosa bronquial con hierbas tradicionales, como son el tusílogo, la malva, malvavisco y pulmonaria, así como con la decocción de higos secos en vino.

Plantas medicinales: Hierbas especialmente útiles son el boj y la flor de saúco. De cualquier manera, la bardana es el tratamiento totalmente imprescindible en todas las enfermedades eruptivas, ya que hace brotar la enfermedad, baja la fiebre, ejerce un marcado efecto antibiótico y elimina el prurito. Se puede utilizar junto a la eufrasia para lavar los ojos y con la azucena para la piel. Los baños templados para bajar moderadamente la fiebre son recomendables, evitando que el enfermo se enfríe.

Nutrientes: Internamente se administrará PABA, y Própolis, sin olvidar grandes cantidades de agua o zumos de frutas y verduras. También es útil el ajo, la miel diluida en agua y localmente las compresas de jengibre.

Oligoterapia: Cobre

Homeopatía:

Aconitum CH3, Ferrum phosphoricum CH6, Belladonna CH3, Bryonia CH4, Pulsatilla CH4, Mercurius solubilis CH4, Sulfur CH10.

1.17. SARNA

Descripción: Infección de la piel por el parásito *Sarcoptes scabiei*. La hembra pone sus huevos en la capa córnea y cuando nacen las larvas a los pocos días se concentran en los folículos pilosos. Son frecuentes los contagios en toda la familia, especialmente por que se disemina por la ropa o las sábanas.

La sintomatología incluye picores nocturnos, sobre todo en los genitales masculinos y entre los dedos de las manos. También pueden estar infectadas la muñeca, codos y cualquier otro lugar en donde existan pliegues cutáneos. Si la enfermedad persiste sin tratamiento es normal que se declaren infecciones o dermatitis a causa del rascado.

Causas:

Esta enfermedad actualmente se da con poca frecuencia, ya que al aumentar la higiene se evita su proliferación. El contagio más habitual es por contacto sexual.

Tratamiento:El tratamiento consiste en un baño caliente prolongado y con limpieza perfecta, dando a continuación toques con esencias de canela y cominos. También dan buenos resultados los baños prolongados con infusión de caléndula y helenio. Los casos rebeldes tardan al menos 2 semanas en remitir.

1.18. SÍFILIS

Descripción:

Enfermedad por contagio sexual.

El microorganismo causante es el *Treponema pallidum*, el cual no puede sobrevivir fuera del organismo humano, penetrando a través de la piel y las mucosas, diseminándose rápidamente por todo el organismo, llegando a los ganglios linfáticos a las pocas horas.

Las lesiones precoces suelen tener un tratamiento fácil y la curación se realiza con prontitud, aunque hasta después de un año no se puede considerar al enfermo libre totalmente de la enfermedad, ya que las reinfecciones son frecuentes. Hay médicos que sostienen que hasta después de 5 o 10 años no se considera que la enfermedad haya desaparecido totalmente y de no tenerse en cuenta puede verse afectada la médula espinal.

Las sífilis detectadas tardíamente provocan con frecuencia parálisis generalizada. Si se produce en una embarazada es probable que se declare un aborto, la muerte a los pocos días del recién nacido, o si sobrevive será portador de la enfermedad.

Tratamiento:Es una enfermedad de declaración obligatoria y por ello el enfermo debe ponerse en manos de un especialista que le administrará con seguridad dosis adecuadas de penicilina G y le someterá a vigilancia y análisis durante al menos dos años.

El tratamiento natural complementario consiste en dosis prolongadas de Bardana, tanto local como general, unida a la Equinácea y el Própolis. Las hierbas depurativas, como la Zarzaparrilla y la Calaguala, suelen ser de gran ayuda. El Condurango también tiene una reconocida acción antisifilítica tradicional, aunque

en la actualidad apenas se emplea.

Oligoterapia

Se darán dosis prolongadas de yodo orgánico y en los casos graves Cobre-oro-plata. **1.19. SINUSITIS Descripción:**

Inflamación de los senos paranasales.

Los agentes causantes pueden ser virus, bacterias o una mezcla de ambos, lo mismo que hongos. En un 25% de los casos es consecuencia de una infección dental. La sinusitis suele declararse durante el curso de otras enfermedades infecciosas y comienza por dolor de cabeza, secreción nasal e incluso fiebre, siendo habitual una gran sensibilidad a la presión local. Son normales los dolores generalizados, la anorexia, el vértigo e incluso los dolores de muelas. En los casos crónicos o mal curados, la sintomatología es algo menos intensa y se percibe un dolor de cabeza casi continuo en la zona por donde pasan los senos nasales. Los resfriados agudizan el malestar y los casos más serios producen un olor fétido, casi siempre a causa de un absceso alveolar.

Si hay fiebre y escalofríos, indicará que la infección se ha extendido. **Causas:** Entre las causas más comunes de sinusitis tenemos a las infecciones respiratorias, la desviación del tabique nasal, los estados debilitantes generales, la rinitis, los pólipos, la humedad prolongada, las alergias y los trastornos emocionales. Los humidificadores en ambientes cerrados pueden producir sinusitis muy severas.

Tratamiento: El tratamiento consiste en realizar vahos frecuentes con esencias balsámicas de eucaliptos, tomillo y pino. Los lavados de ambas fosas nasales se harán en pie, con la cabeza algo inclinada hacia delante para evitar las aspiraciones de la mucosidad. Se utilizará al principio agua con una pizca de sal marina y posteriormente agua arcillosa para secarlo bien. Cuando la curación progrese los lavados se harán con aceite de almendras y unas gotas de zumo de limón.

Hay que evitar soplar fuertemente por la nariz, ya que esto agrava la enfermedad.

Internamente se tomarán infusiones de cinabrio e hidrastis, y como complemento llantén con eucaliptos, así como miel con Própolis. **Oligoterapia:** El Cobre

Nutrientes: La Vitamina A se darán en todos los casos.

Homeopatía:

Hydrastis CH2, Silicea CH12, Kalium bicromicum CH6, Hepar sulfuris CH3. **1.20.**

SOPLO CARDIACO Descripción:

Flujo expulsivo de sangre a través de la válvula pulmonar o aórtica

Los soplos cardiacos pueden ser *expulsivos* que se intensifican después de una diástole prolongada, *expulsivos inocentes* motivados por una esclerosis valvular aórtica y *soplo de Still* que se da en pacientes jóvenes y que tiende a desaparecer con la edad. Cuando se intensifica la frecuencia hablamos de un *soplo expulsivo por estenosis* y cuando hay un flujo retrógrado, hablamos de un *soplo sistólico de regurgitación*. Otros soplos se producen como consecuencia de cuerdas tendinosas, prolapso de la válvula mitral, insuficiencia tricúspide, etc.

Causas: Los soplos cardiacos aparecen durante el curso de muchas enfermedades infecciosas, en casos de anemia, trastornos circulatorios, afecciones pulmonares y con menos frecuencia a causa de auténticas enfermedades cardiacas. Los deportistas suelen acusarlos con frecuencia.

Tratamiento:

Obviamente, el tratamiento corresponde al cardiólogo. En los soplos funcionales pasajeros o esporádicos lo principal es tranquilizar al paciente razonándole que posiblemente no se vuelvan a producir nunca más. Para evitar recidivas en los soplos funcionales la hierba de elección es el espino blanco y en casos de hipotensión unida al romero.

1.21. SUDOR (HIPERHIDROSIS) Descripción: Sudación excesiva Los mecanismos de que dispone el cuerpo humano para depurarse son muy variados y entre ellos tenemos los riñones, los pulmones, el intestino y la piel. Cuando estos mecanismos se encuentran parcialmente obstruidos o disminuidos, el cuerpo recurre a una gran multitud de sistemas para asegurarse la eliminación o al menos la concentración, de aquellas sustancias que no son útiles.

En verano, durante la práctica de algún deporte y en ambientes de gran calor, el cuerpo trata de enfriarse a través del sudor general ya que así refresca los capilares más superficiales. De igual manera, en las enfermedades infecciosas el papel del sudor es esencial para la curación de la enfermedad ya que incluso se eliminan a través de él gran cantidad de bacterias. Este sudor se elimina también abundantemente por la palma de las manos, planta de los pies, axilas, zona mamaria e ingles.

Causas:La piel es la parte de nuestro cuerpo que más ayuda proporciona en casos extremos, ya que a través de ella (del sudor) se puede favorecer la función renal y la respiratoria, así como desahogar un sistema nervioso sobrecargado. El sudor exagerado en la espalda suele ser síntoma de mala función renal, el de las mejillas de afección broncopulmonar, el de las manos de alteraciones endocrinas y nerviosas, el de la frente de mala circulación sanguínea o debilidad y el de los pies de mala evacuación intestinal. Por ello, el sudor excesivo será siempre un dato a tener en cuenta para diagnosticar las enfermedades. Otras enfermedades que pueden generar sudor excesivo son el hipertiroidismo, las infecciones por hongos en la piel, las dermatitis por contacto, las alergias y las enfermedades del SNC.

Tratamiento:El tratamiento deberá ir dirigido a curar la enfermedad causante y solamente en aquellos casos no patológicos (por ejemplo, obesidad), se podrá poner un tratamiento contra el sudor que evite problemas sociales a quien lo padezca.

En época veraniega o en ambientes muy calurosos y por supuesto en deportistas, es de gran ayuda tomar soluciones de electrolitos ya que el beber agua solamente provoca más sudor al no poderse fijar en el plasma el líquido ingerido. De igual manera, un simple vaso de zumo de limón con una pizca de sal puede mitigar el sudor excesivo.

Para corregir el exceso de sudor la hierba por excelencia es la salvia, la cual podemos utilizarla localmente o en forma de infusión. Para el sudor de pies es muy efectivo bañarse los pies en infusión de laurel y para el sudor de las manos lo podremos aliviar momentáneamente restregándolas con zumo de limón. Para mantener las axilas secas se puede emplear cloruro de aluminio diluido al 20%. Si se añade vitamina E hidrosoluble se eliminará también el mal olor puesto que impide la putrefacción de las bacterias de la piel.

Para los sudores de la menopausia se recomienda anís

Homeopatía:

Calcium carbonicum CH6, Lachesis CH8, Mercurius solubilis CH4, Salvia (tintura madre)

1.22. TAQUICARDIA

Descripción:

Aumento súbito de la frecuencia cardíaca

No siempre la persona afectada percibe una taquicardia, a no ser que se declare bruscamente y lo note incluso a través del tórax. Aunque antes se pensaba

que eran manifestaciones benignas, en la actualidad se las considera síntomas de deterioro en la salud general. Se pueden prolongar durante varios días y cesar después de manera brusca. La persona que la padece con frecuencia suele percibir el comienzo de ellas, bien sea por movimientos del pecho, debilidad, nerviosismo o náuseas.

La presión arterial puede descender e incluso puede haber síntomas parecidos a una angina de pecho o a un shock. Hay disnea, sensación de tirantez en el cuello, deseos de orinar y opresión en el pecho.

Tratamiento: Habitualmente tranquilizando al paciente se corrigen momentáneamente las taquicardias, aunque hay quienes prefieren simplemente expirar profundamente, ponerse boca abajo con los pies en alto, agacharse hacia delante o dar un masaje a los senos carotídeos.

El tratamiento natural suele dar resultados extraordinarios y se basan en la toma cotidiana de espino blanco.

La ingestión de perlas de ajo crudo y aderezar las comidas con hojas de laurel, también servirán para la curación definitiva.

Los casos agudos de taquicardia requieren ingreso hospitalario urgente.

Oligoterapia:

Los oligoelementos manganeso-cobalto, así como los suplementos de potasio.

1.23. TORTÍCOLIS

Descripción: Espasmo intenso de los músculos del cuello. **Causas:**

Suele declararse a cualquier edad, aunque es más frecuente entre los 30 y los 60 años. Normalmente la afección es súbita, unilateral, o con mucha más frecuencia, al despertarnos o después de un viaje prolongado. Los músculos afectados son todos los del cuello, en especial el esternocleidomastoideo y en menor medida el trapecio y los músculos que producen rotación de la cabeza.

La contracción fuerte de estos músculos impide los movimientos habituales del cuello y de no corregirse con prontitud puede quedar una limitación permanente, a causa de la hipertrofia muscular.

Un tortícolis rebelde puede ser debido a una encefalitis latente o una enfermedad extrapiramidal.

Tratamiento:

El tratamiento consiste en la aplicación de calor basado en cataplasmas de

orégano y en adecuados ejercicios de estiramiento.

La reflexoterapia suele proporcionar alivio pronto. Otros síndromes similares son la **osteoartritis cervical** y el **cuello rígido**, que responden ambos a la aplicación local de aceite de mostaza, de corazoncillo o a las lociones de bayas de enebro, jugo de apio o de rábanos. En el cuello rígido se emplea los suplementos de magnesio y la cimicifuga Ch8.

Nutrientes: Magnesio y vitamina B-1

Homeopatía: Arnica CH4, bryonia, dulcamara y causticum. **1.24. TOS FERINA (y tos en general) Descripción:** Enfermedad bacteriana infantil contagiosa que cursa con tos aguda.

Aunque se puede declarar a cualquier edad, normalmente son más afectados los niños menores de dos años y una vez pasada la enfermedad suele quedar inmunidad para toda la vida.

Si se declara con posterioridad a los cuatro años puede pasar desapercibida o ser confundida con un catarro. Después de un período de incubación de dos semanas la bacteria invade el sistema respiratorio y provoca inicialmente estornudos, lagrimeo, poca fiebre y tos seca nocturna. Después se hace especialmente molesta por las noches en donde los ataques de tos se suceden casi sin interrupción y se expulsa algo de moco viscoso. Los lactantes que se tragan las mucosidades las suelen expulsar posteriormente mediante vómitos. La fase aguda se declara entre los 10 y los 14 días y se caracteriza por 5 o 15 golpes de tos seguidos de un quejido y una inspiración profunda.

Los ataques fuertes ceden al cabo de cuatro semanas y ya entonces mejora mucho el enfermo, aunque no son raras las recaídas pasados algunos meses. La enfermedad dura entre 3 semanas y 3 meses y si no se trata adecuadamente puede haber una recaída.

Causas: El contagio se produce por aspiración en el aire de la bacteria B. Pertussis durante un proceso catarral, dejando de ser contagiosa a partir de la 3ª semana. Las complicaciones comprenden casos tan graves como la asfixia, convulsiones, bronconeumonía, enfisema o neumotórax.

En algunos casos aparecen hemorragias cerebrales, en los ojos o en las mucosas a causa de los ataques de tos, siendo muy frecuente la aparición de una hernia umbilical.

La tos intensa seca conviene mitigarla pues supone un deterioro del estado general orgánico.

Tratamiento:

El tratamiento debe ser muy serio en niños menores de cuatro años, ya que la incidencia de muerte es bastante alta. Al ser una enfermedad muy contagiosa se impone el aislamiento total del enfermo.

El tratamiento comprende el ingreso hospitalario en los casos graves. Los casos leves requieren un moderado descanso en cama, aire limpio y comidas muy suaves y en poca cantidad. En los niños pequeños será conveniente sujetarles el abdomen con una faja y aspirarles el moco acumulado en la garganta. El aire húmedo con esencias balsámicas es de gran valor.

Son útiles las infusiones cada tres horas de eucaliptos, malva, llantén, drosera y gordolobo. La amapola se dará por la noche para mejorar el sueño y disminuir los ataques de tos. No se debe emplear ningún producto que suprima radicalmente la tos.

De modo genérico, la tos responde perfectamente a la Drosera. Otros remedios son el vino o jarabe de ajo crudo, la miel, las cataplasmas de mostaza en el pecho, el caldo de cebolla caliente, las infusiones de tusílogo, tomillo, regaliz o malvavisco. En **homeopatía** el remedio de elección es la Ipeca Ch4, así como el árnica, belladonna, Coccus cacti, corallium rubrum, Cuprum, Ferrum phosphoricum y artemisia.

Nutrientes: El Própolis y la jalea real, se darán en todos los casos y mucho más en la convalecencia.

Oligoterapia:

El oligoelemento cobre.

1.25. TROMBOFLEBITIS

Descripción: Flebitis o presencia de un trombo en las venas.

En ocasiones, el enfermo no percibe la enfermedad hasta que no está muy avanzada y la confunde simplemente con cansancio. Los primeros síntomas que le alertan consisten en pequeños alfilerazos y una excesiva sensibilidad al tocarse la parte afectada. Más adelante comienza a notar toda la pierna entumecida, gran pesadez en ellas, fiebre ligera y suelen notarse exteriormente las partes afectadas en forma de cordón duro. Otros enfermos padecen dolor intenso en la pierna, la notan fría, carente de pulso e incluso se puede poner cianótica e hinchada.

Causas:Una sangre muy espesa, quizá por un exceso de proteínas, una inflamación venosa o un aumento de la coagulación, pueden ser las causas de una flebitis. Otros factores desencadenantes son la excesiva permanencia en cama de los enfermos, los traumatismos, las operaciones quirúrgicas, la insuficiencia cardiaca, la obesidad, las varices intensas o algunas infecciones. También se declara por el uso prolongado de anticonceptivos orales, en el postparto y la inmovilización prolongada.

La flebitis se desarrolla cuando se forma un coágulo en algunas de las venas de las pantorrillas, lo que puede provocar la obstrucción de una gran vena. Si no hay complicaciones serias, el trombo queda enclavado allí y la circulación se realiza por otras venas próximas. Si se complica, puede desprenderse y producirse una embolia pulmonar.

Tratamiento:El alivio inmediato se puede lograr poniendo simplemente las piernas en alto y con duchas de agua fría en las pantorrillas. Cualquier enfermo encamado varios días deberá realizar ejercicios con las piernas y mantenerlas algo más altas que la cabeza, evitando también las sillas con respaldos verticales. Tanto como preventivo (embarazadas, pacientes con varices, etc.), como curativo, se aplicarán compresas con infusión de hipericón, milenrama y árnica. El agua de arcilla en compresas también ayuda a resolver los casos más avanzados. Los toques locales de extracto de consuelda son también de gran valor. Internamente se tomarán infusiones de castaño de indias, arándano y ginkgo biloba.

Algunos naturópatas recomiendan las infusiones de diente de león, Ruda y meliloto. Por supuesto se prohibirá fumar, ya que la nicotina provoca vasoespasmo. **Oligoterapia:**

Con cobalto orgánico.

Nutrientes:

Un ayuno pequeño basado en ciruelas, pan integral y pasas, puede solucionar rápidamente los casos más peligrosos, ya que la sangre se hace fluida rápidamente. Hay que beber mucho agua.

Como terapia de fondo se pueden tomar jalea real, mijo, borraja y abundantes pimientos.

Homeopatía: Apis CH3, Belladonna CH4, Hepar sulfuris CH3, Lachesis CH8, Mercurius solubilis CH6.

1.26. TROMBOSIS Ver también: infarto de miocardio

Descripción:

Formación de coágulos en la circulación sanguínea.

La sintomatología es confusa según sea la arteria o vaso afectado, abarcando desde mareos, náuseas, vómitos, irritabilidad, pérdida de memoria y vértigos. Si, además, se notan alteraciones del lenguaje y pérdida de sensibilidad en alguna extremidad, pueden ser síntomas de gravedad.

La presencia de un coma indica hemorragia cerebral y suele estar asociado a convulsiones, rigidez de nuca y desviación en la mirada.

Causas:Una trombosis cerebral se produce a causa de la oclusión de un vaso, bien sea por arteriosclerosis o por una reacción inflamatoria de la pared vascular. El desprendimiento de un coágulo produce una embolia cerebral si se aloja en alguna parte del árbol arterial del cerebro.

Diversas son las enfermedades que pueden producir alguna de estas alteraciones y entre ellas nos encontramos con la sífilis, encefalitis, meningitis, enfermedades del colágeno, tumores, fracturas de huesos largos, cirugía del corazón, presencia de aire o enfermedades infecciosas.

Los dos sexos son afectados por igual y el 25% de las muertes son a causa de una embolia cerebral, siendo más frecuente a partir de los 50 años.

Una hemorragia craneal produce destrucción de tejidos y una trombosis un infarto con necrosis de la parte afectada e incluso un absceso o meningitis.

Tratamiento:

Los casos graves implican el ingreso urgente en un centro hospitalario. Los casos leves mejoran suprimiendo los esfuerzos físicos y el tabaco. Se hace necesario aumentar la diuresis y para ello se utilizarán el arándano, el espino blanco y la vara de oro. Para calmar el nerviosismo va muy bien la melisa o la lavanda y para mejorar la circulación cerebral la hierba de elección es la vincapervinca.

Son de especial utilidad las derivaciones realizadas poniendo cataplasmas calientes de mostaza y linaza en pies y piernas, lo mismo que la reflexoterapia. **Oligoterapia:** El magnesio es el oligoelemento adecuado.

Nutrientes:

Las semillas de Lino tienen una buena acción preventiva. **Homeopatía:**

Arnica CH3. Hamamelis CH2, Apis CH3, Arsenicum CH4, Lachesis CH10,

Sulfur iodatum CH3, Cardo mariano (tintura madre)

1.27. TUBERCULOSIS

Descripción: Enfermedad infecciosa causada por una micobacteria. Aunque es una enfermedad que estaba prácticamente extinguida, hay un nuevo brote mundial algo más resistente a los antibióticos que antes. Además, la tuberculosis es una enfermedad que puede permanecer inactiva en los pulmones y reactivarse después de mucho tiempo de latencia.

La tuberculosis pulmonar generalmente se localiza cerca de la pleura y se disemina a los ganglios correspondientes. En las primeras fases de la enfermedad no siempre se detecta el problema tuberculoso, pero casi siempre hay fiebre moderada y pérdida de peso. También hay somnolencia, fatiga, y quizás algo de tos y dolor en el tórax. El aumento de tamaño de los ganglios linfáticos siempre es una señal a tener muy en cuenta, siendo muy importante el hecho de que se expulsen esputos con sangre. Si la enfermedad progresa se declara una toxemia con fatiga extrema, sudación nocturna y fiebre, así como tos matutina.

Un esputo con sangre siempre es un mal signo. Aunque menos frecuentes, hay también tuberculosis del sistema nervioso central, pleural, pericarditis tuberculosa, genitourinaria, gastrointestinal, hepática, de las glándulas suprarrenales y ósea.

Causas: El contagio habitualmente es por inhalación si estamos cerca de una persona enferma que tosa o permanecemos en una habitación que alberga habitualmente al enfermo. También es frecuente la transmisión por beber leche de vaca contaminada o por inoculación del personal sanitario que trata a esos enfermos.

La tuberculosis de origen bovino apenas se conoce ya en nuestro país desde que se higienizó la leche y la mayoría de los casos declarados son a causa de contagio humano. Este se puede realizar por inhalación, ingestión o inoculación directa.

Lo más frecuente es el contagio a causa de estornudos o expectoraciones de los enfermos afectados, pudiéndose infectar el aparato digestivo si se tragan accidentalmente los esputos.

Tratamiento: Con un tratamiento adecuado la enfermedad remite fácilmente y solamente se percibirán calcificaciones. Si no hay curación los bacilos pueden

penetrar en el bronquio e incluso en algún vaso sanguíneo.

No son raras las hemorragias en los casos avanzados, lo mismo que la aspiración de ella cargada de bacilos, los cuales penetran en lugares todavía sanos. El tratamiento comprende el reposo, aunque éste solamente es necesario en las primeras fases agudas, siendo más importante una alimentación natural bien equilibrada, ya que el bacilo de Kock solamente es activo en organismos debilitados. Al ser la tuberculosis pulmonar una enfermedad contagiosa se impone cierta cuarentena, o al menos que se vacunen los miembros familiares que van a atender al enfermo.

El tratamiento químico tradicional proporciona buenos resultados, aunque el complemento natural es útil en todos los casos y contribuye a acortar la enfermedad y la convalecencia.

El Própolis es la mejor medida antibacteriana conocida. En la tuberculosis ósea son de gran ayuda las compresas tibias de consuelda y las de Arcilla. **Plantas medicinales:**

Las hierbas que mejor resultado proporcionan son la escorodonia (difícil de encontrar en los herbolarios), la centella asiática y la cola de caballo. También son de gran ayuda la sanguinaria mayor, la zaragatona, la capuchina, Equinácea, ginseng y la flor de saúco. El aceite esencial de romero es un buen tratamiento de fondo.

Oligoterapia: El sílice será el oligoelemento imprescindible en todo el tratamiento, sobre todo en la tuberculosis ósea.

También son eficaces el flúor, calcio, selenio y magnesio.

Nutrientes:

Suplementos dietéticos útiles son la miel, la alfalfa, los berros, ajos, regaliz y el agua de cebada, así como cualquier otro régimen fortalecedor. **Homeopatía:**

Baccillium, Arsenicum, calcarea.

1.28. ULCERA PÉPTICA

Descripción:

Erosión de la mucosa del esófago, estómago o duodeno. **Causas:**

Aunque la úlcera solamente se genera si hay un exceso de ácido clorhídrico, no es esta la causa principal, ya que también se ha encontrado una bacteria causante, motivos emocionales y malos hábitos alimentarios. Podríamos considerar

al exceso de ácido clorhídrico como una consecuencia de la enfermedad o quizá una defensa.

La tensión emocional continuada y sobre todo los malos hábitos alimentarios, son las principales causas de las úlceras. Si no suprimimos ambos, la enfermedad continuará su curso una y otra vez.

La administración de corticoides, antibióticos, aspirina, antiinflamatorios y una variedad enorme de fármacos, desencadenan úlceras aunque la vida del paciente sea correcta.

Las úlceras de estómago suelen ser mayores que las de duodeno y en ambas los bordes son cortantes, pudiendo ser normal la piel circundante o estar inflamada. Las úlceras duodenales suelen causar dolor por hambre, se alivian con los alimentos y tienen periodicidad. En la úlcera gástrica hay menos ácido y se da por igual en hombres que en mujeres. Las úlceras de esófago provocan dolor debajo del esternón y suele provocar exceso de saliva, eructos, diarrea, anemia y hemorragia.

Tratamiento: El tratamiento debe ir dirigido a eliminar la causa desencadenante y en este sentido tendrán que suprimirse los fármacos irritantes, el café, las colas, el tabaco y las situaciones de sobre esfuerzo muscular o nervioso. El reposo en cama puede ser necesario en las fases más serias.

La terapia natural suele dar resultados óptimos desde las primeras fases del tratamiento. En este sentido, el zumo de berza (col) fresca, y el agua de arcilla en ayunas, suele ser suficiente para calmar las molestias incluso el primer día.

Posteriormente y para lograr una cicatrización definitiva se administrará también comprimidos o jugo de alfalfa, jugo de patata cruda y una infusión de manzanilla, orégano, poleo, condurango y arándano.

En el caso de úlcera sangrante la terapia será casi exclusiva basada en agua de arcilla y zumo o infusión de alfalfa.

La lista de alimentos especialmente recomendables es muy amplia y entre ellos tenemos a las sémolas, la patata hervida al vapor, el mijo y los cereales integrales. También son útiles, aunque en menor medida, la yema de huevo, la leche templada, las manzanas cocidas, las berenjenas, pepinos, lentejas, escarola, espinacas, albaricoques, cerezas, melón, sandía, ajos y zanahorias.

Estarán totalmente prohibidas las carnes de cualquier tipo, el chocolate y el

azúcar blanco. La ración extra de proteínas se logrará mediante el pescado, las legumbres y la soja o las algas.

Oligoterapia:

Los oligoelementos manganeso-cobalto, níquel-cobalto y cobre-oro-plata en los casos serios.

Nutrientes:

Son muy útiles los suplementos de vitamina A y el Própolis.

Homeopatía:

Atropicum sulfuricum CH4, Argentum nitricum CH4, Hydrastis canadensis CH2, Kalium bichromicum CH4.

1.29. UREMIA Descripción:

Proceso de toxemia en sangre.

La acumulación de sustancias tóxicas en sangre procedentes del metabolismo proteico produce síntomas graves, unidos a fatiga, exceso de orina, adelgazamiento, insuficiencia renal, dolor de cabeza, náuseas, diarrea, picores, hemorragias nasales y contracciones musculares. Si no se cura puede haber hemorragias retinianas, estupor, piel seca, hipertensión e incluso coma.

Causas:El motivo más habitual es la insuficiencia renal debida a inflamaciones de los riñones, quistes, quemaduras, transfusiones sanguíneas, intoxicaciones por sulfamidas o mercurio, deshidrataciones, insuficiencia cardiaca o diabetes. Puede declararse pericarditis, convulsiones, tetania y fallos en el crecimiento. Una buena nutrición y una diálisis adecuada, suele solucionar la enfermedad.

Tratamiento:El tratamiento conservador incluye la administración suficiente de sal si hay exceso de orina y restringida si es normal. Las convulsiones se tratarán con magnesio, y se evitarán las proteínas.

Los casos graves se tratarán en un centro hospitalario y los leves en el domicilio.

La hierba por elección es el Harpagofito y en menor medida la ortiga mayor, la alcachofera, el abedul y el ruscus. Alimentos muy adecuados son el tomate, los puerros, el ajo, el limón, la piña y las manzanas.

Oligoterapia:

La asociación manganeso-cobalto, alternada con litio, es de gran ayuda

Homeopatía: Apocynum cannabinum (tintura madre), Cuprum arsenicosum CH4, Acidum hydrocyanicum CH4.

1.30. VAGINISMO

Descripción: Espasmo de la vagina.

La contracción de los músculos inferiores de la vagina produce un coito doloroso o difícil, el cual puede ser psíquico o físico.

El síntoma que no suele faltar es el dolor durante y después del acto sexual, llegando a constituir muchas veces un impedimento para la penetración.

Causas: Esta alteración suele comenzar a causa de unas relaciones sexuales mal realizadas, bien sea por desgarramiento doloroso del himen, coito no deseado o contusiones en el meato urinario.

La falta de lubricante en los primeros contactos ocasiona un trauma psicológico que desencadena la enfermedad. También son causa normal las cistitis, los procesos inflamatorios vaginales, los quistes de las glándulas de Barolin o el uso de medios anticonceptivos mal colocados.

Así mismo, la menopausia, la sequedad de las mucosas y las inflamaciones de la pelvis, también suelen dar vaginismo.

Tratamiento:

Para la curación es necesario que la paciente relate sus problemas psíquicos si los hubiera y suspenda durante un corto período de tiempo las penetraciones. Cuando se reanuden es interesante lubricar la vagina con aceite de almendras e incluso unos minutos antes tomar un baño de asiento muy caliente con espliego y manzanilla es de gran utilidad. Algunos naturópatas recomiendan como muy útil las irrigaciones de salvia, especialmente útiles en caso de menopausia o sequedad.

Nutrientes: Internamente se tomarán suplementos de azufre, jalea real y perlas de ajo.

Homeopatía:

Apis CH3, Mercurius solubilis CH4, Acidum nitricum CH3, Hydrastis CH1. **1.31.**

VARICELA Descripción:

Enfermedad vírica aguda.

La varicela está causada por el mismo virus que el herpes zoster, aunque la primera es mucho más contagiosa.

Las epidemias aparecen a comienzo de la primavera cada tres o cuatro años, estando los lactantes inmunizados parcialmente hasta los seis meses.

La incubación dura 15 días y el período de contagio es hasta una semana

después. Una vez que se han formado las costras acaba el período de contagio. Los síntomas comienzan un día antes de que aparezcan las lesiones y consisten en dolor de cabeza, fiebre moderada y malestar. El enrojecimiento coincide con la erupción y aparece una lesión tipo lágrima, la cual está rodeada de una aureola roja. Si no hay gravedad estarán afectadas la cara y las extremidades o solamente en el tronco. En el curso de 48 horas se forman ya las vesículas las cuales contienen un líquido claro.

Las complicaciones abarcan la erisipela, sepsis generalizada y escarlatina, así como neumonía.

Causas:

Por la gran similitud que guarda similitud con el herpes zoster, una enfermedad inmuniza contra la otra y el contagio puede originarse del mismo modo. El contagio se produce por infección de las gotitas que llegan de las fosas nasales y la boca. Una vez que las lesiones forman costra se cree que ya no hay contagio y el aislamiento comprende seis días después de la aparición de la enfermedad.

Tratamiento: Los casos leves no requieren tratamiento médico, aunque es conveniente mantener al niño con ropa limpia siempre, lavarle con agua de tomillo o bardana, y darle infusiones de flor de saúco con bardana.

Al igual que en todas las enfermedades eruptivas infantiles, el PABA es de gran utilidad. Los casos más serios se tratarán con Própolis por vía interna, así como suplementos de Cobre orgánico.

Homeopatía:

Vanadium, Rhus toxicodendron, Aconitum, Belladonna. **1.32. VARICES**

Descripción:

Venas superficiales dilatadas.

De las tres venas con válvulas que se encuentran en las piernas, las profundas, las perforantes y las superficiales, las más afectadas son las superficiales y son las causantes de que las otras dos terminen igualmente afectadas.

Muchas personas no notan apenas que padecen de problemas de varices hasta que llega el verano, ya que en esa época los dolores en las piernas y hasta la incapacidad de dar largos paseos son muy importantes.

Los calambres musculares, la excesiva fatigabilidad de los músculos mal

nutridos y los edemas, son algo habitual en los meses de gran calor, aunque la llegada de la noche suele aliviar bastante los síntomas.

Algunas complicaciones comprenden los picores, los eczemas por estancamiento, las úlceras varicosas y la tromboflebitis. También es normal que una mujer que padece de varices acuse también celulitis, fragilidad capilar, hemorragias fáciles, hematomas y sangrado de encías.

Los síntomas no guardan relación con el grado de enfermedad, puesto que hay varices asintomáticas que están muy afectadas.

Los zapatos de tacón alto son la causa principal de las varices Causas:

Habitualmente las causas son tan sencillas de averiguar que es difícil explicarse porqué se padecen con tanta frecuencia.

El motivo principal lo tenemos en los zapatos con un tacón superior a dos centímetros de alto, el cual tensa los músculos gemelos impidiéndoles relajarse. Este efecto continuado estrangula a las venas más superficiales, las dilata e impide que sus válvulas puedan trabajar e impulsar la sangre hacia arriba. Otra causa habitual es el baño de sol en las pantorrillas, las medias con ligero, el permanecer sentados con las piernas recogidas o estar en pie mucho tiempo.

Finalmente, la pared venosa puede estar alterada por una mala función hepática, por beber poco agua o por una alimentación rica en grasas animales y pobre en frutas.

Las venas que principalmente están afectadas son las safenas y las tributarias. Las embarazadas, las personas obesas o muy altas, así como las que padecen de ascitis o tumores abdominales, suelen ver agravado grandemente su problema de varices. **Tratamiento:**El tratamiento debe ir unido a ciertas medidas físicas, como es el caso de no permanecer de pie largo tiempo, no apoyar el peso sobre una sola pierna cuando hablamos, no poner una pierna sobre la otra cuando estamos sentados, no flexionar las piernas hacia dentro sentados, evitar llevar zapatos de tacón alto y llevar medias o calcetines que compriman los músculos. Por el contrario, alivia bastante poner las piernas en alto varias veces al día, dormir con los pies algo más altos que la cabeza, caminar descalzo sobre suelo frío o sobre césped (mucho más si hay rocío.)

También es conveniente realizar masajes ascendentes en la pantorrilla o darse baños de pies y pantorrillas con agua fría. Por supuesto, los baños de sol están totalmente contraindicados, así como las comidas ricas en grasas animales.

Los alimentos que favorecen la curación son el ajo crudo, el perejil, los pimientos verdes y los cítricos, así como la cebolla y la col.

Entre las hierbas de reconocida validez tenemos al ginkgo biloba, brusco, castaño de indias y ciprés, este último en forma de esencia. También son de gran ayuda la milenrama que ayuda a quitar rápidamente la fatiga muscular y el hipericón en caso de que se agraven por problemas menstruales.

Como hierbas complementarias tenemos al Harpagofito si hay inflamación, el cardo mariano en las enfermedades hepáticas, la salvia en las menstruaciones, la cola de caballo si hay edemas y el arándano si existe fragilidad capilar.

Localmente es muy útil el hamamelis, las compresas de bardana, las yemas de pino y los baños fríos de romero.

Oligoterapia: El manganeso-cobalto, el flúor, el silicio y el litio.

Nutrientes:

Como complemento alimenticio se utilizará la jalea real, el polen, los copos de centeno, y las vitaminas A, B, C y E.

Homeopatía:

Hamamelis CH2, Arnica CH6, Cardo mariano (tintura madre), Lycopodium CH3, Calcium fluoratum CH12, Silicea CH12, Ferrum phosphoricum CH6.

1.33. VERRUGAS Descripción: Tumores epiteliales. Pueden estar causadas por más de 35 virus, algunos de los cuales pueden convertirse en malignos. Pueden declararse a cualquier edad, aunque son más habituales en niños y raras en ancianos, siendo muy variable su tamaño, localización y aspecto.

Si se manipulan pueden diseminarse o modificarse, y en ocasiones es mejor dejarlas puesto que pueden llegar a desaparecer, especialmente en los niños. Las verrugas pueden:

Vulgares:

Son las más difundidas y las que menos se pueden convertir en malignas.

Están bien delimitadas, son rugosas, de forma irregular aunque con cierta frecuencia redondas, de color diverso y con un tamaño que oscila entre los 2 y los 10 mm.

Aparecen en zonas sometidas a traumatismos o que tengan un roce continuado y se pueden extender por contagio a cualquier otra zona corporal.

Verrugas planas: Habitualmente son benignas, son lisas, planas, de color amarillo-pardo, y se dan con más frecuencia en niños y jóvenes en lugares en los que ha existido rascado frecuente.

Verrugas periungueales:

Son igual que las vulgares pero localizadas en la zona de la ingle.

Verrugas de carnicero:

Como su nombre indica, son formas benignas que se dan en los manipuladores de carne.

Verrugas irregulares: Pueden adoptar forma de coliflor y aparecen en la cabeza, cuero cabelludo y barba.

Verrugas en mosaico:

Son verrugas muy pequeñas que se agrupan y que se desarrollan en la planta del pie. ***Verrugas plantares:***

Se trata de formas vulgares, aplanadas por la misma presión del pie y que son muy sensibles y con tendencia a las hemorragias.

Causas: La naturaleza de las verrugas no ha sido definida todavía, ya que la teoría viral no está admitida por todo el mundo. Es posible que las verrugas no se diferencien de otras acumulaciones de tejidos similares, como es el caso de los quistes, los papilomas o los miomas y por este motivo cuando el organismo no puede eliminar por los canales ordinarios algo que le estorba o perjudica, lo concentra en los lugares más insospechados. El hecho de que se reproduzcan con facilidad o se vuelvan malignas cuando se les manipula, indica solamente que se trata de tejido orgánico independiente.

Tratamiento: No existe un tratamiento idóneo para curarlas y la mayoría de los médicos aconsejan no tocar las que sean antiguas. Las recientes y pequeñas se podrán eliminar aplicando colodión de ácido salicílico y ácido láctico hasta su total desaparición.

Los especialistas suelen utilizar la crionización (congelado) con nitrógeno líquido, la electro-coagulación o la cirugía con láser. En medicina natural se emplea la esencia de Tuya, de efecto lento aunque con posibilidades de curación. El jugo fresco de la Celidonia es un remedio tradicional que cuenta con bastantes seguidores, aunque para ello hay que tener a mano plantas silvestres, lo que no siempre es posible. Este jugo de color amarillento se encuentra en el tallo hueco de la planta y se debe aplicar una gota sobre la verruga, procurando que no toque la piel sana ya que es ligeramente corrosivo.

El tratamiento natural, aunque quizá curativo, es lento y no siempre da un resultado definitivo. Los más antiguos se refieren a restregar la verruga con ajo o cebolla, varias veces al día.

Los más modernos recomiendan la esencia de Própolis y tuya como muy efectivas, ésta última de resultados bastante buenos.

También son eficaces el látex fresco del diente de león y la caléndula. Aceite de oliva con limón o limón puro para mantener la verruga húmeda durante todo el día es un remedio popular, lo mismo que frotar con ajo crudo o hacer una pasta con aceite de ricino y bicarbonato.

Oligoterapia:

Internamente se recomienda el magnesio.

Nutrientes: La vitamina A y la arcilla, sobre todo para evitar la proliferación y las recidivas.

Homeopatía:

Thuja CH3, Ferrum picricum CH4, Antimonium crudum CH4, Acidum nitricum CH3, Mercurius iodatus flavus CH4, Natrum sulfuricum CH6.

1.34. VÉRTIGO Descripción:Sensación subjetiva de movimiento sobre el espacio. La sensación de vértigo se debe a una alteración del sistema del equilibrio, el cual está definido por el VIII par craneal, el vestíbulo y en menor medida los ojos y los músculos. La persona manifiesta una incapacidad total de caminar en línea recta e incluso de permanecer vertical. Los episodios intensos obligan al enfermo a cerrar los ojos para mitigar su descontrol y cualquier cambio de postura lo agudiza, llegando a provocarle vómitos, sudores intensos y debilidad.

Causas:

Entre las enfermedades que pueden provocar vértigo están la meningitis, la otitis, los tumores del oído medio y las obstrucciones de los conductos auditivos. También se producen por histeria, mareo, ambientales, diplopía ocular, alteraciones circulatorias cerebrales, tensión emocional, esclerosis, fracturas del cráneo, tumores, encefalitis y leucemia, entre otras causas.

Las causas por las cuales una persona puede acusar vértigo son enormes y entre ellas tenemos al alcoholismo, la nicotina, la mayoría de los medicamentos, las infecciones de oído, la insolación y los cambios en la presión atmosférica. También las acomodaciones lentas de los ojos, la hipertensión, la arteriosclerosis cerebral, la

anemia, las infecciones generales, los tumores, las hemorragias, las epilepsias, las alteraciones de la personalidad y la esclerosis múltiple.

Una causa muy común son los vértigos al cambiar de postura, afección que afecta bastante a las personas con hipotensión.

Tratamiento:

El tratamiento debe ir dirigido a corregir la enfermedad causante, aunque de un modo general se pueden dar alguna de estas hierbas: Espino blanco (trastornos circulatorios y cardíacos), Artemisa (vértigo de los epilépticos), melisa (trastornos de la conducta), muérdago (hipertensión), o damiana.

Las infusiones de jengibre o mascar las raíces son remedios tradicionales, lo mismo que beber gaseosa con zumo de limón. También son adecuadas la canela, la meta y la sal.

Hay dos remedios de elección contra el vértigo: jengibre y cocculus Oligoterapia:

En cualquiera de los casos, son de gran ayuda el manganeso-cobalto. **Nutrientes:** Es necesaria la vitamina B-6.

Homeopatía: Cocculus 3CH, Nux vomica 5CH, Gelsemium 5CH. **1.35. VITÍLIGO**

Descripción: Falta de pigmentación en la piel.

La ausencia de melanocitos o la imposibilidad de que se depositen en determinadas zonas de la piel, produce zonas despigmentadas delimitadas, frecuentemente simétricas, y que suelen tener un curso variable. El pelo puede estar igualmente afectado.

Las lesiones son sumamente sensibles a la luz solar y ocasionarse quemaduras intensas en pocos minutos.

Causas:

Aún hoy día se desconoce la causa, aunque se piensa que es una enfermedad de las llamadas autoinmunes, quizá relacionada con la función hepática. Se puede declarar desde la infancia y extenderse a cualquier parte del cuerpo, siendo más significativas la cara, extremidades, zonas circundantes a los huesos y espalda.

Aunque existen melanocitos, hay una dificultad para que depositen melanina. Los intentos por broncearlas localmente conducen casi siempre a una extensión de las marcas, por lo que no se aconsejan tratamientos locales. La enfermedad suele ser crónica y extenderse poco a poco, sobre todo cuando existen

traumatismos o trastornos nerviosos.

Un intento intenso por broncear las placas ocasiona frecuentemente un aumento del mal

Tratamiento:

El tratamiento natural puede dar resultados positivos a largo plazo en las lesiones antiguas y buenos resultados en las recientes y poco amplias. Las infusiones de bardana, unida a la viola y la fumaria, tienen alguna eficacia a largo plazo. Así mismo, localmente se ha recomendado las cataplasmas de hojas de remolacha y tomate, aunque existe poca experiencia en este sentido.

La placenta humana aplicada localmente, junto al cloruro cálcico, según una técnica de médicos cubanos, proporciona mejoría a un 40% de los pacientes. Otra planta igualmente eficaz es la calaguala, la cual se puede aplicar incluso en forma de pomada.

Una planta de poca difusión, como es la Biznaga (*Ammi viznaga*), parece ser el único tratamiento válido recomendado, tanto tópicamente como por vía interna. También resulta de utilidad el Boldo.

Nutrientes:

Aminoácidos Fenilalanina y Tirosina. Vitaminas C, B-12, ácido fólico y Paba. Levadura de cerveza y Magnesio. Zanahorias crudas.

Oligoterapia: El selenio y el cobre, pueden tener alguna utilidad en tratamientos prolongados.

Homeopatía: Placenta CH4, piel CH4, melaninum CH4

2. RESUMEN

Las afecciones del cabello están muy relacionadas con problemas psíquicos. La obsesión por mantener las fosas nasales libre de mucosidades ocasiona atrofia y pólipos.

Hacer el amor con frecuencia evita algunas enfermedades de la vejez, entre ellas la hipertrofia de la próstata.

Nunca se debe minimizar una quemadura por electricidad, pues pueden existir daños internos.

El raquitismo no siempre se debe a una ingestión baja de vitamina D o la ausencia de la exposición a los rayos solares.

El uso de humidificadores en los hogares está ocasionando muchas más enfermedades que beneficios.

Cualquier infección, al margen de otros tratamientos, mejorará con el uso de los antibióticos naturales como el própolis, equinácea y tomillo.

3. EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Hay que frotar enérgicamente el cuero cabelludo para eliminar la caspa? SÍ NO
2. ¿Hay un tratamiento natural que asegure la curación de la psoriasis? SÍ NO
3. ¿Existe una púrpura de origen alérgico? SÍ NO
4. ¿Se debe aplicar aceite en una quemadura? SÍ NO
5. ¿Un abdomen prominente en un niño puede ser síntoma de raquitismo? SÍ NO
6. ¿Un resfriado proporciona inmunidad durante algún tiempo? SÍ NO
7. ¿Un soplo cardíaco indica enfermedad grave? SÍ NO
8. ¿Los baños de sol perjudican las varices? SÍ NO

3.1. RESPUESTAS A LOS EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. NO, mucho menos con las uñas
2. NO, aunque la calaguala proporciona buenos resultados
3. SÍ
4. NO, preferentemente agua fría
5. SÍ
6. NO
7. Habitualmente NO
8. Sí, tanto como el agua caliente

EXAMEN

1. ¿Qué nutrientes son adecuados en la prostatitis?
2. ¿Cuál es la hierba de elección en el picor inespecífico?
3. ¿Por qué la inmersión en agua aumenta el riesgo de una quemadura solar?
4. ¿Cuándo se debe considerar que una quemadura de primer grado es grave?
5. ¿Cuál es el remedio de elección en los quistes?
6. ¿Con qué enfermedades puede confundirse la rubéola?
7. ¿Qué enfermedades suelen ocasionar sudor excesivo?
8. ¿Cuál es el mejor antiulceroso conocido?
9. ¿Qué parte del cuerpo debemos mejorar para curar las varices?