

Unidad 5

Cómo estar sano ...

Con recetas de la **abuela**



Tabla de contenidos

Propósito	3
A quién va dirigido	3
Palabras clave:	3
Resumen	3
Introducción	4
La medicina natural/tradicional	5
La dieta Mediterránea y el mantenimiento de la salud	6
Los diversos usos de las plantas	6
De la teoría a la práctica	11
Sistema Respiratorio	13
Sistema Circulatorio	15
Sistema Digestivo e Hígado	15
Sistema Urinario	17
Piel	17
Preguntas de repaso	18
Links útiles	20

El módulo

Propósito

En esta unidad de formación se pretende que el estudiante adquiera conocimientos sobre la medicina natural / tradicional de una manera práctica, además del aprendizaje de los ingredientes utilizados en la farmacopea tradicional. Se pretende que el lector llegue a saber acerca de las plantas y hierbas, así como sobre la preparación de recetas en casa.

Público objetivo

- Los adultos interesados en cuestiones de nutrición saludable y orgánica
- Los residentes en la ciudad
- Centros de Formación de Adultos

Palabras clave:

Medicina Natural, Medicina Casera, Medicina Tradicional, Plantas Medicinales

Resumen:

Este módulo presenta recetas medicinales tradicionales para las dolencias más comunes y que se ha comprobado que funcionan. Estas recetas, como un bloque de formación práctica, responden al propósito de enseñar formas de utilizar los productos para maximizar los efectos buenos y minimizar los efectos indeseables, lo que contribuye a mantener una condición corporal saludable y equilibrada.

Introducción

La Historia de la Medicina Natural se remonta a los inicios de la Historia. Desde la antigüedad la gente ha buscado remedios de la naturaleza para el alivio de sus enfermedades. El comienzo de la utilización de las plantas medicinales era instintivo y las plantas fueron la base de los tratamientos médicos a través de gran parte de la historia humana. En los primeros tiempos no había información suficiente sobre las razones de la enfermedad o con qué planta y cómo se podría utilizar una cura, así que todo se basaba en la experiencia. Con el tiempo se han descubierto las razones para el uso de plantas medicinales específicas en el tratamiento de ciertas enfermedades. Por lo tanto, el uso de plantas medicinales abandonó gradualmente el marco empírico y se convirtió en la base de hechos explicables.

En el siglo XVI, las plantas eran la fuente de tratamiento y profilaxis. La medicina moderna utiliza muchos compuestos de origen vegetal como la base de fármacos probados y aprobados y la terapia herbal funciona para aplicar las normas modernas. Se pone a prueba la eficacia de los medicamentos a base de hierbas que se derivan de fuentes naturales. La eficacia decreciente de las drogas de síntesis actuales y el aumento en sus contraindicaciones, estimulan el uso de drogas naturales y populares de nuevo. Así que el uso de la medicina que se basa en las plantas se ha convertido en una parte aceptada de la medicina moderna. El tratamiento con plantas medicinales estimula el sistema inmunológico, por lo que es capaz de luchar contra la enfermedad de manera más integral. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que las medicinas naturales pueden no ser suficiente o adecuado para todas las personas o todas las enfermedades.

En este módulo se presentan algunas de las recetas de medicamentos naturales que se utilizan con mayor frecuencia.

Es importante saber que "natural" no significa "inocuo". Ciertas plantas que se pueden encontrar comúnmente en nuestros bosques, parques y jardines son peligrosas, a veces mortales, si son consumidas por los humanos. Cada año mueren personas en Portugal debido a un uso indebido de las plantas y los hongos; más a menudo por la falta de conocimiento o por errores de identificación)

Sección I

Medicina Natural/Tradicional

"La medicina natural y la atención médica moderna no son mutuamente excluyentes"

Remedios caseros / naturales se están utilizando cada vez más debido a varios factores que incluyen los efectos secundarios pronunciados de la medicina convencional y el desarrollo de resistencia de los microorganismos a los fármacos convencionales.

La curación con plantas medicinales es tan antigua como la humanidad misma. La conexión entre el hombre y su búsqueda de drogas en la naturaleza se remonta a un pasado lejano. El conocimiento del uso de las plantas medicinales es el resultado de muchos años de lucha contra las enfermedades en las que el hombre aprendió a recoger los medicamentos en hojas, semillas, frutas y otras partes de la planta. La ciencia moderna ha reconocido sus efectos y ha incluido en la farmacoterapia moderna una gama de productos de origen vegetal, que se sabe que las civilizaciones antiguas ya utilizaban durante milenios.

El desarrollo de conocimientos relacionados con el uso de plantas medicinales, así como la evolución de la conciencia, aumenta la capacidad de los farmacéuticos y médicos para afrontar los retos que se han planteado y que no pueden ser respondidos adecuadamente por los fármacos sintéticos.

Desde tiempos inmemoriales la gente ha tratado de encontrar fármacos para aliviar el dolor y curar diferentes enfermedades. En cada período, cada siglo sucesivo del desarrollo de la humanidad y avanzadas civilizaciones, las propiedades curativas de ciertas plantas medicinales se han identificado, analizado y transmitido a las generaciones siguientes. Los beneficios de una sociedad se transfieren a otra, que actualiza el conocimiento y ha descubierto nuevas propiedades, hasta la actualidad. El interés continuo y perpetuo de personas en plantas medicinales, culminó hoy en una moda con un aspecto más moderno y sofisticado en su procesamiento y uso.

La dieta mediterránea y el mantenimiento de la salud

La dieta mediterránea es reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Esta distinción revela tanto su importancia en la alimentación saludable, como también su importancia en la tradición oral de las personas.

La farmacopea tradicional también refleja los principios de la dieta mediterránea, ya que hay varios estudios que muestran que las personas que mantienen la dieta mediterránea se encuentran entre aquellos cuyo promedio de la esperanza de vida es de las más altas, con tasas más bajas de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

Esta dieta es rica en alimentos con alta concentración de hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales y numerosos antioxidantes que protegen la salud. Además el bajo consumo de alimentos ricos en grasa y altos en calorías alimentos saturados, lo cual es clave para ayudar a la prevención de enfermedades.

Remedios caseros para los resfriados, tos, inflamación de garganta, enfermedades del estómago o diarrea, por lo general se intercambian entre miembros de la familia. Las generaciones mayores tenían información muy valiosa transmitida a la siguiente generación a través de líneas matriarcales.

Los diversos usos de las plantas

Los productos que forman parte de la natural Farmacopea Mediterránea, forman parte del paisaje local y se caracterizan por ser lo que produce la tierra y está disponible para su uso.

Actualmente se estudian las propiedades de ciertos alimentos que pueden ser vistos como medicamentos. El término nutraceuticos (un término formado por la combinación de las palabras "nutrición" y "farmacéuticos") se utiliza para referirse cualquier sustancia que se considera como parte de una comida o alimento que proporciona beneficios para la salud más allá del valor nutricional básico que se encuentra en los alimentos. Durante la última década, un gran número de nutraceuticos se ha identificado a partir de fuentes naturales, algunos de los cuales están presentes en la dieta mediterránea. En función de los productos que pueden prevenir enfermedades crónicas, mejorar la salud, retrasar el proceso de envejecimiento, aumentar la esperanza de vida y mejorar las estructuras o funciones del cuerpo. El estilo de vida de las personas se ha asociado con el desarrollo de trastornos neuro degenerativos, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, meningitis y tumor cerebral. Una amplia investigación en los últimos años indica que nutraceuticos derivados de especias como

el cilantro y el ajo protegen contra las inflamaciones y por lo tanto pueden prevenir enfermedades neurodegenerativas.

En este módulo vamos a tratar con algunos alimentos y / o plantas presentes en la dieta mediterránea que se pueden utilizar como medicamentos naturales o que el consumo / uso constituye un beneficio para la salud.

1 Ajo (*Allium sativum*)

La evidencia clínica del valor de ajo, tanto en la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades, se justifica tanto por su contenido de minerales y vitaminas y por sus efectos terapéuticos, así como por la presencia de algunas sustancias capaces de reducir los niveles de lípidos y colesterol en la sangre. El ajo también funciona como un agente hipotensivo que ayuda a controlar la presión arterial sin causar efectos secundarios. Tiene Selenio - un mineral que protege el corazón, evitando la formación de ateroma, que conduce a la formación de coágulos, y normaliza la presión arterial.

El ajo también tiene alicina, alina, ambos con efectos antibacterianos y antiinflamatorios.

- Previene las enfermedades coronarias y circulatorias. Efecto hipotensor debido a la expansión de los vasos periféricos especialmente las piernas, los ojos y el cerebro. Recomendado para el tratamiento de la esclerosis cerebral.
- Previene los ataques al corazón
- Reduce la coagulación de la sangre
- Reduce la presión arterial
- Previene la agregación plaquetaria; útil en la aterosclerosis y trombosis.
- Infecciones anti-bacterianas, virales y micóticas (como *Candida albicans*).
- Reduce el riesgo de cáncer de estómago, gástrico, y otros.
- Reduce los niveles de azúcar y glucosa, ayudando en el tratamiento de la diabetes.
- Efecto Hypo-colesterol (reducir el colesterol).
- Efecto antihelmíntico contra Soft (tratamiento de parásitos intestinales).
- Efecto expectorante.
- Rubefaciente y vesicante en uso externo.

También se utiliza para combatir los problemas artríticos, incluyendo en uso externo, y en sabañones y verrugas. En algunos lugares se utiliza también como preventivo del cáncer.

El ajo contiene fructosanos (cadenas de moléculas de fructosa) en abundancia, lo que le da una acción diurética clara. Contiene vitaminas A, B1, B2, C, una amina de ácido nicotínico, colina, hormonas, alicetoina I y ácido sulfocianico II, yodo y trazas de uranio. Esta compleja composición hace que el ajo tiene una acción muy diversa en el cuerpo.

Aceite de oliva

El aceite de oliva es un producto ampliamente utilizado en la gastronomía de diferentes países, se extrae de las aceitunas, que se cultiva principalmente en la región mediterránea. Desde hace miles de años que el aceite está presente en los alimentos y también desde la antigüedad que las propiedades medicinales de este aceite milagroso se reconocen. Las mujeres egipcias se dieron cuenta de que el aceite de oliva era un excelente emoliente para la piel. A su vez, los griegos usaban el aceite extraído de las aceitunas para dar masajes, creyendo que tenía efectos sobre la salud del cuerpo y la mente.

Hoy sabemos que nuestros antepasados tenían razón. Además de servir como una especia, dejando a otros alimentos más sabrosos, el aceite de oliva tiene muchas propiedades medicinales derivadas de su composición, ya que tiene las vitaminas A, D, K y E y antioxidantes, que retrasan el envejecimiento de las células. Lo más llamativo es que a pesar de que es un alimento rico en grasas y calorías, el aceite contribuye a la reducción de los niveles de colesterol en la sangre y también para la reducción de la acumulación de grasa en la zona del abdomen.

Estos beneficios se producen por su riqueza en grasas monoinsaturadas, que ayuda a reducir el colesterol malo. Los estudios publicados por la Asociación Americana de Diabetes mostró cómo el consumo regular de aceite de oliva ayuda a prevenir las grasas que se acumulan en el vientre. No es sólo una cuestión estética, sino también un problema de salud debido a las células de grasa que se pegan al vientre obstaculizan la producción de insulina por el páncreas, causando diabetes. Otras enfermedades también están relacionadas con la acumulación de grasas, como la presión arterial alta y problemas cardiovasculares. Por lo tanto, la ingesta de aceite de oliva es muy recomendada por médicos y nutricionistas.

Para aprovechar estas propiedades, los expertos recomiendan consumir 2 cucharadas de aceite de oliva al día. Es importante recordar que el aceite de oliva no puede ser sometido a altas temperaturas, como sucede con el calentamiento pues pierde sus propiedades principales.

3 **Cardo lechoso** (*Silybum marianum*)

Protector del hígado ayuda a las células del hígado para regenerarse más rápidamente, tiene aceites esenciales y en cataplasmas reduce el dolor asociado con las venas varicosas y facilita la cicatrización de las úlceras de las piernas.

4 **Cilantro** (*Coriandrum sativum*)

Estimula el apetito y combate la indigestión, tiene actividad ansiolítica, tiene propiedades anti efecto nociceptivo, mejora la memoria, y también reduce el colesterol.

5 **Menta** (*Menta x piperita officinalis*)

La menta contiene vitamina A y vitamina C, se usa como un analgésico tópico, tiene propiedades anti-inflamatorias y calmantes, ayuda a aliviar el estómago y normalizar la actividad gastrointestinal, aumenta los niveles biliares y su solubilidad, inhibe el crecimiento de microorganismos (*Candida albicans*, *Herpes simplex*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa* y la gripe A y otros virus, etc.), evita la congestión de la sangre en el cerebro y estimula la circulación.

6 **Limón** (*Citrus limon*)

El limón tiene un alto nivel de vitamina C (que aumenta la actividad inmunológica), estimula el apetito y tiene un efecto antibacteriano y antiviral ligero y es particularmente importante durante los resfriados y gripe, porque sus cualidades mucolíticas permiten un efecto anti-inflamatorio. Esto ayuda a aumentar la resistencia de las venas y arterias y regular la presión sanguínea, y también es eficaz en la reducción de los depósitos de calcio (piedras en el riñón o la vejiga).

7

Miel

La miel contiene aproximadamente 200 sustancias, incluyendo aminoácidos, vitaminas, minerales y enzimas, tiene actividad bactericida contra muchos microorganismos, acelera la curación de heridas, tiene un efecto anti-inflamatorio y es protectora en las infecciones gastrointestinales causadas por bacterias y rotavirus. La miel se ha utilizado comúnmente para el tratamiento de heridas antes de la llegada de los antibióticos, pero incluso hoy en día, a pesar de la variedad de cremas antibióticas existentes, en algunos casos, la miel puede ser más eficaz en el tratamiento de heridas de difícil cicatrización que resisten a los tratamientos convencionales. Mediante la eliminación de la humedad de la herida a través de su alto contenido de azúcar, la miel inhibe el crecimiento bacteriano y la proliferación y bloquea el paso de contaminantes externos dañinos. Y, como es de bajo costo, puede ser la opción ideal en los países que no tienen acceso a los medicamentos modernos para el tratamiento de heridas. Los estudios han demostrado que las quemaduras cubiertas con miel sanan más rápido y con menos dolor que la cicatrización de las quemaduras tratadas con medicamentos convencionales. Existen ya en el mercado soluciones curativas a base de miel para el cuidado de las heridas.

8

Orégano (*Origanum vulgare*)

Alivia la diarrea y flatulencia; sus aceites esenciales luchan contra la estomatitis y faringitis, reduce la tos, alivia el dolor de garganta y reduce el dolor de muelas.

9

Perejil (*Petroselinum crispum*)

Previene los cálculos renales, tiene efectos diuréticos y anticonvulsivos, estimula el apetito y la producción de saliva y jugos gástricos. En cataplasma alivia el dolor y la inflamación asociados con esguinces. Un consumo de 15g/día asegura las necesidades de vitaminas importantes. En dosis altas puede ser tóxico.

Sección II

De la teoría a la práctica

Presentados los principios de la Medicina Tradicional Natural, nos dirigiremos a la parte práctica de cómo utilizar las plantas y cómo consumir o aplicarlas en el cuerpo. Muchos remedios caseros son mejores cuando se utilizan ingredientes frescos, aunque algunos medicamentos pueden ser almacenados por algunas semanas en recipientes adecuados, a menudo en un clima frío.

Hay diferentes formas de preparación que varían de acuerdo con la finalidad prevista y también están condicionados por las características de los productos:

- **Infusión:** El agua se calienta hasta ebullición y luego se vierte en la parte superior del material de planta en un recipiente que puede ser una taza, a veces se deja reposar durante unos minutos y finalmente se bebe.
- **Decocción:** En el proceso de decocción, las hierbas se hierven con agua para extraer los ingredientes activos de la planta. Generalmente, este método se utiliza para piezas más duras de la planta, como la raíz, el tallo y la cáscara. Durante la preparación, la hierba se mezcla con agua en un recipiente que se lleva a ebullición. La mezcla se hierve durante unos minutos, normalmente menos de 5 minutos, pero puede alcanzar los 15 minutos, con el recipiente parcialmente tapado. Después de hervir colar el material y está listo para beber.
- **Zumo:** se obtiene a partir de material vegetal fresco exprimiendo la fruta, hojas o raíces, y debe ser consumido inmediatamente.
- **Cocinar y bañar o lavar:** se trata de una cocción prolongada del material vegetal (durante varios minutos, mucho más prolongada que la rápida ebullición del té) y luego con el agua de lavado hasta el área afectada o se deja enfriar ligeramente este agua y luego sumergir la zona afectada en esta agua tibia.
- **Gárgaras:** hacer una cocción prolongada del material vegetal (como antes), dejar enfriar un poco y luego enjuagar la garganta haciendo gárgaras con este agua.
- **Aplicación con trapos empapados:** hacer una larga cocción del material vegetal (como antes), a continuación, disponer de paños / toallitas (algunas personas usan lienzos) en el agua caliente y aplicar estos paños sobre la zona afectada. Vuelva a empapar el paño en el agua caliente cuando se enfríe.

- **Vapores:** hacer una larga cocción del material vegetal (como el anterior), entonces este agua se coloca en un recipiente (tazón, cuchara, tazón), y la persona recibe los vapores liberados por el agua caliente.
- **Cataplasmas o yesos:** el material vegetal se aplica directamente a la zona afectada y se mantiene allí con un parche, un paño, un pañuelo o un vendaje.
- **Aplicación directa:** el material vegetal se aplica directamente a la zona afectada, pero a diferencia de lo anterior, la aplicación no es demasiado larga y no se sujeta.
- **Jarabe:** El material vegetal se suele hervir por un tiempo con miel o azúcar como resultado un líquido espeso que se toma generalmente con una cuchara (sopa, té, una o unas pocas cucharadas por día, a menudo antes de comer). Se puede almacenar en un recipiente para consumir hasta que se acaba.
- **Maceración:** el material vegetal se coloca en un líquido (agua, alcohol, licores) que se puso en reposo durante un tiempo; en algunos casos, cuando el uso de alcohol o espíritus de la solución puede ser almacenado en un contenedor (frasco) durante muchos meses o incluso años; a menudo el líquido resultante se utiliza para fricciones en el que se coloca el líquido y se frota en la zona afectada.
- **Ahumador:** el material vegetal se quema (en el fuego o brasas), los vapores de la quemadura se les permite propagarse por toda la casa, o la persona se cubre con un paño para recibir estos vapores.

1

Sistema respiratorio

Resfriados y gripe

- **Jarabe de zanahoria**

2 zanahorias medianas

4 cucharadas de azúcar moreno

Comience por pelar las zanahorias. En un tazón o taza, cortar las zanahorias en rodajas muy finas y cubrir el fondo de la taza, a continuación, añadir una cucharada de azúcar y continuar con las rodajas de zanahoria proceso de alternancia y el azúcar hasta acabar las zanahorias.

Espere unas horas hasta que las zanahorias comienzan a verter su jugo.

Una o dos cucharadas cada día es santo remedio para eliminar la tos.

- **Gripe**

Infusión de gordolobo blanco + Marrubio + Hierba-oso + Tusilago + Veronica: 1 pizca de cada planta a un litro de agua. Hervir durante 2 minutos y dejar a la infusión durante 15 minutos. Tomar 3-4 tazas al día.

- **Dolores de cabeza**

Infusión de Melisa: 20 g de hojas para 1 litro de agua hirviendo. Dejar en infusión durante 15 minutos. Beber 2 tazas al día endulzado con miel.

Infusión de una preparación que contiene 10 g de cada planta: Reina de los Prados (Flores) + corteza de sauce (corteza) + oficial Valeriana (raíz) + Lavender (flores) + Mantequilla Rose (elatior primula) (flores): Use 1 o 2 pellizcos de la mezcla anterior en una taza de agua. Hervir y dejar empapadas 10 minutos. Beber 2 o 3 tazas al día.

La infusión de valeriana + Mantequilla Rose (elatior primula) + Timo serpyllum + Thistle + Verbena: 1 o 2 pizcas de cada planta en 1 litro de agua. Hervir durante 1 minuto y dejar en infusión 15 minutos. Beber 2 o 3 tazas al día.

• **Laringitis**

Infusión de Helenio (*Inula helenium*) + escabiosa + Agrimonia + Hippophae rhamnoides: 1 pizca de cada planta en un litro de agua. Hervir durante 2 minutos y en infusión durante 15 minutos. Tomar de 2 a 4 tazas al día.

Infusión de 15 g de jengibre rizoma en 1 litro de agua fría. Dejar durante 15 minutos para infundir (infusión). Beber 2 tazas al día.

Gárgaras de gran inyección Malva (hojas y flores): 20 g para 1 litro de agua fría. Hervir durante sólo 1 minuto. Dejar en infusión durante 10 minutos. Haga gárgaras 5 veces al día.

Gárgaras de salvia (hojas): 20 g para 1 litro de agua fría. Hervir durante 15 minutos. Dejar en infusión durante 10 minutos. Haga gárgaras 5 veces al día.

• **Bronquitis**

La infusión de eucalipto: 10 g de hojas secadas para 1 litro de agua. Dejar en infusión durante 10 minutos. Tomar tres tazas al día.

Infusión de tusilago: 10 g de hojas o flores para 1 litro de agua hirviendo. Dejar en infusión durante 10 minutos. Tomar tres tazas al día.

Infusión de violetas: 10 g de raíces para 1 litro de agua fría. Hervir 3 minutos e infundir durante 15 minutos. Tomar 2 tazas calientes al día

Infusión de pino: Deje macerar en frío y luego hervir 3 minutos y dejar enfriar. Tomar tres tazas al día durante 8 a 10 días..

• **Asma**

La infusión de flor tusilago: 10 g de flores para 1 litro de agua hirviendo. Dejar durante 15 minutos para infundir. Filtrar y tomar cuatro tazas por día.

2

Sistema circulatorio

La regulación de la presión arterial

- El consumo de 3 a 5 dientes de ajo crudo por día parece tener un efecto regulador de la presión arterial.
- La infusión de hojas de olivo: Coloque hojas de olivo en una taza y cubrir con agua hirviendo. Deje enfriar adecuadamente cubierto, colar y beber inmediatamente después, para asegurar una mayor concentración del ingrediente activo. Se recomienda tomar de 3 a 4 tazas de este té al día..

Regulación de la presión arterial, arritmias e insuficiencias circulatorias estabilización

- Infusión de Espino Blanco: Coloque 1 cucharadita de hojas y flores de Espino Blanco secas en una taza y cubrir con agua hirviendo. Deje enfriar adecuadamente cubierto, colar y beber inmediatamente. Se recomienda tomar de 3 a 4 tazas de este té al día, durante por lo menos 4 semanas.

3

Sistema digestivo y del hígado

Flatulencias

- La infusión de apio + Juniper + Angelica arcangelica + Poleo salvaje: 1 pizca de cada planta a una taza de agua. Hervir y dejar en infusión durante 20 minutos. Tomar tres tazas al día.
- Infusión de Angelica-arcangelica: 10 g de raíz para 1 litro de agua fría. Hervir durante 2 minutos y en infusión durante 15 minutos. Tomar tres tazas al día.
- La infusión de anís verde: 10 g de semillas machacadas para 1 litro de agua hirviendo. Dejar durante 15 minutos para infundir. Tomar 2 tazas al día.

Diarrea

- La infusión de cola de caballo: 20 gramos de hierba para 1 litro de agua hirviendo. Tome 1 o 2 tazas al día antes de las comidas.
- La infusión de orégano: Vierta una taza de agua hirviendo sobre 3 cucharadas de orégano seco. Deje la infusión durante aproximadamente 15 minutos y luego colar. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- Infusión de fresa: 15 g de planta para 1 litro de agua hirviendo. Tomar 2 tazas al día
- Infusión de corteza de níspero: 10 g de corteza para 1 litro de agua hirviendo. Tomar 2 tazas al día.
- Use media cucharadita de semilla de algarroba triturada y reducida a harina espolvoreada en los alimentos como con especias.

Protección del hígado

- Vierta 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de frutos de cardo lechoso filtre y bébala después de 15 minutos. Beber 3 tazas de este té durante el día, con el estómago vacío por la mañana, antes del almuerzo y antes de acostarse.

Trastornos de la vejiga

- Vierta 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas de romero. Deje que esta infusión cubierta durante 10 minutos y luego colar. Beber 3 tazas de esta infusión durante el día.

Estimulador de apetito

- Triturar 1 cucharadita de semillas de cilantro. Vierta una taza de agua hirviendo sobre el cilantro, dejar en infusión durante diez minutos y luego colar. Beber una taza antes de las comidas.

4

Sistema urinario

Cistitis

- Infusión de Juniper + Arándano + Helenio (*Inula helenium*) + Tomillo + Lavanda + Mauve: 1 pizca de cada planta para 1 taza de agua. Hervir y dejar reposar durante 15 minutos. Tomar 4 tazas al día.
- Infusión de abedul blanco: 10 g de hojas secas o frescas en 1 litro de agua hirviendo. Deje reposar durante 10 minutos. Beber tres tazas por día.
- Infusión de Juniper común: 30 g de bayas para 1 litro de agua hirviendo. Dejar reposar media hora. Beber 2 tazas al día.

Prevención de cálculos renales

- Vierta 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de hojas picadas de perejil. Dejar en infusión durante 15 minutos cubierto y colar. Beber tres veces al día antes de las comidas.

5

Piel

Eczema

- Parche de escabiosa (*Scabiosa Succisa*) + infusión de manzanilla: Hacer una infusión con 2 pizcas de cada planta para medio litro de agua. Hervir y dejar en infusión durante 20 minutos. Aplicar para comprimir el cataplasma de arcilla por la mañana y por la noche y mantener durante unos 20 minutos.
- Comprimir de Aristoloquia común (*clematitis Aristolochia*) Infusión: Hacer una infusión de 10 g de planta para 1 litro de agua fría. Hervir 1 minuto y dejar reposar 30 minutos. Aplique compresas 1 o 2 veces al día y mantener durante unos 10 a 15 minutos.
- Infusión de Nogal: Hacer una infusión de 20 gramos de hojas secas para 1 litro de agua fría. Hervir y dejar reposar durante 10 minutos. Tomar 2 tazas al día.

usted también puede aplicar compresas 1 o 2 veces al día y mantener durante unos 10 a 20 minutos.

Afecciones

- Infusión de Labaca + Helenio (*Inula helenium*) + escabiosa + fumaria común o humo tierra (*Fumaria officinalis* L) + Lúpulo: 1 pizca de cada planta para 1 litro de agua. Hervir y dejar reposar durante 15 minutos. Tomar 3-4 tazas al día.

Verrugas

- Frotar diario las verrugas con flores de caléndula.
- Aplicar diariamente sobre las verrugas el jugo de Quelidonia fresco (*Chelidonium majus*) (también llamada hierba de las verrugas).
- Aplicar a diario el jugo de ajo fresco en las verrugas.

Úlceras varicosas en la piernas

- Utilice en cataplasmas: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de los frutos de cardo lechoso y deje reposar 10 minutos. Sumerja un paño de lino en esta decocción y atarlo alrededor de la pierna. Deje cubierto con una toalla hasta que la tela esté fresca. Repetir varias veces al día.

Tratamiento de heridas difíciles de curar

- Ponga un tejido estéril impregnado con miel directamente en la herida y reemplazar cada 2 días.

Preguntas de repaso

Elija la respuesta correcta.

1. El ajo tiene propiedades:
 - a. antifúngico
 - b. anti-bacterial
 - c. efecto vasoconstrictor
 - d. a y b son correctos

2. El aceite de oliva tiene las siguientes propiedades:
 - a. El aceite de oliva tiene vitamina C y K
 - b. El aceite de oliva es baja en grasas monoinsaturadas
 - c. El aceite de oliva contribuye a la reducción de los niveles de colesterol en la sangre
 - d. El aceite de oliva contribuye a aumento de la grasa abdominal.

En cada uno de los siguientes puntos marcar la respuesta equivocada.

3. Limón:
 - a. Es eficaz para los resfriados
 - b. Tiene efecto bacteriostático
 - c. Facilita la digestión
 - d. Tiene efecto anti-inflamatorio

4. Limón:
 - a. Es rico en vitamina C
 - b. Tiene efecto mucolítico
 - c. Obstaculiza la digestión
 - d. Combate las verrugas

5. Perejil:
 - a. Es rico en vitamina A y C
 - b. Previene la formación de cálculos renales
 - c. Evita la pérdida de apetito
 - d. Es bajo en potasio

6. Menta:
 - a. Estimula la circulación sanguínea
 - b. Es baja en vitamina C
 - c. Tiene efecto bacteriostático
 - d. Es analgésico tópico.

7. Romero

- a.** Tiene efecto antiviral
- b.** Es conveniente para facilitar la digestión
- c.** Estimula la circulación sanguínea
- d.** Tiene efecto bactericida

8. Cilantro:

- a.** Facilita la digestión
- b.** Previene la formación de cálculos renales
- c.** Previene la pérdida de apetito
- d.** No tiene efecto hepato-protector

9. Orégano:

- a.** Causa flatulencia
- b.** Tiene efecto bactericida
- c.** Lucha la estomatitis
- d.** Tiene efecto antitusivo

10. Romero

- a.** Tiene efecto antiviral
- b.** Tiene efecto bactericida
- c.** Estimula la circulación sanguínea
- d.** Puede usarse durante el embarazo

11. Marque las declaraciones verdaderas.

- a.** Las medicinas naturales son inofensivos.
- b.** Las medicinas naturales tienen un rendimiento más holístico.
- c.** Las medicinas naturales suelen tener menos efectos secundarios.
- d.** Hay remedios naturales para todas las enfermedades
- e.** Los nutraceuticos pueden prevenir las enfermedades crónicas

Links útiles

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.florais.com.br>

<http://www.mintrubbing.org/themintplant.pdf>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<Http://naturallydowntoearth.com>