

Noventa testimonios de dulce sanación



Stevia Editors



Reishi Manzanilla
Lepidio Limón
luisa Menta Romero
Kalanchoe Artemisa Hie
Siempreviva Tila Té Calé
ium Marihuana Celidonia
Perilla Epilobio
Albahaca Hinojo Aloe Manz
abila Noventa testimonios Ginkgo
de dulce sanación
Lavanda Salvia Cordy
rdolobo Estevia Muérdag
Astrágalo Amapola Wereque
Moringa
coli Verruguera Clá
Tomillo Perejil
Maca Graviola
Chía Ruda Milenrama
lamath Mapurito Lino
Consuelda



Colección
Experiencias

Noventa testimonios de dulce sanación

CANDELARIA PÉREZ
CARME SALA
compiladoras



Stevia Editors

2016

Con la compra de este libro estás apoyando
las labores sociales y de investigación de la Asociación
Dulce Revolución de las Plantas Medicinales.

- © de los textos: sus autores respectivos, 2016
- © del prólogo: Teresa Forcades i Vila, 2016
- © de la presentación: Rosa Maria Gràcia Fumanal, 2016
- © de la introducción: Candelaria Pérez Cejas, 2016
- © de la compilación y traducción: Carme Sala Martínez y Candelaria Pérez Cejas, 2016
- © de las fotografías: Archivo Dulce Revolución, Francisco Casas Ruiz y sus respectivos autores
- © de las fotografías de la cubierta y la contracubierta: Rawpixel.com, jameschipper, sever180, Dario Sabljak, Irochka y Nik_Merkulov

- © de esta edición: Stevia Editors
Asociación Dulce Revolución de las plantas medicinales
C/ Barcelona, 72 - 25600 Balaguer - Cataluña - España
info@dolcarevolucio.cat
www.dolcarevolucio.cat

Primera edición: octubre de 2016

ISBN: 978-84-946105-0-9

DL L 1326-2016

Corrección ortotipográfica y de estilo: Mais Carnicé

Diseño y maquetación: Miracle Solà Figueres

Impresión: Arts Gràfiques Bobalà, SL

www.bobala.cat

◀ imprès a lleida ▶

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos.....	7	Cáncer de recto	81
Presentación	9	Cáncer de vejiga	83
Prólogo.....	11	Cáncer maxilofacial	87
Introducción	13	Colesterol.....	90
		Dedos congelados.....	91
		Dengue	93
Testimonios		Diabetes	95
Acné.....	18	Dishidrosis de manos	108
Alergia.....	21	Distrofia muscular de Duchenne	110
Alopecia areata	28	Dolor articular	112
Alzhéimer y párkinson.....	31	Endometriosis	113
Anemia y alzhéimer	33	Enfermedad de Crohn.....	115
Angina de pecho.....	35	Estrés.....	117
Anisakiasis y alergia	36	Glucosa y triglicéridos	118
Artritis.....	38	Hernia de hiato	119
Artritis bovina	40	Hígado	120
Asma	42	Hiperplasia prostática canina...	122
Bronquitis	44	Hipertensión	123
Cáncer de colon	47	Hipertrofia de próstata	126
Cáncer de estómago y ovarios..	57	Infección de oído.....	128
Cáncer de estómago	59	Infecciones	130
Cáncer de mama	61	Insuficiencia renal	132
Cáncer de piel	70	Lesión en el codo.....	135
Cáncer de próstata.....	75	Linfoma nodular de bazo.....	136
Cáncer de pulmón.....	79		

Liquen plano.....	137	Anexos.....	191
Llagas.....	138	Agua de mar (o bebida isotónica natural) alcalinizante	193
Malaria.....	139	Cataplasmas sanadores en cualquier parte del cuerpo.....	195
Manchas en la piel.....	140	Cura a base de ajo.....	197
Mejoría general	141	Pomada para esguinces, artritis u otras dolencias de huesos	199
Menstruación	143	Pomada para quemaduras.....	201
Ovarios poliquísticos.....	146	Preparación de extractos y microdosis de marihuana o cualquier otra planta.....	203
Piedras en el riñón.....	147	Preparado con aloe (<i>Aloe vera</i>) y miel.....	209
Piernas inquietas.....	150	Recomendaciones generales antes de iniciar una cura.....	211
PSA alto	151	Tratamiento con unciana.....	221
Psoriasis.....	152	Usos de la kalanchoe	223
Quemaduras.....	160	Tabla de equivalencias	225
Queratosis actínica	162	Índice de plantas medicinales, complementos espagíricos y vitamínicos, y productos alimentarios naturales y medicinales ...	227
Rodilla	164	Índice de dolencias	231
Tendinitis.....	166		
Tensión arterial.....	168		
Tensión ocular.....	169		
Trombosis	170		
Tumor canino.....	172		
Tumor cerebral.....	173		
Verrugas	178		
Virus del papiloma humano	184		
Bibliografía.....	187		

Agradecimientos

Este libro ha sido posible gracias a cada uno de los testimonios que han compartido su experiencia con nosotros y que se identifican en cada uno de los textos. Gracias también a Carme Sala y a Cande Pérez por su dedicación en la tarea de recopilación, organización y comunicación con cada uno de los testimonios.

El libro que tienes en tus manos es una respuesta que evidencia la ilusión, motivación y el empeño de todo el equipo de la DULCE REVOLUCIÓN, que busca dar a conocer los beneficios de las plantas medicinales para que vuelvan a ser, en el día de hoy, base de nuestra sanación.

Presentación

El objetivo de la Dulce Revolución de las Plantas Medicinales es promocionar el cultivo y uso de las plantas como base de una alimentación saludable y como fuente para resolver pequeños y graves problemas de salud.

Ha transcurrido el tiempo suficiente como para adquirir cierta experiencia y tener los testimonios necesarios para llevar a cabo un trabajo de recopilación que sirva como libro de consulta a quienes padecen cualquier dolencia.

Son testimonios con nombres y apellidos, personas que han querido manifestar su vivencia, su forma de curación para que sirva a quienes pasen por procesos de enfermedad semejantes (su contacto se encontrará en la web: <www.dolcarevolucio.cat/>).

Es preciso constatar que en la mayoría de los casos parten de una limpieza del organismo, consumiendo alimentos que lo alcalinizan, evitando o reduciendo considerablemente durante el proceso los lácteos, las harinas refinadas y las carnes procesadas; de esta forma, la sangre y el organismo se purifican y se fortalecen, siendo capaces de responder con más fuerza a los estímulos curativos de los principios activos de las plantas o de cualquier terapia.

Paralelo a todo ello, cobra fuerza el poder de la mente, aprender a reconducir las emociones, saber canalizar un disgusto, un estrés laboral, un odio, una ira... factores psicológicos que son muchas veces fuente de la que emana la enfermedad.

Estas personas que muestran aquí su testimonio son la evidencia que cualquier enfermedad, por maligna que sea, es posible vencerla, que los métodos no tienen por qué ser violentos, dolorosos, y que la naturaleza nos ofrece grandes tesoros para nuestra curación, algo que habíamos olvidado.

Este libro es la "investigación clínica" que no se quiere hacer por falta de interés económico, por tener menos efectos secundarios que los medicamentos convencionales y, en muchos casos, por tener una mayor efectividad.

Actualmente, solo se investiga en humanos con productos farmacológicos patentables; las plantas, el agua de mar... no son patentables, en consecuencia, no se investigan.

Los testimonios son la esencia de la Dulce Revolución de las Plantas Medicinales: compartir una experiencia curativa estimula a quien comparte y a quien la recibe.

Los testimonios han sido siempre una cadena de transmisión de conocimientos y gracias a ella la humanidad ha ido progresando y superando a lo largo de la historia pequeñas dolencias y grandes plagas bíblicas. También son una herramienta que da confianza a cualquier persona que quiera ayudar a sanar. Pueden también ser el estímulo que un científico necesita para emprender una investigación, en las múltiples dificultades que en el camino le surjan.

La lectura de estas páginas alentará a las personas enfermas, dándoles confianza ante un diagnóstico adverso, serán el efecto placebo para poder recobrar la ilusión necesaria e intentar nuevos caminos.

Gracias a los testimonios, nuevas plantas, nuevos hábitos, nuevas terapias de bajo coste afloran y sirven para avanzar en la consolidación de una sanidad más holística.

No queremos despreciar buena parte de la asistencia sanitaria actual: la diagnosis, las urgencias, la cirugía, la labor del personal sanitario... solo queremos añadir a todo ello el uso del poder curativo de las plantas y la incorporación de nuevas terapias de bajo coste para conseguir una sanidad más humanizada.

ROSA MARI GRÀCIA

Prólogo

En los últimos años, estamos viviendo una ofensiva legal y mediática contra las plantas medicinales y contra los que las promueven. Buena prueba de ello es la directiva europea 2004/24/CE que entró en vigor en mayo de 2011, la cual, de aplicarse literalmente, prohibiría la venta de muchas de estas plantas y limitaría las que obtuvieran aprobación oficial a las farmacias. Paralelamente, vivimos un boom de la “farmacia verde” que pretende sustituir el uso de plantas naturales que pueden cultivarse en casa por productos cada vez más caros procesados por los grandes laboratorios. Corremos el riesgo de que desaparezca la sabiduría ancestral que reconoce las propiedades de las plantas y que su inmenso potencial terapéutico quede cada vez más reducido a pequeños grupos marginales y no llegue al público general.

Josep Pàmies y la asociación Dulce Revolución trabajan de forma admirable para evitar que esto ocurra. Promueven una mirada sobre la naturaleza que no es de dominio ni simplemente utilitarista, sino que la reconoce como nuestro hogar, como un regalo inmerecido que cabe explorar con regocijo y agradecimiento. Y, sobre todo, sin miedo. “¡Cuidado con las plantas!”, nos dicen algunos. Y nos citan casos aislados que no son representativos, mientras olvidan mencionar que los medicamentos de farmacia son hoy la tercera causa de muerte en los países más ricos del planeta.

Con prudencia y buen asesoramiento, mas sin ningún miedo, te propongo estudiar los testimonios de este libro a modo de inspiración para, antes que nada, cambiar la mirada hacia la enfermedad

y las dolencias y alejarla de la excesiva dependencia de una industria farmacéutica y un sistema de salud que desempoderan. Cambiar la mirada, reconociendo la complejidad y los límites, pero no permitiendo que ni el Estado ni los expertos decidan por ti.

TERESA FORCADES I VILA

Introducción

Esperanza, sí, es eso lo que pueden sentir tus manos cuando tengas entre ellas este libro. Cada una de sus páginas nos lleva a la definición de esa palabra: “Estado de ánimo optimista basado en la expectativa de resultados favorables relacionados a eventos o circunstancias de la propia vida o el mundo en su conjunto”.

Cada una de las experiencias con las que te vas a encontrar no nacen, en un principio, de una actitud optimista o esperanzada, al contrario, les gana la incertidumbre, la rebeldía, el dolor, la duda, el desánimo y el sufrimiento... A todas ellas les une una dolencia, un malestar, una enfermedad, pero también hay un hecho común que les une: un encuentro, fruto de la búsqueda personal hacia una vida más natural, y ese encuentro, como tal, ya es sanador.

Todas las personas que nos han contado su experiencia parten diciendo que lo que les cambia es un encuentro: un encuentro con Josep Pàmies, un encuentro con la web de la Asociación Dulce Revolución, un encuentro con una planta, una terapia, con una persona que a su vez conoce a otra o ha experimentado ella misma una sanación o una mejoría... y se empieza entre todos, sin a veces saber cómo, esa cadena de vida que hace que todos los que hoy nos cuentan su experiencia pasen de la incertidumbre y la duda a la certeza, de la rebeldía a la aceptación, del dolor al bienestar y al gozo, de la debilidad a una fortaleza interior, de sentirse enfermo a disfrutar de salud y de todo lo que nos regala la vida.

Tienes en tus manos más de noventa historias, experiencias, más de noventa “esperanzas”, que podríamos llamar sanadoras. Esto no quiere decir que todas hayan recobrado por completo la salud, pero sí han vivido con intensidad un cambio en sus vidas y han evidenciado progresos impensables. Han optado por ser protagonistas de su historia, han tomado las riendas de su vida y han experimentado que el alimento, las plantas y las terapias naturales son claves en su cambio y en su mejoría.

Desde la Asociación Dulce Revolución solo deseamos que este libro de testimonios te acerque a ti y a quienes lo recomiendes a la esperanza.

CANDE PÉREZ CEJAS

Cada una de las experiencias que conforman este libro cuentan con la aprobación de sus protagonistas para la publicación. Asimismo, los textos han sido corregidos para su edición, no sin antes haber obtenido el consentimiento de cada una de las personas que voluntariamente han ofrecido su testimonio. Estas experiencias han tenido lugar entre los años 2011-2016.

Al final del libro el lector encontrará unos anexos con útiles consejos extraídos de los textos de los propios testimonios y de la experiencia de la Dulce Revolución.

Testimonios



Acné

Maca

(*Lepidium peruvianum*)

Orégano

(*Origanum vulgare*)

Me llamo Verónica, soy de Asturias y me gustaría dejar testimonio de cómo solucioné mi problema de acné de forma natural.

Tengo treinta y tres años y nunca había tenido acné. Comencé a tomar la píldora anticonceptiva con veinte años y estuve tomándola casi diez años seguidos. Cuando decidí dejarla fue cuando surgió lo que me diagnosticaron como acné papulopustuloso: cubría la zona superior de mi espalda y la zona de las mejillas de la cara. No era acné severo, pero sí doloroso y que deja muchas marcas.

Lo primero que hice fue comprar cremas específicas de farmacia, pero mi problema persistía, sin notar mejoría, así que decidí acudir a un dermatólogo. Sin análisis de sangre previos, me recetó un medicamento con efectos secundarios muy graves. Yo ya conocía la fama de esta medicación, pero a veces la desesperación te hace cometer errores. Empecé a sufrir la mayoría de efectos secundarios: los leves, como sequedad en ojos y mucosas, labios, malestar generalizado; y los graves, niveles altos de triglicéridos, de las enzimas hepáticas GPT-ALT y GGT, dolor de huesos, etc.; y una de las cosas que, según me informé a posteriori y por mi cuenta, son más peligrosas, debido a que con este medicamento no puedes tomar el sol, mi nivel de vitamina D₂₅ bajó de forma alarmante a 14,7. Así que, a mitad de tratamiento decidí abandonarlo. Lo mejor que hice.

Tras varios meses de investigación acerca de por qué nuestro cuerpo a veces responde de esta manera, me di cuenta de que este problema era solo una llamada de atención de mi organismo y que no se soluciona-

ba con los tratamientos estándar que utiliza la medicina convencional: cremas, antibióticos, isotretinoína... Así que, resumiendo toda la información que recopilé y puse en práctica, a continuación dejo constancia con un resumen de cómo he conseguido solucionarlo.

Para solucionar el problema hormonal recurrí a la maca. Al dejar de tomar la píldora, las reglas no eran del todo regulares. Aunque me viene cada veintiocho días y me dura una semana, muchos de esos días es de color marrón. Un indicativo de que no está del todo bien y puede haber un problema hormonal. Ciertamente, en mi caso los análisis me dieron un nivel muy elevado de la hormona androstandiol. Empecé a tomar maca, lo que me ayudó a regularla.

Por lo que respecta a la alimentación, a pesar de que la medicina convencional afirma que la alimentación no tiene nada que ver con los problemas de acné, puedo asegurar que en mi caso no es así. Eliminé de mi dieta todo el azúcar y los carbohidratos refinados. Disminuí al mínimo el consumo de granos, cereales, pasta, alimentos procesados, arroz y alimentos que contengan gluten. También lácteos y derivados. Aumenté el consumo de verduras, sin cocinarlas en exceso. También disminuí el consumo de frutas con un alto nivel de fructosa. Consumo alimentos ecológicos, muchas verduras, probióticos, etc. Además de eliminar mi acné, este cambio de hábito alimentario me ha traído otras consecuencias muy positivas en mi aparato digestivo, como desinflamación de intestinos.

En cuanto a la cosmética, por supuesto dejé de consumir cosméticos con tóxicos y los he sustituido por productos ecológicos. Teniendo en cuenta cosas como que no lleven aceite de coco, ya que obstruye los poros, y para una piel con mis problemas no es conveniente.

En lo referente a las vitaminas, por lo visto cada vez hay más gente con un déficit de vitamina D. Esto es un problema bastante grave (por su relación con muchas enfermedades) e influye directamente en la aparición del acné. Así que, personalmente, en los meses de invierno intento tomar Vitamina D₃.

De vez en cuando me sale un granito, sobre todo cuando me va a bajar la regla. Así que mi truco es echar una gotita de aceite de orégano ecológico en un bastoncillo y aplicármelo en la zona. Cuidado porque en las pieles sensibles puede producir rojez y picor, así que se puede mezclar con agua. Yo, por ejemplo, lo hago en una proporción de veinte gotitas de agua por una de aceite.

VERÓNICA

Alergia

Malva

(*Malva sylvestris*)

Perilla

(*Perilla frutescens*)

Ortiga

(*Urtica atrovirens*)

Siempre viva

(*Sempervivum tectorum*)

Helicriso

(*Helichrysum italicum*)

Mi hija Silvia tiene alergia a la naranja, al polen de las plantas salvajes, a los gatos, al colorante E120 (imagino que será alérgica a la cochinilla, ya que este es el código de dicho colorante) y también al aloe, a la amoxicilina y a la lactosa.

Desde que nació, su mucosidad era una constante en su vida. Al principio le diagnosticaban resfriados y tomaba un antibiótico, con lo cual empeoraba, le volvían a recetar otro y hasta tres seguidos, junto con corticoides. Con el tiempo me propusieron operarla y ponerle una cánula en el oído para controlar el exceso de mucosidad, pues debido a la otitis y a la sinusitis tenía mucho dolor y no podía ni dormir tranquila.

Las pruebas de alergia siempre pasaban a un segundo plano porque me decían que los niños daban falsos positivos y falsos negativos. Estaba triste y desesperada, hasta que un alergólogo me dijo que “el mejor alergólogo de tu hija vas a ser tú, como madre”. Mi marido y yo empezamos a apuntar todo lo que comía y observábamos su reacción. No fue nada fácil, pero tras varios años fuimos descartando cosas y mejoró. La medicación que tomaba este último año eran dos pastillas al día para la alergia (un antihistamínico bucodispersable y otro para tratar el estrechamiento de las vías respiratorias) y mucolíticos. Decidí probar también con un medicamento homeopático a base de diluciones de pólenes de gramíneas y árboles indicado para tratar síntomas de alergia e hipersensibilidad al polen, pero de ninguna forma bajaba de sus seis o siete paquetes de pañuelos al día, y eso cuando no se complicaba con otitis o sinusitis.

Un amigo de mi marido nos enseñó el vídeo de Josep Pàmies *Plantas prohibidas, plantas que curan* y me apasionó su labor, así que nos decidimos a probar con las plantas. El resultado ha sido fantástico, es como algo que te hace un bien casi en el acto. Silvia se levantaba por la mañana con su enorme mucosidad y en ayunas tomaba su infusión de malva, perilla, ortiga, siempreviva y helicriso y en cuestión de una hora ya no había mocos.

Su calidad de vida ha mejorado, descansa, duerme, su estado de cansancio y nerviosismo ha desaparecido... lo cual ha hecho que recupere defensas, aunque su punto débil sigue siendo la sinusitis (este año, sin embargo, solo ha pasado dos). Así que estoy muy contenta.

Acabada la polinización, a partir de finales de junio, no está tomando nada de medicación, evidentemente no come nada de lo que sabemos que le provoca alergia, pero si algo tiene trazas y no lo hemos controlado, toma en ayunas su infusión hasta que mejora y se recupera en tres o cuatro días.

Me encantaría compartir mi experiencia porque seguro que sirve de orientación a muchas personas.

MAGDALENA

Alergia

Perilla

(*Perilla frutescens*)

Soy madre de un niño que actualmente tiene ocho años (2015). Hasta los tres años era un niño fuerte y sano, que rara vez se ponía enfermo. A esa edad pasó una mononucleosis infecciosa y a partir de entonces ha sido un no parar de enfermedades: tosferina, bronquitis, traqueítis, laringitis y asma. Algunas de estas enfermedades fueron provocadas por la alergia a los ácaros que le diagnosticaron a los tres años. Desde el diagnóstico, a temporadas ha estado medicado con corticoides y otros medicamentos por medio de aerosoles, en momentos de crisis con más de uno. Desde los seis años le están suministrando mensualmente la vacuna para la alergia a los ácaros.

El verano pasado, a finales de agosto, tuvo una reacción alérgica que le provocó urticaria por todo el cuerpo e insuficiencia respiratoria. Estuvo ingresado en el hospital durante cuatro días, lleno de antihistamínicos, corticoides y otra medicación con aerosoles. Al salir del hospital y durante el mes y medio posterior, fue encadenando bronquitis tras bronquitis y la neumóloga nos dijo que era un niño asmático.

Fue entonces cuando una amiga, colaboradora de Dulce Revolución, nos habló de la perilla. No lo dudamos y empezamos a darle al niño una infusión de perilla por la mañana y otra por la noche.

Comenzamos el 13 de octubre y estuvimos dándole perilla diariamente durante dos meses y medio (con unos días de descanso cada tres semanas). Todo esto en paralelo con la medicación química (dos inhalaciones mañana y noche de un broncodilatador con corticoides) y desde entonces el niño no volvió a tener bronquitis.

Actualmente, hemos reducido la medicación química a la mitad (una inhalación mañana y noche) y le vamos dando infusión de perilla cuando sabemos que puede estar expuesto a más polvo o ácaros, o, por ejemplo, cuando vamos a hospedarnos en una casa que lleva días cerrada, o se va de colonias, etc.

A día de hoy lleva cinco meses sin bronquitis ni crisis de asma. Solamente ha pasado catarro, con tos de garganta, que tal como vino se fue, sin necesidad de cortisona ni tener que recurrir a medicarse con aerosol. Esto antes era impensable, siempre que empezaba con tos se acababa complicando.

Desde que se le diagnosticó la alergia a los ácaros nunca había pasado más de cinco meses sin necesidad de aerosoles; creemos que en gran parte ello es gracias a la perilla.

Nuestro deseo es acabar con la medicación química lo antes posible y ver cómo evoluciona solamente con la perilla en momentos en que sepamos que la actividad de los ácaros es más intensa.

Dentro de unos meses espero completar mi testimonio, cuando hayamos quitado la medicación química por completo.

Muchas gracias a Dulce Revolución por su trabajo.

ADRIANA

Alergia

Helicriso

(*Helicrysum italicum*)

Equinácea

(*Echinacea angustifolia*)

Ortiga

(*Urtica dioica*)

Limón

(*Citrus limonum*)

Naranja

(*Citrus sinensis*)

A los siete u ocho años, cuando polinizaban los pinos, empecé a mostrar signos de alergia: picores en las piernas, brazos, ojos, me salían orzuelos, se me inflamaba la nariz por dentro y me costaba respirar. Durante varios años me hicieron las pruebas de asma y alergias, pero solo salía un poquito de reacción al ciprés, lo que, según los médicos, no era suficiente para explicar los síntomas. Tuve este problema hasta los veinte años, unas temporadas peores que otras, y a partir de esta edad remitió casi por completo o solo aparecía algún síntoma cada dos o tres años. Igualmente, casi todo el año tenía algo de mucosidad y alguna pequeña molestia.

Ya me había olvidado hasta que hace dos primaveras, un día en pleno bosque, recogiendo leña, noté como una picazón en la garganta que cada vez era más molesta. Al llegar a casa noté los mismos síntomas de alergia que tenía de pequeño.

Esto coincidió con una prueba analítica que me había hecho hacía pocos días para revisar si, con la nueva alimentación vegana que había empezado hacía un año, me faltaba algo. Los análisis salieron más que perfectos, pero con los leucocitos altos, que indicaban que el sistema inmune estaba trabajando mucho debido a la alergia. La doctora solo supo recomendarme que tomara antihistamínicos, que cambiara de casa, ya que es vieja y en un pueblo, y que sacara a mis cinco perros de casa. No hice caso a ninguna de sus recomendaciones y atacué de forma muy diferente el problema. Fui a la herboristería para encontrar una mejor solución.

Primero empecé a beber de dos a tres litros diarios de zumo recién exprimido de naranjas y limones (a veces a par-

tes iguales, otras con más naranja), sobre todo sin añadir azúcar. Esto para desintoxicar un poco la sangre y el sistema digestivo y así dejar trabajar un poquito mejor al sistema inmune. Para quien no sea vegano recomendaría eliminar leche y derivados, pues son conocidos por empeorar problemas de mucosidades y alergias.

Después me preparaba un litro y medio de infusión que iba bebiendo durante el día, por la mañana después del zumo y por la noche después también de la otra mitad del zumo. La infusión era de tres hierbas: helicriso (depurativa), equinácea (para el sistema inmune) y ortiga seca.

A los tres días empecé a notar alivio pero seguí con el tratamiento una semana y media, más o menos, y el problema remitió de golpe. No sé si sería un brote puntual pero quien tenga alergia puede probarlo, ya que seguro que será menos malo que los antihistamínicos.

QUIM

Alergia

Perilla

(*Perilla frutescens*)

Malva

(*Malva sylvestris*)

Ortiga

(*Urtica dioica*)

Siempreviva

(*Sempervivum tectorum*)

Tengo alergia al polvo, a los ácaros, a los pelos de gato... Cuando estaba en sitios cerrados que llevaban tiempo sin ventilarse y muy cargados de humedad comenzaba mi proceso alérgico: estornudos, picazón, ojos hinchados y llorosos, así como momentos de asfixia... Al ir, por ejemplo, a casa de mi madre, que tiene una gata, el tiempo máximo que podía estar eran dos horas, porque empezaban a manifestarse y a progresar todos los síntomas y tenía que salir de la casa para poder respirar aire nuevo, ya que me ahogaba cada vez más en aquel ambiente.

Al mes de comenzar a tomar tres infusiones diarias de la mezcla de hierbas para la alergia (perilla, malva, ortiga, siempreviva) comencé a notar los efectos saludables, y más cuando pude hacer la limpieza sin ningún tipo de problema de un aparato eléctrico que estaba lleno de humedad y que llevaba mucho tiempo guardado y sin utilizar, lo que antes de tomar la infusión era imposible. También, cuando volví a casa de mi madre, noté que todos los síntomas que me asaltaban cuando llevaba allí un tiempo, desaparecían, pues pude estar cuatro horas sin sufrir ninguna reacción alérgica.

Actualmente no estoy tomando la infusión. El verano siempre me ha sentado bien, respecto al tema de mi alergia, y, vista mi recuperación y lo bien que me encuentro, he decidido suspender las tomas hasta que comience el invierno y prolongarlas durante la primavera, puesto que donde vivo es de clima bastante húmedo.

DIONI

Alopecia areata

Ajenjo (*Artemisia absinthium*)

Mi nombre es Oriana, vivo en Santiago de Chile y actualmente tengo treinta y nueve años. En 2005 me diagnosticaron alopecia areata. No tenía una causa aparente, me dijeron que era originada por mi sistema nervioso.

Estuve con tratamiento dermatológico durante un año. La doctora me explicó que en algunos pacientes estas crisis se podían volver a repetir y que la calidad del cabello nunca volvería a ser la misma, y así ocurrió. Tuve una segunda crisis en el año 2009, que me obligó incluso a usar peluca. Posterior a eso me crecía pelo en unas zonas y se caía en otras. Para ir al trabajo, tenía que hacer milagros para poder tapar mis pelones.

Encontré información sobre las plantas medicinales en la web de Dulce Revolución y bebí durante nueve días infusiones de ajeno: una por la mañana, en ayunas, y otra por la noche. Descansé una semana y lo repetí nueve días más. Y lo maravilloso es que cesó la caída del cabello. Durante este tiempo no tomaba ninguna medicación.

Ahora, después de casi siete años, estoy pensando hacer de nuevo el tratamiento.

Feliz que mi testimonio pueda ayudar a otras personas.

ORIANA

Alopecia areata

Artemisa
(*Artemisia annua*)

Hace cuatro años murió mi tío, inesperadamente, lo que me causó un gran impacto. Además, coincidió con una época de mucho trabajo y estrés. El resultado fue que nació una calva en mi cabeza del tamaño de una moneda.

Empezó a crecer y a crecer y fui al médico, que me recetó varios medicamentos de aplicación externa que no dieron ningún resultado. Al final, la calva era de tales dimensiones que la medicación cambió y, por medio de inyecciones, varias veces, volvió a salir cabello. Pero el problema continuaba, ya que mientras se cerraba una calva aparecía otra en otra parte del cuero cabelludo. Lo bueno era que a continuación también crecía cabello, así que todo se arreglaba esperando. El médico, al final, “me dio el alta” porque no tenía más solución para mí. Y de esta manera he pasado cuatro años: se caía el cabello, aparecía una calva y luego crecía el cabello. Así por todo el cuero cabelludo y siempre con alguna calva en algún punto. Mi desesperación era total, parecía que no iba a acabar nunca.

Buscando algún remedio en la web de la Dulce Revolución, encontré un testimonio que me encendió una luz de esperanza: el caso de Ángel sobre la psoriasis y la artemisa.

Cuando los médicos no saben arreglar un desajuste de salud como el que me afectaba suelen decir que es algo de causa “autoinmune”, y realmente mi problema parecía más bien una alteración de mi sistema autoinmune, ya que el cabello no tenía problemas para crecer pero se caía sin motivo aparente. Así que apliqué el remedio de la infusión de artemisa: dos infusiones de

artemisa al día durante nueve días, antes de desayunar y antes de cenar. Descansé diez días y repetí otros nueve días.

Desde entonces no ha vuelto a salir ni una calva más y hasta hoy han pasado ocho meses. Actualmente no tomo nada, aunque intento llevar una alimentación sana y completa.

Estoy tan contenta que quiero compartir mi experiencia con quien le pueda interesar, porque la cura funciona y porque los médicos por los que he pasado no tenían solución a este problema.

SARA

Soy José, de la región de Murcia, y voy a contar mi experiencia con las enfermedades de Alzheimer y Parkinson.

Alzhéimer y párkinson

Verónica

(*Veronica officinalis*)

Cola de caballo

(*Equisetum arvense*)

Salvia

(*Salvia officinalis*)

Ortiga

(*Urtica dioica*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana Bertoni*)

Mi suegro, Salvador Martínez Martínez, padece alzhéimer desde hace veinte años, empezó a desarrollar la enfermedad desde muy joven, después de unos períodos de estrés muy fuertes. Hace cosa de un mes realicé un viaje a Lleida y, con un amigo, me pasé de visita a ver a Josep Pàmies, que me dio una de las mejores lecciones de botánica aplicada, en solo dos horas, como nadie me había enseñado en mi carrera de ingeniero agrónomo en cinco años. De todo lo que me comentó, me impresionó la mezcla de hierbas realizada por Dulce Revolución para el alzhéimer. Después de una semana me hice con un paquete de dicha mezcla.

Mi suegro, por esas fechas, tenía muchas lagunas mentales, momentos de agresividad y sufría paranoias. Seis meses atrás había empezado a padecer los primeros síntomas de la enfermedad de Parkinson, pero desarrollándose muy velozmente. Para el alzhéimer está tomando cuatro o cinco medicamentos diferentes al día y en la última revisión con el neurólogo probó varios medicamentos para el párkinson, y todos ellos le provocaron grandes efectos secundarios, sin síntomas de mejoría.

Hace dos meses empezó a tomar la mezcla de hierbas para el alzhéimer, con dos infusiones al día. A los tres días mi suegro empezó a pensar que se encontraba mejor, pero se mantuvo cauto. A los quince días no le temblaban las manos, al mes dejó de tener lagunas mentales y al mes y medio mantiene una conversación nor-

mal, además de que se le han ido las paranoias y las obsesiones y está más calmado. Mi suegro empieza a plantearse dejar de tomar ciertas pastillas.

La mezcla de hierbas que le preparamos para la enfermedad de Alzheimer consiste en: verónica, cola de caballo, salvia, ortiga, estevia. Dos infusiones al día.

Espero que nuestro testimonio sirva de ayuda a otros pacientes con las enfermedades de Alzheimer y Parkinson.

En noviembre de 2013, durante la revisión anual del neurólogo, hace cosa de un mes, la doctora diagnosticó que el alzhéimer se había estabilizado y no avanzaba. Lo que no le dijimos fue que estaba tomando diariamente estas infusiones. La neuróloga atribuye la mejoría a la medicación, que sigue tomando, y al hecho de la sobreestimulación de mi suegro debido a la atención que presta a su pequeña y reciente nieta y al perro que tiene desde hace años.

Del mal de parkinson también mejoró y ya no le tiemblan las manos, solo cuando se pone nervioso. Ahora ya no le medican para este trastorno.

Suponemos que el parkinsonismo se manifestó debido a los efectos secundarios de la medicación. Actualmente no tiene ningún síntoma. Sigue con las revisiones anuales, pero, según la doctora, la enfermedad se ha paralizado.

JOSÉ

Anemia y alzhéimer

Bolsa de pastor
(*Capsella bursa-pastoris*)

Milenrama
(*Achillea millefolium*)

Verónica
(*Veronica officinalis*)

Cola de caballo
(*Équisetum arvense*)

Salvia
(*Salvia officinalis*)

Ortiga
(*Urtica dioica*)

Perejil
(*Petroselinum crispum*)

Aloe
(*Aloe vera*)

Remolacha
(*Beta vulgaris*)

Manzana
(*Malus domestica*)

Zanahoria
(*Daucus carota*)

Magnesio

Agua de mar

Mi madre tiene ochenta y ocho años y hace ocho años que padece una anemia ferropénica severa que hacía necesarias dos transfusiones al mes de dos concentrados cada una. También tiene un problema añadido: padece la enfermedad de Alzheimer.

En una visita a los invernaderos de Josep Pàmies me recomendaron que le diera la mezcla de: hojas de bolsa de pastor y flores de milenrama, por las pérdidas de sangre internas; y otra mezcla de: hojas de verónica, cola de caballo, salvia y ortiga, por el tema del alzhéimer.

El día 28 de septiembre de 2014 empecé a darle las hierbas. En principio, durante tres o cuatro días, intenté que tomara un litro al día de infusión con una cucharada sopera de cada mezcla, pero, debido a su edad y a su estado de salud (dormía casi unas diecinueve o veinte horas diarias), no conseguía que se bebiera esa cantidad. Así que decidí reducirlo a medio litro, preparando con dos cucharadas de postre “generosas” de hierbas (una de cada mezcla). Además, le di también pulpa de aloe, remolacha cocida y dos cucharaditas de las de café de carbonato de magnesio (esto último por el grave problema de osteoporosis y un poco de estreñimiento).

Todo esto es lo que está tomando actualmente y se lo distribuyo de la siguiente manera: en ayunas, toma un licuado de manzana y pulpa de aloe junto con la cucharadita de carbonato de magnesio y 10 cc de un jarabe a base de hierbas para mejorar la anemia.

La mezcla de plantas infusionadas se la bebe durante el día, repartidas en dos o tres veces, fuera de las comidas.

A media tarde le preparo otro licuado de remolacha, pulpa de aloe y manzana, junto a otra cucharadita de carbonato de magnesio.

El día 1 de octubre de 2014 le hicieron la última transfusión. El 16 de octubre de 2015 volvieron a hacerle una analítica y al cabo de dos horas me llamaron del hospital para decirme que no entendían lo que había pasado, porque después de tanto tiempo (años), no solo no necesitaba transfusión, sino que sus niveles de sangre habían subido hasta resultar casi normales. Hasta día de hoy no ha habido necesidad de ninguna otra transfusión y también son normales los marcadores del hierro.

En cuanto al alzhéimer, diría que parece que está más activa, pero pienso que aún es pronto para confirmarlo. Ha pasado de dormir unas diecinueve horas diarias a dormir unas diez o doce, repartidas en todo el día. Se despierta y se levanta sola y mantiene su estado anímico mucho mejor, habla y tiene ganas de compartir. Las lagunas de memoria son las que son, pero su cambio en este aspecto ha sido también muy importante. Ella misma y la gente que nos rodea lo han notado.

Para mantener bien los niveles del hierro, le damos cada día un licuado de remolacha, zanahoria, perejil y pulpa de aloe. Le añadimos un poco de agua de mar y una cucharadita de carbonato de magnesio. Actualmente, alternamos quince días de toma de la mezcla para el alzhéimer y quince días de toma de la mezcla para el hierro.

La neuróloga dice que le encanta mi madre porque es feliz, y esto no es habitual en las personas con esta enfermedad. Es difícil ver cómo se deteriora, pero en nuestro caso miramos de compensarlo con mimos y mucho amor. Ella nos lo devuelve cada día diciéndonos que nos quiere mucho y que qué haría sin nosotros.

AMALIA

Angina de pecho

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Mi nombre es Enriqueta, el 27 de diciembre de 2015 cumplí setenta y siete años.

A los cincuenta y dos años me diagnosticaron una angina de pecho. En aquellos años yo tenía mucha actividad y mucho estrés, no recuerdo los nombres de los medicamentos, pero me recuperé bien y pronto volví a la vida activa. Al cabo de varias revisiones, puesto que había mejorado, me quitaron los medicamentos y me recetaron nitroglicerina, por si acaso.

En una de las revisiones anuales del trabajo, me diagnosticaron tensión alta, colesterol y niveles altos de triglicéridos, y volvieron a recetarme varios medicamentos. Aun así me encontraba muy bien, hasta llegar a mi jubilación, en 1999. En ese momento comenzaron los problemas.

A consecuencia de un granito en el pecho que no se curaba, el médico me informó que era diabética, me recetó una medicación para la diabetes y, sucesivamente, los análisis de sangre reflejaron más enfermedades, por lo que terminé tomando muchísimos medicamentos. Llegué a encontrarme muy cansada.

A principios de marzo de 2015, bebí por primera vez infusiones de estevia que iba alternando con la medicación para la diabetes hasta que, este verano pasado, comía las hojas frescas de la estevia que tenemos en el jardín. Me iba encontrando tan fantásticamente bien que dejé todas las pastillas y actualmente me fío solo de la estevia, que consumo tres veces al día, después de las comidas.

También he cambiado los hábitos alimentarios. He vuelto a hacer ejercicio y me encuentro mucho mejor que cuando tomaba tantas pastillas.

ENRIQUETA

Anisakiasis y alergia

Perilla
(*Perilla frutescens*)

Queremos dar testimonio de curación de un caso grave de alergia y anisakiasis.

Mi pareja ha estado toda la vida con problemas de piel, alergias, asma alérgica y dermatitis atópica. Siempre comprando cremas carísimas de farmacia para poder mantener la piel hidratada; esta se le secaba y descamaba todo el tiempo y le producía muchos picores.

Pero esto se agravó, aún más, hace un par de años, cuando comió un pescado en mal estado y enfermó de anisakiasis. Su cuerpo reaccionó muy violentamente, hinchándose, le supuraba la piel y tenía picores insostenibles. Ingresó varias veces en urgencias y allí le inyectaban cortisona para calmarle.

No pudo volver a probar pescado en estos dos años. Incluso si algún cubierto había estado en contacto con algún tipo de pescado y no estaba bien limpio, sufría una reacción. Además, le fueron recetando e inyectando vacunas al precio de 240 € cada una, cuatro o cinco veces al año. En vez de curarse, se le desarrollaron más alergias: a la humedad, al huevo... Era una pesadilla.

Vimos el vídeo de Josep Pàmies *Plantas prohibidas, plantas que curan* y decidimos ir a buscar la planta llamada perilla a Balaguer. Ha estado comiendo un par de hojas diarias desde mayo y, poco a poco, su piel ha ido mejorando. Ha dejado las vacunas y el inhalador del asma totalmente.

En julio ya empezó a probar pescado, siempre tomando antes o después una hojita de perilla. Ahora come marisco, rabas, pulpo, de todo. Ya ni siquiera le produce reacción.

Iñigo está curado y tiene la piel como nunca, incluso mejor que antes de enfermar debido al anisakis: ni dermatitis atópica, ni nada. No nos lo creíamos, pero ahí está la evidencia.

Duerme mucho mejor, ya no se rasca, no hay picores y ha mejorado su calidad de vida increíblemente.

El médico que lo trataba le había dicho que padecería de anisakiasis para siempre y se enfadó cuando anuló las citas para las vacunas. No quiso saber nada de la planta que le había curado. Qué pena.

IÑIGO – VIRGINIA

Artritis

Jengibre

(*Zingiber officinale*)

Cúrcuma

(*Curcuma longa*)

Limón

(*Citrus limonum*)

Agua de mar

Miel

He tenido artritis desde que puedo recordar.

Mi médico decía que era porque estaba en período de crecimiento y que tomara ibuprofeno o paracetamol cuando no aguantara más el dolor. Cuando dejé de crecer y los dolores continuaron, me dijo que sería artritis reumatoide infantil (no recuerdo las pruebas que me hicieron para obtener este diagnóstico) y que siguiera con el mismo “tratamiento”, que ya se me pasaría con los años. Por supuesto no se pasó.

Sobre los dieciocho-diecinueve años me fui a estudiar a otra ciudad y pude empezar a controlar mi vida. Los dolores disminuyeron al pasar de vivir en un clima con un 75% de humedad a uno de clima seco y, por mí misma, empecé a incorporar a mi alimentación el jengibre, la cúrcuma o el agua con limón, miel, agua de mar a primera hora de la mañana.

Hoy en día, con casi veinticuatro años y después de muchas pruebas y experimentos, he pasado de tener dolores cinco días a la semana en todas las articulaciones a que solo me due la los días de lluvia o con un cambio de tiempo fuerte (ahora vuelvo a vivir en un clima húmedo, aunque no tanto como en el que me crié).

Resumiendo, lo más importante fue hacer un cambio de lugar de residencia a uno con clima seco.

Prescindir de aquellos alimentos que subieran el ácido úrico en sangre (pues desencadena ataques de artritis).

Optar por la alimentación vegetariana o vegana, a temporadas largas o años prácticamente crudivegana, y actualmente sin gluten y sin lactosa. Con-

sidero que dejar la lactosa es muy importante para la artritis, sin embargo, que no la consuma, ni tampoco el gluten, se debe a otros motivos. De hecho, no recomiendo dejar el gluten, a no ser que sea necesario, pero sí disminuir su ingesta.

Consumir miel ecológica, con más cúrcuma que miel, también disminuyó la frecuencia y duración de los dolores.

Recurrir al uso constante de antiinflamatorios naturales, sobre todo a través de la alimentación, aunque también los recomiendo en cápsulas.

MARA

Quiero aportar mis resultados en el tratamiento de la artritis en los animales.

Artritis bovina

En mi ganado tenía una incidencia de artritis variable que en algunos grupos era del 0% y en otros de hasta el 4% de animales afectados. Por lo que podemos contar una media de entre el 1% y el 2%.

Cloruro de magnesio

Cabe recordar que el tratamiento convencional es con cortisona, pero el animal no se cura nunca y lo mejor es sacrificarlo lo antes posible.

Con la aplicación del ClO_2 (clorito de sodio) hubo algunos casos que se resolvieron. Calculo que funcionaba a medias, ya que a algunos animales los desinflamaba transitoriamente, en cambio los animales curados totalmente no creo que superaran el 30%.

Hay que recordar que los bovinos son animales muy sufridos y cuando se detecta la artritis, la articulación ya está muy dañada.

Ahora me hago cargo aproximadamente de unos 1.400 terneros consecutivos sin ningún caso de artritis, lo que coincide con el momento en que empecé a aplicar cloruro de magnesio en la alimentación. Es decir, que, de forma preventiva, funciona. El dato de 1.400 animales consecutivos con ningún caso en tratamiento preventivo es muy significativa.

Como tratamiento curativo hay que ser prudente, ya que solo lo he probado y resuelto en dos casos. Recibí dos terneros ya afectados de artritis al llegar a la granja y los he resuelto totalmente de esta manera.

Aunque el éxito para combatir la artritis

lo atribuyo al cloruro de magnesio, no se puede descartar que el ClO_2 tuviera alguna sinergia.

Hay una teoría aceptada por todos los veterinarios según la cual la artritis en terneros es debida a una bacteria que se instala en las articulaciones y que proviene de una anterior infección umbilical en la que está presente. La artritis se desarrolla como una metástasis, ya que la bacteria pasa del ombligo a la articulación, pero resulta que si el cloruro de magnesio se incorpora como suplemento, no hay artritis y, por tanto, tampoco bacteria.

Las infecciones umbilicales las prevengo al cien por cien con ClO_2 . Así pues, la bacteria estaría controlada. Pero si no añado cloruro de magnesio, aparece de nuevo la artritis.

Mi conclusión es que el déficit de magnesio es el total responsable de la artritis. La bacteria es la consecuencia.

ROGER

Asma

Ajo

(*Allium sativum*)

Agua de mar

Cloruro de magnesio

He sido asmático desde los nueve años (ahora tengo cincuenta y dos). Me he estado medicando casi toda la vida contra el asma sin resolver el problema. Cualquier cosa me provocaba una crisis de asma. Reírme, correr, un susto o incluso darme cuenta por la calle de que me había olvidado el inhalador broncodilatador. En el 2001 empecé un tratamiento diario con un broncodilatador de suspensión, un medicamento antialérgico de solución oral, y un antihistamínico. Pasé de estar casi siempre resfriado y ahogarme por cualquier cosa a poder correr más de una hora respirando como nunca había respirado. Todo parecía ir bien, creía haber solucionado definitivamente el asma. Eso sí, sin parar de tomar cortisona cada día...

Hace dos años tuve un desgarro de retina en el ojo izquierdo y prácticamente perdí la visión. Ahora, después de tres operaciones, he recuperado un 2/10 de visión, aunque veo bastante distorsionado. Siempre pensé que había una relación entre haber tomado cortisona durante diez años y el desgarro de retina. El oftalmólogo me dice que no, pero el neumólogo, cuando se lo expliqué, me cambió toda la medicación y me dejó entender que algo podría tener que ver (aunque todo un poco impreciso).

Justo antes de la primera operación del ojo, el anestesista me comentó que haría bien dejando toda “esa porque-ría para el asma”, como él la llamó. Luego me explicó que su hijo también tuvo asma y que los neumólogos, en su opinión, estaban dando una medicación muy agresiva y que no curaban la enfermedad, únicamente la cronificaban.

Eso fue hace un poco más de dos años y ese mismo día dejé toda la medicación del asma. A partir de ese momento, cada mañana tomo tres o cuatro ajos cortados picados con un vaso de agua. Desde hace un año también tomo agua de mar diluida (más o menos 125 cm^3 , la mitad de un vaso grande) y, si puedo, tomo otro vaso al mediodía y un tercero por la tarde. Digamos que unos 375 o 400 cm^3 al día. Vivo en el sur de Francia. El agua de mar la vamos a buscar en la costa rocosa y la utilizamos también para cocinar.

No he vuelto a tener asma nunca, ni siquiera los pitidos típicos de la respiración, sobre todo al acostarme. Tampoco me he vuelto a resfriar. No sé si son los ajos o el agua de mar o las dos cosas, pero me encuentro muy bien. Nunca salía de casa sin un inhalador broncodilatador en el bolsillo y uno o dos más en el coche por si acaso. Ahora ya hace tiempo que ni los llevo.

Agradezco vuestra labor y espero que pueda servir de ayuda a otras personas.

FREDERIC

Bronquitis

Cúrcuma

(*Curcuma longa*)

Pimienta negra

(*Piper nigrum*)

Vainilla

(*Vanilla planifolia*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana bertonii*)

Canela

(*Cinnamomum verum*)

Jengibre

(*Zingiber officinale*)

Chía

(*Salvia hispanica*)

Aceite de coco

Miel

Ghee

Coco

(*Cocos nucifera*)

Soy una completa enamorada de la llamada “leche dorada”, que en realidad no es *leche* en absoluto, al menos no en el sentido de lácteo. El fundamento de la leche dorada es una combinación del calentamiento (y del color dorado) de la especia cúrcuma junto con leche de coco y/o aceite de coco (dependiendo de la receta que se prefiera, ya que hay muchas variantes según el gusto de cada uno, aunque siempre con la cúrcuma de base).

Tras un extenso historial de dolencias tales como repetidas bronquitis de larga duración (la última tres meses y tomando antibióticos), asma crónica (dependiente de broncodilatadores), tendinitis, bursitis, capsulitis e intolerancias digestivas al gluten y a la lactosa, a través de un bonito círculo de amigas con quienes vamos compartiendo cualquier información sobre alimentación saludable y remedios naturales, descubrí las propiedades de la leche dorada.

Puedo afirmar, entre otros muchísimos cambios en mi dieta, que la cúrcuma ha sido uno de los mejores descubrimientos que jamás hubiera podido conocer. A pesar de que hay muchas variaciones en la receta de la “leche dorada”, una de ellas es la que voy a exponer a continuación:

Deben preparar antes que nada la pasta dorada, pasta que actúa como un ingrediente de “arranque” para mezclar perfectamente la taza de leche dorada. No solo incluye la cúrcuma y el aceite de coco, sino también pimienta negra, que ha demostrado aumentar la biodisponibilidad de la curcumina en un 2,000 por ciento. He aquí una sencilla receta para hacer nuestra propia pasta, cortesía de *Health Impact News*: Necesita-

mos media taza de cúrcuma biológica en polvo; una taza de agua; una cucharadita y media de pimienta negra; cinco cucharadas de aceite de coco virgen.

En una olla de acero inoxidable, hiervan el agua, con la cúrcuma y la pimienta negra hasta que se forme una pasta espesa, revuelvan y dejen cocinar de siete a diez minutos. Retírenla del fuego y agreguen el aceite de coco virgen, usando un batidor para mezclarlo bien. Transfieran esta pasta a un frasco de vidrio con tapa y almacénenla en el refrigerador hasta dos semanas. Una vez obtenida la pasta dorada, está lista para hacer la leche dorada.

Para la preparación de la leche, necesitamos: una cucharadita de pasta dorada; dos tazas de leche de coco; una octava parte de una cucharadita de vainilla, miel cruda o estevia para el sabor y una pizca de canela (estos tres últimos ingredientes son opcionales).

En una olla de acero inoxidable, calienten ligeramente, pero sin dejar hervir, las dos tazas de leche con la cucharadita de pasta; un batidor es ideal para mezclar bien ambas. Por último, si así lo desean, agreguen la vainilla, la miel o la estevia y la canela.

Sobre la anterior base existen multitud de variaciones y siempre depende del gusto y del tiempo que podamos tener. Personalmente, y por falta de tiempo, mi receta opcional y rapidísima es la siguiente, sin la pasta dorada de arranque: leche dorada con jengibre.

Para prepararla necesitamos una cucharada sopera de cúrcuma en polvo; granos de pimienta negra; una taza de agua caliente; media taza de leche de coco caliente; media cucharada de jengibre en polvo; miel cruda; media cucharadita de ghee (opcional, para el dolor de garganta o tos); semillas de chía; una pizca de canela.

Puedo confirmar por experiencia propia el poder antiinflamatorio de la cúrcuma junto con los demás ingredientes desde que el pasado diciembre empecé con síntomas de resfriado/bronquitis como los de cada año, necesitando siempre de antibióticos de larga duración, pero en esta ocasión decidí no tomar ningún medicamento convencional y probar la leche dorada de la que tanto había leído sobre sus maravillas. Y, efectivamente, tomando un vaso cada cuatro horas mis síntomas disminuían enormemente, sintiendo

al instante una gran mejoría, por lo que seguí con las tomas de leche dorada y, en siete días, había remitido cualquier síntoma de bronquitis, asma y estado gripal exclusivamente con la magnífica leche dorada.

Desde entonces, cada vez que tengo inicio de crisis asmáticas, migrañas, dolores articulares o simplemente para relajarme antes de ir a dormir, me preparo un vaso de leche dorada y me siento de maravilla.

En mi casa han desaparecido los antiinflamatorios convencionales a favor de lo que llamo mi “biobotiquín”, junto con multitud de plantas medicinales de extraordinaria utilidad, mejorando notablemente mi salud integral y la de mi familia.

¡¡¡Gracias, Dulce Revolución, por vuestra gran labor de divulgación!!!

ELENA

Cáncer de colon

Kalanchoe
(*Kalanchoe daigremontiana*)

Cardo mariano
(*Silybum marianum*)

Graviola
(*Annona muricata*)

Uña de gato
(*Uncaria tomentosa*)

Aloe
(*Aloe vera*)

Limón
(*Citrus limonum*)

Cúrcuma
(*Curcuma longa*)

Reishi
(*Ganoderma lucidum*)

Shiitake
(*Lentinula edodes*)

Chlorella
(*Chlorella vulgaris*)

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Mangostán
(*Garcinia mangostana*)

Muérdago
(*Viscum album*)

Agua de mar
Bicarbonato
Vitamina C

El 27 de febrero de 2013 me detectaron un cáncer en estado 4 (el máximo) con un tumor en el colon y cuatro metástasis en el hígado. A mi pregunta sobre qué podía hacer me indicaron: “Rezar”. Dos semanas después, el 13 de marzo, me operaron para extirpar el tumor del colon. Un mes después empecé la quimioterapia (diez sesiones) con previsión de una operación en octubre de 2013 para una ablación de una parte del hígado, donde estaban las metástasis.

No lo acepté y empecé a estudiar las posibilidades naturales y decidí utilizar las máximas posibles. Me convertí en crudivegano, eliminé harinas blancas, leche, azúcar y sal; recurro a las proteínas vegetales y sigo dieta alcalina.

Consumo cada día graviola, uña de gato, aloe, bicarbonato con limón, cúrcuma con pimienta negra, mangostán, setas *reishi* y shiitake, alga *chlorella*, 3×1.500 mg de vitamina C y estevia, y tomo agua de mar.

Visité varios doctores de medicina natural (uno de ellos sobre la nueva medicina germánica del doctor Hamer), acudí a una clínica antroposófica de medicina integrativa en Sant Cugat y empecé a utilizar el muérdago intramuscular (más tarde por vía intravenosa). También visité a un vidente en Brasil y leí libros, como el de la doctora Odile Fernández *Mis recetas anticáncer*, el de Hiromi Shinya *La enzima prodigiosa*, sobre visualización, sobre el PH, etc. Realicé baños calientes, con y sin sal de mar, la reconexión por medio de la sanergía, sesiones de Reiki, meditaciones, acupuntura y ozonoterapia.

Después de visitar los invernaderos de Josep Pàmies, asistir un sábado a una sesión (septiembre de 2013) y hablar con un chamán de Perú que traba-

jaba allí, empecé a consumir el kalanchoe en todas las comidas y a tomar tisanas como la mezcla de hierbas para el cáncer, el cardo mariano, etc.

En octubre de 2013, cinco días antes de la operación para extirpar las metástasis, renuncié a la intervención para seguir mejorando de forma natural. A pesar de que mi mejoría fue espectacular y las metástasis habían disminuido mucho, el riesgo de muerte seguía siendo importante. En noviembre de 2013 acepté la operación con ablación del 40% del hígado y después me administraron cinco sesiones de quimioterapia (una menos de las previstas y ya sin ningún efecto secundario).

En junio de 2014 el resultado del último tac fue que estaba libre de enfermedad, resultado que se ha repetido en octubre de 2014.

¡Qué felicidad!

Tengo que decir que ojalá hubiera realizado el test recomendado después de los cincuenta años para detectar tumores en el colon a través de las heces. Toda persona debe hacerlo. Cuánto dolor me hubiera ahorrado a mí y a los míos. No lo olviden.

MANUEL

Cáncer de colon

Kalanchoe

(*Kalanchoe daigremontiana*)

Aloe

(*Aloe vera*)

Diente de león

(*Taraxacum officinale*)

Alcachofera

(*Cynara scolymus*)

Cardo mariano

(*Silybum marianum*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana* Bertoni)

Desmodium

(*Desmodium adscendens*)

Pimiento

(*Capsicum annuum*)

Escarola

(*Cichorium endivia*)

Pepino

(*Cucumis sativus*)

Aceite de oliva

Espirulina

(*Spirulina maxima*)

Chlorella

(*Chlorella vulgaris*)

Klamath

(*Aphanizomenon flos-aquae*)

Cobre

Caolín

Hierro

Vitamina C

Vitamina B₆

Vitamina B₁₂

Vitamina B₉ (Ácido fólico)

Bicarbonato

El 3 de mayo de 2013, con sesenta y ocho años, me diagnosticaron un adenocarcinoma de colon de 8,6 cm. La fiebre fue la causa que me llevó al hospital, debido a que el tumor estaba muy inflamado. Me operaron el 9 de mayo y en dicha intervención encontraron el tumor infectado y que había afectado al páncreas, el estómago, el intestino (por supuesto) y los conductos biliares. Salí del hospital al cabo de un mes y una semana.

El 9 de julio, dos meses después de la operación, empecé la quimioterapia. Durante las semanas de descanso algún día solía tener fiebre. Durante este período, que duró desde el 9 de julio hasta el 16 de octubre, ingresé dos veces en el hospital, el primer ingreso fue más largo que el segundo por el mismo motivo: inflamación del intestino por causa de la medicación.

A una de mis hijas le hablaron de la *kalanchoe*. Al escribir el nombre en Internet, los resultados mostraron el nombre de Josep Pàmies. El 17 de agosto hizo su primera visita a Pàmies Hortícoles, compró la planta y trajo semillas a casa, que planté.

Al mismo tiempo, pidió hora a un naturópata, pues durante la visita al invernadero se le abrió la puerta de la esperanza: consistía en el cambio de alimentación. Visité al naturópata el 11 de septiembre de ese mismo año por primera vez y comencé la aventura, que al principio fue dura, pues no resultó fácil cambiar la alimentación y eliminar por completo las carnes, los lácteos y el azúcar. En el inicio de este cambio fue cuando me ingresaron por segunda vez consecutiva, lo que me hizo dudar si

estaba en el camino correcto, pero, con confianza, seguí, ¡y gracias a Dios que seguí!

A partir del 16 de octubre me pautaron otra quimioterapia. A finales de octubre empecé a comer 30 g de kalanchoe diarios, triturado en los licuados que me mandó el naturópata junto con toda la medicación de naturopatía: hierro, ácido fólico, algas (espirulina, *chlorella*, *klamath*), cobre, vitamina C, caolín puro, vitamina B₆, vitamina B₁₂, bicarbonato... Todo esto en pastillas y gotas, menos el aloe, que me lo bebía directamente o mezclado con agua. Al mismo tiempo, de acuerdo con las indicaciones de la Dulce Revolución, me tomaba dos veces al día un triturado de: pimienta roja, cebolla, ajo, kalanchoe, hoja de diente de león, hoja de escarola, pepino, aceite de oliva y orégano, y también dos infusiones al día de alcachofera con diente de león y estevia, para proteger el hígado.

El gel puro de aloe me ayudó muchísimo en pies y manos, ya que la piel se me fue regenerando muy rápido y no sufrí con la segunda quimio.

Sorprendentemente, desde que salí la segunda vez del hospital (ya llevaba un mes con el cambio de alimentación y con las orientaciones de la Dulce Revolución y del médico naturópata) no volví a tener ninguna consecuencia de la quimio (ni falta de apetito, ni náuseas, ni diarrea, ni se me volvieron a pelar los pies y las manos). Fueron, en total, seis sesiones cada quince días.

El día 14 de febrero de 2014 terminé con la quimioterapia y a partir de esa fecha mi vida ha sido totalmente normal. Desde entonces, y continuando con los consejos del naturópata, tomé gotas de cardo mariano y *desmodium*. Al ver que había mejorado de forma notable, fue retirándome estas gotas, ya que mis órganos internos estaban regenerando células muy rápido y, después de someterme a una prueba para comprobar toda esta regeneración, me dijo que ojalá muchas de las personas que llegan a su consulta estuvieran como yo. Eso, lógicamente, me llenó de alegría.

A fecha de hoy, continuo con el naturópata, aunque con visitas mensuales con un tratamiento bastante disminuido y con una ali-

mentación a base de verdura, fruta, legumbres, frutos secos, tres licuados diarios a los cuales les añado 10 g de kalanchoe, carne blanca ecológica y pescado, pero solo de manera esporádica, eliminando, por supuesto, totalmente, los lácteos y el azúcar de mi dieta. Todos los controles que me han hecho desde la operación han sido cada vez más satisfactorios, pasando de programarse cada tres meses a seis, que será el próximo mes de octubre.

En abril de 2014, y por iniciativa de mi hija, viajamos desde Tenerife para conocer el lugar donde se inició mi nueva vida y donde cambió el rumbo de su historia y el de toda mi familia.

Solo tenemos palabras de agradecimiento (que ya mi hija, como mensajera mía, las da personalmente a los miembros de la Dulce Revolución, uno a uno, cada vez que sube al invernadero) y de ánimo y fortaleza para que sigan dando esperanza y vida a tantísima gente que pasa por allí, de lo cual doy fe.

A fecha de abril de 2016, tres años después del diagnóstico, sigo estupendamente, visitando cada seis meses a la oncóloga y cada uno o dos meses al naturópata, con el que hago el seguimiento de la medicación natural (la única que me estoy tomando). Mi vida es totalmente normal y con mejor salud que antes del diagnóstico.

He recibido el inmenso apoyo de mi mujer y de mis hijas, que han aumentado mi optimismo y mis ganas de seguir siempre adelante, haciendo que mi experiencia sea un bien para otros que hoy empiezan su proceso.

PEDRO

Cáncer de colon

Kalanchoe

(*Kalanchoe daigremontiana*)

Artemisa

(*Artemisia annua*)

Graviola

(*Annona muricata*)

Diente de león

(*Taraxacum officinale*)

Cola de caballo

(*Equisetum arvense*)

Té verde

(*Camellia sinensis*)

Cardo mariano

(*Silybum marianum*)

Alcachofera

(*Cynara scolymus*)

Tomillo

(*Thymus vulgaris*)

Llantén

(*Plantago major*)

Gordolobo

(*Verbascum thapsus*)

Jengibre

(*Zingiber officinale*)

Hiratake

(*Pleurotus ostreatus*)

Hongo del sol

(*Agaricus blazei*)

Cordyceps

(*Cordyceps sinensis*)

Maitake

(*Grifolia frondosa*)

Shiitake

(*Lentinula edodes*)

Reishi

(*Ganoderma lucidum*)

Uña

de gato

(*Uncaria tomentosa*)

Mapurito

(*Petiveria alliacea*)

Bicarbonato

Agua oxigenada de grado alimentario

(Peróxido de hidrógeno)

Me llamo Mario y en el mes de abril del 2015 me detectaron dos tumores grandes en el colon. Tras una colonoscopia me informaron de que eran malignos. En agosto del mismo año me intervinieron, la operación y el postoperatorio fueron un éxito. Tras realizarme un tac, me informaron que tenía metástasis difusa en hígado y pulmón, el oncólogo me comentó, con mucha franqueza, que unas expectativas razonables eran, aproximadamente, unos dos años de vida y, si había suerte con la quimio, a lo mejor algo más llegando a los cinco años en el mejor de los casos.

Me decidí a presentar batalla a la situación. Lo primero que hice fue orar a Jehová, pues soy testigo de Jehová, para contar con su guía y sabiduría; lo segundo fue investigar la problemática del cáncer por mi cuenta, con la ayuda de Internet; y, lo tercero, acudí a mi médico naturista, aquí en Valencia, al que llegué con un montón de preguntas sobre el mejor tratamiento a seguir.

Entre las medidas a tomar, me recetó la *Kalanchoe daigremontiana* y un tratamiento alternativo; en dos meses y tras el primer tac que me realizaron para ver el progreso de la quimio, el oncólogo se quedó alucinando: el nódulo más grande en uno de los pulmones se había reducido de 18 mm a 15 mm, además, el núcleo había necrosado, es decir, había muerto y el nudillo del otro pulmón no presentaba actividad alguna. Pero lo que todavía era más asombroso, según sus palabras, era lo que había sucedido en el hígado: los seis nódulos presentes se habían reducido, el que menos, al 50%, y el más grande, que medía 11 mm, a 4 mm. Estoy muy feliz.

A continuación os detallo lo máximo posible todas las medidas que he tomado, por si alguien se puede beneficiar: quimio, tratamiento de un médico naturista, dieta alcalina, fitoterapia para limpiar el hígado, el pulmón y el riñón, y la kalanchoe.

Empiezo el día con un batido a base de una zanahoria pequeña, media remolacha, medio pepino, media manzana, una fresa, dos rodajas de jengibre, más una hoja de kalanchoe de unos 30 g.

El tratamiento alternativo consistía en tomar: omega 3 DHA, coenzima CoQ-10, vitamina E, vitamina D₃, todo en un solo comprimido: tres comprimidos al día, mañana, mediodía y noche; un probiótico con miles de bacterias por comprimido, para la flora intestinal: tres comprimidos al día, mañana, mediodía y noche; *hiratake*, el hongo del sol, el *cordyceps*, el maitake, shiitake y *reishi* con uña de gato y mapurito, todo en un comprimido: tres comprimidos al día, mañana, mediodía y noche; curcumina fitosomada: tres comprimidos al día, mañana, mediodía y noche; un multivitamínico: tres comprimidos al día, mañana, mediodía y noche; epigallocatequina gallato, principio activo del té verde: tres comprimidos al día, mañana, mediodía y noche; indol-3-carbinol (300 mg), genisteína (300 mg) y oleuropeína: dos comprimidos al día, mañana y noche; lipoato sódico (300 mg) y ácido hidroxícitrico (250 mg): dos comprimidos al día, mañana y noche; artemisa (300 mg), graviola (300 mg): tres comprimidos al día, mañana, mediodía y noche; unas gotas de esencia de diente de león, veinte gotas por la mañana, veinte gotas a mediodía y veinte gotas por la noche.

Beber agua oxigenada neutra estabilizada, el primer día tres gotas tres veces al día, el segundo día cuatro gotas tres veces al día, el tercer día cinco gotas tres veces al día y así hasta las dieciséis gotas tres veces al día o hasta que tocaba una nueva sesión de quimioterapia, como era mi caso; a partir de los tres días de la quimio, comenzaba de nuevo con tres gotas tres veces al día.

Seguir una dieta alcalina, introduciendo la dieta mediterránea a mediodía de forma alternativa, tomándome una cucharada de postre de bicarbonato disuelto en agua por las noches o, cuando

comía según la dieta mediterránea (paella, arroz al horno, etc.), tras la comida.

Recurrir a la fitoterapia para limpiar los filtros: riñón, hígado y pulmón, el intestino ya se limpia con el batido antes mencionado.

— Para el riñón: infusión cola de caballo y té verde (mañana);

— para el hígado: diente de león, cardo mariano y alcachofera (mediodía y noche);

— para el pulmón: tomillo, llantén y gordolobo (media tarde);

— para endulzar las infusiones recurría al xilitol o jarabe de abedul.

Consumir fruta (entre horas), pan integral, fiambre (solo ibérico). Las carnes elegidas para consumir proteínas eran la de pollo, de la mejor calidad posible, y algunas zonas del cerdo, ya que es carne blanca, como el lomo chuletero o de cinta o quijadas, nada de grasas, salvo la del jamón ibérico o la del fiambre ibérico; pescado: salmón, merluza y bacalao.

He quitado totalmente el azúcar y, para salar, sal marina.

El agua que bebo es mineral, embotellada, pero tras imantarla en negativo, nunca en positivo, un período mínimo de doce horas, para que me limpie.

En cuanto a la forma de cocinar, nunca como fritos, cocino en el horno sobre los 140° y, los guisos, siempre a fuego mínimo para no crear moléculas dañinas para el organismo, la plancha nunca a más de 110°.

MARIO

Cáncer de colon

Kalanchoe

(*Kalanchoe
daigremontiana*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana
Bertoni*)

Diente de león

(*Taraxacum officinale*)

Graviola

(*Annona muricata*)

Moringa

(*Moringa oleifera*)

Magnesio

Mi madre tiene sesenta y dos años y llevaba un tiempo con dolor de tripa, pero inicialmente quienes la atendieron pensaban que eran gases, hasta que le hicieron unos análisis y los marcadores tumorales estaban por las nubes. Nos mandaron al especialista de medicina interna, el cual la ingresó para que le hicieran un tac y una colonoscopia rápido. Así fue cómo vieron un tumor importante en el colon. A mí me dijeron que el hígado también estaba bastante afectado.

Al día siguiente de la colonoscopia sufrió una peritonitis, así que tuvieron que operarla de urgencia. Aunque la operación salió muy bien, el cirujano nos dijo que el pronóstico era muy malo. Después de recuperarse de la operación tuvo visita con el oncólogo, quien me dijo lo mismo, que por tratarse de una persona joven le iban a dar quimio, pero que “no había mucho que hacer”.

Yo me negué a dejar las cosas así, y más aún al ver unos médicos tan fríos, así que me puse a investigar. Esto me hizo llegar a la Dulce Revolución y a otra gente que me ha ayudado también muchísimo.

Lo primero que hice, y para mí lo más importante, fue un cambio radical de los hábitos alimenticios. Suprimí por completo el azúcar, las harinas, casi todas las carnes y la leche. Básicamente comía verduras, hortalizas y fruta, algo de pollo, pescado y frutos secos. Por las tardes, hacía un zumo de frutas y ahí añadía la kalanchoe (unos 11-15 g) y una infusión de estevia, y por la noche la otra toma de kalanchoe en una ensalada. Dos veces al día se bebía diez gotas de diente de león diluidas en agua. También por la noche tomaba otra infusión de

estevia y fitoterapia hepática, además de un chupito de agua con magnesio puro.

Cuando volvimos al médico dijo que iba a dejar de tratarla con la quimio, ya que no había mejoría, que esperaba otros quince días a ver cómo la encontraba. Mi madre, en esa temporada, estuvo fatal. Casi no hablaba, no salía de la cama, tenía la cara y los ojos amarillos, las piernas y la tripa hinchadísimas.

Pero, poco a poco, empecé a ver cómo, de repente, cada día estaba menos hinchada, el color amarillo se transformaba en un color de cara alegre, la energía empezó a subir...

Al volver al oncólogo, este no creía los resultados de los análisis: todos los marcadores habían bajado muchísimo.

Ya han pasado dos meses y cada vez que vamos al médico (cada quince días) sigue en la misma línea, bajando muchísimo todo. El hígado ha empezado a funcionar (ya que antes tenía una insuficiencia hepática importante). Estamos todos que no nos lo creemos: supercontentos.

Actualmente no le doy kalanchoe, ya que he tomado un descanso y la he sustituido por una pastilla al día de graviola con moringa.

Hoy por hoy seguimos luchando contra esta enfermedad, pero tenemos mucha esperanza y yo sé que va a vencerla. Es largo, pero tenemos herramientas en nuestras manos. Nunca se puede tirar la toalla ni esperar a que los médicos hagan su trabajo mientras nos quedamos cruzados de brazos.

Animo a toda la gente. Y os animo a vosotros a haceros escuchar y a seguir dando vida y esperanza.

MARÍA

Cáncer de estómago y ovarios

Jengibre

(*Zingiber officinale*)

Canela

(*Cinnamomum verum*)

Remolacha

(*Beta vulgaris*)

Manzana

(*Malus domestica*)

Zanahoria

(*Daucus carota*)

Miel

A mi novia Tebogo (se lee *Tebujo*) le diagnosticaron cáncer en el estómago y en los ovarios. Los doctores querían extirpar a través de una operación, pero no podían hacerlo, ya que tiene, o mejor dicho tenía (gracias a Dios se ha recuperado), una dolencia en el corazón que hacía imposible la operación debido a la alta probabilidad de morir durante la cirugía. Los doctores le administraron un medicamento para tratar su problema cardíaco, pero nada de tratamiento para el cáncer, solo analgésicos.

La noticia me sentó como si me hubieran dado una paliza. Me dejó destrozado, pero soy muy positivo e inmediatamente me puse a investigar en Internet, porque ya tenía previo conocimiento de varias formas de curar el cáncer.

En las primeras dos semanas después del diagnóstico comenzó a empeorar, con frecuentes dolores agudos e imposibilidad de aguantar la comida en el estómago, ya que la vomitaba.

Tebogo comía muy mal: hamburguesas y comida basura, y tenía sobrepeso, no demasiado, pero sí lo suficiente como para haberla hecho enfermar. Tenía una cierta resistencia a cambiar de hábito alimentario. A raíz de los vómitos y de su empeoramiento comenzó a tomar un batido diario de una remolacha, una manzana y una zanahoria. Comenzó a tomar una cucharada sopera de miel ecológica mezclada con una cucharilla de canela, que tomaba en ayunas, tres veces al día. Dejó todo alimento procesado o cocinado salvo té sin azúcar, ya que el sabor de la estevia no le gusta.

En la primera semana desaparecieron los vómitos, los dolores continuaban, pero solo a la hora de ir a orinar. Con altibajos, estuvimos probando esto durante casi dos meses, ya que la enfermedad quedó en un proceso de estancamiento en el que los dolores continuaban y se iban haciendo más agudos, pero a un ritmo más lento que al principio.

Entretanto descubrí que en una universidad americana habían probado con éxito, en ratones, una solución al cáncer de ovarios: el jengibre. A partir de ahí, y en los tres meses siguientes, dejó de tomar la miel con la canela y le cambié la remolacha por gazpacho o batidos de frutas en los que siempre ponía un trozo de jengibre combinado con té de jengibre. Además, comía pescado hervido, huevo hervido y vegetales fritos con arroz.

Al quinto mes del diagnóstico de cáncer se hizo unos tests que incluían escáner y tomografía computerizada y análisis químicos. Los tests dieron negativo en dos hospitales diferentes y confirmaron el diagnóstico de que se había curado del cáncer. Sin embargo, le quedaba algún quiste en los ovarios.

Ahora estamos tratando estos quistes, pero el cáncer en el estómago está curado.

He de decir que, en cuanto al entorno emocional, le hice mucho hincapié en tener una actitud positiva y una firme creencia en su curación. Si yo comía con ella, comía su dieta. Una vez por semana, o cuando ella quería, se preparaba algo diferente: alguna hamburguesa, alguna galleta, pues hemos de ser estrictos pero no inflexibles. Dar premios ayuda a continuar después con la dieta y mantiene el espíritu elevado.

CARLOS

Cáncer de estómago

Guanábana o Graviola
(*Annona muricata*)
Dicloroacetato
Magnesio

Me llamo Miguel, tengo cuarenta y siete años y soy de Madrid, aunque este último año y medio he residido en un pueblo de Ávila para estar cerca de un entorno natural.

En diciembre de 2014 me diagnosticaron un adenocarcinoma de estómago de células en anillo de sello (biopsiado en una lesión de unos 7 mm). No hubo síntomas. Se detectó en una revisión del aparato digestivo por infección de anisakis en una clínica de Madrid, donde me propusieron la extirpación del setenta y cinco por ciento del estómago para “curarme”.

Inmediatamente después del diagnóstico inicié una dieta vegetariana ecológica y tomé infusiones de guanábana (graviola) en semanas alternas desde el primer momento. Elaboré también un protocolo complejo de: baños de sal, enzimas, vitaminas, dicloroacetato, magnesio....

En febrero de 2015 acudí a una clínica de Navarra para confirmar el diagnóstico. Allí me propusieron la extirpación del cincuenta por ciento del estómago, de manera preventiva, al no detectarse ya la enfermedad, pero sí una predisposición genética a la misma. Además, se analizaron las biopsias obtenidas en la clínica de Madrid y se confirmó que las células cancerosas tenían mi ADN.

Desde junio de 2015 he hecho revisiones cada seis meses con endoscopia y ecoendoscopia, sin evidencia de enfermedad. Con respecto a la toma de infusiones, hago descansos después de las revisiones con un mantenimiento de un mes y dos de descanso aproximadamente.

En este momento (mayo de 2016) ya no voy a ir cada seis meses a revisión sino dentro de un año, por lo que aún no he fijado el protocolo exacto. La última revisión de este mes de mayo ha confirmado ausencia de enfermedad.

En la revista de *Discovery Salud* de este mes de mayo hay un reportaje completo de mi experiencia (obviamente han visto todos los informes médicos que acreditan el caso).

Mi objetivo es compartir la información para que pueda servir a otros, entendiendo que el protocolo que he empleado no tiene por qué tener el mismo resultado en otras personas, entre otras cosas porque el nivel de disciplina que requiere es extraordinario y porque cada tipo de cáncer puede requerir actuaciones diferentes o complementarias. Mi experiencia tiene la particularidad de estar exhaustivamente documentada con informes de centros hospitalarios de máximo prestigio en cuanto a medios tecnológicos de diagnóstico.

MIGUEL

Cáncer de mama

Aloe

(*Aloe vera*)

Ajo

(*Allium sativum*)

Miel

Me llamo Irene, tengo cuarenta y dos años y hace diez años me detectaron un cáncer de mama.

Tuve que someterme a una mastomización de la mama y después seguir el protocolo de seis sesiones de quimio, más cuatro sesiones de otro tratamiento experimental, acabando con veinticinco sesiones de radio.

A todo este tratamiento quise ponerle mi medicina alternativa para paliar los efectos secundarios, por esto empecé a tomar un preparado de aloe con miel, tres cucharadas durante el día repartidas del siguiente modo: una cucharada antes de almorzar, de la comida y de la cena durante unos diez días. Luego descansaba durante quince días y volvía a tomarlo otra vez, y así hasta que terminé el tratamiento de quimio.

El aloe también me servía para la piel, frotando la pulpa del aloe en la zona a tratar tan solo tuve una leve quemadura por la radio que en unos días sanó. Ahora la dosis de mantenimiento es un preparado cada entrada de estación (primavera, verano, otoño e invierno). Aparte del aloe también hago una cura tibetana a base de ajo que se repite cada cinco años. Más adelante detallo el preparado de aloe y la cura a base de ajo (ver en Anexo).

Descubrí el taichí y me ayudó muchísimo para la recuperación de la mastectomía, para el tratamiento de la quimio y para las posteriores operaciones de reconstrucción. Aún hoy lo sigo practicando.

La enfermedad produjo en mí y en mi familia un despertar a la vida, una manera diferente de

ver las cosas, de querernos más, de afrontar el día a día disfrutando de cosas a las que antes no les dabamos importancia y descubrir una verdadera farmacia natural: las plantas que tenemos a nuestro alrededor y que son las que me han ayudado y me continúan ayudando para mantenerme en forma.

Mi marido fue, y sigue siendo, un gran apoyo en la enfermedad y posterior curación. Me siento privilegiada de tenerlo conmigo, así como de ver a mis hijos crecer día a día felices y sanos. Una anécdota de demostración de amor de mi marido fue que en ese verano, durante mi tratamiento, él se rapó el pelo, al igual que mi hijo, que tenía dos años. Yo, a mi hija, se lo corté solo un poco. Nos fuimos de *camping* y éramos una familia de lo más peculiar. Después nos creció una melena de lo más rizada.

Mi madre también fue una de las personas que más fuerza me transmitió. Estuvo siempre a mi lado con su sonrisa y diciéndome siempre: ¡Adelante!

También puedo dar el testimonio de mi suegro, a quien le diagnosticaron hace dos años un tumor en el estómago. En principio se lo iban a extirpar pero empezó a tomar este preparado y en esta última revisión el oncólogo le ha dado la enhorabuena de lo bien que está. Con este testimonio quiero dejar constancia de que tenemos muchísimos remedios naturales con los que nos podemos ayudar para curarnos o por lo menos paliar los efectos secundarios, que a veces son peores que la propia enfermedad.

Detallo a continuación la cura a base de ajo (ver también en Anejo). En un vaso de cristal depositamos 350 g de ajo triturado junto con 200 ml de alcohol de 95° (el de los licores). El bote se cerrará herméticamente y se meterá en la nevera durante diez días. Al onceavo día se filtrará todo con un colador muy fino con una gasa. En el mismo vaso, vertemos el líquido obtenido y se introduce en la nevera otros dos días más. Al finalizar los dos días el preparado ya está listo para empezar a tomarlo de la manera que a continuación indico.

Se mezclan las gotas con un poco de leche o agua y se toman antes de empezar las comidas, siguiendo la siguiente tabla:

<i>Día</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Comida</i>	<i>Cena</i>
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	16	17	18
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	15	25	25
12	25	25	25

Se continuarán tomando veinticinco gotas tres veces al día hasta terminar el frasco, la terapia no se puede repetir antes de cinco años.

El resultado de todo esto fue excelente y, hasta la fecha, todas las revisiones han salido bien.

IRENE

Cáncer de mama

Equinácea
(*Echinacea angustifolia*)

Kalanchoe
(*Kalanchoe
daigremontiana*)

Flores de Bach

En la actualidad, abril de 2016, estoy tomando tinturas que me da mi terapeuta de medicina tradicional oriental, con él he retomado desde al año pasado la acupuntura. Por lo que él va viendo del proceso por el que voy transitando, me ha dicho que me encuentro en la parte sutil de mi problema de salud, es decir, depurando el residuo que quedó de lo emocional del conflicto, y eso es muy bueno. Sería como la parte final de la sanación.

He tomado flores de Bach y me han hecho mucho bien. Las he tomado para asuntos puntuales, para poder soltar resabios viejos que pendían de un hilo, pero que no podía dejar ir.

Las tinturas las vamos variando de acuerdo con la etapa y de cómo se encuentre mi organismo. La alimentación va en una permanente búsqueda de equilibrio; lo que sí es importante mencionar es que he aprendido bastante a leer cómo reacciona mi cuerpo con los distintos alimentos y ya no soy tan fundamentalista con la alimentación. Es más, he recuperado muchos kilos y ¡tengo que pensar en bajarlos ahora!

Sigo con la equinácea, con descansos intermedios, y si bien el año pasado no pude tomar la kalanchoe, porque tenía las plantas muy pequeñas y además hacía muchas otras sanaciones con productos naturales antitumorales e inmunoestimulantes, siempre procuro en otoño y primavera tomarla durante un mes como prevención. Ahora, por ejemplo, he empezado a tomarla en forma de jugo, como siempre unos 30 g o 40 g diarios.

Evito el estrés y mantengo muy alejado todo aquel comportamiento pro-

pio o ajeno que sé que me puede lastimar. Sobre todo estoy dando prioridad a vivir en paz, a evitar los vínculos tóxicos o las situaciones de estrés. Al estar depurada, estoy más perceptiva y entiendo mejor la señales internas o externas para mi bienestar.

Tengo un punto de vista más cercano a la medicina natural y los saberes ancestrales que a la medicina alopática. Sigo aprendiendo que yo soy mi mejor médico, que soy capaz de mantenerme sana, que no hay que tener miedo porque es la puerta de los males y que hoy estoy bien y eso es maravilloso.

He decidido no hacerme los controles porque me generaban mucho estrés y mucha intranquilidad e incomodidad, y porque sé que hay alrededor de la medicina y de los fármacos una industria de miedo y dinero que no me interesa vivenciar. Una persona puede sanar sus tumores y puede a lo largo de su vida tener varios y sanarlos, sin siquiera saberlo. Los médicos buscan y buscan y siempre algo encuentran, no quiero ser injusta con los médicos que me atendieron y me operaron, les estoy agradecida porque ellos hicieron lo que consideraron mejor para mí de acuerdo con sus aprendizajes.

En aquel momento sabía mucho menos de mí y del cuerpo que habito y buscaba conflictos sin saberlo siquiera, vivía al límite, estresada, intoxicada y haciendo una vida lejos de mis anhelos, sin poder poner límites; eso ha cambiado radicalmente, aprendí a escucharme y a priorizarme, a saber que si el cuerpo lo mantienes con las defensas altas tienes el poder para mantenerte sano.

Lo importante es mantener en equilibrio la mente y el cuerpo y saberse capaz de todo, para bien y para mal, y entonces elegir siempre hacer el bien y preservarse del propio mal que uno puede causarse.

¡Solo el AMOR convierte en milagro el barro!

IRIS

Cáncer de mama

Caléndula
(*Calendula officinalis*)

Milenrama
(*Achillea millefolium*)

Ortiga
(*Urtica dioica*)

Tengo cuarenta y un años (2015) y vivo en Cerdanyola del Vallès (Barcelona).

Todo comenzó en una revisión ginecológica rutinaria, pues yo no tuve ningún motivo para ir al médico, fue a raíz de una revisión anual. Siempre me hacen mamografía y ecografía. La doctora que me hizo la ecografía me dijo que en ese mismo momento tenía que hacerme una biopsia. Yo no me lo podía creer.

Al cabo de una semana me llamaron por teléfono y me dijeron que lo que tenía era un cáncer de mama y que se tenía que operar lo antes posible. Las primeras palabras que salieron por mi boca fueron: “No me quiero morir”. Creemos que la palabra *cáncer* es igual a muerte, pero, gracias a Dios, esto no siempre es así.

Por suerte, con todas las pruebas que me hicieron y con el resultado de la biopsia después de operar, no tenía los ganglios afectados.

Antes de comenzar la quimioterapia, una colaboradora de la Dulce Revolución me dio un montón de información, de la que yo no tenía ni idea. Nos habló, a mi marido y a mí, de la importancia de la alimentación y de un montón de cosas para que durante mi tratamiento de quimioterapia yo estuviera lo mejor posible. La verdad es que yo iba a escucharla simplemente por educación, pero no quería saber nada de nada... Salí impresionada, nos habló tan bien, con tanta seguridad, que tenía que probar todo lo que dijo, no tenía nada que perder, pero quizás sí de ganar.

También oí hablar de una médica, Odile Fernández, que había pa-

sado un cáncer, y su libro *Mis recetas anticáncer* me ayudó mucho. Los batidos de frutas y verduras que tomaba antes de cada comida y la mezcla de hierbas: caléndula, milenrama y ortiga, eran mi día a día.

Todo esto hizo que, durante la quimio, la gente no se daba cuenta de que yo estaba pasando por algo así, creía que hacía más deporte ya que tenía una cara magnífica.

A día de hoy no dejaré de seguir tomando y haciendo lo que hago, pero pensar que la persona que tengo a mi lado y que ha sufrido toda mi enfermedad, mi marido, también lo hace... y eso que él no ha padecido un cáncer.

Gracias a él, todo esto ha sido más fácil.

ISABEL

Cáncer de mama

Cúrcuma

(*Curcuma longa*)

Jengibre

(*Zingiber officinale*)

Pimienta negra

(*Piper nigrum*)

Guanábana o Graviola

(*Annona muricata*)

Boswellia

(*Boswellia serrata*)

Alcachofera

(*Cynara scolymus*)

Ortiga

(*Urtica dioica*)

Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Milenrama

(*Achillea millefolium*)

Aloe

(*Aloe vera*)

Kalanchoe

(*Kalanchoe daigremontiana*)

Bíter sueco o

Hierbas suecas

Magnesio

Agua de mar

Me llamo Carmen, tengo sesenta y nueve años y el 16 de octubre de 2015 me noté un hundimiento en el pecho derecho. El 21 me hicieron una ecografía y acto seguido una biopsia por la alta probabilidad de que se tratara de un tumor. El 26 me confirmaban que tenía un tumor maligno de 2 cm aproximadamente (índice de reproductividad del 30%).

A partir de aquí pasé tres semanas en las que me hicieron todo tipo de pruebas para asegurarse y saber a ciencia cierta qué tipo de tumor era, dónde estaba, etc.

Me hicieron una nueva ecografía, una resonancia magnética, una gammagrafía ósea, ecografía abdominal y radiografía de tórax.

En este proceso descubrieron que tenía otro tumor de apenas 3 mm a 2 centímetros de distancia del primero. Todas estas pruebas fueron definitivas a la hora de detectar este segundo tumor, que quizá de otro modo no hubieran visto.

El médico me dijo que tomara un tratamiento hormonal (inhibidor de estrógenos) durante dos semanas, después de las cuales me operarían y extirparían los dos tumores. Después ya se vería si necesitaría quimio, radio...

La noticia del CÁNCER (lo escribo con mayúsculas porque cuando te lo confirman es una palabra que pesa mucho y una no la ve en minúsculas), junto con todas las pruebas médicas, la burocracia, los desplazamientos, el cansancio, la tristeza, la impotencia y un largo etcétera fue algo realmente duro por lo que pasar.

Fue cuando apenas empezaba con todas las pruebas que tuve la suerte de encontrarme con una persona que co-

labora con la Dulce Revolución. Fue una cita de un par de horas y todo cambió. Me explicaron que había muchas cosas que estaban en mi mano. De algún modo sentí que yo podía ser dueña de mi salud. Y todo cambió.

Cambié mi alimentación en pro de una dieta alcalina: nada de lácteos, carne roja ni azúcar, entre otras cosas.

Empecé a tomar tres licuados al día con diferentes frutas y verduras, cúrcuma, jengibre y pimienta negra.

También tomé graviola o guanábana, boswellia y alcachofera en cápsulas e infusiones de ortiga, caléndula y milenrama.

Bebí agua de mar (pequeños sorbos a lo largo del día).

Comí aloe puro (mezclado con agua).

El 26 de noviembre me operaron y me extirparon los dos tumores. Una vez obtenidos los resultados del análisis de los tumores, el médico me llamó personalmente para decirme que estaba realmente sorprendido, pues el índice de reproductividad prácticamente había desaparecido en esas semanas: había bajado del 30% al 2%. Incluso me pidió que acudiera a un colega para “enseñar mi caso”, por lo poco común que era.

Por el hecho de haber tenido dos tumores, me programaron radioterapia durante tres semanas, que era lo mínimo.

El médico me dijo, literalmente, que me había tocado el gordo. Que era privilegiada y había tenido mucha suerte.

Hoy, 2 de febrero de 2016, acabo la radioterapia.

Sigo haciendo una dieta alcalina, tomando todo lo que he indicado arriba y, además, en los licuados, kalanchoe, magnesio y biter sueco (la dosis es un tapón por 1/4 de litro).

Sé que, verdaderamente, he sido una privilegiada y he tenido mucha, muchísima suerte de encontrarme con esta familia en el momento en el que más lo necesitaba.

CARMEN

Cáncer de piel

Kalanchoe
(*Kalanchoe*
daigremontiana)

He utilizado cataplasmas de kalanchoe para los cánceres de piel del abuelo, que tiene noventa y ocho años y, aunque le vuelven a salir, favorece que se curen las ulceraciones y quede la piel sana. Con este tratamiento hay que esperar un mes para que caigan lo que llamamos los “medallones”.

La aplicación de los cataplasmas es el punto más complicado. Un especialista del ambulatorio local que venía a curarle una ulceración en el talón dos veces a la semana nos facilitaba unos apósitos especiales. Cuando no hay herida le ponemos la pulpa de la hoja de kalanchoe, picada en un mortero, si no, empapamos una gasa con el zumo de la planta y se lo aplicamos.

Idealmente le sustituimos el cataplasma dos veces a la semana, pero cuando no teníamos suficientes plantas espaciábamos el tratamiento, a pesar de que siempre lleva los apósitos puestos. Ahora le aplicamos un apósito hidrocélular adhesivo, de $17,5 \times 17,5$, que recortamos a medida y le aplicamos en las piernas y en el pecho, que son los más graves, a pesar de que también tiene en la cara y los brazos.

Una vez el especialista se quedó impresionado porque de una semana a otra se notó mucho el cambio. Uno de los apósitos que llevaba en la pierna era enorme, de unos 17×8 cm, casi negro, y había cambiado de color, como si se hubiera reabsorbido.

Las ulceraciones vuelven a aparecer, siempre van saliendo, pero yo diría que tardan más en desarrollarse.

En los momentos en que le aplicábamos los cataplasmas con más intensidad y fre-

cuencia sí que recuerdo que a temporadas tenía la piel casi del todo sana, el problema es que el tratamiento no es regular (no llegamos a todo...).

Espero que pueda ser útil esta información.

LLUÍS

Cáncer de piel

Agua oxigenada de grado alimentario
(Peróxido de hidrógeno)

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

El diagnóstico que tenía mi padre era de un cáncer de piel, a sus ochenta y cinco años. Le salían costras por toda la cara. En la navidad de 2012 llegó a tal extremo que no quería salir a la calle para que nadie le preguntara nada.

Lo único que le recetaban eran cremas y geles caros, que no le hacían nada, o trasplantes de piel. Es decir, ningún tratamiento interno que curase esta enfermedad. Prácticamente daban a mi padre por desahuciado. No tenían más solución que aportar.

La lástima es que no le hice fotos de aquella época, pero tenía costras hasta en las cejas y, por la parte de arriba, no se le veía la piel, solo las costras. Asustaba solo de verlo.

Entré en varias páginas de medicina natural y leyendo todas las páginas y los estudios sobre Otto Warburg observé que el cáncer se podía curar alcalinizando el organismo y oxigenándolo.

No tenía nada que perder y mi padre peor no podía estar. Así que le hice una lista de alimentos beneficiosos (alcalinos) y otra de alimentos perjudiciales (ácidos), y decidí comprar un frasco de peróxido de hidrógeno de 250 ml (agua oxigenada del 36%).

Empezamos a mediados de enero de 2013 con el tratamiento. Lo importante fue que mi padre se lo tomó muy bien: él nos pidió ayuda porque veía que la medicina oficial no daba para más y él quería seguir viviendo con un mínimo de calidad, y por eso lo recibió tan bien.

También le compré el libro de una médica de familia (Odile Fernández, *Mis recetas anticáncer*), para que viese cómo ella

afirmaba que el cáncer se puede curar mediante la correcta alimentación. Así que compramos estevia en lugar de azúcar y frutas en lugar de leche con galletas. Era la época de las fresas y le dije a mi madre que le comprase fresas y que comiese todas las que quisiera. Qué contento se puso mi padre al saber que podía curarse comiendo fresas.

Respecto al tratamiento con peróxido, lo hicimos como indicaba el libro. Empezamos con tres gotas diluidas en un vaso de agua mineral y creo que iba aumentando tres gotas cada tres días hasta llegar a veinticinco gotas. Intentando siempre que el estómago estuviera vacío al tomar las gotas y no ingerir nada hasta pasadas tres horas. Le hice una hoja donde se lo anoté todo para que llevase un control del tratamiento.

Pues bien, llegamos a las veinticinco gotas después de unas tres o cuatro semanas y mi padre no notaba grandes cambios, las costras seguían ahí y no tenían intención de marcharse. En el libro se indicaba que llegados a las veinticinco gotas había que reducir la ingesta, puesto que los efectos positivos ya debían de haberse notado.

Hablamos con quien nos vendió las gotas, un naturista de Murcia, y nos comentó que siguiéramos con las veinticinco gotas todos los días hasta que notásemos una mejoría, ya que el tratamiento no tiene efectos secundarios. Lo que estábamos haciendo era oxigenar todo el organismo, pero mi padre lo había estado acidificando toda una vida... Había que tener paciencia.

Después de dos semanas más tomando veinticinco gotas llegaron las magníficas noticias: las costras se estaban secando y se desprendían de la piel dejando a la vista una piel que hacía meses que no veíamos.

¡Era cierto! ¡¡¡Los estudios de Otto Warburg en 1930 eran verdaderos!!! ¡¡¡El cáncer y la mayoría de enfermedades se curan alcalinizando y oxigenando el organismo!!! ¡De modo que la triste realidad es cierta, la medicina oficial no recomienda estos tratamientos porque no se pueden patentar y no se puede ganar dinero! Por un lado mi padre estaba muy feliz, pero por el otro se dio cuenta de por qué la medicina oficial lo ignoró completamente.

Soy ingeniero en informática y trabajo como programador en el funcionariado del estado, pero mi padre, cada vez que voy a su casa, me dice que soy el médico de la familia: todos me piden consejo cada vez que tienen algo.

Después de dos años mi padre sigue “vivito y coleando”, con una buena calidad de vida y feliz.

Un saludo desde Valencia (España).

José Luis

Cáncer de próstata

Aloe
(*Aloe vera*)
Miel

En la primavera del año 2007 me detectaron un cáncer de próstata y, por razones exclusivamente personales, pospuse la operación hasta el 10 de julio de 2008. En el postoperatorio tuve complicaciones, primero con trombosis en ambas piernas, luego se me instaló una bacteria resistente interhospitalaria en el organismo que extendió mi estancia en el hospital hasta los cuarenta días. Salí muy debilitado, padecía una anemia importante, pero estaba dispuesto a dar lo que dependiera de mí para poder recuperarme en el menor tiempo posible.

En el mes de diciembre del mismo año ya me encontraba bastante bien y los controles arrojaban total normalidad, pero a comienzos del año 2010 el resultado del examen del antígeno prostático específico (PSA) no fue satisfactorio: se había disparado.

El médico me habló de tratarme con radioterapia, pero me indicó que quería ver cómo se manifestaba en otro examen a los treinta días.

En ese momento hice el tratamiento con el aloe (en algunos países llamado “sabila”) con miel extraída por el apicultor directamente de la colmena y unas cucharadas de whisky. La administración de la citada mezcla (una cucharada sopera quince minutos antes del almuerzo, la merienda y la cena) fue durante diez días, un descanso de diez días sin tomarlo y otros diez días más con tratamiento igual que el anterior.

A esas alturas ya tenía coordinado el examen que había programado mi médico, cuyo resultado, para su enorme asombro, fue: determinación de PSA en sangre, 0,000.

Desde ese momento hasta ahora, la única variación de los resultados ha sido a partir del 26 de abril de 2011, que en valores de referencia en mg/ml (0,000-4,000) me da 0,003. La última analítica para el control del PSA ha sido el 10 de diciembre de 2012 y el resultado continúa siendo de 0,003.

HÉCTOR

Cáncer de próstata

Agua de mar

En los años 1980 hice unas incursiones de supervivencia en el mar debido a la pérdida de un muy buen amigo que naufragó en el velero con el que estaba participando en una regata.

Comencé tomando agua de mar a sorbitos. Al principio me producía diarrea y otras veces la diluía o solamente la usaba para cocinar: un guiso, sopas, fideos o arroz.

A partir de los noventa, cuando navegaba por el océano Atlántico en solitario, aprovechaba para beber agua de mar, nunca más de 900 cc por día y no todos los días. También cocinaba con ella casi todos los días.

Más tarde, en el 2001, me anunciaron que iba camino a la tumba, el motivo era un cáncer de próstata. Radioterapia, quimioterapia y resignación estaban en el supuesto camino.

Como decimos aquí, los mandé al demonio y volví al agua de mar pura. La tomaba cuando nadábamos y un poco a escondidas, porque cuando lo hice este tema no era muy conocido. Al principio comencé respetando el consejo de Alain Bombard de no más de 900 cc por día. La frecuencia era cuando podía, a veces la juntaba en bidones y disponía de cantidad suficiente como para mantener una toma diaria entre 500 cc a un litro.

Van doce años sin problemas, de ningún tipo.

Ahora se está difundiendo mucho el tema de curaciones de todo tipo con agua de mar y lo gracioso es que es muy saludable, da energía, saciedad y con el tiempo resulta agradable.

Hoy en día estoy tomando 500 cc como máximo por día, pura o diluida. No uso una metodología precisa, es más, diríamos que es a requerimiento de como lo pide el cuerpo. Según el deseo de tomar que tenga, a veces son dos vasos al día (500 cc total en un día), otras veces un vaso (250 cc total en un día). Unos días me tomo un vaso por la mañana, antes de la gimnasia, y luego en el trote, la bici o la caminata, otro, o, si hay ocasión, en el mar, un par de kilómetros en mar abierto. Otra manera de tomarla es mezclándola con agua del grifo (250 cc pura y 250 del grifo, o más). Y, por supuesto, continuamos cocinando con ella (en este caso pura).

Otro dato a añadir es que de niño padecía asma y quedé con alergias constantes, pero ahora diría que quizá también se curaron durante la época en que empecé con el agua de mar porque actualmente no sufro ni un resfriado.

GUILLERMO

Cáncer de pulmón

Muérdago
(*Viscum album*)

Aloe
(*Aloe vera*)

Kalanchoe
(*Kalanchoe
daigremontiana*)

Miel

Tengo cincuenta y siete años y vivo en Rosario, República Argentina.

En agosto de 2009 hice una consulta médica debido a una tos y dificultad al respirar. Se me diagnosticó una neumonía, pero al clínico se le ocurrió indicar una tac (digo que se le ocurrió porque fue cuando ya me estaba retirando). Gracias a eso se detectó un pequeño nódulo pulmonar. En septiembre me hicieron una lobectomía (quitaron medio pulmón izquierdo) y resultó ser un adenocarcinoma. Me dijeron que había buen pronóstico, dado lo precoz del hallazgo. No me indicaron ningún tipo de tratamiento, solo controles periódicos (tac, análisis y examen clínico), que cumplí al pie de la letra.

No obstante, a fines de 2011 comencé a sentir una molestia en el brazo izquierdo. Pensando que podría ser algo circulatorio, en una nueva consulta médica me programaron una ecografía. En síntesis: una extraña metástasis de partes blandas o musculoesquelética; cirugía; cuatro ciclos de quimioterapia (ocho aplicaciones) y treinta aplicaciones de rayos (radioterapia). La nueva biopsia nos dio una sorpresa: no era un cáncer sino dos en uno, adenocarcinoma más cáncer de células neuroendocrinas (grandes y pequeñas). No hace falta que les diga que el panorama ya no era tan alentador. Es más, recientemente me jubilaron por invalidez, por enfermedad terminal (yo lo quise así, mi trabajo era sumamente estresante).

Todo el tratamiento concluyó en mayo de 2012. En ese momento decidí concurrir a la Fundación Salud, ubicada en la provincia de Buenos Aires, di-

rigida por Stella Maris Maruso (ustedes la mencionan). Hice el Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (P.A.R.A.) de la Asociación Generar Salud, que es una especie de “curso” de una semana. Al finalizar me entregaron un plan de salud personalizado. Es difícil de explicar en pocas palabras, pero pueden obtener información en su web (<www.fundacionsalud.org.ar>).

Allí me enseñaron diversas técnicas para trabajar con las emociones, me dieron herramientas para mejorar mi sistema inmune y también trabajar el plano espiritual, que aún hoy sigo aplicando cada día.

A eso le agregué un cambio en mi alimentación, no demasiado riguroso, pero tratando de alcalinizar. Disminuí la ingesta de carnes, harinas y azúcares refinados, aumenté el consumo de frutas y verduras, agregué frutos secos, etc., pero no eliminé totalmente la carne ni el azúcar ni las harinas, ya que me resultaba demasiado estresante.

Además, hago un tratamiento con un médico antroposófico, quien me va dando algunas medicinas naturales según necesidad, pero específicamente para el cáncer me prescribe inyecciones de extracto de muérdago. En este momento hago un ciclo por año, pero antes fueron más, ya no lo recuerdo.

Tomé en algún momento una mezcla depurativa y también aloe con miel y alcohol.

Me interesó lo de la kalanchoe, ya que el riesgo sigue en pie, por eso me comuniqué con ustedes, conseguí algunas semillitas y hoy mismo las plantaré.

Mi salud actual es extraordinaria. Diría que mejor que antes de enfermar. Debo mi salud a estas personas que estuvieron cerca, sobre todo a la que me ayudó en el curso que hice. También me ayudaron sus libros. Estoy a su disposición para cualquier inquietud y les agradezco enormemente su atención.

MARÍA LAURA

Cáncer de recto

Kalanchoe

(*Kalanchoe daigremontiana*)

Alcachofera

(*Cynara scolymus*)

Boldo

(*Peumus boldus*)

Diente de león

(*Taraxacum officinale*)

Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Milenrama

(*Achillea millefolium*)

Ortiga

(*Urtica dioica*)

Bicarbonato

A mi padre le diagnosticaron un cáncer de recto a mediados de octubre de 2014 con un estadio IV. En el PET se observaron evidencias de afectación en hígado, pulmones y ganglios en la zona enferma del recto. El tumor medía unos 4 cm.

El procedimiento desde el servicio de sanidad fue muy claro y estricto: ya que no se podía operar en ese momento, se optó por aplicar quimioterapia, tratamiento que llegaría tres meses más tarde. En ese momento mi padre llevaba meses sangrando y cada vez le costaba más hacer sus necesidades, llegando en última instancia a tener que tomar laxantes para poder evacuar. Preguntamos a los oncólogos si mi padre podía tomar infusiones y kalanchoe, a lo que nos respondieron que no había problema, que las tomara, ya que se trataba solo de eso mismo, infusiones y plantas.

En nuestro caso no hemos ocultado absolutamente nada, siempre hemos mantenido informados a los especialistas, los cuales se han portado con nosotros también con una calidad muy humana, ya que ellos son los que han seguido la evolución de la enfermedad.

En momentos de alta desesperación, un familiar se puso en contacto con nosotros y nos habló de Dulce Revolución, por lo que nos ponemos en contacto con ellos y, acto seguido, con uno de los testimonios de la web (<www.dolcarevolucio.cat>), que nos informó detalladamente de absolutamente todo: dietas, alimentos, infusiones..., todo. En esos momentos contamos con el apoyo incondicional de este testimonio, estaba a nuestro lado, siempre animando, aclarando dudas y

haciendo todo lo que estaba en su mano por ayudarnos, y aún continúa haciéndolo.

Desde el primer momento, mi padre comenzó con kalanchoe, bicarbonato, hierbas para la limpieza del hígado (alcachofera, boldo y diente de león) y hierbas para el cáncer (caléndula, milenrama y ortiga), y la dieta, la cual, además de ser sana y equilibrada, elimina por completo azúcar, lácteos, alcohol y grasas.

Pasados tres meses, y justo antes de comenzar la quimioterapia, mi padre no sangraba y hacía sus necesidades con normalidad. A partir de este momento, mi padre se sometió a quimioterapia y todo el proceso de pruebas y tratamientos que conlleva. La quimioterapia la ha soportado de forma extraordinaria hasta el día de hoy.

Después de unos siete meses aproximadamente, en el último PET, el resultado fue que no existían evidencias de cáncer en hígado ni en pulmones, y el tumor se había reducido a 1 cm.

En noviembre del 2015 le operaron para extirpar el tumor, pero hubo una mala praxis en la intervención que desembocó, una semana más tarde, en peritonitis aguda. Después de estar en la UCI y de una larga estancia en el hospital, afortunadamente mi padre se recuperó gracias, según los médicos, a que ha soportado sorprendentemente bien las intervenciones.

En estos momentos, diariamente, sigue tomando unos 10-15 g de kalanchoe, una infusión de ortiga, milenrama y caléndula, y otra para el hígado, además de mantener la alimentación.

A día de hoy, en las últimas pruebas no se observaron evidencias de cáncer y las analíticas están dentro de la normalidad.

ANTONIO

Cáncer de vejiga

Kalanchoe

(*Kalanchoe daigremontiana*)

Kalanchoe

(*Kalanchoe gastonis-bonnieri*)

Guanábana o

Graviola

(*Annona muricata*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana* Bertoni)

Té verde

(*Camellia sinensis*)

Limón

(*Citrus limonum*)

Bicarbonato

Agua de mar

Mi hermano Luis padece un cáncer de vejiga desde abril de 2011. El tratamiento recomendado por su equipo de oncología fue el de administrarle “instalaciones de quimio BGC” (cepas de cultivo japonés, en periodo de pruebas, de forma experimental entonces) cada tres meses aproximadamente. No parecía, en un principio, que tuviera el músculo afectado, pero la mucosa sí y con células cancerígenas de las más agresivas, con una probabilidad de reproducción superior ¡al 70%! Al cabo de un año, el resultado de la biopsia no daba señales de ninguna mejoría..., al revés, le dijeron que era un tipo de cáncer de grado muy alto y el tratamiento no había resultado efectivo, por lo que pensaban que se lo suspenderían y le harían una operación de extracción de vejiga en cuanto se pudiera (era julio de 2013), en septiembre. Le explicaron desesperanzados que sus células cancerígenas avanzaban ya “en forma de racimo”, aún mas agresivas, y no se veía otra salida.

Llevaba tiempo hablando con él sobre el uso de las plantas medicinales y la importancia del cambio de dieta, además de enviarle todo tipo de información que encontraba y la que me facilitó la Dulce Revolución, de la que soy socia, desde casi sus comienzos. Llamé a una persona que ellos me recomendaron, y que se llama Tania, que me envió inmediatamente todo tipo de consejos y artículos para ayudarme y que yo, rápidamente, reenviaba a mi hermano; además de videos, como el de un oncólogo holístico, etc., y todo lo que me llegaba sobre tratamientos alternativos.

Él era muy escéptico con estas cosas y me costaba que me hiciera caso.

Confiaba en sus médicos al cien por cien y yo tenía que respetarlo, además de cuidar de no mermar su confianza, que era lo que le mantenía esperanzado y luchando por su curación. Pero poco a poco se fue desmoronando, sufriendo la brutal dureza de estos tratamientos: dolores, infecciones y gradual deterioro, que, lejos de hacerle sentirse mejor le hacían desesperarse... hasta hundirse, agravado con cistitis crónica y sin control del pis, etc.

Cuando le dieron el duro diagnóstico de que no mejoraba y de que solo quedaba la opción de pasar por el quirófano para extirpar la vejiga y seguir con quimio convencional, su reacción fue la de hundirse totalmente, querer tirar la toalla y rendirse... (tiene varios terribles ejemplos cercanos de amigos que han muerto y otros que tienen una calidad de vida muy deteriorada después de pasar por lo mismo).

Sentí que era el momento en que me escucharía y me fui unos días a visitarle, cargada con: guanábana o graviola, estevia, kalanchoe... ¡Y así fue!

Con la complicidad de Sara (su pareja) y lo principal, él mismo, acordamos, de palabra y por escrito, toda la estrategia de lo que debía tomar ¡sí o sí...! y cómo y cuándo, y lo que debería comer y lo que no... (que aunque de vez en cuando se lo saltara, cuando no pudiera más, sería suficiente...). Las plantas se alojaron en la terraza de su casa (contentas de poder ayudar, ¡¡¡como siempre!!!, y casi milagrosamente, empezaron a reproducirse de forma sorprendente. La terraza se llenó en poco tiempo de hijos y brotes de estas maravillosas plantas “encantadas de ayudar”). Aproveché para ir a visitar la huerta de Pàmies en Balaguer y le llevé todo lo que necesitaba para completar la estrategia acordada.

Y allí se quedó, firmemente comprometido a “hacer la prueba” y teniendo que animarse para superar, además, las cinco infecciones simultáneas que le atacaban y sin poder tomar antibióticos por la reciente quimio que acababan de darle.

Lentamente fue superando todos los retos que se le presentaban y cumpliendo seriamente todo lo acordado hasta finales de septiembre, que tenía la famosa cita de pruebas y biopsias. El día anterior

hablamos y le dije confiada que “se iba a sorprender del resultado que había conseguido y que no temiera nada”.

¡¡¡Y así fue!!! El médico, sorprendido y extrañado, le dijo que veía un color estupendo en su mucosa, ¡y todo perfecto! Le cogió trocitos de aquí y de allí para analizarlos, buscando y buscando sin encontrar nada raro... Al terminar, le aconsejó, escéptico, que había que esperar el resultado, pero que lo veía todo tan bien que no haría nada hasta ver esos resultados. El panorama cambió completamente.

Hubo que esperar otros larguísimos días, que duraron hasta casi otro mes, pero, al final, ¡¡¡no había ni rastro de células malas!!! Y le dieron de alta hasta enero, para hacerle tres semanas de quimio BGC como dosis de recuerdo, para no bajar la guardia ante la potencia y agresividad del cáncer que tenía.

Mi hermano me llamó totalmente feliz sabiendo lo que tiene que agradecer a esas plantas que tanto le han ayudado y siguen ayudándole. Y desde entonces se lo cuenta a toda persona que le pregunta. La explicación médica a tan “rara remisión” es que “es fácil confundirse” y que “estas cosas pasan...”, que “la quimio le ha funcionado...”.

En fin, ¡no tengo palabras suficientes de agradecimiento a la Dulce Revolución y a esas maravillosas plantas que tanto nos ayudan y han ayudado! Espero que esta historia pueda servir a personas que, como antes mi hermano, no las conocían...

Los detalles del tratamiento con plantas y la forma de tomarlo es el que sigue: comía kalanchoes de dos clases. Una de ellas (*Kalanchoe daigremontiana*) tiene hijitos en el borde de las hojas; el otro tipo de kalanchoe (*Kalanchoe gastonis-bonnierei*) es más carnosa y con hojas sin hijos.

Las consumía en trocitos pequeños en ensaladas o muy pequeñas, partidas y masticadas, acompañando sopas o caldos. Fue aumentando poco a poco la cantidad porque, si no, le producía diarreas muy intensas. Nunca sobrepasó el tamaño de una tarjeta de visita pequeña, porque su intestino no se lo permitía.

Tomaba una o dos pastillas de guanábana (o graviola) diarias y, por la tarde, infusión de graviola o té verde.

Suspendió drástica y totalmente todo tipo de azúcar, solo utilizaba estevia fresca de la que masticaba dos o tres hojitas, y como edulcorante con el té.

Tomaba una cucharadita de bicarbonato con agua cada día nada más levantarse. Al rato, un limón en zumo, con sus pepitas incluidas, lo que le reguló el intestino tan bien que aún le dura. ¡Ni un solo día dejó de tomarlo! Y estevia en agua templada, y esperaba luego media hora hasta el desayuno. Limitó muchísimo el café. Empezó a tomar fruta cuando su cuerpo se lo permitía.

Utilizaba agua marina diluida para salar y cocinar todas las comidas.

No probó el alcohol, solo alguna copa de vino, excepcionalmente.

El resultado mereció la pena. Desde entonces no ha dejado de repartir y reproducir sus plantas entre amigos y conocidos y estos consejos, que no solo le ayudaron a él, sino a mucha más gente de su entorno, la cual, gracias a ver su evolución, le imitaban y le imitan.

Hasta siempre, y muy agradecida.

TERESA

Cáncer maxilofacial

Uña de gato
(*Uncaria tomentosa*)

Cúrcuma
(*Curcuma longa*)

**Celidonia o
Verruguera**
(*Chelidonium majus*)

Alcachofera
(*Cynara scolymus*)

Llantén
(*Plantago major*)

Brócoli
(*Brassica oleracea italica*)

Ajo
(*Allium sativum*)

Olivo
(*Olea europaea*)

En enero del 2009 diagnosticaron a mi marido un cáncer bucal. El especialista maxilofacial que nos atendió, la única solución que nos daba era la extirpación quirúrgica de media mandíbula, además de las sesiones de quimio y radioterapia habituales en sus protocolos. Le pregunté si con eso tendría posibilidades de supervivencia y me dijo que no, que eso no aseguraba nada.

En vista del panorama, nos fuimos sin concretar ningún tratamiento. Como soy habitual de la revista *Discovery Salud*, por medio ellos contacté con un médico homeópata en Sant Quirze del Vallès. Allí, después de examinarle y ver las pruebas que le habían hecho, le recetó una serie de complementos alternativos, como uña de gato, cúrcuma, brócoli, etc.; además, siguió la dieta de la doctora Budwig, tomó Renovén (antiguo Biobac), etc., pero el cáncer siguió avanzando. En julio de ese mismo año se había extendido por toda la mandíbula inferior.

Pensando que quizás me había precipitado al negarme al tratamiento convencional, fuimos a Granada, para que le vieran los especialistas de allí. La recomendación de ellos fue la extirpación completa de la mandíbula, un trozo de lengua y los ganglios linfáticos. Además, me culpabilizaron totalmente por la evolución que había tenido el cáncer (aunque en uno de los informes que leí después, ellos mismos estaban sorprendidos de que no hubiera avanzado todavía más).

Con esas perspectivas y viendo la calidad de vida que le iba a quedar en el futuro, al llegar a casa decidimos pedir uno de los productos que nos faltó por

probar del médico homeópata: producto semisintético hecho con celidonia como principal componente. Como era un poco caro, lo habíamos dejado como última alternativa. Además, yo, por mi cuenta, empecé a investigar y pedí en una clínica de Canadá un producto específico para las defensas, que está hecho a base de salvado de arroz y que actualmente se puede conseguir en España también. En septiembre, y por medio de un ATS, le empezamos a inyectar el producto a base de celidonia, veinte dosis. El médico nos recomendó dos sesiones de veinte dosis cada una, pero nuestro presupuesto no daba para más.

A su vez, y ya por miedo a que fuera yo la equivocada, mi marido pasó por sesiones de radioterapia (las cuales le quemaron las glándulas salivares).

En enero de 2010 volvimos a la consulta del especialista maxilofacial. El cáncer había desaparecido totalmente. Si esto le sorprendió, lo ignoro en absoluto, porque no se interesó por nuestros medios alternativos para curarlo. Hasta ahora, no ha vuelto a tener recaídas del cáncer en ningún órgano.

Tengo que decir también que, además de aquello, en 2010 tuvo un infarto cerebral que le dejó medio cuerpo casi paralizado, pero a pesar de ello, consiguió superarlo. Ahora anda con dificultad, tiene insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, es hipertenso y tiene arterioesclerosis, la cual le ha producido un aneurisma de aorta de 4,5 cm.

A pesar de todo esto, el único medicamento que toma son las pastillas para dormir, ya que todavía no he dado con nada alternativo para que duerma. Toma extracto de alcachofera, para el colesterol; ajo y olivo para la tensión y la circulación, y ahora, para la tos, le he comprado un jarabe de llantén.

Sé que ahora el creador del producto semisintético hecho con celidonia o hierba verruguera, el doctor Nowicky, ha tenido problemas legales (normal cuando hay por medio un producto que elimina las células cancerígenas sin afectar a las sanas y no está en manos de las farmacéuticas), a pesar de que hay una carta de este médico en la que en el año 2009, creo, escribió a la directora de

la OMS ofreciéndolo como remedio para curar el cáncer. Él decía que nunca había recibido contestación.

Mi marido sigue aquí, tiene muchos achaques ajenos al cáncer, pero vive y aunque no tiene dientes (se le cayeron por la enfermedad), come cosas blandas, se puede mirar al espejo sin deprimirse, puede hablar y da gracias por cada día que pasa.

ANA

Colesterol

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Mi madre tiene el colesterol alto desde hace muchos años, unos diez, y tomaba medicación. Había probado las pastillas pero no le sentaban bien: malestar corporal, dolor de cabeza, dolores en extremidades, náuseas,... por lo que las tomó de manera intermitente dados estos efectos. También tenía la glucosa un poco alta. Los médicos nunca le dieron importancia, la tenía un poco alta, pero nada más...

Para recuperarse de estas dolencias ha utilizado la estevia, una infusión al día, por las tardes. Al cabo de una semana ya dejó de tomar las pastillas para el colesterol; después de unos dos meses se hizo unos análisis y el colesterol le había bajado de 287 a 218; además, la glucosa también le había bajado de 113 a 97.

Su médico de cabecera, después de tantos años de intentos por bajar esos niveles de colesterol.... la felicitó, y dijo: “no sé lo que habrás hecho, pero felicidades”. Lamentablemente mi madre no se atrevió a decirle que había dejado las pastillas y que había empezado a tomar estevia...

MARIVÍ

Dedos
congelados

Quinchamalí
(*Quinchamalium*
chilense)

Jarilla
(*Larrea cuneifolia*)

La quinchamalí se usa para un montón de cosas, entre otras para tratar heridas en humanos y animales.

Mi esposa, que es médica infectóloga pediatra, se interesó desde hace unos años por la fitoterapia y otras ramas de la medicina natural, recabando información por Internet y, sobre todo, preguntando a gente linda y sabia que hemos conocido viajando por nuestro hermoso país. En el 2011 escalamos el Aconcagua y llegamos a Nido de Cóndores (a 5.660 m de altitud). Allí se desató una tormenta que duró ocho días con temperaturas de -22° y, luego de atender a varias personas con congelaciones, hipotermias y deshidrataciones en el refugio, bajamos a buscar las provisiones, que habían quedado en el campamento base.

A los 4.400 m, para volver a subir y al sacarse los guantes encontramos que la primera falange del dedo medio izquierdo estaba negra y congelada. Era el dedo que usaba para tomar el pulso y por supuesto lo hacía sin guantes, tremendo error.

Bajamos a 2.700 metros de altura y fuimos a ver a los arrieros, que nos acompañaron a juntar varitas, hojas y flores de quinchamalí. Preparamos una infusión con esta planta y sumergió el dedo en la taza. A la segunda infusión, el mismo día, en que repetimos esta operación, comenzó a verse una línea marrón de un milímetro de ancho, en la articulación de la primera falange. Evolucionó rápidamente, en un mes del negro pasó al marrón. Se iba poniendo marrón desde el cuerpo hacia la punta del dedo y se peló en veinte días más.

Al cabo de unos días nos fuimos de paseo al sur de Mendoza y allí obtuvimos jarilla y la agregamos a la quinchamalí

para la infusión del baño del dedo. La frecuencia de la infusión era de tres a cuatro veces por día y la ceremonia duraba diez minutos. No había dolor y se iba descascarando.

Al regresar al hospital y ver cuanto había mejorado, sin tomar absolutamente nada de los medicamentos alopáticos recetados, sucedió lo de siempre en estos casos: le recomendaron un año de reposo, sin ascensiones, ni natación en aguas frías, ni exposición al frío. En el 2012 volvimos al Aconcagua y a los siete volcanes más altos del mundo, sin ningún problema. Finalmente, no perdió el dedo ni la sensibilidad.

GUILLERMO

Dengue

Clavel de moro

(*Tagete patula*)

Artemisa

(*Artemisia annua*)

Estuve en la selva amazónica peruana hace dos años, y al cabo de pocos días me puse muy enfermo, con fiebres muy altas, delirios agudos, mucho dolor de huesos y en todo el cuerpo, con un estado de fatiga y atrofia absoluta, sin poder moverme. Estuve con estos síntomas durante unos diez días. Los indígenas me explicaron que posiblemente era el virus del dengue, pero en aquellos momentos no lo supe con exactitud.

Después de pasar seis meses más en la selva, todavía me encontraba muy cansado y débil y volví a Europa. Seguía encontrándome mal, con dolores en todo el cuerpo y muy cansado, incluso empeoraba.

En los servicios sanitarios de medicina tropical de Barcelona me diagnosticaron positivo del virus dengue, pero según sus protocolos oficiales dicho virus no puede continuar en el cuerpo de una persona tanto tiempo después de haberlo pasado, por lo que me dijeron que los síntomas que yo todavía tenía eran simplemente secuelas del virus y no el virus en activo.

Debido a mi estado de salud, decidí buscar otras vías que me ayudaran a recuperarme, puesto que la medicina oficial no me daba ninguna.

Estuve en contacto con una mujer sabia, una curandera reconocida en el Brasil, experta en plantas medicinales. Me dio una planta para hacerme un tratamiento de urgencia: el clavo de difunto o el clavel de moro, que tiene propiedades antivirales, antiinflamatorias y potencia el sistema inmunológico, entre otros. Esta planta está curando grandes epidemias de dengue en Brasil y salva la vida de muchas personas que contraen el virus.

El tratamiento que me recomendaron con clavel de moro fue hacer baños medicinales con la planta: hervir la planta (flor y hoja) y dejar macerar el caldo doce horas, después se toma una ducha-baño con este agua, por todo el cuerpo; preparar infusiones (por decocción): hervir 5 minutos la flor y la hoja e ir bebiendo todo el día como agua de uso; beber infusiones de artemisa.

Me tomé el primer baño y al cabo de unos minutos empecé a tener fiebre alta, con mucho frío y delirios, reviviendo los mismos síntomas que tuve al ponerme enfermo en la selva. Estuve así unas horas, en un estado profundo de somnolencia. Pude hablar con la mujer que me había dado el remedio y me explicó que los síntomas eran que la planta me estaba sacando el dengue del cuerpo a través de la fiebre. Me explicó que era claro que todavía tenía el virus activo en el cuerpo y que los síntomas no eran secuelas sino que era el virus activo.

Seguí tomándome durante una semana los baños diarios con la planta y bebiendo infusiones. Empecé a recuperarme y he ido mejorando muy despacio. Después de tomar estos baños e infusiones empecé a tomar artemisa durante un tiempo.

Actualmente es evidente que no tengo el virus del dengue, pero ahora sí que me estoy recuperando de las secuelas que ha dejado, sobre todo la fatiga crónica.

Apunto unas recomendaciones para aquellos que tienen que viajar a zonas tropicales con peligro de contraer el dengue: tomar infusiones antes de marchar, durante un tiempo, para reforzar el sistema inmunitario, e incluso llevarse la planta seca de *Artemisia annua* para disponer de ella durante los viajes. En caso de infección de dengue son muy efectivos los baños al momento.

MARC

Diabetes

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Dióxido de cloro

Mi madre usó aspartamo durante muchos años. Tenía una “neuropatía diabética” severa que le impedía caminar.

Cuando sustituimos el aspartamo por estevia, poco a poco sus dolores fueron cediendo. Hoy, con sus ochenta y siete años, le desapareció la “neuropatía diabética”, usa la mitad de la dosis de insulina y camina perfectamente sin bastón, sin dolores. Sus dolencias ¡no eran por la diabetes, ¡sino por el aspartamo! Empezó a tomar estevia hace aproximadamente año y medio, en gotas, que le traigo de Panamá (ella toma mucho café horrendo, de ese descafeinado, así que lo endulza con las gotas). Al mes de iniciar con esto, su médico internista tuvo que disminuir dos unidades de insulina, sencillamente porque no presentaba esos niveles tan altos de hiperglucemia (aunque claro, él dijo que esa hierba no tenía nada que ver con la mejoría).

Además, ahora se toma diariamente una infusión de hojas secas por las mañanas (de esto hace unos seis meses).

Como siempre está hambrienta, hace tres meses toma un preparado que yo hago para mis pacientes diabéticos y/o hipertensos y obesos que consiste en una mezcla de avena pura pulverizada con extracto en polvo de estevia, lo diluye en un vaso de agua y lo toma tres veces al día antes de los alimentos.

La mejoría de la pierna que estaba en mal estado la empezamos a notar primero los familiares, a los quince días de iniciar la toma de las gotas (antes no conseguía las hojas deshidratadas), y fue porque nos dimos cuenta de que el bastón ya casi ni lo apoyaba (por ejemplo, cuando iba

al baño). Después, ella comentó que ya no sentía ese hormigueo permanente de la pierna que se la “debilitaba”, por lo que empezamos a dar pequeños paseos por la habitación, hasta que definitivamente ya no utilizaba el bastón. Así, poco a poco, iba aumentando sus caminatas y ahora camina tres cuerdas hasta el parque, da un paseo, les lleva migas a las palomas, se sienta un ratito al sol y se vuelve a casa tan tranquila.

Pero, además, no sé si es por la estevia o qué, pero también le ha mejorado una ligera encefalopatía que sufría, es decir, de pronto aparecían cuadros de “demencia senil” que remitían como de golpe; pues francamente eso ha disminuido de manera increíble, ha vuelto a jugar a las cartas con sus amigas, otra vez lee diariamente, etc. Por supuesto que no está del todo bien, pero sin duda ha recuperado mucho la lucidez.

He de decir que no solo usa estevia. Yo le mandé dióxido de cloro (MMS) en pequeñas dosis, pues constantemente presentaba infección de las vías urinarias, así que toma dos o tres gotas de esta maravilla dos veces al día (no se pueden tomar más). Esto ha sido también un gran remedio, pues no ha requerido nunca más de los cócteles de antibióticos que la perjudicaban muchísimo.

PATRICIA

Soy diabético desde hace diez años. En los últimos cuatro años he estado tomando dos fármacos hipoglucemiantes de aplicación oral. Los resultados no fueron buenos y cada día era peor.

Diabetes

**Tronadora o
Flor de San Pedro**
(*Tecoma stans*)

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Camote o Wereque
(*Ibervillea sonora*)

Boldo
(*Peumus boldus*)

Ajenjo
(*Artemisia absinthium*)

Pasiflora
(*Passiflora caerulea*)

Zinc

Hace un mes he empezado a tomar tres plantas: tronadora o flor de san Pedro. Su nombre científico es *Tecoma stans* (más información en <<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7502>>); estevia; camote, tubérculo llamado también *wereque* que se encuentra en el estado de Sonora (México) cuyo nombre científico es *Ibervillea sonora*.

Estas plantas las consumo en microdosis (más adelante se explica cómo prepararlas).

Se toman cuatro gotas, cuatro veces al día, espaciadas, no importa si es antes o después de comer, siempre aplicadas debajo de la lengua.

En primer lugar tomo el wereque, después la tronadora, después la estevia, luego el boldo y enseguida el zinc. Dejo en último lugar la pasiflora, para tranquilizarme un poco. También llevo una dieta restringida en carnes, leche y derivados y todos los productos de harina de trigo en todas sus formas.

Sigo además tres terapias de reflexología para estimular los órganos dañados, que son el hígado, el estómago y el páncreas. El daño en estos órganos se detectó mediante la reflexología, porque mediante análisis clínicos todo estaba bien, o por lo menos no se reflejaba nada anormal excepto el alto nivel de azúcar en la sangre.

Finalmente, he empezado a tomar boldo y ajeno para ayudar al hígado.

El resultado está siendo excelente y, después de un mes, he suspendido la medicina convencional y mi nivel de azúcar se ha mantenido en cien unidades. Estoy feliz por el resultado, ya que la medicina convencional me daba malos augurios.

Cómo se preparan las microdosis: se obtienen de tinturas hechas con las plantas. La planta seca se pone en un frasco de vidrio al 50% de su volumen y se llena de una solución de alcohol de 96° mezclado con agua purificada (para beber) en proporción de tres partes de alcohol y una de agua. Se deja durante cuarenta días a la sombra, se remueve de vez en cuando y después de los cuarenta días se cuela. Se vierten cuarenta y cinco gotas de este líquido (tintura) en un frasquito gotero de 25 ml y se rellena con una mezcla de tres partes de agua y una de alcohol de 96°. Y ya está listo para tomarse. El alcohol debe ser de destilería, no de farmacia puesto que muchas veces no es apto para el consumo.

Es verdad que no a todas las personas con el mismo problema les va bien. Hay muchos factores que influyen y cada caso debe ser tratado individualmente. La motivación del paciente es muy importante.

JAVIER

Diabetes tipo I

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Ejerzo la medicina holística, acupuntura, fitoterapia, técnica energética, dieta alcalina, meditación zen, etc.

Mi hijo es diabético de tipo I. Se le declaró con siete años y ahora tiene diez. Los afectados del tipo I tienen que pesar todo lo que comen para saber los gramos de hidratos de carbono que ingieren y pincharse la proporción de insulina que necesitan.

Bien, como los niños son un poco difíciles con la acupuntura, decidí probar con otras vías. La primera fue la estevia y en una semana le he tenido que reducir las unidades de insulina de cada comida en dos. Es decir, que si para comer se tenía que inyectar seis unidades ahora se pone cuatro. Se la toma dos veces al día: una antes del desayuno y otra antes de irse a dormir

Tras esto, la verdad, he alucinado y ahora he empezado también a cambiar a una dieta alcalina, además de terapia energética.

Si esto sigue así estoy dispuesta a ir donde sea a contarle, incluida la asociación de diabéticos.

LOLA

Diabetes tipo I

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Mi hija va a cumplir catorce años. Dos días después de cumplir los doce, la llevé a hacer una revisión. Me habían dicho que últimamente bebía mucha agua, pero yo no había notado nada. Tras unas cuantas preguntas, analíticas y demás llegó el diagnóstico: diabetes tipo I. Ningún familiar conocido tiene diabetes. En casa siempre hemos comido muy sano y ecológico, por eso, pocas cosas tuvimos que cambiar en su alimentación.

En aquel momento yo ya conocía la estevia y tenía información de para qué servía y de sus propiedades. Empecé a moverme para conseguir una planta y desde agosto del mismo año que ha ido tomando directamente porque le gusta más en hoja, tal cual, ¡como un caracol! En infusión no la toma nunca y este invierno hemos tenido la suerte de que la planta nos ha ido regalando algunos brotes verdes (yo pienso que nos tiene cariño, ¡je, je!) y con esto hemos ido pasando, aunque no era lo mismo que en verano, que comía cada vez que le apetecía. Ella acostumbra a comer una hoja por la mañana y otra por la tarde, los fines de semana quizás come a mediodía. No miramos nunca si es antes de comer o después.

Debido a los cambios correspondientes de su edad, nos cuesta mucho mantener los niveles de glucosa en su lugar, además, a mi hija le gustan las actividades más bien sedentarias. Aunque sus controles diarios tienen tendencia a estar más altos de lo que querríamos, las analíticas que le hacen cada tres meses para mirar los niveles de glucosilada salen siempre dentro de los límites establecidos. También nos hemos

fijado que le quita la sensación de hambre, ella dice que es hambre de diabetes.

Desde el principio se ha inyectado la insulina ella sola; a pesar de la responsabilidad que muestra ante su enfermedad, su comportamiento es el de una niña de su edad: no tiene miedo de hacer cosas, de salir, no se siente diferente a sus compañeros. Lo que más me satisface como madre es que ríe y está contenta.

Lo que puedo afirmar es que los resultados de glucosilada que le van haciendo salen dentro de lo que podríamos decir de una persona sin diabetes, y esto es importante, porque el día a día está más bien alta, por lo tanto los niveles de glucosilada de cada dos o tres meses deberían salir también altos y no es así. Por ejemplo, el invierno pasado estuvo por encima de los niveles normales, pero es que no teníamos estevia fresca y a ella en infusión no le gusta. En cambio, desde la primavera pasada hasta ahora, que hemos tenido estevia fresca incluso a lo largo del invierno, todos los resultados de glucosilada han dado 6,5, 6,8, etc.

Clara tiene ahora quince años. Hace ya tres años que le diagnosticaron diabetes de tipo I y continúa tomando estevia. En las últimas analíticas el nivel de la hemoglobina glucosilada está a 7,1. Además, en este último año y medio hemos ido bajando las dosis de insulina y esto lo veo como muy positivo.

MARIA ROSA

Diabetes tipo II

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Desde hace aproximadamente dieciséis años tengo diabetes tipo II y he estado siguiendo un tratamiento bajo control médico.

Hace ya cuatro años aproximadamente que todas las mañanas sin falta, y antes del desayuno, bebo una infusión de estevia. No tomo más cantidad porque, en mi caso, he notado que me bajan demasiado los niveles de azúcar. Por otra parte, cuando las plantas que tengo en casa tienen las hojas verdes, en varias ocasiones que he intentado comer tres o cuatro hojas he podido comprobar que al cabo de un par de horas de haberlas ingerido se producían unos derrames parecidos a hematomas superficiales en los dedos que al poco rato desaparecían. Por este motivo solo tomo la estevia en infusión.

Pues bien, bajo la supervisión del médico de cabecera esto me ha permitido reducir un poco la medicación que tomaba. Además, en las revisiones de la vista que paso anualmente para controlar el fondo de ojos, la doctora ha podido comprobar que los inicios de rinopatía diabética habían desaparecido en la última revisión. La doctora me comentó si es que había cambiado de medicación, a lo que yo solo le expuse que estaba tomando estevia y le comenté algunos datos de la planta. La doctora tomó nota con el fin de obtener más información sobre la misma.

Espero que pueda ser de interés lo expuesto.

FRANCISCO

Diabetes tipo II

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Mi esposa es diabética desde hace unos diez años. Sus niveles de azúcar siempre rondaron los 2 g/l, aunque tuvo algunos picos de hasta tres y algo más.

Comenzó a tomar estevia hace alrededor de un año y medio. Sucedió que a pesar de que la hierba le regularizaba la glucemia, cuando dejaba de tomarla inmediatamente comenzaba a hacer “picos de glucosa”. Que yo recuerde el más bajo fue de 0,43 y el más alto de 3,18. Tanto era el descontrol que la doctora le propuso inyectarle insulina, pero mi esposa no lo permitió.

La estevia siempre la tomaba en infusión antes de comenzar la jornada (en ayunas) y al acostarse. En cuanto regularizó la ingesta de estevia se le regularizó la glucemia en valores entre 0,90 y 1,40. Cuando la doctora vio los valores tan regulares le retiró toda la medicación durante quince días. Al cabo de esos días se dio cuenta de que los valores continuaban iguales sin medicación, por lo que dedició no prescribirle por un mes más. Hoy lleva ya más de tres meses sin tomar medicamentos, con los valores estables, y mientras siga así no le recetarán más.

Algo que me parece notable es que tomando la infusión de estevia se da “el lujo” (de vez en cuando) de comer algún postre con azúcar o chocolate (sin exagerar).

JUAN CARLOS

Diabetes tipo II

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Agua de mar

Tengo cincuenta años y me diagnosticaron diabetes tipo II hace ocho años. Fue una época de mucho estrés y preocupaciones, mis hijos estaban en plena adolescencia y se desencadenó la enfermedad.

Me recetaron un fármaco hipoglucemiante de aplicación oral (yo creo que por prevención más que por los niveles excesivamente altos), y he estado tomándolo hasta abril de 2012, que descubrí a Josep Pàmies en un video de Internet y me abrió los ojos.

Comencé entonces a tomar dos infusiones de estevia al día (mañana y noche) pero seguía con la medicación y los controles de glucemia. Por mi cuenta, empecé a reducir las pastillas, que troceaba, de modo que una pastilla me duraba cuatro días y así resultaba que tomaba un cuarto de la medicación y dos infusiones de estevia al día.

En noviembre de 2012 dejé totalmente el fármaco hipoglucemiante que me prescribieron y he seguido únicamente con las dos infusiones de estevia. Como sin dieta, pero sí que es verdad que los dulces ya no me apetecen como antes, que tenía necesidad continua de tomar algo dulce. En este tiempo he perdido unos cuatro kilos sin hacer régimen (peso 60 kg) y estoy más relajada.

En el último análisis, después de seis meses sin pastillas, mi glucosa es de 83 y la glicosilada de 5,5. Me mantengo en estos niveles normales solo con estevia, que también la uso para endulzar, en lugar de azúcar. Llevo unos cuatro meses bebiendo también agua de mar: medio vaso al día, mezclada con agua dulce; esto me regula muy bien el intestino.

He de añadir que desde hace un tiempo cuido mis emociones, creo que son muy importantes en nuestra salud: me ocupo de estar sana y de mí misma, algo que antes no hacía, me quiero más, me acepto tal y como soy, intento no sentirme responsable de la felicidad de los que me rodean ni tampoco imprescindible. Voy soltando.

Agradezco a la diabetes y a Josep Pàmies, que me ha hecho conocer las plantas medicinales y otra realidad. Gracias.

MARÍA JOSÉ

Diabetes tipo II

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Hace ya tres años me detectaron diabetes mellitus tipo II. Desde que me la detectaron, no habían podido controlármela, hasta tal punto que estuvieron a punto de prescribirme insulina inyectada.

Desde hace casi ocho meses estoy consumiendo estevia. La experiencia con la estevia ha sido magnífica y la forma de controlarme la diabetes ha sido muy fácil.

Por la mañana, al despertar, consumo cuatro o seis hojitas frescas de estevia, durante el día preparo dos litros de agua con la hoja seca y esta infusión la guardo en el refrigerador, que voy consumiendo como agua de uso. Por las tardes me preparo una deliciosa infusión de hoja seca y antes de dormir me como de nuevo cuatro o seis hojitas frescas.

Todo ha salido de maravilla, sigo controlado y, sobre todo, sigo sin tomar fármacos hipoglucemiantes de aplicación oral. Pero, eso sí, también es muy importante el ejercicio, por lo menos treinta minutos diarios. La dieta también es importante, pues yo como de todo, pero poco, es decir como poco de todo.

LUIS FERNANDO

Diabetes tipo III

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Mi marido sufre de diabetes desde hace ocho años. Sus niveles de azúcar en sangre solían ser entre 260 y 270.

Empezó a consumir estevia, tres o cuatro hojas dos veces al día, antes de la comida y de la cena, y a los diez o quince días los niveles le bajaron a 140-150. Aún sigue tomando la misma cantidad, hasta ver si la diabetes se va controlando. De momento se va ajustando las dosis de la medicación.

Mi padre también es diabético y su diabetes está más avanzada que la de mi marido. Cuando toma la planta le baja considerablemente el nivel de azúcar y también debe ir ajustando la dosis de insulina.

Quiero dejar claro que solo hace un mes y medio que sé de esta planta y ya en tan poco tiempo nos ha cambiado la vida.

SUSANA

Dishidrosis de manos

Amapola

(*Papaver rhoeas*)

Tila

(*Tilia europaea*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Salvia

(*Salvia officinalis*)

Os escribo para dejar mi testimonio de cómo he solucionado mi dishidrosis en las manos.

He tenido los dedos de las dos manos completamente abiertos. Los médicos, para tratar esta dolencia, suelen dar corticoides, pero esta vez no los usé, decidí darme baños de mar dos veces al día, pues el agua de mar era lo único que me calmaba el picor, así que me traía agua de mar a casa e iba poniendo las manos en un balde con esa agua, cada vez que sentía el picor (hay que secarse muy bien las manos cada vez que se mojan). Fue la única solución para que no me rascara mientras dormía.

También hay que hidratarse las manos con alguna buena crema. Probé muchas, incluso aloe puro directamente de la planta, aún así, no cicatrizaban totalmente. Hasta que por fin di con una crema de manos efectiva. Al día siguiente ya no tenía ninguna herida abierta.

Sigo cuidando las manos con esa crema y usando guantes de algodón para tocarlo todo, ya que una gran mayoría de personas que tenemos dishidrosis también somos alérgicas al níquel, y este metal está en casi todos los objetos: llaves, pomos de puertas, palo de la fregona, etc. También me acostumbré a substituir la mitad de café que bebía por infusiones relajantes, como amapola, tila, estevia y salvia —porque son las que me gustan, seguro que hay muchísimas más relajantes— ya que la dishidrosis se nos suele disparar en situaciones de estrés —con los nervios a flor de piel—.

Nunca mejor dicho. Durante la curación nadie de mi entorno veía bien lo que estaba haciendo, pero era algo a lo que yo quería poner mucha fe después de ver los resultados. Sigo haciéndolo al menor indicio de brote y no he vuelto a sufrir otro desde hace dos o tres años.

NURIA

Distrofia muscular de Duchenne

Marihuana o Cannabis
(*Cannabis sativa*)
Kalanchoe
(*Kalanchoe daigremontiana*)

Soy el padre de Juanjo, un chico de casi veinte años que padece una enfermedad degenerativa llamada *distrofia muscular de Duchenne*. Lleva casi dos años con morfina a causa del dolor neuropático que le produce. La medicina oficial había llegado al tope de sus recursos para el dolor y solo quedaba administrar más y más morfina. Se le administraba una cantidad enorme para su peso (unos 40 kg): ocho ampollas al 2% de morfina, un parche de morfina de 250 mg, 25 mg de un fármaco para el tratamiento del dolor neuropático diarios y de dos a tres rescates de 1,5 ml de morfina, según el día.

Como padres, al estar diariamente con él, veíamos cómo los fármacos lo iban deteriorando día a día y no le paliaban el dolor. Vimos la posibilidad de la marihuana o el cannabis medicinal y actuamos en consenso con su médico de paliativos.

Desde septiembre del 2014 estamos administrándole aceite de marihuana, a base de cannabidiol (CBD) sin tetrahidrocannabinol (THC). Respecto a los resultados obtenidos, podemos decir que, después de dos años, mi hijo ya no tiene ese dolor que lo estaba consumiendo sin dejarle vivir, con una actitud despectiva hacia todos los que estábamos a su alrededor. Ahora, tres meses después, podemos decir que hemos mejorado, tanto él como nosotros. Ya no tiene dolor, come más, tiene mejor cara, te habla de otra manera y vive mucho mejor, dentro de sus posibilidades.

El primer día que empezamos con el cannabidiol, le fuimos administrando dos gotas al despertarse (suele despertarse sobre mediodía), al cabo de dos horas le administrábamos otras dos gotas (antes de

levantarse de la cama y sentarse en su silla de ruedas) y al cabo de otras tres horas le administrábamos otras dos gotas más. Así pues, desde que se despertaba hasta que se volvía a acostar, le habíamos administrado seis gotas de cannabidiol. Los rescates de morfina empezamos a dejar de administrárselos. Al cabo de diez días ya veíamos que realmente era efectivo y decidimos quitarle el parche de morfina de 250 mg. Todo siguió bien y esperamos otros diez días para reducir la cantidad de ampollas. Le bajamos dos ampollas y a los diez días aproximadamente otras dos (siempre con la misma cantidad de cannabidiol diario).

También hemos hecho una pomada de marihuana para paliarle el dolor de las articulaciones.

Después de tres meses, estamos con cuatro ampollas de morfina diaria (la mitad de lo prescrito); los 25 mg del fármaco para tratar el dolor neuropático (Lírica) se los administramos en días alternos, para poder eliminárselo progresivamente. Estamos viendo la posibilidad de quitarle toda la morfina, pero nos lo estamos pensando porque el médico de paliativos nos ha dicho que la morfina le quita la sensación de ahogo, al tener ya una insuficiencia respiratoria debido a su deterioro muscular. Lo que vamos haciendo es reducírsela poco a poco.

Le preparamos y le aplicamos infusión de kalanchoe y las heridas que tenía ya están curadas; una de ellas se ha cerrado con plata coloidal.

Nosotros, emocionalmente, estamos mejor, con más paz y tranquilidad y con un poco más de tiempo para estar con él y hacerle la vida más fácil. A él le cuesta verse limitado y no poder hacer lo que quiere, pero su actitud, la convivencia, ha mejorado.

Por mi parte ya tengo mis plantas casi para recolectar y hacer mi aceite de marihuana a base de cannabidiol y la pomada para las articulaciones.

FRANCISCO

Dolor articular

Cola de caballo
(*Equisetum arvense*)

Ortiga
(*Urtica dioica*)

Estevia
(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Agua de mar

Tengo cuarenta y dos años y vivo en un pueblo del sur de Madrid.

Empecé a tener molestias en las articulaciones de algún dedo de la mano hará cosa de un año, pero bastante leves. En el mes de julio el nudillo del dedo índice me empezó a doler bastante, hasta el punto de que había cosas que me producían dolor, como abrir el tapón de una botella, cargar algo con ese dedo...

En septiembre empecé a tomar infusiones de cola de caballo, ortiga verde y estevia, como indicáis en vuestra web. Me tomaba tres tazas al día, un poco antes de las comidas. Estuve un mes y descansé una semana y volví a tomarlo otro mes, aunque ya en ese primer mes me desaparecieron totalmente las molestias. También empecé a beber agua de mar isotónica.

Me imagino que al no llevar mucho tiempo con los problemas me ha hecho bastante efecto. El caso es que ahora mismo no tengo nada de nada.

Ahora tomo alguna infusión que me hago con diversas plantas, pero no a modo de medicina, sino por placer. Este mes he empezado a añadirle un poco de esa mezcla (cola de caballo, ortiga y estevia), pensando en que no me iría mal.

MARÍA JOSÉ

Hace años, y tras muchas pruebas médicas, me diagnosticaron endometriosis.

Endometriosis

Sauzgatillo

(*Vitex agnus-castus*)

Onagra

(*Oenothera biennis*)

Hay personas que tienen esta enfermedad y ni lo saben, pero yo, por desgracia, no era una de ellas. Mis dolores eran de tal magnitud que no me permitían hacer vida normal. Me recetaron un anticonceptivo indicándome que debía tomarlo de por vida, que si ya tenía problemas ahora, por supuesto era imposible tener hijos, y que no era recomendable operarme, debido a una operación previa que me habían realizado y porque no me aseguraban un buen resultado. Comencé con el tratamiento con anticonceptivos pero tenía vómitos y otros efectos secundarios, sin que el dolor cesara, por lo que decidí dejarlo y buscar otras opciones.

Casualmente, un familiar me remitió un vídeo de Josep Pàmies y conocí la asociación la Dulce Revolución. Me decidí, cogí un avión a Barcelona y de ahí me fui en moto un sábado por la mañana para conocerle en persona, contarle mi problema, escuchar los de los demás, comprar semillas y plantas varias.

A la vuelta a casa, y tras ver que las dos plantas de sauzgatillo que me había traído se me terminarían pronto, busqué si había posología en cápsulas en herbolarios. Comencé a tomar tres cápsulas al principio con una de onagra y, posteriormente, dos al día y una de onagra, y, por último, una de sauzgatillo únicamente de mantenimiento.

Los resultados fueron casi inmediatos. En cuestión de días ya noté la disminución del dolor y en dos semanas no me

dolía para nada. Tomaba el sauzgatillo y la onagra en ayunas (tal como me indicó el dueño del herbolario donde compro todo). De hecho, en el bote indica que deben tomarse una o dos cápsulas al día fuera de las comidas (y recomienda NO superar esa dosis). Yo tenía tanto dolor que, al principio, decidí tomar tres al día de sauzgatillo, pero los resultados fueron tan inmediatos que, como he dicho, tomé tres durante la primera semana únicamente.

Seguí con este “tratamiento” hasta diciembre del 2013, en que lo dejé a raíz de una operación. Al poco tiempo me quedé embarazada y hace casi dos meses que soy mami. No sé si cuando me vuelva la regla me volverán los dolores, ya que dicen que hay gente que con el embarazo se cura de esta dolencia. De hecho, yo me quedé embarazada cuando me habían dicho mil veces que no podría ser madre, incluso antes de saber que tenía endometriosis.

Así que gracias a Josep Pàmies y a toda la gente que hace posible la Dulce Revolución; gracias en concreto al sauzgatillo no solo cesaron mis dolores de endometriosis, sino que he podido cumplir uno de mis mayores anhelos, ser madre.

AINHOA

Enfermedad de Crohn

Caléndula
(*Calendula officinalis*)

Equinácea
(*Echinacea angustifolia*)

Manzanilla
(*Matricaria chamomilla*)

Tormentilla
(*Potentilla erecta*)

Romero
(*Rosmarinus officinalis*)

Hinojo
(*Foeniculum vulgare*)

Ácido omega 3

Tengo veintitrés años y a mis diecinueve años me diagnosticaron la enfermedad de Crohn.

Los médicos no sabían recetarme nada más que corticoides, pastillas y medicamentos. Decían que esta enfermedad no tiene cura. Cada vez iba a peor y llegué a adelgazar catorce kilos. En mi última colonoscopia se vio que tenía todo el colon con úlceras y que si el último tratamiento biológico no funcionaba me tenían que cortar el intestino y sustituirlo por una bolsa para evacuar las deposiciones para toda la vida.

Entonces decidí que era tiempo de cambiar. Había estado dos años tomando un montón de medicinas, hasta que un día hablé con un indio osteópata. Me recetó alguna planta (caléndula y equinácea) y me dijo que siguiese una dieta, que es la dieta de carbohidratos específicos de la doctora Elaine Gottschall. Así que decidí dejar todas las “drogas” que me recetaron los médicos y ahora sigo una dieta, tomo algunas plantas y también algún suplemento más, como el ácido omega 3 y probióticos.

El primer mes de cambio fue duro, pues tuve muchas diarreas, pero a partir del segundo mes empecé a notar que iba menos al baño y cada vez estaba mejor.

A día de hoy, un año y ocho meses después, mis análisis están perfectamente, mis índices de inflamación, lo más bajos posible, he recuperado once kilos, he vuelto a jugar al fútbol y a hacer esas cosas que llevaba mucho tiempo sin poder hacer.

Estoy ayudando con mi experiencia a más gente y vamos creciendo

poco a poco. Creo que la fitoterapia ayuda mucho, pero tenemos que asentar una base con la dieta, libre de gluten y evitando los azúcares refinados; con ello e infusiones de plantas podemos ayudar al cuerpo a sanar.

La dieta que sigo es la de carbohidratos específicos (SCD) de la doctora Elaine Gottschall que detalla en su libro *Romper el círculo vicioso* (2006). Se basa en eliminar los carbohidratos complejos y en comer mucha verdura, fruta, carne, pescado, huevos y, de lácteos, solo yogures caseros. Los yogures deben estar hechos por uno mismo en casa, con un litro de leche, preferiblemente de cabra o de oveja, y, si puede ser, ecológica y muy poco pasteurizada o comprada en la misma granja. El hecho de que los yogures caseros se puedan comer es que, aparte de que no están cargados de azúcar como los de supermercado, al dejarlos fermentar un mínimo de veinticuatro horas, las bacterias benéficas consumen la lactosa y en su lugar dejan vitaminas del grupo B.

Las plantas que suelo utilizar son unas cuantas y voy variando: caléndula (extracto), manzanilla, tormentilla, equinácea, romero, hinojo. Me suelo tomar una infusión o gotas de extracto con agua y siempre fuera de las comidas. Eso es muy importante, no deben beberse líquidos con la comida, para no sobrecalentar el intestino y hacer una digestión perfecta.

Espero haber ayudado en algo.

Un saludo.

IÑIGO

Estrés

Melisa

(*Melissa officinalis*)

Menta

(*Mentha piperita*)

Hierba luisa

(*Lippia citriodora*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Espino blanco

(*Crataegus monogyna*)

Lavanda

(*Lavanda angustifolia*)

Hierba gatera

(*Nepeta cataria*)

Empecé con los síntomas de estrés en enero, aparecieron las taquicardias, y en marzo me localicé una clapa sin cabello. Contacté con la asociación de la Dulce Revolución y me recomendaron una infusión de hierbas. Estuve tomando las infusiones desde abril a junio, aproximadamente, y las taquicardias desaparecieron. Me recomendaron tomar un litro al día, pero tengo la tensión baja y creí conveniente beber medio litro diario por esa razón. Combiné las siguientes plantas: melisa, menta, hierba luisa, estevia, espino blanco, lavanda y hierba gatera.

Justo hasta estos momentos la tomaba solo cuando notaba que algo me alteraba, ahora la vuelvo a tomar a diario con la misma regularidad que al principio ya que, no sé explicar por qué, pero han vuelto las taquicardias. Estoy tranquila, sé que puedo remediarlo usando plantas en vez de ansiolíticos y demás porquerías farmacéuticas.

Actualmente sigo un tratamiento de mi dermatólogo para la caída considerable del cabello, aunque hubiera preferido que los recursos holísticos hubieran funcionado. De todas maneras continuo utilizando champú de romero sin químicos añadidos.

CHRISTELLE

Glucosa y triglicéridos

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Yo tenía la glucosa y los triglicéridos altos y empecé a tomar estevia. Al cabo de un par de meses de tomar una infusión de estevia a media tarde, el 27 de noviembre de 2012 el endocrinólogo me hizo unos análisis con los siguientes resultados: glucosa, 152; colesterol HDL, 56; LDL, 131; triglicéridos, 137; hemoglobina A1 C, 7,3.

Continué tomando la estevia y, por mi trabajo, me resultaba más fácil tomarla en pastillas, dos por la mañana y, algunas tardes, una infusión.

Otro análisis de la reumatóloga del 18 de enero de 2013 dio como resultado: glucosa, 111; colesterol (global), 220; triglicéridos, 112; hemoglobina A1 C, 6,5.

De momento estoy manteniendo la dosis de dos pastillas de estevia a mediodía o media tarde, combinando con alguna infusión por la tarde, y estoy pendiente de una próxima analítica de uno u otro médico.

Los dos médicos me dicen que los niveles son del todo normales.

Espero que os sea útil.

MERCÈ

Hernia de hiato

Aloe
(*Aloe vera*)

Mi padre, actualmente con setenta y un años, padecía una hernia de hiato desde los dieciocho años causada a raíz de la pérdida de su madre. Se la diagnosticaron cuando tenía treinta años y tras cuarenta años de sufrirla, hoy ha desaparecido.

Durante cuarenta años sus síntomas fueron: acidez, ardor, eructos, gases, flujo estomacal...

Durante tres meses tomó aloe tres veces al día, treinta minutos antes de comer. Es importante que el enfermo compre, pele, lave y tome el aloe. Es bueno tener la planta en casa, verla cada día y cuidarla.

Mi padre se ha curado y seguirá tomando hasta la primavera. Los médicos no dan crédito a que le haya desaparecido por completo.

Gracias a Dulce Revolución.

FELIPE

Me he recuperado de un tumor cerebral de los más malignos (glioblastoma multiforme) mediante radio y quimio. Pero hay más, cuando empecé los tratamientos sabía que el hígado iba a sufrir.

Hígado

Cardo mariano (*Silybum marianum*)

Mi profesión es la de ingeniero agrónomo, especializado en horticultura y mejoría genética de plantas, y había trabajado con la alcachofa y el cardo de huerta. Sabía que las semillas de ambas plantas son ricas en silimarina que parece ser un protector hepático. Antes de mi enfermedad, después de alguna comilona, me hacía bien tomar un extracto de semilla de cardo mariano, también rico en silimarina por ser un pariente próximo de la alcachofa y el cardo de huerta. Había localizado el producto en EE.UU. Ahora supongo que también se podrá encontrar en España.

Así que empecé a tomar una píldora al día mientras duró la quimio (tres años y medio). Cada píldora pesa 1.000 mg, de los que 250 mg son activos. Según el fabricante se pueden tomar hasta dos píldoras por día con ocasión de las comidas. Yo siempre he tomado una píldora en la comida principal.

Luego dejé de consumir cardo mariano durante períodos largos de tiempo (un año) pero he vuelto a tomar y a descansar con esa cadencia.

Los médicos son muy prudentes y les cuesta hacer pronósticos. En neurocirugía me dijeron que el tumor no era operable, por estar alojado en una zona de acceso difícil, pero fueron los primeros, creo que a los seis u ocho meses, que me dijeron que el tumor estaba en regresión. En neurología me comentaron que mis variables hepáticas eran perfectas, después del tratamiento.

Ahora, después de ocho años de que me lo detectaran, solo queda una cicatriz del tumor en el cerebro. Y salvo secuelas soportables me considero curado. No sé si fue mi actitud vital positiva o también el cardo mariano. Yo puedo decir que este no me ha hecho daño. El cardo mariano, la alcachofa y el cardo de huerta, muy próximas las tres, están consideradas como algunas de las especies de mayor contenido en antioxidantes.

Durante la enfermedad mi familia me apoyó mucho. Al estar cerca de la jubilación no dudé en dejar el trabajo para centrarme en mi curación. Traté de seguir unas pautas, como llamar a las cosas por su nombre: “Tengo cáncer”; aceptar los tratamientos médicos y olvidarme hasta la próxima visita; hacer planes a corto plazo sin agobios; pensar que me iba a curar; y, como soy creyente, rezar.

SALDUIE

Hiperplasia prostática canina

Kalanchoe
(*Kalanchoe pinnata*)

Tengo un perro pastor alemán. Tiene más de nueve años y pesa 45 kg.

Hace unos dos meses y medio empezó a sacar coágulos de sangre por el pene. Eran grandes como mi mano. De momento no hice caso, pensé que quizás se había lastimado con alguna zarza o algo parecido. Pero al ver que al cabo de unos días no mejoraba, lo llevé al veterinario. Este le hizo un tacto rectal y me dijo que tenía hiperplasia prostática, o sea, que tenía la próstata más grande de lo normal. Me propuso caparlo. Yo le pregunté si había alguna otra solución y me respondió que habían salido unas pastillas nuevas, que las tendría al cabo de tres días.

Antes de probar con las pastillas se me ocurrió ponerle a trozos, junto con el granulado, un trozo de hoja de la planta kalanchoe (*Kalanchoe pinnata*), tanto por la mañana como por la tarde. Al día siguiente el perro ya no sangraba. Le seguí dando una hoja de kalanchoe al día, aproximadamente durante un mes y medio.

El perro ya no ha sangrado más y orina bien, y tiene el pelo reluciente como no lo había tenido nunca. Ahora, durante unos días no le doy kalanchoe porque creo que no es bueno que la coma tan seguido.

Yo no puedo asegurar que la curación sea por la kalanchoe pero sé que no le he dado ningún medicamento, pues ya no fui a buscar las pastillas que el veterinario me quería recetar.

JOAN

Hipertensión

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Agua de mar

Mi nombre es Luis, tengo sesenta y cuatro años y resido en Trapagaran un pueblecito de la provincia de Bizkaia, en Euskadi. Estoy casado, tenemos cuatro hijos, y soy carpintero jubilado, muy amante de la naturaleza, de los animales, del monte y la montaña, también del mar.

Me detectaron hipertensión en 2012 y problemas en una válvula cardiaca con leve dilatación de la aorta en 2013. Me dijeron que podría ser algo de nacimiento y me dieron una pastilla para controlar la tensión y al año me la cambiaron por otra más fuerte. Ninguna hacía prácticamente nada, salvo producir algunos días, no todos, efectos secundarios, como mareos al poco de tomarla que luego desaparecían.

El tema de la válvula cardiaca me causaba algunas fatigas de vez en cuando y un cierto ahogo, como cuando tienes el cartarro agarrado, también de vez en cuando, pero me iba limitando en mis aficiones montaÑeras y de ir en bici.

La primavera pasada, en 2015, le dije a mi doctora que no me gustaba tomar esas pastillas porque me producían esas molestias y quería terminar con ellas. Ella me convenció para seguir y que, si acaso en verano, ya veríamos, era claro que no quería que las dejara de tomar.

Pues bien, como en mi salud y en mi vida mando yo y como dos años antes yo vivía perfectamente sin esas pastillas y, además, estaba convencido de que me estaban poco a poco haciendo más daño que beneficio, decidí por mi cuenta eliminarlas y comencé a reducir la dosis de forma gradual para no quitarlas de golpe, durante un par de meses.

A día de hoy ya llevo tres meses o más sin tomarlas.

Desde enero de 2015, más o menos, bebo agua de mar; al principio, tomaba poca cantidad, por el miedo a lo salado debido a mis problemas cardiacos, hasta comprender que nada tiene que ver la sal «venenosa» común con la bendita agua marina, solo mezclada, isotónica, después de ambos tipos. Ahora mi agua habitual es la isotónica 1/3, un litro más o menos y entre horas, o, cuando me apetece, varios chupitos de hipertónica a lo largo del día, algo menos de un cuarto de litro, y mi vida está cambiando.

Padecía también periodontitis en mi boca, me sangraban bastante las encías y ya había perdido algunas piezas. No he vuelto ni a sangrar ni he perdido más piezas. Llevo casi un año sin usar ni pasta dental ni enjuagues de farmacia, solo agua pura de mar, y en la vida he tenido más salud en mi boca: gárgaras, sorbos nasales y tragar despacito los chupitos de este agua de vida, ha solucionado mi faringitis crónica granulosa, que así me la diagnosticó un otorrino del Seguro hace algunos años y sin esperanzas de curarme.

Para mi hemorroide, baños en el mar en verano o asientos de agua marina pura de quince o veinte minutos en el bidet o en una palangana, y ya apenas la noto. Me estaban saliendo hongos en una uña de un pie, uña gruesa, poca cosa; baños de pies en agua marina y ya no hay nada de eso.

Mi otro aliado para el tema de la hipertensión ha sido la estevia, llevo seis meses tomando una infusión mañana y noche. Al mediodía bebo té verde. Se la recomendé a un compañero de trabajo, diabético, y la consume también. Este a su vez la ha recomendado a otros (uno de ellos bajó de 250 a 130 de azúcar en un mes). Es evidente que funciona.

También he modificado mi dieta, ahora es casi vegetariana, con zumo de fruta o verduras mañana y tarde. Tomo lecitina de soja, avena, canela con miel, semillas de lino, legumbres, algo de arroz, pan integral, etc., y he eliminado todos los lácteos y el azúcar blanco, y, por supuesto, nada de café ni bebidas azucaradas.

Estoy superando un cáncer de próstata con la medicina oficial, radioterapia y hormonas, va para dos años y nunca me ha dado

problemas ni la enfermedad ni el tratamiento y tampoco puedo hablar mal del equipo que me está tratando, sería un ingrato si así lo hiciera, porque a día de hoy comprendo cómo funcionan los intereses de la medicina oficial, en las altas esferas, donde solo se piensa en el dinero, pero abajo, a pie de consulta y de los pacientes, el personal sanitario se vuelca y se desvive por sacarte adelante, al menos en mi caso ha sido así.

Pienso que todo lo alternativo que hago también me está ayudando con el cáncer, no me cabe duda, pero en lo que más alivio he notado es en las fatigas y los ahogos que me producía mi problema cardiaco. El día 12 de noviembre de 2015 tuve revisión con el cardiólogo y me dijo que estaba mejorando mucho, y la ecocardiografía anual que me hacía la ha eliminado, pues dice que ya no es necesaria, solo debo volver a la consulta dentro de año y medio.

Mis lumbalgias, de momento, no han vuelto, ¡anda que no he tomado antiinflamatorios ni nada!, tampoco los problemas de rodillas y que a punto estuve de operarme de una de ellas, después de estar tomando durante dos años dos cápsulas de medicamento diarias. Hoy vuelvo a trepar por los montes y sin ninguna molestia. Sinceramente, no sé si estaré viviendo un sueño o no, pero es la verdad. Todo en mí se está normalizando y creo que debo compartirlo con los demás.

En fin, que todo lo que nos decís en vuestros videos colgados en Internet y en vuestros correos, funciona, y bien. Por ello, en mí siempre encontraréis un amigo y una persona superagradecida por vuestra labor de difusión de la verdadera salud.

Hace cien años no había ni medicamentos, ni coches, ni tantos cacharros, ni tantos potingues como nos quieren hacer consumir ahora. El ser humano ha llegado hasta aquí sin nada de lo que ahora nos quieren hacer creer que es imprescindible, imitemos en algo, a los animales que aún están libres y que viven felices sin nada de eso, y seremos más felices.

Os envío un cordial saludo.

LUIS

Hipertrofia de próstata

Epilobio

(*Epilobium parviflorum*)

Mi padre hace más de quince años que padece de hipertrofia de próstata.

Siempre ha sido tratado con pastillas, las cuales, al principio, le iban bastante bien, pero con el tiempo fue empeorando. Lo pasaba bastante mal porque por las noches se tenía que levantar muchas veces para orinar.

El urólogo no aconsejaba operarlo a causa de su edad (va a cumplir noventa y cuatro años), hasta que un día dejó de orinar por completo, lo llevamos a urgencias y tuvieron que sondarlo.

Ha llevado la sonda unos tres años. Hace dos años intentaron quitársela pero seguía sin poder orinar por sí mismo, así que se la volvieron a poner. En este tiempo ha tenido muchas infecciones y muchos problemas porque se le taponaba y tenían que cambiársela muy a menudo, además de los problemas que le ocasionaba tomar antibióticos continuamente.

En agosto de 2013 leí sobre el epilobio en el blog de Josep Pàmies y decidí dárselo, pues pensé que no perdía nada con probar.

Se lo compré en extracto, pues las infusiones es imposible de hacérselas tomar. Me es mucho más fácil ponerle las gotas en el café con leche y en el zumo. Se las di durante veinte días, veinte gotas tres veces al día.

Como llevaba la sonda, no pude saber si le estaban haciendo efecto. Hasta que el 5 de diciembre se la quitaron porque se le había hecho una llaga. Pensaban dejarlo unas horas sin sonda para curarle la llaga, pero para sorpresa de todos no han tenido que volver a ponérsela, puesto que ahora

orina normalmente, aunque lleva pañal, porque ya no controla la orina.

Ahora le doy un bote de mantenimiento cada mes y medio, más o menos, y solo le administro treinta gotas al día, pero parece que funciona, pues ya va a hacer siete meses que no lleva sonda. Esperemos que siga así.

Su estado general ha mejorado mucho, está más contento y come mucho mejor, hasta ha aumentado de peso, pues antes perdía el apetito a causa de las continuas infecciones y la consiguiente toma de antibióticos.

ROSA

Infección de oído

Tomillo

(*Thymus vulgaris*)

Orégano

(*Origanum vulgare*)

Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Mi hijo tenía dos años cuando le llevamos a un control con el otorrino porque le costaba hablar y pensaron que podía ser que oyera mal. Tenía los oídos taponados con moco por una mala ventilación. Esto es algo que va evolucionando con la edad a medida que se desarrollan los oídos, pero en cada niño es diferente.

En ese momento empezaron los tratamientos con antibióticos, cortisona, antihistamínico. Le hicieron una audiometría y tenía una audición del cincuenta por ciento, aproximadamente.

Hizo dos de estos tratamientos pero le solucionaban el problema momentáneamente y luego recaía. En este estadio el médico dijo que esperaríamos un poquito y, si no mejoraba, tocaba operar y ponerle un drenaje en los oídos.

A los tres años consultamos con un médico higienista y le recetó medicina homeopática y espagírica (sales calcáreas para fijar el calcio, un preparado para tratar las infecciones hecho a base de mineral de cuarzo; otro para la ansiedad, compuesto de extractos vegetales y galio; también preparado con extractos vegetales, un medicamento para aliviar la sequedad de las mucosas; y finalmente una preparación para reforzar el sistema inmunológico a base de nitrato de plata). También me dijo que tenía que comer mucha zanahoria y remolacha; mucho mar; nada de harinas refinadas ni azúcar. Para entonces, en casa, ya estábamos empezando a cambiar toda la alimentación por productos ecológicos, sin lácteos, sin trigo, sin conservantes, sin azúcar, sin refinados, etc. Obviamente, no volvió a tomar ningún medicamento químico ni ninguna vacuna más. Ni aún teniendo fiebre le hemos dado nada.

También ha estado tomando un jarabe que preparo yo, cuyos ingredientes son (siempre es mejor si son ecológicos): miel, una cebolla mediana, un diente de ajo, zumo de limón y un poco de tomillo (además, también se puede añadir orégano y caléndula).

Se prepara en una olla pequeña, se ponen unas ramitas de tomillo (y, si se prefiere, el orégano y la caléndula) y un poco de agua. Se calienta hasta justo antes de que hierva, se apaga el fuego y se deja reposar hasta el día siguiente. La intención es que quede una infusión muy concentrada.

Por otro lado, se pican el diente de ajo y la cebolla y se colocan en un recipiente de vidrio de base ancha. Esto se cubre con miel y se deja reposar también hasta el día siguiente. Cuando ya ha reposado veréis que la miel está líquida porque el ajo y la cebolla han soltado zumo. Con un colador pequeño y un mortero se cuela presionando bien para que salga todo el líquido.

Para agregar el limón y el tomillo, la proporción será: la mitad de miel obtenida, un cuarto de zumo de limón y otro cuarto de infusión de tomillo. Por ejemplo, si obtenemos medio vaso de miel, agregaremos un cuarto de vaso de zumo de limón y un cuarto de infusión de tomillo. Yo preparo un frasco con la maceración de miel y la infusión y luego el zumo de limón lo agrego cada día para que sea recién exprimido y tenga más propiedades.

A mi hijo le encanta. Si queda muy ácido se puede agregar un poquito más de miel. Yo se lo he dado tres o cuatro veces al día y le ha ido de maravilla. Eso sí, a lavarse los dientes después de tomarlo porque apesta un poquillo, je, je.

Todo este tratamiento lo ha hecho desde septiembre de 2013 hasta junio de 2014, ahora tiene cinco años. A finales del año pasado el otorrino dijo que los oídos estaban muy bien y ahora ya habla perfectamente. Ya no necesita operarse.

El doctor nos recomienda este tratamiento hasta los siete años, que es la edad en la que acaba la primera etapa de desarrollo, que está centrada en la cabeza, según la medicina antroposófica.

Bueno, espero haber sido de ayuda.

NATALIA

Infecciones

Unciana

(*Dorycnium rectum*)

Llevo muchos años usando la planta unciana y viendo el efecto en las personas a quienes se la doy.

Actualmente tengo cincuenta y cuatro años y sigo la medicina natural hará cerca de treinta años. He usado la planta unciana en heridas.

En una ocasión me taladré el dedo pulgar con una broca de 4 mm, con entrada y salida en la base del dedo. Después de una cura diaria en el centro de salud durante dos semanas, debido a la gran infección que tenía, esta no remitía. Hice una infusión de unciana y durante dos días introducía el dedo en el líquido varias veces a lo largo de la jornada. Al tercer día la planta había absorbido toda la infección, debido a su poder antiséptico.

Tengo un caniche de once años que hace dos años le salió una calva en el lomo del tamaño de una moneda grande. Lo llevamos al veterinario y nos dijo que era un hongo, nos recetó una pomada y yodo. Transcurrida una semana y media la herida seguía igual por lo que opté por curarle con unciana. Después de haber hecho una infusión se la puse varias veces al día sobre la herida empapándola bien. A los tres días los hongos habían desaparecido por completo.

Hace cinco meses le volvió a salir, pero en esta ocasión los hongos le cubrían todo el lomo, desde el cuello hasta cerca de la cola. En solo tres días se lo curé con unciana por completo y pronto le volvió a salir el pelo, hasta hoy. Y, por cierto, me ahorré los veinticinco euros del veterinario, la pomada y el yodo.

Llevo mucho tiempo buscando información por Internet acerca de la planta unciana y apenas hay comen-

tarios acerca de sus propiedades, por lo que si alguien tiene experiencia en el uso de esta planta, aparte de los que les describo a continuación, le estaría sumamente agradecido de que me lo comunicara para así poder ampliar mis conocimientos y poder ayudar con ello a otras personas.

La propiedad más destacable de la planta unciana es que es anti-séptica, muy útil para las úlceras de estómago, hernias de hiato, gastritis y heridas, y no es tóxica.

En cuanto al tratamiento, para uso intestinal, úlceras, hernias de hiato, de estómago, debe tomarse en maceración, dejando en remojo una cucharada sopera de la planta en agua. A continuación, tiene que colarse todo y beber el líquido resultante de la maceración: un vaso por la mañana y otro por la noche.

Podemos acompañar el tratamiento con una infusión (una cucharada de postre de la planta) después de las comidas para acelerar los efectos de curación.

Para uso externo, es necesario preparar una infusión y empapar con ella gasas o algodones para aplicar en la zona afectada. Debe hacerse varias veces al día. Si podemos sumergir el miembro afectado (pies, manos, etc.) en la infusión resultante, mucho mejor. (Ver también Anexo).

En los siguientes enlaces hay información de esta planta: <<http://www.floravascular.com/index.php?spp=Dorycnium%20rectum>>; <<http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com.es/2010/04/dorycnium-rectum-unciana-coronela.html>>.

MANUEL

Insuficiencia renal

Vara de oro

(*Solidago virga-aurea*)

Galio

(*Galium aparine*)

Ortiga muerta

(*Lamium galeobdolon*)

Padezco una pequeña insuficiencia renal desde hace más o menos dos años. Como soy médico y no me gusta la farmacología sintética y comercial, intento todo antes de caer en esas garras.

Tenía la creatinina siempre un poco alta: 1,27, 1,29, 1,31, siempre por encima de 1,26, que es lo normal. La urea subía y bajaba también por encima de los límites normales y el ácido úrico estaba siempre en el máximo, sin rebasar los valores normales, hasta que el segundo año subió por encima de ellos.

En esos momentos, lo único que hacía era beber un litro de agua al día. Luego hice un tratamiento durante tres meses con un oncólogo holístico con baños de sal (cuatro o cinco a la semana) y fitoterapia, homeopatía y naturoterapia. El caso es que no solo no mejoró sino que se mantuvo igual y el colesterol y los triglicéridos, que era otro de los motivos del tratamiento, incluso empeoraron. Evidentemente, perdí la fe en este doctor y no sabía qué hacer.

Entonces llamé a Josep Pàmies y me mandó las hierbas de Andrea Moritz (<<http://pamiesvitae.com/es/tienda-online/hierbas-para-infusiones/mezclas/amhepvita.html>>), las tomé durante un mes pero no dieron resultado tampoco.

Finalmente, este último verano fui a Balaguer a ver de nuevo a Josep (en el que sí confío) y me dio unas hierbas para la atrofia renal para tomarlas en tisanas. Preparaba un litro por día de estas hierbas y lo bebía a lo largo del día.

Cuando me hice los análisis al cabo de un mes había bajado todo.

No ha sido nada espectacular respecto a los valores, pero ya no hay

ácido úrico, la urea está muy bien y la creatinina bajó por debajo de 1 por primera vez ¡¡¡en dos años!!!, con lo recalcitrante que era.

Los primeros días de tomar las tisanas incluso noté cómo bajaban por el uréter pequeñas arenillas que solo molestaban un poco, sin llegar a doler. A la semana noté más abundancia de caudal de urea y diferente color, y ya hasta el final no volví a notar ninguna arenilla más.

Ahora sigo con el tratamiento para el colesterol y voy bebiendo un litro de agua al día (siempre más en verano que en invierno) y espero hacerme otro análisis en abril y ya veremos si se estabiliza o solo fue suerte... pero yo estoy encantado.

Seguimiento septiembre 2014. Como dije, desde un principio me funcionó la mezcla de plantas para la atrofia renal (vara de oro, galio y ortiga muerta) pero, como soy médico, no me fié de un éxito aislado y me hice otros análisis a los seis meses (abril 2014) para ver cómo evolucionaba y me encantó ver que aún había bajado otro poco y, además, la urea estaba totalmente normal.

Este verano he vuelto a limpiarme con estas hierbas y me he hecho otro análisis de sangre (en septiembre de 2014) y los resultados han vuelto a mejorar por tercera vez consecutiva.

La urea sigue anclada en 32, lo que es perfecto (el máximo es sobre 53), el ácido úrico ha vuelto a bajar a 6,2 (por debajo de 7,2, que es lo normal) y la creatinina, que siempre fue lo más rebelde, ha vuelto también a bajar un poco más hasta 1,07, siempre por debajo del 1,26 crítico.

Así que puedo afirmar que un caso tan rebelde ha mejorado.

Seguimiento diciembre 2014. Últimamente he hecho de nuevo un mes de tratamiento para el riñón con las mismas hierbas y he tomado durante tres meses un litro al día de un agua mineral llamada “agua mineral de Monchique” con la máxima alcalinidad del mundo (9,5 de pH) que encuentro en un balneario de Portugal.

El resultado de los análisis de diciembre es que han vuelto a subir los parametros renales, aunque de forma discreta, por lo cual descartaré el agua mineral (al ser tan alcalina supuse que me limpiaría

el cuerpo de tóxicos) y me vuelvo a centrar en un litro de agua mineral al día (la que sea) y un mes de tisanas con las hierbas para la atrofia.

El colesterol casi lo he dejado por imposible pues me hallo en la encrucijada de quedarme con mi colesterol endógeno o tomar estatinas y, a pesar de que soy médico, o gracias a ello, no me parece correcto intoxicarse más con estas pastillas. Así que haré dieta y beberé dos vasos al día de zumo de alpiste que eso sí que me baja los triglicéridos (demostrado), aunque no el colesterol.

MIGUEL

Lesión
en el codo

Orgonita

Hace poco una de mis exestudiantes me vendió una orgonita, y en verdad no creía que fuera a servir, solo se la compré por ayudarla y terminé ayudándome a mí mismo.

Resulta que tenía una lesión en el codo que debía operarse para curarme. Desde hacía tres años, aproximadamente, padecía un dolor intenso producido por una esquirra de hueso que se encuentra dentro de mi brazo. El caso es que después de utilizar la orgonita durante un par de días me sentí muy bien. La utilicé durante ocho horas cada día y la sostenía en el brazo con un esparadrapo de papel hipoa-lérgico, transparente y transpirable para fijarla cerca de la lesión.

Aún no estoy al cien por cien curado pero, comparado como estaba antes, estoy mucho mejor que sin la orgonita.

Actualmente la sigo utilizando para tratar otra dolencia en el tendón de Aquiles.

FABIÁN

Linfoma nodular de bazo

Kalanchoe

(*Kalanchoe
daigremontiana*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana
Bertoni*)

Me diagnosticaron un linfoma nodular en el bazo hace tres años y me dijeron que este tipo de tumor si no va a más ya es una mejoría importante. Llevan controlándome desde hace tres años, cada tres meses, y cada vez iba a más. En enero del 2013 se me había disparado y me dijeron que me remitían a Valencia, al Hospital General, ya que es allí el único sitio que tratan este tipo de problema.

Un buen día vi un video del Sr. Pàmies que hablaba de la kalanchoe y la estevia y empecé a tomar kalanchoe. Sería entre enero-febrero de ese mismo año. Consumí la planta tres veces al día, un trozo del tamaño de un DNI, durante un mes. Al cabo de ese tiempo bebí infusiones de estevia, como medio litro al día.

En el mes de marzo me comentó la doctora que el tumor se había estabilizado y que observaba una ligera mejoría, por lo que ya no me mandaba a Valencia.

En el mes de abril volví a tomar kalanchoe y desde entonces tomo durante una semana al mes y luego descanso.

En la revisión de julio vieron que no solo se había estacionado, sino que había mejorado de consideración. Se asombraron, pues parecía imposible, ya que no me daban tratamiento. Les comenté que estaba tomando kalanchoe y se lo apuntaron, al igual que en su momento me vieron la imagen de Dios y también les comenté que era muy creyente.

Puedo decir que estoy muy bien, me lo noto por días. Creo que Dios ha puesto al Sr. Pàmies para que ayude a mucha gente, igual que ha hecho conmigo.

ANDRÉS



Liquen plano

Kalanchoe
(*Kalanchoe*
daigremontiana)

Yo tuve un problema de “liquen plano” en el pene, por el que una dermatóloga ortodoxa pretendía hincharme a corticoides horrorosos y carísimos. Me apliqué zumo de kalanchoe durante al menos tres o cuatro horas por día, con un preservativo, renovando diariamente el zumo. En unas semanas acabé con un año y pico de sufrimiento. Los efectos de suavizar la piel eran rápidos, en un par de días. Esto fue en invierno. De uvas a peras todavía lo hago por si se pudiera reproducir y porque todavía me queda alguna señal, un poco roja.

LLUÍS

Llagas

Mi padre tiene noventa y dos años y hace cuatro años le salieron llagas en los pies. Dejó de caminar, con lo cual, al estar encamado o sentado, costaron mucho de curar. Se tomó las pastillas que le recetó el médico y, con tiempo y mucha paciencia, se curó. Fue fundamental disponer de un colchón antiescaras.

Miel

Hace un año, aproximadamente, las llagas reaparecieron. Probamos cremas, apósitos de plata, lavado de los pies con agua con sal, etc., tenía incluso fiebre baja, y no terminaba de estar bien.

Mi mujer comentó que en la televisión habían explicado que una persona secuestrada en África por terroristas, al recibir un disparo fortuito por un arma, le curaron con miel, perfectamente. Yo pensé, “con probar no pierdo nada”. Fue ponerle la miel y desde ese mismo día hasta hoy, la fiebre cesó, y ya lleva tres o cuatro meses, las llagas de los pies están totalmente curadas y la de la espalda, con un pequeño agujero casi cerrado del todo, está limpia y sin sangrar.

Lo que es importante en este tratamiento es intentar que no apoye mucho la parte llagada en el colchón, aplicar miel y asegurar una buena ventilación. El aire es fundamental, por lo tanto, nada de vendas.

La miel se la apliqué abundantemente, la que admitía la herida, bien cubierta, una vez al día. Si os excedéis no pasa nada, pues el calor del cuerpo la derrite y chorrea. En los pies aún le pongo, pues siempre queda alguna pequeña escama y así cura más limpiamente. También comía miel en el desayuno, con la leche, aunque lo que cura es la aplicación en la herida.

José

Malaria

Artemisa

(*Artemisia annua*)

Quiero dar mi testimonio personal del uso de la artemisa como profilaxis contra la malaria.

Durante los meses de enero, febrero, marzo y abril de 2014 estuve viajando por la India, Malasia e Indonesia. Durante estos cuatro meses tomaba un té diario en ayunas con una cucharadita de artemisa como profilaxis contra la malaria. A mi llegada a España, tomé quince días más el té diario, ya que era la pauta recomendada.

Durante el transcurso de mi viaje, todos los viajeros que conocí tomaban las pastillas químicas que el médico receta (generan efectos secundarios y no es cien por cien un tratamiento protector contra la malaria). Yo no tuve ningún efecto secundario y estuve bien protegida durante los cuatro meses.

MARIA

Manchas en la piel

Artemisa
(*Artemisia annua*)

Me gustaría comentarles el caso de mi madre. Ella tenía una afección en la piel por la que estaba recibiendo tratamiento con lámparas de rayos en el hospital, tres días a la semana. Para recibir este tratamiento tomaba medicación.

Este problema en la piel lo arrastraba desde hacía quince años y nunca le dieron un diagnóstico. Tenía dos zonas afectadas, el antebrazo derecho por la parte de interior y la pierna izquierda a la altura del gemelo. Eran como dos óvalos de unos veinte centímetros de largo, aproximadamente. Las “manchas” habían ido creciendo poco a poco. Empezaron a la vez en pierna y brazo. En el brazo se le ponía más irritado y rojo, sin embargo en la pierna era como una escamación de la piel. En una ocasión, hace tres años más o menos, una dermatóloga utilizó la expresión “células cancerígenas” para referirse a lo que le sucedía en la piel... pero nunca nos dieron un diagnóstico.

Para tratarse esta dolencia estuvo tomando artemisa: una infusión tres veces al día (media mañana, después de comer y a media tarde, sobre las 19 h/20 h), durante nueve días. Hizo cuatro novenas con una semana de descanso entre novena y novena. Al poco tiempo, un par de semanas más, desaparecieron las marcas de la piel por completo.

Actualmente, no tiene nada, absolutamente nada, no se nota que haya tenido la piel mal durante tantos años.

MARIVÍ

Mejoría general

Agua de mar
Perilla
(*Perilla frutescens*)
Sal

Tengo treinta y ocho años. Mi relación con el mar siempre ha sido muy estrecha. Hace bastantes años que conozco las propiedades y los usos terapéuticos del agua de mar a través de un familiar y doctora experta: M.^a Teresa Ilari Valentí, quien nos condujo a la Dulce Revolución.

Pero no ha sido hasta hace unos cuatro meses que he empezado a escuchar y a leer toda la información recibida a lo largo de los últimos años tras sufrir muchos problemas digestivos, estreñimiento con diagnóstico de colon irritable, intolerancia a la lactosa y al gluten pero sin solución alguna por parte de la medicina convencional, por lo que decidí comenzar a autoexperimentar con el agua de mar, no resultándome en absoluto extraña la relación entre la misma y nuestros fluidos corporales; en concreto, el líquido intracelular.

Desde que tomo agua de mar me siento más saludable y llena de energía. Al comienzo de tomar agua noté de inmediato cambios a nivel de sensaciones en estómago e intestinos. Todo parecía haberse suavizado, lubricado. En concreto a nivel de colon. Consecuentemente, he dejado de padecer problemas de hemorroides que, a pesar de ser operada con poco más de veinte años, me seguían dando alguna molestia.

La primera vez que la probé ingerí dos vasos seguidos con la consiguiente limpieza intestinal (no acompañada de molestia alguna). Procuro beber una toma de una tercera parte de agua de mar con agua filtrada, en ayunas, y otra toma antes de dormir. A veces, por falta de tiempo, me tomo chupitos al cien por cien de agua de mar.

En el caso concreto de mi hija de seis años, se la doy con una jeringuilla de 5 ml sin diluir con agua (es la única manera que se la tome) antes de desayunar y en casos de resfriados me ha dado muy buen resultado, no sabiendo a ciencia cierta si funciona o no, pero sí puedo confirmar que desde los cuatro meses de edad cada invierno ha pasado por una bronquitis con alguna neumonía. La de este año, a pesar de que no tuvimos mas remedio que darle medicación convencional para bajarle la fiebre demasiado elevada para su edad, estoy segura de que las tomas aumentadas a cada hora de agua de mar junto con plantas medicinales, en concreto infusiones de perilla, nos evitaron los antibióticos y corticoides habituales cada vez que ha pasado por una bronquitis.

También la utilizamos en la cocina: para hervir pasta y condimentar potajes, etc., así como para hacer gárgaras cuando, alguna vez, he tenido molestias en la garganta, y para evitar la tos seca nocturna en lo que parecía una alergia leve.

Otra utilidad son los baños con dos kilos de sal marina para eliminar toxinas, estimular el circuito venoso, linfático y drenar líquidos, algo sumamente importante para la salud. Se ha convertido en una actividad semanal superesperada por mi hija, al hacerlo juntas.

Muchas gracias, Dulce Revolución, por vuestra valentía y labor de divulgación tan importante e impagable. ¡¡¡Espero seguir aprendiendo de vosotros!!!

ELENA

Menstruación

Milenrama

(*Achillea millefolium*)

Bolsa de pastor

(*Capsella bursa-pastoris*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Desde hace más o menos dos años que tenía las reglas muy dolorosas, pero no ponía remedio.

En septiembre estuve en una explicación de Pàmies en Balaguer y me recomendaron la combinación de las siguientes plantas: milenrama, bolsa de pastor y estevia. Me tomé una infusión de este preparado por la mañana a lo largo de una semana antes y durante la regla. Así lo he hecho desde entonces y al tercer mes casi no tuve dolor y este mes, que es el cuarto, no sentí ninguna molestia.

Pienso continuar unos meses más con estas infusiones porque, además, son muy agradables de tomar y me han resuelto un problema muy importante.

Estoy muy agradecida y confío mucho en las plantas medicinales.

SARA

Menstruación

Bolsa de pastor
(*Capsella bursa-pastoris*)

Milenrama
(*Achillea millefolium*)

Maca
(*Lepidium meyenii*)

El caso de mi mujer ha sido impresionante. La mezcla de hierbas para las reglas dolorosas (bolsa de pastor y milenrama) le cambió la vida y ha hecho que todos, mis hijos, mi mujer y yo, podamos tener una vida normal, ya que anteriormente siempre estaba en cama.

Todos los problemas comenzaron justo después de dar a luz a nuestro segundo hijo. El parto fue bastante traumático, pues duró treinta y seis horas durante las cuales le pusieron una grandísima cantidad de oxitocina, dos epidurales, más dos refuerzos, que no le hicieron absolutamente nada. La intoxicaron de una manera impresionante. Finalmente le hicieron una cesárea y, además, se le realizó la ligadura de trompas.

Desde la tercera semana después de dar a luz comenzaron los problemas. Sufría una debilidad extrema, fuertes dolores abdominales y de bajo vientre. Acudimos al hospital una y otra vez, pero nos decían que no tenía nada. Cada vez que se acercaba el momento de menstruar y después, se quedaba totalmente incapacitada. No podía levantarse de la cama, tenía muchísimos problemas para caminar, la debilidad era máxima, hasta el punto de necesitar mi ayuda para poder ir al baño y salir de él. Las reglas le llegaban a durar quince días. Tenía tres o cuatro días normales y comenzaba de nuevo el periodo premenstrual. Cada vez se juntaba más dicho periodo con la menstruación y los días de estar bien, si ya eran pocos, comenzaban a desaparecer. No podía trabajar.

Durante dos años y medio fue incapaz de coger el coche ningún día para poder llevar a nuestro hijo mayor al colegio. Le hicieron pruebas de todo tipo y

no encontraban nada. Lo que nos decían era que la cauterización de las trompas estaba provocando todo este problema al no irrigarse bien los ovarios. Unos ginecólogos decían que lo mejor era quitar todo. Pero nosotros no lo veíamos claro. A nivel intestinal también había complicaciones debido a que tiene el colon irritable. El proceso de inflamación de la menstruación hacía que el intestino también se inflamara y se generara un proceso de muchísimo dolor e incapacidad.

Teníamos muchos diagnósticos, ya que no parábamos de buscar una solución al problema.

Fue a finales de julio cuando descubrí la Dulce Revolución y decidí pedir las hierbas para la menstruación dolorosa.

Comenzó a tomarse las infusiones a principios de agosto de 2013. Se tomaba dos o tres infusiones diarias, siempre fuera de las comidas. Durante este primer mes de agosto comencé a notar que había días buenos. Y progresivamente fuimos viendo que estos días iban siendo cada vez más. El mes de septiembre, cuando comenzó el curso escolar, mi mujer pudo llevar a nuestro hijo mayor al colegio, durante todo el mes, a excepción de tres días. Ya en octubre vi como los días que no se encontraba bien se habían reducido a dos. A partir de aquí comenzó a realizar una vida totalmente normal. Y hasta el día de hoy. Suele tener dos o tres días que no se encuentra bien, pero como dice ella: es normal. Ahora tiene una menstruación normal, con ligeros cambios, como antes de la ligadura de trompas.

Actualmente, la dosis de mantenimiento es de dos infusiones diarias. Lógicamente no las quiere dejar. Además, también toma maca, que la ha ayudado a estar con mayor vitalidad.

DIONI

Ovarios poliquísticos

Lino
(*Linum usitatissimum*)

Me gustaría ofrecer mi testimonio acerca de esta dolencia.

Casi desde que comencé mi menstruación, más o menos a los once años, he padecido de algunas dolencias típicas de la mujer, por ejemplo, retrasos, mis ciclos eran de una media de cuarenta y cinco a cincuenta y cinco días, dolores... Todo esto debido a mis ovarios poliquísticos y a mis desarreglos hormonales, según mi ginecólogo. Ahora tengo treinta y cuatro años.

En el año 2009 comencé a hacer una dieta más saludable y mejoré en otros muchos aspectos, pero continuaba con mis problemas menstruales. En el año 2011 empecé a tomar semillas de lino molido para regular el tránsito intestinal: una cucharada (no cucharadita) diaria en mi comida. Al mes de estar tomándolo, noté que mi menstruación se estaba regulando. Busqué información acerca de las propiedades del lino y, efectivamente, por casualidad descubrí que era ese alimento lo que me estaba regulando mi periodo, ya que ayuda a equilibrar los niveles de estrógeno y ayuda a aumentar la ovulación.

Es muy importante tomarlo molido, ya que es de esta forma cuando el cuerpo se puede beneficiar de sus propiedades. Recomendando empezar por una cucharada diaria, tomada con un vaso de agua y zumo e ir aumentado hasta no más de cuatro cucharadas diarias.

Espero que les sirva tanto como me ha servido a mí.

Hasta la actualidad (en 2016) no he vuelto a tener unos retrasos menstruales tan grandes y ya solamente tomo de vez en cuando.

ROSA

Me llamo Sílvia y quiero explicar la experiencia que hemos tenido con el lepidio.

Piedras en el riñón

Lepidio

(*Lepidium latifolium*)

Cola de caballo

(*Equisetum arvense*)

Tomillo

(*Thymus vulgaris*)

Hace cosa de tres años mi marido tuvo el primer ataque de piedras en el riñón. Estuvo más de diez días para expulsar las piedras y el médico de cabecera solo le daba antiespasmódicos y analgésicos. Consiguió expulsarla aplicándose electroacupuntura en el meridiano del riñón y a base de reflexología podal que le hacía yo misma (tengo titulación de reflexóloga).

Al poco tiempo, buscando información sobre otras plantas, conocimos el lepidio por medio de la asociación Dulce Revolución y fuimos a buscar.

Así que cuando empezó a sentir dolor y a notar que empezaba el siguiente ataque de piedra, fue directamente a la planta —que está en el patio en un tiesto—, limpió una hoja y la fue masticando muy lentamente. Fue bebiendo un poco de agua porque el gusto es muy picante. Al poco rato hizo la orina bastante oscura y desapareció el dolor.

Después se ha encontrado en la misma situación cuatro o cinco veces más, pero siempre hace lo mismo: cuando empieza a tener molestias en el riñón o en el conducto urinario, se toma una hoja de la planta y la mastica lentamente. Siempre ha funcionado y no ha tenido más ataques. Alguna vez que no ha desaparecido del todo la molestia, se toma por segunda vez la planta y, al cabo de unas horas, desaparece del todo. La medida de la hoja es de unos 8×4 cm (sin contar la cola, que también se come), y si las hojas que tiene la planta son más grandes, las parte y deja la otra mitad en la nevera por si le hiciera falta una segunda toma. Para dis-

minuir el gusto picante, generalmente la acompaña con agua o una infusión fría de estevia.

También quiero explicaros que el pasado mes de julio mi perro sufrió una infección de orina bastante importante. Cuando nos dimos cuenta hacía un poco de sangre con el pipí. Empecé a darle infusión preparada con un vaso de agua con una hoja fresca de lepidio (también 8×4 cm aproximadamente) y media cucharadita de cola de caballo y media de tomillo (ambas plantas secas). Es un perro acostumbrado a comer de todo (no le damos pienso) y no tiene problema para beberse. Le di la infusión (ya enfriada) en ayunas por la mañana durante cuatro o cinco días, una sola vez. Él iba bebiendo tanto como quería. Al principio se lo bebía todo, pero los dos últimos días no se lo acababa. Cuando lo llevamos al veterinario para asegurarnos de que ya estaba bien, la infección había desaparecido.

SÍLVIA

Piedras en el riñón

Lepidio

(*Lepidium latifolium*)

Me llamo Miguel y soy de Valladolid.

En 2013, en una revisión, me encontraron unas piedras en el riñón. Yo pensaba que era una lumbalgia porque me dolía muchísimo la zona lumbar. Me hicieron radiografías y ecografías de esa zona, pero no encontraban nada que me provocase el dolor en la espalda. Sí vieron dos o tres piedras en un riñón y me dijeron que podía ser por eso.

Me puse a buscar por Internet y encontré la página de la Dulce Revolución y decidí probar lo que allí aconsejan. Estuve tomando gotas de tintura de lepidio o rompepiedras diez o quince días. Lo tomaba al levantarme, en ayunas, y por la tarde.

Cuando me volvieron a mirar los riñones, las piedras habían desaparecido. Se lo conté al médico y él me dijo que era imposible que ese producto hubiera desecho las piedras. En fin, los dolores lumbares los tuve un poco de tiempo más, pero al final desaparecieron.

Después de todo esto compré la planta y la tengo plantada. Una vez al año voy a hacer el tratamiento de los nueve días, por precaución, que pone en la web (<www.dolcarevolucio.cat>). Ahora estoy bien.

MIGUEL

Piernas inquietas

Marihuana o Cannabis
(*Cannabis sativa*)

Me llamo Montserrat (2015), tengo cincuenta años y vivo en Santa Perpetua, Barcelona. Hace muchísimos años sufría síndrome de piernas inquietas o síndrome de Tourette (llamado así en honor del médico Gilles de la Tourette), en su momento no había diagnóstico. Hace diez años probé la marihuana o el cannabis (es el mejor relajante muscular) y noté que me quedaba muy relajada, los tics y las piernas que no paran, se tranquilizaban y, por fin, podía dormir.

Hace cinco años empecé la menopausia, los sofocos eran horribles, pero por las noches eran más fuertes. Un verano viajé a Canarias y no me pude llevar marihuana, pasé las peores noches de mi vida, dormía empapada en agua y empecé a sospechar que era por la falta de la planta. Lo hablé con la familia de allí y me consiguieron, y al fin pude dormir.

La marihuana me baja la temperatura corporal, también me favorece en el glaucoma que tengo desde hace muchos años, pues me bajó la tensión ocular. Podría decir muchos más beneficios de esta planta, pero a mí son estos los que me resultan.

Cada noche me fumo dos petas, justo antes de dormir, por el día no la pruebo. Para las personas que no fuman se puede tomar de otras maneras. Ojalá la legalicen, pues es muy cara, a pesar de que es mi mejor medicina.

Un saludo y encantada de poder ayudar a más personas.

MONTSERRAT

Me gustaría dejarles el testimonio de mi padre, con problemas de próstata. Hace dos años le detectaron un alto índice de antígeno prostático específico (PSA), 5,88.

PSA alto

Epilobio

(*Epilobium parviflorum*)

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Palmito

(*Serenoa repens*)

En verano de 2013 mi padre empezó a tomar infusiones de epilobio con estevia. También empezó a tomar palmito en pastillas. El epilobio se lo tomaba en infusión antes de ir a dormir y se tomaba una pastilla de palmito con el desayuno. A los dos meses, justamente para la revisión en diciembre, la analítica del PSA había bajado a 2,77.

Las revisiones, que venían siendo periódicas, cada seis meses, ahora se han convertido en anuales. El médico está sorprendidísimo.

En la actualidad sigue tomando la infusión de epilobio por la noche y la pastilla de palmito por la mañana, con el desayuno.

MARILUZ

Soy Rafa, tengo cuarenta y nueve años y os escribo desde Badalona, Barcelona.

Psoriasis

En el otoño del 2011 me aparecieron en los pies un par de granos grandes que parecían eczemas y en las plantas unos granitos muy pequeños y duros. No le di importancia y durante tres años aparecían en otoño y desaparecían en verano.

Bicarbonato Sal

En el otoño del 2014 esos eczemas me salieron en el muslo, por lo que acudí al médico y me diagnosticó psoriasis en gota. Me recetó varias cremas, ya que, con las primeras que me puse no desaparecían y, además, iban aumentando hasta el punto que se convirtieron en eczemas de la medida de un euro y con costra.

Se me llenaron las piernas, los pies y los brazos, y, de forma aislada, el tronco. Dejé de ponerme las cremas.

Llegó el verano y desaparecieron, pero se podía apreciar unas manchas rojas donde había habido psoriasis.

A finales del verano del 2015 acudí a un quiropráctico neurológico para tratarme la distonía cervical que padezco desde hace muchos años. Me recomendó que, para eliminar toxinas, llenara la bañera con agua caliente y pusiese 200 g de bicarbonato y 200 g de sal marina, quedándome sumergido hasta la mandíbula unos veinte minutos. Lo hice dos veces por semana durante dos semanas, es decir, cuatro veces. Para que se disolviera la sal y el bicarbonato, movía el agua con las manos. Cuando empecé, recuerdo que ya empezaba el otoño y en el brazo derecho comenzaban a aparecer algunos puntos de psoriasis.

En estos momentos estamos a mediados de diciembre de 2015 y ese brazo y el resto del cuerpo están en perfecto estado (el año pasado por estas fechas tenía el cuerpo lleno de costras). Solo tengo algunos granitos en los pies, pero son diminutos.

Quizás sea casualidad, no lo sé, pero quería explicaros mi experiencia porque es lo único que he hecho que pudiese interferir en la psoriasis. Los baños los hice a mediados de septiembre y actualmente no hago nada. Es algo sencillo y económico.

Un fuerte abrazo.

RAFAEL

Psoriasis

Artemisa

(*Artemisia annua*)

Mi primer contacto con la planta artemisa fue hace más de tres años. Había leído sobre su utilidad en la enfermedad de la malaria y sus efectos reguladores del sistema inmunológico. Fue esto último lo que me llamó la atención y decidí tomar unas infusiones, ya que se acercaba el invierno y quería comprobar si podía servirme para prevenir los resfriados.

Padezco de psoriasis desde hace más de veinte años y en el momento de tomar artemisa por primera vez tenía un pequeño brote que me afectaba manos y brazos, pero no decidí consumir esta planta por este problema, de hecho, ni siquiera se me ocurrió que pudiera ser beneficioso para mi problema de piel.

Después de tantos años con psoriasis, había probado todo tipo de medicamentos y “remedios” sin buenos resultados, ya me había resignado a convivir con este problema y ni siquiera me acordé de mi psoriasis hasta que no empecé a notar mejoría, unos días después de empezar a tomar las infusiones. Esto lo considero importante porque creo que elimina el posible efecto placebo y cualquier tipo de sugestión por mi parte. La mejoría en mi piel fue una “casualidad”, ya que, además, no encontré en ningún sitio que la *Artemisia annua* tuviera indicaciones directas para este problema. Tomé la planta durante poco más de una semana y me desaparecieron las costras y los picores.

Varios meses después y tras una fuerte amigdalitis, tuve el brote de psoriasis más fuerte e intenso que recordaba.

Aproximadamente el noventa por ciento de mi superficie corporal se vio afectada por costras, engrosamiento de piel, eritemas y, por supuesto, intensos picores

y heridas al no poder evitar rascarme. Tenía afectada la cabeza, el tronco, los brazos, las piernas, los pies... La simple visión de parte de mis lesiones provocaba un enorme asombro y gesto de preocupación en cualquier persona que me miraba, cosa que era totalmente comprensible. Yo imaginaba que a la gente le debía recordar a algún enfermo con algún tipo de lepra. Como este brote fue rápido (en cuestión de pocos días), acudí a urgencias, donde me trataron con antibióticos por posibles secuelas infecciosas de la amigdalitis, pero ante la magnitud del problema de piel, me derivaron a la consulta del especialista en dermatología.

Tardaron pocos días en darme cita pero cuando acudí, el brote había alcanzado su máxima intensidad. Era como una representación “en vivo” de las fotos más impactantes de los libros de dermatología, así que hasta los dermatólogos que me vieron en esta primera visita se sorprendieron del grado de afectación y hasta me pidieron permiso para hacer fotografías. No puse inconvenientes, y hasta me pareció normal como dato médico. Como ya he comentado, tenía prácticamente todo mi cuerpo afectado, por lo que me comentaron que no me serviría ningún tratamiento tópico (pomadas, baños, rayos UVA...) y que tenían que tratarme con inmunosupresores. Debido a las complicaciones que puede tener el tratamiento con este fármaco es necesario realizar una serie de pruebas sanguíneas previas para descartar cualquier tipo de problema antes de iniciar un tratamiento, así que me hicieron pruebas sanguíneas de todo tipo. Algunos de los resultados tardaban tiempo, así que me dijeron que volviera en tres semanas y me mandaron a casa sin ningún tipo de tratamiento, a la espera de resultados.

En ese tiempo de espera decidí tomar nuevamente artemisa. El brote actual era descomunal en comparación al que tenía cuando tomé la planta por primera vez, pero no tenía mucho que perder, ya que no me habían puesto tratamiento y el malestar y los picores eran intensos. Pensé que con algo de mejoría, por ligera que fuera, podía valorar no usar el Metotrexato, un fármaco inmunosupresor, así que comencé a tomar infusiones de la planta. Al mismo tiempo, realicé un trabajo de investigación buscando artículos científicos que pudieran estar relacionados con el beneficio de la

artemisa sobre la psoriasis. La verdad es que me llevé una sorpresa al encontrar cientos de artículos relacionados con esta planta (recomiendo buscar en Pub Med), pero no aparecía ninguno que pudiera darme información sobre el efecto de la planta sobre la psoriasis. Tras varios días de revisiones, finalmente encontré dos estudios que podían relacionar el uso de la planta con los efectos beneficiosos sobre la psoriasis, sobre todo uno muy interesante que compara el efecto de la ciclosporina (medicamento que se usa como inmunosupresor para problemas autoinmunes, similar al anteriormente citado) con el efecto de uno de los componentes químicos de la artemisa. La ventaja es que la artemisa no actuaría como inmunosupresor sino como inmunomodulador, con lo cual se evitarían los efectos negativos de una inmunosupresión.

Mientras rebuscaba para encontrar explicaciones científicas, seguí tomando las infusiones. Los primeros días no noté nada de efecto pero a partir del quinto-sexto día la mejoría empezó a ser apreciable y, en menos de dos semanas, ante mi perplejidad absoluta, el brote desapareció prácticamente por completo e incluso la epidermis se regeneró completamente sin quedar restos de costras y mostrando la piel incluso un aspecto y un tacto suave ¡Y todo esto con solo nueve-diez días de infusiones! Lógicamente, desapareció de mi cabeza la idea de tomar el fármaco inmunosupresor, pero quedaba la prueba de fuego de volver a la consulta del dermatólogo a por los resultados.

Decidí desde el primer momento que iba a ser sincero con el médico y contarle lo que había tomado. Si su respuesta hubiera sido negativa, habría elegido de todas formas tomar la planta antes que el medicamento, pero a la vez tenía bastante curiosidad tanto por ver su reacción ante mi espectacular mejoría como por conocer su opinión cuando le comentara el uso de la planta. Para ser sincero, esperaba cierto recelo. Mi profesión es la de veterinario clínico y yo también mostraría recelos ante ciertos protocolos que no se ajusten al método científico. Pero si nos ajustamos a la medicina basada en la evidencia, el peso de mi argumento era importante. Aun así llevé conmigo los artículos científicos relacionados que había encontrado, por si mostraba interés.

Cuando entré por la puerta, y aunque con la ropa solo podían verme las manos y la cabeza, enseguida se dieron cuenta de que estaba mejor. Al quitarme la ropa, su sorpresa, aunque contenida debido a las circunstancias, fue mayúscula.

“—Increíble la mejoría, no te dimos tratamiento, ¿verdad?

”—No.

”—Y ¿no has tomado nada?

”—Sí. Infusiones de una planta

”—¿Nada más?! ¿Qué planta es?

—*Artemisia annua*.”

Así comenzó mi charla con el dermatólogo. Ante mi sorpresa, fue tremendamente receptivo con la información que le di (supongo que la rápida e increíble mejoría ayudó bastante...) y mostró interés con la información y los artículos científicos. De hecho, conocía la utilización de la planta en la enfermedad de la malaria y charlamos un rato sobre el tema. Me dijo: “Obviamente, no te vamos a dar [...]”. Reconoció la clara mejoría pero también, creo que con buen criterio, me comentó la posible toxicidad de ciertas plantas, sobre todo a nivel hepático. Surgió para mí entonces una oportunidad inmejorable de tener más datos sobre el uso de esta planta y sus posibles efectos secundarios en mi cuerpo y le propuse al médico la realización de nuevas pruebas sanguíneas justo ahora que acababa de tomar la planta. No había experimentado ningún efecto secundario físico durante el uso de la planta, pero si acompañaba esto con analíticas, me daría más seguridad. Aceptó gustosamente, ya que también era de su interés y quedamos en vernos un mes después con los resultados de las nuevas analíticas.

Un mes después acudí a por los resultados. Estaban todos dentro de la normalidad, al igual que los primeros que me habían realizado, y lo mejor es que los síntomas de mi problema habían desaparecido. Me citaron para hacerme un seguimiento cada seis meses.

Los dos años siguientes he tenido otros dos brotes muy fuertes que también desaparecieron por completo con artemisa. En uno de

ellos tuve que tomar tres infusiones diarias de la planta durante un mes entero y no empecé a notar mejoría hasta casi las tres semanas de iniciado el tratamiento. Después, la mejoría ya fue más rápida y la desaparición de los síntomas prácticamente total. También le comenté al dermatólogo la larga duración de este tratamiento (otras veces había tomado infusiones durante diez-quince días y no treinta días como en esta ocasión). Su respuesta fue que el tratamiento con el fármaco inmunosupresor tiene una duración de meses y que si la planta no me daba problemas de efectos secundarios ni alteraciones en las analíticas, no veía inconveniente en que la usara a modo personal, viendo los resultados obtenidos.

Tengo que agradecer enormemente la comprensión del médico especialista en dermatología que sigue la evolución de mi caso. Comprendo las limitaciones éticas que impone su trabajo y también comprendo que no pueda recomendar el uso de la planta a otras personas, ya que su uso no está regulado como medicamento. Además, su posición está fuera de toda responsabilidad ya que la decisión de tomar la planta ha sido y es única y exclusivamente mía, y es de agradecer el interés mostrado en el seguimiento y los controles periódicos que me realizan. Quizá los datos recogidos en mi historial médico puedan servir como base para el inicio de algún estudio decente. Aunque luego llegarían los laboratorios y eso ya es otro tema a debatir en otra ocasión.

Mi único interés es contar mi historia a modo de información por si a alguien le pudiera interesar. Mucha gente que padezca psoriasis puede leer esto y pensar en un “remedio” más (como me pasaba antes a mí) o, por el contrario, creer haber descubierto la solución a su problema. En estos dos últimos años conozco casos de gente que ha probado la planta para el mismo problema y hay personas a las que les ha funcionado muy bien, pero también otras que no han notado mejoría. Como la psoriasis es una enfermedad influenciada por múltiples y diversos factores (estrés, infecciones, alimentación, hábitos de vida...) es posible que para ciertas personas no sea efectivo o que se necesite una mayor duración del tratamiento. Resumiendo, harían falta más datos, más estudios y más experiencias personales antes de poder hacer una recomenda-

ción general. Mi caso es particular por no haber encontrado datos previos y por tanto sería un error lanzarlo como “solución milagrosa”, pero estoy convencido de la evidencia de los resultados, de que existe explicación científica y de que su uso puede llegar a ser beneficioso no solo en la psoriasis sino también en otro tipo de enfermedades autoinmunes. Igualmente, reconozco que no me ha curado la enfermedad, ya que he tenido algunos brotes, pero a efectos prácticos es como si no la tuviera. Ahora la tomo dos o tres veces al año durante un par de semanas como preventivo o en aquellos casos que empiezo a notar ligeros síntomas.

Espero que mi testimonio despierte interés por continuar estudiando y desarrollando los posibles efectos medicinales de esta maravillosa planta, pero si pudiera pedir una sola cosa sería... ¡por favor, que no conviertan a mi *Artemisia annua* en pastillas!

Los artículos científicos relacionados con las propiedades benéficas de esta planta son:

S. NOORI, Z.M. HASSAN, B. REZAEI, A. RUSTAIYAN, Z. HABIBI, A. FALLAHIAN, 2008. “Artemisinin can inhibit the calmodulin-mediated activation of phosphodiesterase in comparison with Cyclosporin A”. *International Immunopharmacology*. (2008) 8, p. 1744-1747.

Jacob GOLENSER, Judith H. WAKNINE, Miriam KRUGLIAK, Nicholas H. HUNT, Georges E. GRAU. “Current perspectives on the mechanism of action of artemisinins”. *International Journal for Parasitology*, (2006) 36, p. 1427-1441.

ÁNGEL L.

A una amiga mía le explotó un termo (aparato para mantener calientes los líquidos). Fue a urgencias y le pusieron una pomada que en lugar de aliviar el dolor la hizo sufrir mucho.

Quemaduras

Tomillo

(*Thymus vulgaris*)

Consuelda menor

(*Prunella vulgaris*)

Llantén

(*Plantago major*)

Manzanilla

(*Matricaria chamomilla*)

Salvia

(*Salvia officinalis*)

Salvia de los prados

(*Salvia pratensis*)

Ajo

(*Allium sativum*)

Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Lavanda

(*Lavanda angustifolia*)

Perejil

(*Petroselinum
crispum*)

Cera

Aceite
de oliva

El médico le había dicho que ella misma se podía curar la herida cada día. Como esta amiga vive ante nuestro centro social, entró a enseñármelo. Tenía una parte de la cara, el cuello, el pectoral y los dos pechos con ampollas. Me pidió la pomada de las abuelas que yo hago y se puso en mis manos.

Empecé por lavarlo todo con agua de tomillo, consuelda menor y llantén. Una vez limpio le puse el ungüento poco a poco y encima hojas de llantén escaldadas, que ayuda a cicatrizar. La vendé con ropa de algodón y después le puse un pañuelo en la cara.

Al primer día ya me dijo que se sentía mucho mejor y así lo repetimos durante trece días. Ahora tiene cara y pechos sin ninguna señal de nada. Yo creía que en las zonas donde había la piel más levantada quedaría alguna cicatriz, ¡pero no!

Ahora ya vuelve a trabajar en la guardería y ¡estamos contentísimas! Estoy convencida de que el llantén se tendría que conocer más y mejor.

Nuestra pomada se ha heredado de las abuelas, de generación en generación, y ahora la tenemos por escrito para no perderla con el boca a boca. Se prepara de la siguiente manera (ver también en Anexo):

En un litro de aceite de oliva de primera prensada añadimos 200 g de cera pura. Al baño maría, añadimos llantén, consuelda menor o hierba del traidor, manzanilla, salvia de los prados, un poco de sal-

via común, unos cortes de raíz de perejil, unas ramas de tomillo y tres granos de ajo. Nosotros añadimos un puñado de lavanda y once flores de caléndula. Lo vamos removiendo con una cuchara de madera. La cazuela tiene que ser de acero inoxidable o esmaltada, nunca de aluminio.

Después de una hora a fuego lento, se retira del fuego y, cuando no esté tan caliente, se filtra con un colador de ropa y se va removiendo, para emulsionar. Si se quiere, se pueden añadir unas gotas de aceite esencial de lavanda.

Después se pasa a botes de vidrio, o de plástico, y se puede guardar más de un año.

Es una crema o ungüento fantástico al que, de tanto en tanto, nuestra alquimista añade alguna otra planta, como pétalos de rosas u hoja de parra. Es una manera de ir enriqueciendo un preparado heredado de nuestras abuelas.

ROSA MARIA

Queratosis actínica

Llantén
(*Plantago major*)

Soy Víctor, de los Amigos de Cuba de Lleida.

Mi caso es muy sencillo, pero contundente. Se trata de la enfermedad conocida como “queratosis actínica”, que es el endurecimiento de la piel, especialmente la de la cabeza en aquellos que somos calvos, con un poco de irritación, que acaba formando una piel dura encima. Se van formando manchas o plaquetas.

Es una enfermedad cuyo tratamiento es quemar la piel afectada con nitrógeno líquido. He sufrido este remedio y otros, como pomadas que queman estas plaquetas, cremas, etc.

Todo el mundo dice que es un proceso degenerativo de la piel, que forma células precancerosas. Aunque no sea una enfermedad grave sí que molesta, y normalmente va aumentando el número de placas, extendiéndose a la cara.

El remedio, que ya conocía pero que no relacioné con lo que yo tenía, es aplicar la planta llamada “llantén”. Se encuentra en muchos lugares y es fácil reconocerla. El hecho es que Paulí Boada, uno de los invitados a la mesa redonda sobre curaciones con plantas medicinales o terapias naturales en la Feria de Alimentación y Salud de este noviembre del 2011, me convenció de utilizarla para mi piel puesto que, a pesar de todas las terapias oficiales, estoy sufriendo esta enfermedad desde hace muchos años.

Es totalmente real que, después de masticar algunas hojas y aplicada la pasta encima de las plaquetas, en cuestión de dos o tres noches la piel ha aparecido casi del todo limpia, creo que curada, cuando antes no había manera de sanarla. Lo más curioso es que la piel vuelve

a adquirir sensibilidad, se vuelve a hacer de carne, y no de piel dura, insensible. Es casi un milagro. Lo hago por la noche, con un esparadrapo cubriendo cada aplicación. No utilizo muchas hojas. A veces con una hay bastante porque las manchas o plaquetas no son grandes. A veces son de dos o tres milímetros, las más normales, y una hoja picada casi cubre una zona de 1 cm². Pero puesto que el remedio es abundante (de hojas tiene muchas el llantén) se pueden masticar dos, tres o cuatro para aplicar en cada punto.

Lo explico por si alguien que tenga el mismo problema lo quiere usar, porque creo que le va a ir bien, muy bien.

Un agradecimiento a todos, a Paulí, a Pàmies, y a todos los que hacéis posible que estos remedios y explicaciones lleguen a la gente. En la medida que pueda pongo mi experiencia, pequeña, a vuestra disposición.

VÍCTOR

Rodilla

Consuelda (*Symphytum officinale*)

La primera vez que supe de la consuelda fue leyendo la novela *El clan del Oso Cavernario*, en el que la protagonista la utiliza para sanar una rotura y bajar la inflamación, y pensé “ojala la tuviera a mi alcance”. La segunda vez que leí sobre esta planta fue en el libro de María Treben *Salud de la botica del Señor*, del que supe por una entrevista a Josep Pàmies. Por entonces ya había aceptado ponerme una prótesis de rodilla, pues el dolor que padecía me impedía dar un paso y subir las escaleras era un suplicio. Tenía una subluxación de rótula, meniscos, ligamentos rotos y deterioro del hueso producido por la artrosis. Según los médicos la única solución era la prótesis.

Cuando busqué esta planta no pude encontrarla en ningún herbolario porque me dijeron que su venta estaba prohibida. Hice unas cuantas indagaciones y conseguí que me la trajeran de fuera.

Preparé una crema con consuelda como indica María Treben en su libro y empecé a aplicármela en la rodilla con un suave masaje. A los dos días empecé a sentir que el dolor disminuía y a los pocos días empezó a bajar la inmensa inflamación que tenía. Pude empezar a andar como tantas veces me habían aconsejado los médicos, pero esta vez sin el dolor que me impedía hacerlo.

Hasta ahora sigo andando y subiendo escaleras sin dolor y hasta he empezado a ir a clases de baile para hacer un poco de ejercicio y para comprobar como me respondían las rodillas. Soy feliz porque he podido bailar de nuevo sin dolor.

He dado esta crema a conocidos y amigos con problemas parecidos a los míos, con esguinces o artritis en las manos y algunas dolencias más de huesos por inflamación o degeneración de algún tipo. Todos están encantados con los resultados y no doy abasto a hacer crema.

La pomada se prepara como sigue (ver también en Anexo): los trozos de raíces de la planta se pican y se fríen brevemente en manteca de cerdo pura de la parte de los intestinos. La proporción es el 20% de la planta sobre el peso de la manteca que se utilice. Como yo normalmente hago un kilo de manteca cada vez, agrego 200 g de planta. Se deja reposar todo durante la noche. Al día siguiente se calienta un poco, se filtra a través de un lienzo y se exprime. Se llenan enseguida pequeñas vasijas bien limpias y se guardan en la nevera.

Espero que mi experiencia os sirva de ayuda.

MARÍA ÁNGELES

Quería explicaros mi caso, que empiezo con una tendinitis calcificada de hombro.

Tendinitis

Romero

(*Rosmarinus officinalis*)

Tomillo

(*Thymus vulgaris*)

Aloe

(*Aloe vera*)

Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Cúrcuma

(*Curcuma longa*)

Llantén

(*Plantago major*)

Albahaca

(*Ocimum basilicum*)

Orégano

(*Origanum vulgare*)

Ajo

(*Allium sativum*)

Empezó con un dolor al mover el brazo hacia atrás, fui al traumatólogo y me mandó, obviamente, antiinflamatorios y rehabilitación. No me solucionó nada y el tema fue empeorando. A los dos años ya me había acostumbrado al dolor y al movimiento cada vez más limitado. En este tiempo el médico empezó a recomendar operarme y me hizo una infiltración. Me alivió por unos meses y después volvió el dolor, peor que nunca. A los tres años ya casi no tenía movimiento y el traumatólogo me dijo que la única solución era la operación. Decidí investigar otras opciones por mi cuenta y llegué a relacionar por primera vez en mi vida lo que ahora me parece tan evidente, la relación entre la alimentación y la salud.

Me miré todos los documentales, videos y entrevistas que encontré, en este proceso fue cuando conocí a Josep Pàmies. También leí mucho sobre el tema. Fue entonces que empecé a probar un cambio en la alimentación. A los primeros cambios ya empecé a notar mejoría así que seguí hasta que llegué a lo que hoy en día es mi alimentación: he renunciado a consumir lácteos; café, té, bebidas estimulantes; alcohol; productos industriales (nada que tenga conservantes, E-(número), aspartamo, glutamato, etc.); azúcar, de ningún tipo; gluten; comida enlatada; y no cocino con microondas.

Sí como verduras, frutas, legumbres, cereales, frutos secos, semillas, huevos y ternera (poca). Todo ecológico. El pescado, con moderación, porque no me fío de ninguno.

Al cabo de unos tres meses de hacer esta dieta estrictamente, sin ninguna excepción, ya no tenía ni rastros de dolor y había recuperado casi todo el movimiento. Como complemento hacía ejercicios para hombros que saqué de Internet (tengo las tablas de ejercicios).

Ahora ya hace dos años y medio que tengo el movimiento totalmente normal y nunca más me ha vuelto a doler. Continúo con el mismo tipo de alimentación pero me permito excepciones o incluso meses de descontrol, aún así no me ha vuelto el dolor.

Una reflexión personal para el que esté pasando algo similar o incluso mucho peor. Para mí, esta tendinitis ha sido un regalo que me ha cambiado la vida. No solo a mí sino a mi familia. Mi marido, con esta alimentación, dejó de tener migrañas y ardores crónicos.

A partir de ahí empecé a aprender de las plantas. Uso las que crecen por la zona para todo. También aprendí a hacer cremas naturales con infusiones y extractos de plantas. Ahora hago cursos, voy a todas las charlas que puedo, leo todo sobre estos temas, es un mundo apasionante para aprender. A lo que voy, que creo que si uno hace una dieta no cambia mucho, creo que hay que hacer un cambio de mentalidad y de estilo de vida total.

Desde entonces ya han pasado casi cuatro años y he comprobado una y otra vez que el primer paso está en la mente y el corazón. Gracias a todos estos cambios mi familia y yo gozamos de una salud impecable. Gracias a esto he empezado a estudiar medicina ayurveda.

Mi cocina es mi botiquín: romero, tomillo, aloe (*Aloe vera*), caléndula, cúrcuma, llantén, albahaca, orégano, ajo, etc.

Este problema de salud mejoró mi vida y la de mi familia.

NATALIA

Tensión arterial

Estevia

(*Stevia rebaudiana*
Bertoni)

Mi madre tiene setenta y siete años y ha regulado su tensión de forma natural tomando estevia que yo le di a conocer y probar. Llevaba quince años medicándose. Su tensión estaba a 8-9 la baja y 14-15 la alta. Cuando le subía la baja por encima de 9 le bajaba la alta hasta ponerse a la par.

Después de tres meses de tomar estevia su tensión está a 7-7,5 la baja y 12-13 la alta. Ha estado tomando estevia de tres a cuatro veces al día: en infusión (una cucharadita por vaso) y en los yogures (tres-cuatro gotas de edulcorante de estevia). Los médicos que la llevan no salen de su asombro y les cuesta creer que el único cambio de hábito de mi madre haya sido tomar la estevia y que la planta sea la responsable de la regulación natural de la tensión, pero no encuentran otra razón.

Actualmente, mi madre está tomando una pastilla y media de medicación a la semana, por precaución, cuando antes se había estado tomando una pastilla y media cada día. Ya solo con este cambio le ha mejorado la calidad vida. Ahora lleva cinco días sin tomar la pastilla y cuando ha dejado de tomar estevia le sube el valor de la presión alta.

Les debo mi agradecimiento, una visita para abastecer nuestro huerto y poder así divulgar su experiencia y en la medida que podamos hacernos socios para apoyar tan noble causa. De verdad que muchas gracias por existir.

LUIS

Tensión ocular

Ginkgo
(*Ginkgo biloba*)

En una revisión de la vista me detectaron hipermetropía. Fuimos a una óptica, que me confirmó lo que me dijo la anterior y me preguntaron si me había mirado alguna vez la tensión ocular. Nunca lo había mirado, así que me la miraron y me detectaron tensión ocular alta, 23 en un ojo y 21 en el otro.

Pedimos cita al oftalmólogo pero teníamos que esperar cuatro meses, así es que consulté y nos recomendaron la planta ginkgo y... ¡fenomenal!

Hace dos días fuimos a la óptica para que me tomaran otra vez la tensión ocular y tenía 17 en uno y 18 en otro.

Me tomé el ginkgo de menos a más. Empecé con veinte gotas en dos tomas: diez por la mañana y diez por la noche. Hasta llegar a cuarenta gotas repartidas de igual manera. Poco antes de acabar el frasquito volvimos a la óptica y... ¡¡¡tachán!!!

Estamos muy felices, hemos decidido que no iré a la visita que tenía concertada con el oftalmólogo.

CHUS

Trombosis

**Bíter sueco o
Hierbas suecas
Caléndula o
Maravilla**

(*Calendula officinalis*)

Llantén
(*Plantago major*)

Limón
(*Citrus limonum*)

Mi madre tiene setenta y seis años y padecía una leucemia. Desde hace cuatro años aproximadamente se realiza análisis para ver el estado de los leucocitos, pero en marzo de 2012 en uno de estos análisis le dijeron que estaban altos y que en ese instante debía conectarse a los sueros. Yo la acompañaba, y dije: “¿Los sueros, eso qué es?” En pocos minutos ya lo supe, cuando estaba sentada en un sillón recibiendo la quimioterapia. El tratamiento recomendado eran cuatro sesiones de quimio (una al mes)

Sabía de los efectos secundarios de la quimioterapia y me propuse ayudar a mi madre. Siempre desde su elección. Me desapegué de su historia y mi relación fue de darle amor e información de que existen alternativas de curación.

Hace tiempo que escuché a Josep Pàmies en Internet y me resultó muy inspirador para ayudar a mi madre. Siempre he creído en los beneficios de las plantas.

Enseguida comenzó con una dieta alcalina, o prácticamente alcalina, de una forma progresiva. Le ayudé con nuevas recetas. También hacía más ejercicio con los paseos. En pocas semanas también se volvió más positiva y a valorar más la vida, así como la abundancia que tenemos.

En el segundo análisis de sangre de abril 2012, los leucocitos volvieron a unos valores aceptables pero decidió recibir dos sesiones más de quimio. Al bajar los leucocitos, prefirió no tomar de momento las plantas específicas para el cáncer que recomendaba Josep.

Como esperábamos, los efectos secundarios de la quimio llegaron y sufrió una gran trombosis, con riesgo de

perder la vida. Fue entonces cuando recurrí al libro de Maria Treben que me envió Josep: *Salud de la botica del Señor*.

El tratamiento para la trombosis fue el siguiente: cada mañana se aplicaba unas vendas o gasas empapadas en las hierbas suecas, o también llamadas *bíter sueco*, durante cuatro horas aproximadamente. Bien fijadas a las piernas, podía moverse con normalidad. Al quitarse estas vendas se extendía una pomada de maravilla o caléndula (al principio la elaboraba yo pero después la adquirimos en herbolario).

También se tomaba al menos dos vasos al día de infusión de llantén (siempre con limón para ayudar a su dieta alcalina).

Los efectos positivos pudieron verse a los quince días, pero actualmente sigue con el tratamiento, aunque sus piernas están muy bien. En alguna ocasión se hinchan un poquito, pero están desapareciendo hasta las cicatrices de la trombosis y sus tobillos ya no están hinchados.

Actualmente sigue tomando la infusión de llantén y las vendas de hierbas suecas o bíter sueco, con la pomada de caléndula.

Por lo que respecta a la leucemia, los análisis de leucocitos están en valores normales y ahora no tiene tratamiento médico, tan solo revisiones cada seis meses. Por tanto, la leucemia se podría decir que está curada. Está siguiendo una alimentación alcalina y hace ejercicio.

Quisiera recalcar algunos aspectos que he vivenciado con esta experiencia: la enfermedad de mi madre ha sido un aprendizaje para ella, fue ella quién tomó sus decisiones.

Los familiares y amigos debemos comprender que es bueno desapearnos de la enfermedad y ayudarles dando amor, así como información para que elijan. Aquí es importante no imponer nada, buscar la forma de que la información llegue sencilla y comprensible.

RUBÉN

Tumor canino

Kalanchoe
(*Kalanchoe*
daigremontiana)

Nuestra perrita tenía un tumor, era externo y se encontraba en la vulva; medía 4 cm en su zona más ancha. Fuimos al veterinario, le hicieron una biopsia y se diagnosticó como benigno. La única solución que nos ofrecían era extirparlo, debido a su tamaño y a que podría volverse maligno, pero es una perrita pequeña, de edad avanzada y no queríamos hacerla pasar por una operación.

Unos meses antes habíamos escuchado un audio de Internet sobre plantas medicinales y de esta manera llegamos a saber del Sr. Josep Pàmies y de la kalanchoe (*Kalanchoe daigremontiana*). Compramos su libro y para cuando le detectamos el bulto decidimos conseguir la planta.

Primero la estuvimos tomando nosotros dos, para ver cómo sabía, cómo nos sentaba, etc. Luego le estuvimos dando de forma regular la planta a nuestra perrita, una cantidad proporcional a su peso, hecha trocitos y mezclada con comida (el paté le gusta mucho y la comida de gato también). Al cabo de un mes el tumor se había reducido a la mitad. Casi no se ve el bultito pero le seguimos dando, más espaciadamente, hasta que ya no le quede nada. También estamos estudiando a qué pudo deberse, para que no le vuelva a aparecer.

VIRGINIA

Tumor cerebral

Ortiga

(*Urtica dioica*)

Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Milenrama

(*Achillea millefolium*)

Artemisa

(*Artemisia annua*)

Kalanchoe

(*Kalanchoe daigremontiana*)

Aloe

(*Aloe vera*)

Marihuana

(*Cannabis sativa*)

Cola de caballo

(*Equisetum arvense*)

Limón

(*Citrus limonum*)

Canela

(*Cinnamomum verum*)

Agua de mar

Miel

El día 30 de enero de 2015 le hicieron una resonancia a mi hija de dos años, Paula, para descartar que tuviera nada en el cerebro. Nos derivó el oftalmólogo, ya que desde muy pequeña ha tenido nistagmo y problemas de visión. Vieron que sí, Paula tiene un tumor en la cabeza en forma de flor y del tamaño de un tomate...

Empezamos el tratamiento con quimio en el Parc Taulí de Sabadell con una duración de dos años y medio... No nos quedamos solo con la quimio y empezamos a investigar otras maneras para ayudar a nuestra hija.

La primera persona que nos informó de otras terapias fue la homeópata. La visitábamos desde hacía casi un año, pues no somos muy partidarios de vacunas y medicina convencional. Ella nos habló de Josep Pàmies, alimentación ecológica y otros temas.

Paralelamente, tuvimos la gran suerte de conocer a José, nuestro chamán, que nos habló también de las emociones, la conciencia, la constancia y el amor. Ya sabemos que nuestra niña no nos dejará pero no deja de ser una agonía ver que tan pequeña tenga que sufrir...

Visitamos las instalaciones del Sr. Pàmies, vimos videos en los que se habla de las plantas como método de curación efectivo... Todo ello nos empezó a interesar mucho.

Empezamos a darle a Paula infusiones de ortiga con caléndula y milenrama, artemisa, kalanchoe, aloe y unas gotitas de aceite de marihuana.

Preparamos un licuado con los siguientes ingredientes: infusión de media cucharada de café de artemisa,

media cuchara de una mezcla de ortiga, caléndula y milenrama. La cantidad de agua es de un litro; nueve gotitas de aceite; 5 g de kalanchoe; cada quince días añadimos un poco de aloe (el tamaño de un dedo pequeño).

Todos estos ingredientes los pasamos por la batidora y lo que hacemos es incorporar este líquido resultante (unos tres sorbitos) en un vaso de bebida de avena con colacao (ecológico, lógicamente). Le encanta...

Le doy esta bebida cada día por la mañana, junto con la homeopatía, que son dos bolitas de un preparado homeopático a base de fósforo por la mañana en ayunas.

Aparte, de vez en cuando, le pongo un casco (una cataplasma) de una infusión a base de cola de caballo. Durante el tratamiento, que son tres semanas seguidas y descansamos tres semanas; durante las tres semanas de tratamiento, en las duchas le pongo un poco de agua de mar para limpiar, directamente cogida del mar. Lo más importante es que intentamos que esté siempre contenta y feliz, aunque es una niña muy agradable para todos.

Cambiamos, en la medida de lo posible, nuestra alimentación a una más sana.

José nos visita cada tres o cuatro semanas, le hace imposiciones de manos y, desde el principio, también le estoy dando a Paula un jarabe recetado por él con lo siguiente: un bote de 500 g de miel, tres hojas de aloe, un limón exprimido, un poco de canela y tres chupitos de whisky. Revuelto todo ello, le doy una cucharilla de postre tres veces al día, una antes de cada comida.

Desde que empezamos todo esto, Paula no ha tenido ni una recaída, está muy fuerte, pesa más de lo que pesaba cuando empezamos el tratamiento de quimio, es decir, no ha perdido ni un gramo, no ha perdido el apetito, salta, baila y ríe normalmente. Es una niña muy divertida y animada, le encanta bailar. Solo se pone malita la noche que le dan la quimio, y unos días después está un poco malhumorada, pero ya está. Nadie por la calle diría que está con tra-

tamiento de quimio y las analíticas que le van haciendo cada dos por tres son de una niña que no parece que esté haciendo quimio.

Me da mucha rabia ver en el hospital de día cuántos niños lo están pasando mal y no conocen la mitad de lo que conocemos nosotros, que no es nada de lo que existe...

Quiero que mi niña se cure, no puedo imaginarme estar así durante dos años y medio que dura el tratamiento porque, aunque ella no esté muy mal, a mí me duele el alma solo ver que la noche de la quimio vomita y no descansa... Yo y mi pareja vamos a todas, no dejaremos que Paula caiga y seguimos con fuerza todo lo que vemos que le puede ir bien, siempre bajo información y productos naturales que sabemos que solo le harán bien.

Aparte de todo esto, la visita el cardiólogo, el oftalmólogo, el otorrino, el dermatólogo... está bien de todo..., ni una llaga, no le ha caído ni el cabello... Estamos muy contentos.

En julio le hicieron una resonancia a Paula y el tumor se había reducido en casi un 20% por todo su alrededor, lo que la oncóloga nos dijo que no había visto nunca en un tumor de las características del de Paula, que se redujera tanto y en tan poco tiempo.

La próxima resonancia será en febrero. Sería mucho pedir que hubiera desaparecido del todo, ¡pero me conformo con otro 20% más!

A fecha de hoy, Paula está genial. Seguimos con la quimioterapia y todo lo demás por igual, excepto que he añadido la terapia de polaridad. Aquel que la ve no dice que tenga nada por lo bien que lo lleva, lo único a remarcar es que tiene muy mal humor y a veces es duro sobrellevar la situación. Si Dios quiere acabaremos el tratamiento en agosto, le quedan tres tandas de tres lunes seguidos cada una y acabamos.

Seguimos visitando a nuestro chamán y, según él, ¡¡¡Paula ya está curada!!! Hemos aprendido a disfrutar de la vida de una manera muy diferente.

CRISTINA

Tumor cerebral

Kalanchoe
(*Kalanchoe daigremontiana*)

Ruda
(*Ruta graveolens*)

A mi madre le diagnosticaron en julio del año 2010 un glioma en el quiasma óptico (un tumor cerebral). Nos dijeron que no había ningún tratamiento a hacer, ni operar, ni quimioterapia, ni radioterapia. Nos enviaron a casa a morir, nos dieron de máximo un año de vida, con un pronóstico del año horroroso. A mi pregunta de si podíamos hacer algo, algún tratamiento alternativo, el médico fue tajante: “Nada, no hay nada que hacer”.

Por suerte, no me lo creí. Al día siguiente de la noticia pedimos el alta voluntaria del hospital y subiendo hacia casa (somos del Pallars Sobirà) pasé a recoger la planta kalanchoe y buenos consejos de los profesionales que me la vendieron. Durante ese año hicimos muchas cosas alternativas: fitoterapia, hidroterapia, masajes, homeopatía, medicación ortomolecular, imposición de manos, visualizaciones por parte de toda la familia...

El tratamiento ha sido y es complicado. Nuestro director de orquesta y médico de referencia es un oncólogo naturista. Mi madre ha estado tomando media hoja de kalanchoe cada día en tandas de tres meses de toma y uno de descanso. La toma a la hora de comer, cortada junto con la verdura o la ensalada. En lo referente a las otras plantas, todo es homeopatía y productos con diferente composición. La planta principal que ha tomado por el tumor cerebral en forma de homeopatía es la ruda. Este tratamiento específico para el cáncer es de unos doctores indios (protocolo Banerji) (<www.asociacionbanerji.blogspot.com.es>). Todo el resto del tratamiento creo que es para limpiar el cuerpo y reforzar el sistema inmunológico.

Mi madre, ahora (enero de 2012), está fantástica, llena de energía y no ha perdido más visión desde hace un año, cuando empezamos con el tratamiento. De hecho ha mejorado mucho. Los análisis son mucho mejores que antes del diagnóstico.

Después de cinco años del diagnóstico (2015) no ha tenido ninguna metástasis ni problema con el cáncer. Seguimos con el tratamiento del oncólogo naturista.

Yo, como psicóloga, estoy de acuerdo que la parte emocional está muy relacionada. Durante el primer año estaba hundida y bloqueada. Paralelamente lo viví como una experiencia espiritual y eso me daba fuerzas para seguir en el camino que habíamos elegido.

Con mi madre hablamos abiertamente de todo desde el principio, en nuestra familia somos de hablarlo todo en la mesa, delante de los niños. Ya hablamos de la posibilidad de que se muriera, de cómo le iba yendo. Ella se despidió a su manera, nos explicaba cómo quería que quedase todo, como repartiría sus cosas, lo va a dejar todo en orden. También le dije que sí, por si era verdad que había llegado su hora, que sanase todas las relaciones y se fuera tranquila e hizo el proceso de hablar con los hijos, el marido, los hermanos y les dijo lo que creía. Hizo un balance de su vida. Familiares y amigos la visitaron y le transmitieron su amor y agradecimiento por todo lo que había hecho. Este baño de amor me parece que la ayudó a sanar.

Frente a su mejoría hemos visto de todo, desde una incredulidad total (se habrán equivocado en el diagnóstico, eso se ha parado por casualidad) hasta un interés por conocer lo que hacíamos. Por nuestra parte, un agradecimiento total a la experiencia, una experiencia que en el primer momento nos destrozó, pero que ahora agradecemos profundamente porque nos ha abierto a un mundo que vamos conociendo poco a poco sobre la salud y nos hace ser más conscientes, cada día que pasa.

Ánimo y no os dejéis convencer por la prepotencia de algunos médicos que creen tener la única verdad.

CARINA

Verrugas

Celidonia o Verruguera
(*Chelidonium majus*)

Me llamo Virginia y tengo cuarenta y tres años; tenía una verruga en el hombro que en un principio era un lunar oscuro y que luego comenzó a crecer hasta que tomó la forma de media esfera convexa. Me dolía como si me la estuvieran quemando con un pincho. Busqué en el libro y probé la celidonia o hierba verruguera, que casualmente crecía cerca de casa, como una mala hierba, pero benditas sean las malas hierbas, no les damos la importancia que tienen. Me la apliqué esporádicamente durante unos 20 minutos, machacada sobre la verruga y tapada con una tirita. Se empezó a secar y se iba cayendo a trocitos cada vez que me aplicaba la planta. Ahora solo queda un circulito de piel suave y más sonrosada, la verruga no ha vuelto a crecer.

Agradecemos de corazón que existan personas como el Sr. Pàmies y sus colaboradores. El futuro de la medicina está en los remedios naturales y la sanación holística, no en tratar los síntomas sin tratar la causa que genera el desequilibrio, a la vez que se crean efectos negativos colaterales. En bastantes aspectos la medicina ha avanzado, pero aún no es consciente de la verdadera esencia del ser humano ni de cómo restablecer su equilibrio en todos los aspectos.

VIRGINIA

Verrugas

Aloe
(*Aloe vera*)

Aporto una experiencia personal sobre la cura de las verrugas.

Una dermatóloga me diagnosticó una lesión solar en forma de verruga que, según ella, requería tratamiento quirúrgico. Recordando experiencias anteriores con el aloe empecé a usarlo sobre la verruga y esta casi desapareció.

Pelaba la hoja de un lado y la aplicaba. La aplicación era varias veces al día, inclusive, cuando podía, dejaba el aloe sobre la verruga. Al principio se produjo una irritación y después empezó a hacerse pequeña. El tiempo total quizás fue alrededor de un mes.

Cuando volví a la dermatóloga, esta miró con cara de incredulidad y dijo que ya no era necesario hacer nada.

La idea de hacer esto surgió de una experiencia anterior. Un día me apareció en el borde de un párpado una bolita dura.

Empezó a crecer y fui a la dermatóloga. Ella le dio un nombre que no recuerdo y propuso el tratamiento quirúrgico. Yo quedé de pensarlo. Mientras tanto, todas las mañanas empecé a usar la hoja de aloe pelada y procesada como tónico facial, sin asociar esto para nada a la bolita del parpado. Pasó un tiempo, no recuerdo cuanto (esto fue hace varios años), y un día me di cuenta de que la bolita había desaparecido.

TERESA

Verrugas

Celidonia o Verruguera
(*Chelidonium majus*)

Calculo que fue hacia el año 1995 que me empezaron a salir verrugas en los dedos de las manos. Cada vez había más y se hacían más grandes. Fui a varios dermatólogos, que me las quemaban con nitrógeno líquido, me recetaban productos de farmacia totalmente inservibles, que solo hacen que ensuciar.

Cuando ya hacía cinco años desde que me había salido la primera, aquello cada vez iba a más. Tenía una verruga que ocupaba casi toda la tercera falange del dedo índice de la mano izquierda y otras que me tapaban tres cuartas partes de las uñas en las dos manos. Era muy desagradable.

Un amigo mío me las vio y me dijo que conocía una planta que las curaba. No anduvimos más de cien metros para encontrarla. Se trataba de la celidonia o hierba verruguera. Pintándome las verrugas de amarillo con esta hierba, fue cosa de unos tres o cuatro meses que un buen día vi que se estaban secando y fueron haciendo una costra y la misma semana cayeron ¡¡¡sin dejar ningún rastro!!! Os aseguro que aquel día estaba muy contento.

Es difícil decir cuántas veces me la aplicaba, pues cuando marchaba de fin de semana la tenía al lado, porque es fácil encontrarla, pero entre semana, en un piso en Barcelona, la hierba no vivía.

Los fines de semana me ponía dos o tres veces al día. Me traía algunos tallos a Barcelona y los dejaba en un vaso de agua para poderla utilizar entre semana, pero a veces en invierno me pasaba dos o tres semanas sin poder cosechar. El objetivo era pintarme las verrugas siempre que podía.

En resumen, yo lo que hacía era romper el tallo y entonces me pintaba la verruga con el líquido amarillo que sale de la celidonia, cuando dejaba de salir volvía a romper el mismo tallo un poco más arriba y así hasta que agotaba incluso las hojas.

En todo caso, yo creo que aplicándolo una vez al día sería suficiente.

RICARD

Deseo compartir mi experiencia con las plantas medicinales.

Verrugas

Celidonia

(*Chelidonium majus*)

A mi hija le salió una verruga en el pie. La llevé a la consulta del pediatra para que nos dijera qué teníamos que hacer y nos envió al hospital para que se la quitaran.

A mí, me pareció todo un poco fuerte, llevar a mi niña a un hospital por este motivo. En ese momento reflexioné sobre la importancia de ser coherentes con lo que creemos y con nuestras prácticas.

Recolecté la planta verruguera, la celidonia, y durante quince días le puse en el pie a mi hija el zumo naranja que brota de las ramitas de la planta. Se lo aplicaba por la noche cuando se iba a dormir y por la mañana antes de irse a la escuela. Al final, ella salía sola al balcón, partía una ramita y ella misma se la aplicaba en el pie, siempre sobre la verruga y, ¡¡¡voilà!!!, esta desapareció.

La verruga desapareció y yo aproveché para hacerle una reflexión a mi hija sobre la confianza que debemos tener en las plantas medicinales para cuidar nuestra salud y la importancia de aplicar nuevas prácticas a nuestras vidas cotidianas.

SANDRA

Verrugas

Aloe
(*Aloe vera*)

Hacía dos o tres años que me había salido una verruga en el cuello, junto a la oreja, de unos 3 mm de diámetro y un grueso de 1-1,5 mm. Durante este tiempo se me había caído un par de veces, pero volvía a salir a los pocos días. Siempre tenía el aspecto de estar seca.

Empecé a frotarla con la planta aloe, dos o tres veces al día, haciendo presión con un trozo de hoja, a la que previamente le había sacado la piel exterior de una sola cara. Pasaron seis o siete días sin que notara ningún efecto. Me cayó sin darme cuenta. Ahora hace ya un mes. De momento no se ha reproducido. Ha quedado solo una pequeña marca rugosa.

ENRIC

Virus del papiloma humano

Astrágalo

(*Astragalus membranaceus*)

Aloe

(*Aloe vera*)

Cúrcuma

(*Curcuma longa*)

Shiitake

(*Lentinula edodes*)

Hiratake

(*Pleurotus ostreatus*)

Reishi

(*Ganoderma lucidum*)

Me diagnosticaron CIN1 (displasia cervical en grado 1) en una visita al ginecólogo. Es una infección, frecuente en mujeres, con virus del papiloma humano que se aloja en el cuello del útero. Mientras que en el hombre es causante de incómodas verrugas, en mujeres (las cepas más virulentas) puede causar cáncer de cuello de útero. Dijeron que me repetirían el análisis al cabo de un tiempo para conocer exactamente la cepa de virus (HPV) que tenía.

La medicina occidental no ofrece tratamiento para el HPV, solo esperar y en casos graves hacer una conización (cortar mediante cirugía las partes afectadas del cuello del útero). Esta intervención no ofrece garantías, pues el virus puede reproducirse. Además, la conización puede causar cuello de útero incompetente que es una causa de aborto natural.

Decidí tratarme de tres formas:

1) Busqué en PUBMED y encontré que el astrágalo (*huan qi*) había sido probado para esta afección mostrando algún efecto positivo. Tomé astrágalo en decocción (una cucharada grande en medio litro de agua, infusionar cinco minutos, colar y beber), dos veces al día. No se debe tomar si se tiene una enfermedad interna tipo bronquitis.

El astrágalo lo compré en la calle Travessera de Gracia, 159, de Barcelona. Se puede leer en este *post*: <<http://pharmawords.blogspot.com.es/2008/04/plants-to-increase-immune-system.html>>.

2) Me hice baños vaginales (la ducha vaginal es una bolsa con un tubo que se compra en la farmacia) con

zumo de aloe comprado en herboristería y un poco de cúrcuma biológica (este es un remedio que leí que se usa en la medicina ayurvédica). El baño lo hacía de pie en la ducha con un vaso de zumo aloe a temperatura ambiente y durante cinco minutos. Lo repetí cada día durante tres semanas.

3) Me apunté a danza del vientre.

Practico una dieta sana, no fumo (importante) y no uso tampones.

En el siguiente análisis no aparecieron trazas del virus. Nunca más lo han vuelto a detectar. No puedo garantizar que fue el tratamiento natural lo que revirtió la patología, pero pienso que vale la pena intentar hacer el tratamiento pues no tiene efectos secundarios. Además, la cúrcuma es un potente agente antiinflamatorio y anticancerígeno, con efectos demostrados en numerosos estudios llevados a cabo por laboratorios internacionales.

En la actualidad conozco un preparado de crema vaginal que lleva, entre otros ingredientes, cúrcuma y que, aunque nunca lo he utilizado personalmente, pienso por mi formación que podría ser una muy buena alternativa y de más fácil aplicación que las duchas intravaginales. Se puede encontrar en: <<http://www.lian.ch/index.cfm?fuseaction=products.13140&lan=fr>>.

El uso de setas inmuno-estimulantes, como el shiitake, el hiratake y *reishi*, está indicado también.

BATIK

Bibliografía

- Colaboradores de Wikipedia. *Johanna Budwig* [en línea]. Wikipedia, La enciclopedia libre, 2016 [fecha de consulta: 20 de julio de 2016].
<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Johanna_Budwig&oldid=90621065>.
- Colaboradores de Wikipedia. *Otto Heinrich Warburg* [en línea]. Wikipedia, La enciclopedia libre, 2016 [fecha de consulta: 20 de julio de 2016].
<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Otto_Heinrich_Warburg&oldid=91808666>
<ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Otto_Heinrich_Warburg&oldid=16283966>
- COUSENS, Gabriel. *Conscious Eating*. North Atlantic Books, 2000. [Edición en castellano: *Alimentación consciente*. Antroposofica, 2011].
- Discovery Salud. com* [en línea]. Majadahonda (Madrid): Ediciones MK3 S. L., 2012.
<<http://www.dsalud.com/index.php>>
- DUCHENNE PARENT PROJECT. *Asociación Duchenne Parent Project. España contra la distrofia muscular de Duchenne y Becker* [en línea]. Madrid: Duchenne Parent Project, 2012.
<<https://www.duchenne-spain.org/quienes-somos/>>
- DULCE REVOLUCIÓN. *Dulce Revolución. La Dulce Revolución de las Plantas Medicinales*. Balaguer: Dulce Revolución, 2016.
<<https://dolcarevolucio.cat/language/es/bienvenidos/>>
- DULCE REVOLUCIÓN. “Tumor en la cabeza en una niña de dos años”, *Dulce Revolución. La Dulce Revolución de las Plantas Medicinales*. Balaguer: Dulce Revolución, 2016.
<<https://dolcarevolucio.cat/language/es/preparacion-extractos-de-cannabis/>>

DULCE REVOLUCIÓN. “Preparación extractos de Cannabis”, *Dulce Revolución. La Dulce Revolución de las Plantas Medicinales*. Balaguer: Dulce Revolución, 2016.

<<https://dolcarevolucio.cat/language/es/?s=casco+cola+de+caballo>>

FELDMAN, Norberto. *Hola Dr. Feldman. La Dieta Alcalina del Dr. Norberto F. Feldman*. Buenos Aires: Dr. Noberto Franklin Feldman, 2001.

<<http://www.holadoctorfeldman.com.ar/dietaalcalina.html#home>>

FERNÁNDEZ, Odile. *Mis recetas anticáncer. Alimentación y vida anticáncer*. Málaga: Urano, 2013.

Fray Romano Zago (Belén, Brasil)

<<https://www.facebook.com/shares/view?id=214125475378222>>

<https://www.facebook.com/r.php?fbpage_id=183275355129901&r=111>

<<https://www.youtube.com/watch?v=ik7zDdWI3BE>>.

GOLENSER, Jacob; WAKNINE, Judith H.; KRUGLIAK, Miriam; HUNT, Nicholas H.; GRAU, Georges E. “Current perspectives on the mechanism of action of artemisinins”. *International Journal for Parasitology*, (2006) 36, p. 1427-1441.

GOTTSCHALL, Elaine. *Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet*. Baltimore: Kirkton Press, 1994. [Edición en castellano: *Romper el círculo vicioso: Salud intestinal mediante la dieta. Enfermedad de Crohn, celíaca, colitis ulcerosa*. Navarra: EUNSA S.A. – Ediciones Universidad de Navarra, 2006].

Health Impact News. News that Impact Your Health that Other Media Sources May Censor! [en línea]. Austin (Texas): Sophia Mitjana, LLC, 2016.

<<https://healthimpactnews.com>>

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION, U.S. NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. *PubMed.gov. US National Library of Medicine National Institutes of Health*. Rockville Pike, Bethesda MD: National Center for Biotechnology Information (NCBI), s. a.

<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>>

NOORI, S.; HASSAN, Z.M.; REZAEI, B.; RUSTAIYAN, A.; HABIBI, Z.; FALLAHIAN, A., 2008. “Artemisinin can inhibit the calmodulin-mediated activation of phosphodiesterase in comparison with Cyclosporin A”. *International Immunopharmacology*. (2008) 8, p. 1744-1747.

PÀMIES, Josep. *Plantas prohibidas, plantas que curan* [en línea]. Balaguer: Dulce Revolución, 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=OI5iOv_d-nE>

PHARMAWORDS. *Información científica sobre prevención de enfermedades, medicina alternativa y complementaria (MAC) y nuevas opciones terapéuticas* [blog]. Manchester (UK): Pharma Words, 2014.

<<http://pharmawords.blogspot.com.es>>

<www.pharmawords.com>

SHINYA, Hiromi. *La enzima prodigiosa. Una forma de vida sin enfermar*. Madrid: Aguilar, 2013.

TREBEN, María. *Salud de la botica del Señor. Consejos y experiencias con hierbas medicinales*. Steyr (Austria): Editorial Ennsthaler, 1999.

Bibliografía web

ASTRÁGALO, CÚRCUMA (VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO)

<<http://pharmawords.blogspot.com.es/2008/04/plants-to-increase-immune-system.html>>

<<http://www.lian.ch/index.cfm?fuseaction=products.13140&lan=fr>>

DULCE REVOLUCIÓN

<www.dolcarevolucio.cat>

ESTADO EMOCIONAL Y PSÍQUICO

<<http://www.youtube.com/watch?v=SQQtXP0nTI>>

<http://www.fundacionsalud.org.ar/testimonios_cancer.php>

JOSEP PÀMIES

<<http://joseppamies.wordpress.com/2013/04/06/vida-despues-de-la-muerte-o-desdoblamiento-del-tiempo/>>

<<http://pamiesvitae.com/es/tienda-online/hierbas-para-infusiones/mezclas/amhepvita.html>>

OXIGENACIÓN DEL ORGANISMO / BAÑOS DE AGUA CALIENTE CON SAL /
BAÑOS DE PIES / BAÑO VITAL

<http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=R33xhKQWwtE>

PADRE ROMANO

<<https://www.facebook.com/shares/view?id=214125475378222>>.

<https://www.facebook.com/r.php?fbpage_id=183275355129901&r=111>

<<https://www.youtube.com/watch?v=iK7zDdWl3BE>>

<<http://www.aloe-shop.it/spa/padre-romano-zago.html>>

PROTOCOLO BARNEJI

<www.asociacionbanerji.blogspot.com.es>

UNCIANA (INFECCIONES)

<<http://www.floravascular.com/index.php?spp=Dorycnium%20retum>>

<<http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com.es/2010/04/dorycnium-rectum-unciana-coronela.html>>

Anexos



Agua de mar (o bebida isotónica natural) alcalinizante

Para beber agua de mar basta mezclar una cuarta parte de agua de mar con tres cuartas partes de agua mineral o de filtro de osmosis, a las que se añade una cucharadita (de las de café) de bicarbonato y, si se prefiere endulzar, edulcorante de estevia.

En el momento de tomarlo, se añade a cada vaso el zumo de medio limón o, si se desea, de un limón entero.

Para su conservación, puede guardarse en la nevera y fuera de ella, durante muchísimos días. Solo debe tenerse en cuenta que para conservarse de forma óptima no debe mezclarse con el zumo de limón hasta su toma (como ya se indica).

Cataplasmas sanadores en cualquier parte del cuerpo

Para aplicar una infusión en la cabeza, empaparemos un cataplasma o unas vendas con la infusión apropiada, por ejemplo de la planta conocida como cola de caballo, y, si lo deseamos, mezclándola en la misma proporción con arcilla, y con ellas lo cubriremos todo.

En cuanto esté listo, lo taparemos todo con un gorro de plástico, como los que utilizamos cuando nos duchamos si no deseamos mojarnos el cabello, y, a su vez, cubriremos con una toalla; si se enfría, lo calentaremos con una esterilla eléctrica (en mínimos, tengámoslo en cuenta).

Para aplicar en cualquier otra parte del cuerpo, puede utilizarse el mismo sistema anterior pero en vez de casco de plástico cubriremos los trapos de algodón o lino impregnados con la infusión concentrada (de cola de caballo, por ejemplo) y, si se desea, más arcilla macerada con esta infusión, con un plástico de cocina que, a su vez, taparemos por encima con una toalla para mantener caliente el cataplasma. Si se enfría, rápidamente calentaremos el cataplasma con una esterilla eléctrica a media temperatura.

La temperatura de 40-44 °C ayuda a mantener los poros abiertos, lo que permite una penetración de las sustancias sanadoras.

Cura a base de ajo

Necesitaremos los siguientes ingredientes:

— Ajo

— Alcohol de 95° de uso alimentario

El primer paso es triturar 350 g de ajo, que colocaremos después en un tarro de cristal junto con 200 ml de alcohol alimentario de 96° grados (debemos asegurarnos, por favor, de que es un alcohol para uso interno). Lo cerraremos herméticamente y lo guardaremos en la nevera durante diez días. Al onceavo día se filtrará todo con un colador muy fino, al que añadiremos una gasa para que filtre más.

En el mismo tarro que habíamos utilizado, verteremos el líquido obtenido, que guardaremos de nuevo en la nevera otros dos días más. Al finalizar estos dos días el preparado ya está listo para tomar.

A continuación, se detalla en una tabla la manera de repartir las tomas. Se aconseja que cuando se tomen las gotas, se mezclen con un poco de agua, justo antes de empezar las comidas.

Si finalizamos la tabla y todavía nos queda líquido, podemos continuar tomando veinticinco gotas tres veces al día hasta terminar el frasco.

<i>Día</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Comida</i>	<i>Cena</i>
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	16	17	18
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	15	25	25
12	25	25	25

Esta cura de ajo no debe repetirse antes de cinco años.

Pomada para esguinces, artritis u otras dolencias de huesos

(según tradición del testimonio María Ángeles)

Para su preparación necesitaremos consuelda (*Symphytum officinale*) y manteca de cerdo pura.

La parte de la planta que se utiliza para preparar la pomada son las raíces, que se trocean. Estos trozos se pican y se fríen levemente en manteca de cerdo pura de la parte de los intestinos. La proporción adecuada es de un 20% de la planta sobre el peso de la manteca que se utilice. Es decir, para un kilo de manteca, por ejemplo, se necesita agregar 200 g de la planta.

Se deja reposar todo durante la noche. Al día siguiente se calienta un poco, se filtra a través de un lienzo y se exprime. Se llenan enseguida pequeñas vasijas bien limpias y se guardan en la nevera.

Pomada para quemaduras

(según tradición del testimonio Rosa Maria)

Para la preparación de la pomada se necesita aceite de oliva, cera pura, llantén, consuelda menor, manzanilla, salvia de los prados, salvia común, perejil, tomillo y ajo. Opcionalmente puede añadirse también lavanda y caléndula.

En un litro de aceite de oliva de primera prensada se añaden 200 g de cera pura.

A continuación, ya al baño maría, añadimos llantén, consuelda menor o hierba del traidor, manzanilla, salvia de los prados, un poco de salvia común, unos cortes de raíz de perejil, unas ramas de tomillo y tres granos de ajo. Puede añadirse, si así se prefiere, un puñado de lavanda y once flores de caléndula.

Se va removiendo todo con una cuchara de madera.

La cazuela tiene que ser de acero inoxidable o esmaltada, nunca de aluminio.

Después de una hora a fuego lento, se retira del fuego y, cuando esté templado, se filtra con un colador de ropa y se va removiendo, para emulsionar. Se pueden añadir unas gotas de aceite esencial de lavanda.

Después se rellenan tarros de vidrio, o de plástico. Se puede guardar más de un año.

A este ungüento puede añadirse alguna otra planta, como pétalos de rosas u hoja de parra, cada cual con sus preferencias.

Preparación de extractos y microdosis de marihuana o de cualquier otra planta

Para otras plantas, debe aplicarse el mismo protocolo que el aquí expuesto para el cannabis, con la única diferencia, o nivel de uso, que no es necesario ser tan prudentes a la hora de añadir las dosis.

Hay diferentes opciones para preparar extractos de cannabis o marihuana.

Es preferible utilizar la planta seca, ya que nos aseguramos de que no se estropee el aceite por la humedad que contiene la planta en fresco, lo que puede provocar moho.

La parte utilizada de la planta son las flores (los cogollos), si hay un poco de hoja no importa, aunque principalmente los principios activos están concentrados en la flor. Sería interesante encontrar variedades ricas en cannabidiol (CBD), ya que es el componente con más propiedades antitumorales, analgésicas y antiinflamatorias. Las variedades de cannabis más ricas en el cannabinoide CBD o cannabidiol contienen más THC o tetrahidrocannabinol, el principal componente psicoactivo del cannabis.

En la mayoría de las dolencias en las que se utiliza el cannabis, es interesante la concentración de cannabidiol (CBD).

Extractos

Extracto con base de aceite

Es preferible utilizar aceite de oliva de máxima calidad (extra virgen, primera prensada).

Primero se pica la flor para que se puedan extraer mejor los principios, no hace falta que sea en polvo, pero sí a trocitos pequeños. Luego llenamos casi hasta el tope un bote de cristal con la flor picada, se rellena con aceite de oliva y se tapa.

Extracción de las propiedades medicinales:

Forma lenta: Cuando tenemos el bote preparado, se deja en maceración a sol y serena durante dos meses. No le debe tocar nunca el sol directo, se tendría que cubrir con papel opaco o incluso poner el bote dentro de una caja de cartón, y dejarlo al aire libre, pues tiene que calentarse durante el día y refrescarse durante la noche, es decir, debe experimentar cambios de temperatura. Durante estos dos meses sería interesante ir agitando el bote cada tres días aproximadamente, que se vaya mezclando todo el aceite. Pasado el tiempo de maceración, debe colarse el aceite, ponerlo en un bote limpio, esterilizado, preservándolo del contacto directo con la luz para una mejor conservación.

Forma rápida: Cuando tenemos el bote preparado, puede ponerse al baño maría durante dos horas, bien caliente pero con cuidado que no hierva el aceite. Pasadas las dos horas, se deja dos o tres días en reposo y se va removiendo varias veces durante el día. Al cabo de este tiempo, se cuela y se guarda el líquido resultante en un recipiente limpio, esterilizado, y preservado del contacto directo con la luz para que se conserve mejor.

Conservación: Se conserva mejor la forma lenta porque el aceite no se ha calentado, y siempre en un sitio oscuro. Al tratarse de aceite, se puede añadir unas gotitas de vitamina E líquida sobre base de aceite de oliva, que se utiliza como conservante y antioxidante.

Dosificación: puede hacerse de forma sublingual, no se puede asignar un número de gotas concreto ya que cada planta tiene diferente calidad y cantidad de principios activos y cada persona tiene una tolerancia diferente; lo más usual es de 2 a 15 gotas, tres veces al día, aunque siempre debe tenerse en cuenta de que cada persona, poco a poco, tiene que probar su nivel de tolerancia.

Extracto con alcohol o tinturas

Los extractos con alcohol, también llamados tinturas, normalmente son más potentes que los que se han realizado con aceite de oliva, ya que el alcohol extrae con mayor facilidad los principios activos. Sin embargo, debe tenerse presente de que ciertas personas no toleran el alcohol o no deben consumirlo por su enfermedad, en este caso debe recurrirse al extracto con aceite de oliva. Si decide tomarse el extracto con alcohol, es necesario dejarlo evaporar bastante, por lo que resultará más concentrado, con lo que deberán tomarse menos gotas, pero de este modo habrá una menor ingesta de alcohol.

Se puede usar un alcohol seco de 40% (tequila, orujo, etc.) o un alcohol de vino de 96%. ¡SIEMPRE DE USO ALIMENTARIO! En el caso de hacerlo con el de 96%, tiene que dejarse evaporar necesariamente, para reducir la concentración alcohólica, teniendo en cuenta de que será más potente porque quedarán más concentrados los principios activos y se utilizarán menos gotas.

Extracción de las propiedades medicinales:

Primero se pica la flor para que se puedan extraer mejor los principios, no hace falta que sea en polvo, pero sí a trocitos pequeños. Luego llenamos casi hasta el tope un bote de cristal con la flor picada, se rellena con alcohol y se cierra, sería aconsejable que estuviera a resguardo de la luz. Este bote tiene que estar macerando entre 30-40 días, removiéndolo cada dos o tres a ser posible, pasados los cuales se debe filtrar y al cabo de este tiempo, se cuela y se guarda el líquido resultante en un re-

cipiente limpio, esterilizado y preservado del contacto directo con la luz para que se conserve mejor. Si fuera el caso de necesitarse el extracto con urgencia, en diez días ya se han extraído bastantes propiedades.

Otra opción es hacer un macerado de 12-15 días y al cabo de estos se filtra el alcohol en otro bote de cristal limpio, esterilizado, con el doble de capacidad que el primero, y en el mismo donde hemos macerado las hierbas, sin sustituirlas, en las mismas hierbas que quedan, se añade otra vez alcohol y se deja en maceración 12-15 días más, al cabo de los cuales se filtra y se añade el alcohol resultante al de la primera extracción, que tenemos reservado hace 15 días. En este tipo de extracto, al realizar dos extracciones, habrá más cantidad de alcohol, ya que hemos rellenado dos veces, por lo tanto sería interesante dejarlo evaporar un 50-60% para concentrarlo más. En las dos extracciones se aprovechan las mismas flores.

La ventaja que tenemos de las extracciones con el alcohol es que podemos evaporarlo y hacer las concentraciones a nuestro gusto, para tener que tomar más o menos gotas.

Conservación: El extracto alcohólico se conserva mejor que el de aceite, pues puede llegar a conservarse durante años.

Dosificación: Cada persona tiene una tolerancia diferente y cada extracto con alcohol, según la calidad de la planta, será diferente. Normalmente, la dosificación es mañana y noche, por la mañana siempre será mucha menos cantidad que por la noche.

Se aplicaría mezclado con la comida o diluido en agua, pues este extracto dosificado debajo de la lengua normalmente es demasiado fuerte, aunque también podría hacerse, pero empezando poco a poco: con 2 gotas por la mañana y 3 por la noche, y cada persona debería encontrar su dosis.

Estos dos formatos de extractos que se han explicado se pueden usar por vía interna o externa.

Por vía externa (tópica), en lugar de aceite de oliva se podría usar aceite de almendras u de otro tipo. Por vía externa, el alcohol, no haría falta que fuera alimentario; de todos modos, siempre es mejor prepararlo con aceite de oliva o alcohol alimentario, así siempre se tienen las dos opciones, vía interna o externa.

Por vía externa, aparte de ser usada para cánceres de piel, quemaduras, cicatrices, es fantástico para el dolor reumático, muscular, ya que es un gran antiinflamatorio y un buen calmante.

Para hacer un preparado para uso externo, se podría utilizar cualquiera de estos dos tipos de extractos que hemos explicado anteriormente. Sin embargo, el alcohol siempre tendrá más propiedades ya que es más concentrado, pero se evapora más rápido al masajear la piel; el aceite, en cambio, tendrá una textura más grasa y los masajes se podrán realizar mejor. Una opción para mejorar la calidad del preparado para uso externo sería mezclar el aceite con el alcohol, una vez preparados los extractos individualmente, como hemos explicado más arriba, donde en la solución con base de aceite de oliva se podría añadir, aparte de marihuana, romero, árnica, harpagrofito o cualquier planta con propiedades antiinflamatorias. Al mezclar aceite y alcohol, las texturas quedan separadas, ya que tienen diferente densidad, por lo que tendría que agitarse esta preparación antes de usar.

Microdosis de cannabis

Las microdosis se utilizan para tratar diferentes enfermedades mediante la administración de una solución hidroalcohólica de tinturas de plantas medicinales o incluso de medicamentos de patente, en cantidades equivalentes de la milésima parte a cinco veces menos de la dosis usualmente recomendada.

La dosificación de las microdosis es la siguiente:

- Normalmente se toman cuatro veces al día, tres gotas debajo de la lengua.
- En caso de enfermedades graves o casos agudos, se pueden administrar tres gotas debajo la lengua cada 5-10 minutos du-

rante una hora, después tres gotas cada hora, y, pasadas las veinticuatro horas, seguir con la dosificación normal.

Las microdosis se pueden utilizar con cualquier planta y tienen la ventaja de que no hay riesgo de intoxicación, no tienen efectos secundarios y colaterales, no crean dependencia ni adicción, es compatible con cualquier medicamento y terapias alternativas y se puede reforzar con cualquier tratamiento. Se utiliza con plantas fuertes o con cierta toxicidad, o para facilitar la toma.

Para preparar las microdosis primero será necesario tener preparada la tintura o el extracto alcohólico que se ha explicado anteriormente, pues esa sería la tintura madre para realizar este preparado.

Preparación

Por una parte tendremos ya lista la tintura madre de cannabis.

Es necesario un recipiente, mejor con gotero, lleno con el vehículo que hará las funciones de transmisor, es decir es el medio que permitirá que las funciones de las plantas lleguen a nuestro cerebro. Dicho vehículo estaría compuesto de dos terceras partes de agua y una tercera parte de alcohol; por lo tanto, si tenemos un gotero de 30 ml, serán 20 ml de agua por 10 ml de alcohol.

Una vez el recipiente esté lleno con el vehículo, se tiene que añadir la tintura madre, en este caso de 10 a 30 gotas por cada 10 ml (cada planta tiene diferentes toxicidades o diferente calidad y cantidad, como en el caso de la marihuana, por esta razón la cantidad de gotas de tintura madre por 10 ml varía).

Preparado con aloe (*Aloe vera*) y miel

Fórmula de Fray Romano

- Medio kilo de miel pura de abejas.
- Dos o más hojas de la planta llamada aloe (*Aloe arborescens*) (también llamada *sábila*, como se la conoce en otros países), hasta hacer un total de 350-400 g.
- Seis cucharadas de coñac, whisky, tequila u otro aguardiente (que se usa como vasodilatador), (40-50 ml).

Se limpia la hoja de aloe, sin utilizar nunca agua, con un trapo y se le quitan las espinas. Cuando esté limpia de polvo, se corta en pequeños trozos, luego se introduce junto con el resto de ingredientes en una batidora eléctrica o en una licuadora y se bate hasta que se forme una pasta viscosa.

No debe quitarse la piel a la hoja de aloe ni debe colarse el remedio. Y ya está lista para tomar. Tiene que conservarse en el refrigerador.

Fray Romano dice que debe tomarse una cucharada grande, tres veces al día, 20-30 minutos antes de cada comida, hasta acabar el preparado. Aconseja agitar el frasco antes de cada toma.

Así mismo, advierte que si después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, es un buen síntoma.

Si terminada la primera toma del preparado no se han obtenido los resultados deseados, esta debe repetirse, siempre después de haberse hecho los exámenes pertinentes para saber si el tumor ha

cedido. Si no es así, debe tomarse cuatro veces más, hasta la curación total.

Según Fray Romano, quien desde hace muchos años está usando esta receta con óptimos resultados, esta previene el cáncer y en buena parte puede ayudar a curarlo.

Es un buen remedio para el cáncer de piel, de cerebro, de pulmón, de próstata y leucemia, entre otros.

Fuente: <<https://www.facebook.com/shares/view?id=214125475378222>> y <https://www.facebook.com/r.php?fbpage_id=183275355129901&r=111>

Recomendaciones generales antes de iniciar una cura

Equilibrio del agua corporal

El 80% del cuerpo humano es agua y la falta de ella ocasiona que las funciones fisiológicas internas se sobreestimen, terminando así en un cuadro de enfermedad funcional.

Las personas tenemos la costumbre de comer tres o más veces al día, y lo que sugerimos, como parte de un proceso curativo, es la supresión de 1 a 3 comidas o un ayuno de 2-3 días.

Durante este periodo de cambio de hábitos se tomarán emolientes, infusiones, diuréticos y alimentación cruda.

Muchas personas comen más de lo que eliminan, provocando un exceso de desechos alimenticios en el aparato digestivo, sobrecargando sus funciones y con poca, o escasa, eliminación renal, rectal y a través de la piel.

Lo que recomendamos:

- Descansar y depurarse, activando así las defensas de nuestro sistema inmunológico. Este proceso lo acompañaremos con la toma de algunas plantas que necesita nuestro organismo para estimular las funciones de diversos órganos internos.
- La base de la salud es la eliminación de las sustancias tóxicas que se acumulan en el organismo.

Una forma de eliminar toxinas son los baños de pies, alternando agua fría y caliente, o baños de cuerpo entero.

Desintoxicación del organismo

La desintoxicación del organismo es el primer paso a realizar para iniciar el cambio, ayudar al cuerpo a potenciar el sistema inmunitario y extraer las toxinas del organismo que se han acumulado con el paso del tiempo.

Es aconsejable no llevar a cabo esta desintoxicación durante los días de trabajo (podría empezarse el viernes por la tarde-noche hasta el domingo).

Tomar durante 48-72 horas en ayuno líquidos amargos; lo ideal sería tomar las primeras veinticuatro horas infusiones calientes para una dilatación intestinal y amargas para una buena limpieza, como, por ejemplo, de las plantas: diente de león, alcachofa o incluso la mezcla ya preparada de la Dulce Revolución, recomendada para el hígado, a base de boldo, diente de león y alcachofa.

Después de las primeras veinticuatro horas, o en caso de no aguantar solo con infusiones, se pueden tomar frutas; más adelante verduras o zumos de fruta y verduras (uno muy recomendable es el de piña o uva con berenjena, sin azúcares añadidos y a poder ser frescos y de elaboración propia).

Pasadas estas 48-72 horas, el organismo ya está limpio y listo para iniciar una buena alimentación y la toma de plantas medicinales específicas para cada dolencia.

Alimentación alcalina, alimentación saludable

Para gozar de buena salud, tener una vida y una alimentación saludables es lo más importante, teniendo en cuenta que la base de la digestión, la absorción y la eliminación de los alimentos siempre es masticar muy bien.

Estar lo más cerca posible de la alimentación natural, ecológica y estacional aporta salud, física y emocional.

También, por supuesto, una dieta alcalina, pues el pH ácido de nuestro organismo es un caldo de cultivo de muchas enfermedades, redundará en beneficios para nuestra salud.

NO ES RECOMENDABLE

Consumir azúcares y todo lo que se transforme en glucosa rápidamente debe eliminarse de nuestra dieta (las células cancerosas se alimentan básicamente de los picos de glucosa); como sustituto y edulcorante natural, si se desea, se puede usar la estevia.

Tomar lácteos, de ningún tipo. En caso de querer beber algún tipo de leche, optemos por la vegetal (avena, arroz, alpiste, almendra), las cuales sería aconsejable hervirlas y que no contuvieran azúcar o algún edulcorante artificial añadido.

Si algún que otro día se quiere hacer una excepción, puede comerse un poquito de queso, yogurt de cabra, requesón; por supuesto, lo más naturales posible.

Comer productos elaborados con harinas refinadas: panes, pasta, arroz. Todos estos alimentos mejor si son integrales, ya que la transformación en glucosa es más lenta.

Consumir carnes rojas. En caso de querer tomar un poco de carne de vez en cuando, es mejor optar por la carne blanca, de pavo, pollo o conejo, por ejemplo, sin la piel ni la grasa.

ES RECOMENDABLE

Comer pescado azul y blanco, de tamaño pequeño, pues no contiene tantos componentes contaminantes como el de mayor tamaño.

Tomar, como máximo, de 4 a 5 raciones de proteína animal a la semana, el resto de proteína siempre es mejor vegetal.

La base de la alimentación alcalina son las frutas y las verduras, pues casi todas son alcalinas, y cuanto más crudas mejor.

Una manera de alcalinizar bebidas, frutas y platos cocinados es dejar todo en remojo o cocinar los platos con hojas de repollo (col). Otra opción sería añadir un poco de bicarbonato de sodio.

Cocinar sin sal o usarla con moderación, o sustituir parte del agua por agua de mar, que además de tener un pH alcalino es remineralizante. Para sazonar pueden utilizarse diferentes especias.

Los cereales más recomendables para consumir son el arroz, la quinoa, el amaranto, el mijo y el trigo sarraceno, entre otros. Es aconsejable tomar gluten de trigo en pocas cantidades, y mejor de kamut, espelta o centeno.

Hacer una cena suave y, a ser posible, unas horas antes de acostarse.

Aspectos a tener en cuenta para una buena alimentación

Atención al consumo de fritos, que comeremos de forma moderada; en el momento de freír, mejor hacerlo con aceite de oliva.

Para obtener proteínas, son óptimos los germinados, los frutos secos, las algas (p. ej. espirulina o *chlorella*), la ortiga, los huevos (de forma moderada), las legumbres (también tomadas con moderación); antes de comerlas deben dejarse en remojo todo un día con el zumo de un limón exprimido o una cucharadita de vinagre de manzana para extraer el ácido fítico que absorben los minerales y en el momento de cocerlas tirar este agua del remojo. Cuando las hervimos, puede añadirse también zumo de limón o vinagre de manzana y, si se desea alcalinizar, incorporar unas hojas de col (la azukis es una de las legumbres más buenas).

Entre los complementos alimenticios, cabe destacar la levadura de cerveza, el germen de trigo, las setas, como *reishi*, *maitake* y *shiitake* (sin embargo, en caso de candidiasis es aconsejable no tomarlas), el polen, la lecitina de soja, el lino, el extracto de alpiste, semillas de chía y jalea real (en caso de estar bajo de defensas).

Algunos alimentos también destacables son: las algas espirulina y *chlorella*, la maca, la quinoa, el fruto moringa, etc.

Es aconsejable sustituir el vinagre de vino por especias (orégano, albahaca...) o vinagre de manzana, de arroz o tamari.

A propósito del agua

Otra forma de ayudar a nuestro cuerpo en este reequilibrio necesario para afrontar la enfermedad es tomar algo de agua de mar o suero Quinton. La primera es fácil de conseguir y sin ningún gasto, en cambio el segundo se comercializa y tiene un precio algo eleva-

do. El agua de mar está constituida con los mismos minerales que nuestra sangre cuando está en equilibrio y tendría que ser alcalina.

Se pueden tomar de 100 a 200 cm³ al día, empezando siempre por pequeñas dosis. Una forma fácil de consumirla sería hacer una bebida isotónica (tres partes de agua dulce o infusión por una parte de agua de mar). Si se toma templada es más agradable.

Cuando hay tumores, se recomienda tomar agua de mar o cocinar con ella, eliminando la sal común (cloruro sódico).

El agua es el elemento básico sin el cual nuestras funciones vitales no funcionan correctamente, se debe procurar mantener un nivel óptimo en el organismo.

Es recomendable la ingesta de frutas y verduras crudas, ya que son una buena forma de introducir agua de alta calidad. Si se comen abundantes alimentos crudos o en sopas, bebiendo de 0,5 l a 1 l de agua al día es suficiente; en cambio, si se comen alimentos fuertes debemos tomar 2 l de agua diarios. Si tomamos plantas medicinales y el cuerpo no tiene suficiente agua o el riñón y el hígado están sucios, la planta medicinal no se absorberá correctamente.

Es importante beber antes de las comidas o pasada la digestión para que no se mezcle con los alimentos y la dificulte. Tampoco no debe beberse de golpe, para que el cuerpo la asimile mejor.

La calidad del agua, al igual que la que los alimentos, es importante. Si comemos o bebemos alimentos y bebidas contaminadas repercute en nuestro organismo, por ello recomendamos beber agua filtrada por ósmosis, carbono o cualquier filtro que elimine los tóxicos. Cuando aplicamos ósmosis el agua queda un poco ácida pero podemos alcalinizarla añadiendo bicarbonato, agua de mar o limón (el limón es un ácido, sí, pero solamente se metabolizan sus sales, volviéndose entonces alcalino).

Las aguas de manantial son las más saludables, siempre que no contengan tóxicos.

El agua embotellada pasa por largos períodos de almacenaje que degrada las botellas de plástico y disminuye el poder energético, ya que si el agua no circula se anula su energía; por ello, un filtro en casa es una buena solución.

Los estudios del doctor Masaru Emoto demuestran que nuestro estado psicológico puede cambiar la fórmula molecular del agua, constatando que cualquier agua o comida puede ser curativa si las tomamos con amor.

Los llamados “alimentos felices”

Para ayudar a afrontar los estados de tristeza, cansancio y depresión es aconsejable priorizar el consumo de verduras y frutas de temporada.

A continuación, se citan algunos de los que la ciencia y la tradición avalan que nos ayudan a reforzar positivamente nuestro estado de ánimo: avena, centeno, cereales integrales, chocolate negro, lentejas, aguacate, huevo, espinacas, lechuga, pimiento rojo, nueces, kiwi, piña, plátano, alimentos picantes...

También es importante tener una actitud positiva o favorable a la hora de cambiar una dieta, tomar alguna medicina o hacer un ayuno. Científicamente, está demostrado que si comemos o tomamos cualquier medicina con confianza, tranquilidad y bienestar, nuestro organismo transforma en alcalino lo que podamos ingerir de ácido. Si afrontamos algunos de estos cambios por obligación, con desconfianza, sintiendo malestar, entonces al organismo le es difícil desintoxicarse, incluso podría llegar a acidificar un alimento o medicina alcalina. La actitud es la clave para todo.

Estado emocional y psíquico

Otro aspecto relativo a la salud y a tener muy en cuenta es el tema emocional y psíquico. Desde la antigüedad, todas las culturas han atendido a la importancia de la actitud en el proceso de curación, ya sea a través de la filosofía, la espiritualidad, la ciencia, desde el culto religioso como el chamanismo, el sistema tradicional de la medicina hindú o ayurveda, la religión y corriente de pensamiento tradicional chino como el taoísmo, la medicina china..., y nos lo han transmitido por medio de refranes populares como: “quien canta su mal espanta”, o las experiencias con medicamentos “pla-

cebo” que conducen a curas espontáneas. Simplemente, con el poder de convicción el organismo crea todas las sustancias necesarias para recuperarse.

La física cuántica demuestra científicamente que la mente es capaz de modificar la materia, al igual que la noesología, que estudia los efectos de los pensamientos en la vida de las personas, demostrando su recuperación.

Nuestra experiencia nos lleva a transmitir un mensaje de confianza en los procesos de curación, pieza clave para la recuperación, aumentando así la eficacia en el tratamiento. Hemos sido testimonios de curaciones espontáneas y hemos observado la diferencia entre la gente que confía y la que no.

En el siguiente enlace encontraremos curaciones espontáneas después de cambiar radicalmente de forma de pensar: <<http://joseppamies.wordpress.com/2013/04/06/vida-despues-de-la-muerte-o-desdoblamiento-del-tiempo/>>.

Stella Maris Maruso, profesional de la salud Argentina, demuestra científicamente y a la práctica que si se cumplen estos requisitos podemos revertir un pronóstico desfavorable: aceptar el diagnóstico, sentir y creer que se puede revertir, descubrir el porqué de la experiencia que nos toca vivir, fortalecernos con la adversidad, utilizar imágenes y creencias como recurso terapéutico, utilizar técnicas de bienestar a través de la relajación y la meditación, expresar libremente las emociones sin temor a ser juzgado.

Todos los médicos y profesionales holísticos nos recuerdan la importancia de darle sentido a la enfermedad y una oportunidad de cambio en nuestra actitud frente a la vida (véase <<http://www.youtube.com/watch?v=SQQtXP0nTI>> y <http://www.fundacion.salud.org.ar/testimonios_cancer.php>).

No tomarse todas las afirmaciones al pie de la letra, simplemente dejar que resuenen en nuestro interior, buscar a alguien, ya sea un buen amigo o un profesional con quien compartir y dejar fluir las emociones para transformarlas en pensamientos que nos aporten bienestar, estar abiertos y dejarnos ayudar.

El doctor Hamer, a través de sus estudios, demuestra que el cáncer y otras dolencias son procesos de curación que si se afrontan con confianza el organismo se recupera; en cambio, si lo hacemos con miedo, nuestro organismo genera otra dolencia y anima a la autocuración y la búsqueda para entender el mensaje de la enfermedad.

Es necesario remarcar el poder de la autocuración que tiene el ser humano.

La doctora Teresa Guardiola, en sus “cajoncitos psicológicos” nos enseña a poner en orden los pensamientos dándonos las herramientas necesarias para utilizar nuestra mente correctamente y vivir plenamente.

Intentar estar en lugares silenciosos, en contacto con la naturaleza, espacios ideales para conectar con nuestro poder interior, liberar emociones, sincerarse, reencontrarse. La naturaleza tiene un componente armónico que puede ayudar. Si no puede ser, es importante encontrar un momento de soledad al día, todo lo que sea necesario para ordenar pensamientos y encaminarnos hacia el proceso constructivo de salud y bienestar.

La cultura guaraní, uno de los pueblos más felices y con menos enfermedades del mundo, nos muestran a través de su tradición que otro mundo es posible: por ejemplo, nunca se acuestan sin antes haber solucionado cualquier problema surgido durante el día con otra persona.

Es importante irse a dormir con los problemas del día ordenados, podemos ayudarnos con los consejos de la doctora Guardiola: ejercicios de respiración, activar la glándula pineal, meditación...

Técnicas como el yoga, el taichí, el chi kung, el aikido, la gimnasia, la danza, la natación... movilizan nuestra energía propiciando la alegría, el bienestar y la sanación. Reiki, sanergía, reconexión, meditación, meditación zen, *quantum entrainment*, imposición de manos, son herramientas de transmisión de energía. Otras técnicas de transformación emocional pueden ser: EFT, constelaciones familiares, biodescodificación, Flores de Bach, regresiones, *wing wave*, *coaching*, *rebirthing*, bioenergética, respiración holotrópi-

ca, psicología Gestalt, psicología humanística, retiros espirituales, registros *akashics*, el chamanismo... entre otros. Debemos seguir nuestro instinto, si realmente deseamos la liberación de emociones y pensamientos que afectan a nuestra felicidad.

Siempre que nos encontremos alterados podemos modificar nuestro estado de ánimo haciendo de una a diez respiraciones conscientes, solamente poniendo atención en la respiración: aspirar, retener y soltar el aire.

Finalmente, es importante desmontar el miedo a la muerte. Este miedo no nos deja estar vivos, hace que no podamos emprender una correcta actitud en la vida. La muerte nos enseña a ser más conscientes de la vida, debemos otorgarle su importancia y vivirla sincera y plenamente hasta el último instante. Podemos encontrar mucha bibliografía al respecto, por ejemplo de las autoras Elisabeth Kuber Ross, Carmen Martínez...

Todo lo aquí expuesto es una síntesis de posibilidades en la búsqueda de la mejoría del equilibrio emocional, así pues, elijamos siempre la opción que más resuene en nosotros o nos guste y nos conduzca a estados de autorrealización, conciencia y bienestar mayores.

Otras recomendaciones

Oxigenación del organismo

El oxígeno es un elemento vital y a la vez alcalino.

Una forma fácil y sencilla es hacer respiración consciente cuantas más veces al día mejor (intentar hacerlo como mínimo 5 o 10 minutos por la mañana y por la noche).

Consiste en aspirar profunda y lentamente por la nariz, aguantar la respiración para que llegue el oxígeno a todas las células del organismo, y sacar el aire lentamente. Si a la vez que hacemos esto, únicamente nos fijamos y pensamos en la respiración, hacemos un poco de meditación y nos olvidamos de los problemas externos que nos rodean.

Baños de agua caliente con sal

Por media bañera (aproximadamente cien litros de agua) añadiremos 2 kg de sal (sin antiapelmazantes). Con el agua caliente se abrirán los poros de la piel, la sal cambia la conductividad del agua y, por ósmosis, se extraen las toxinas del cuerpo.

En problemas graves de salud es conveniente hacer un baño con sal al día, durante el baño se pueden ir bebiendo infusiones diuréticas que ayudan a limpiar nuestro organismo y seguir hidratando el cuerpo.

Debemos tener en cuenta que estos baños pueden bajar un poco la presión arterial de la sangre, por lo tanto las personas hipotensas deben ir con cuidado, en el caso de querer hacer este baño, por lo que es adecuado tomar alguna infusión de romero o regaliz, lo que evitaría un descenso de la presión arterial, o un preparado isotónico con agua de mar (una parte agua de mar por tres partes de agua normal o infusión).

Baños de pies

Estos baños se preparan con agua fría y agua caliente en baldes y alternando en uno y otro. Se sumergen los pies de 20 segundos a 3 minutos en cada balde. Intentar aguantar si se puede llegar a sumergir los pies hasta los tres minutos en cada uno, durante, como mínimo, 10-15 minutos.

Este baño activa la circulación.

Baño vital

Con un paño de agua fría debe frotarse la zona del abdomen de 2 a 5 minutos. Se alterna esta fricción fría frotando a continuación la misma zona con un paño de agua caliente también de 2 a 5 minutos. Sería óptimo llevar a cabo estas fricciones de 15 a 30 minutos.

Este tipo de baño sube las defensas y purifica la sangre.

Si se quiere saber más sobre estos temas se puede consultar en internet los consejos de Manuel Lezaeta Acharan y Alberto Martí Bosch (<http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=R33xhKQWwtE>).

Tratamiento con unciana

(según el testimonio de Manuel)

La propiedad más destacable de la planta unciana es que es anti-séptica, de aplicación muy útil para las úlceras de estómago, hernias de hiato, gastritis y heridas; además, no es una planta tóxica.

En cuanto al tratamiento

Para uso intestinal, úlceras, hernias de hiato, de estómago, debe tomarse en maceración. Esta se prepara dejando en remojo, de diez a doce horas, una cucharada sopera de unciana en agua. En cuanto haya pasado el tiempo de maceración, tiene que colarse todo. A continuación, del líquido resultante de la maceración tomaremos un vaso por la mañana y otro por la noche.

Si se desea, para acelerar los efectos de curación, acompañaremos este tratamiento con una infusión (una cuchara de postre de unciana) después de las comidas.

Para uso externo, es necesario preparar una infusión y preparar con ella cataplasmas para aplicar en la zona afectada. Debe hacerse varias veces al día. Si es posible, resulta muy eficaz sumergir el miembro afectado (pies, manos, etc.) en la infusión resultante.

Fuente: <<http://www.floravascular.com/index.php?spp=Dorycnium%20rectum>>
y <<http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com.es/2010/04/dorycnium-rectum-unciana-coronela.html>>

Usos de la kalanchoe

La parte más utilizada de la planta kalanchoe son principalmente las hojas, de gusto acidulado. Pueden tomarse de forma externa o interna, según la dolencia que se desea tratar.

Externamente, una forma de aplicación es aplastando las hojas a modo de cataplasma, compresa o emplaste; otra forma es extrayendo jugo de sus hojas y emulsionarlas con aceite o vaselina para usar como ungüento.

Usada de estas dos formas, se aprovechan las propiedades antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente y cicatrizante de la planta.

Internamente, pueden prepararse las hojas crudas en ensalada, como acompañamiento; otro modo de tomarla es extrayendo jugo fresco, al que puede añadirse agua para darle más volumen o incluida en un puré de verduras al acabar de cocerse estas, dentro de un batido de frutas, o bien preparando una infusión con las hojas.

Esta será la dosis de tratamiento en caso de cáncer.

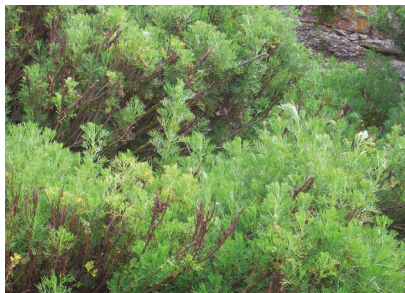
La dosis para uso interno es de 30 a 50 g de hoja fresca diarios (para hacerse una idea sería, aproximadamente, un trozo del tamaño de tres DNI).

En infusión, puede tomarse una antes de cada comida, siendo la dosis de dos cucharaditas de postre por taza, o sopera si es de hoja fresca, es decir, tres infusiones al día.

Cuando se decida tomar cualquiera de estas preparaciones con kalanchoe deben tenerse en cuenta una serie de contraindicaciones:

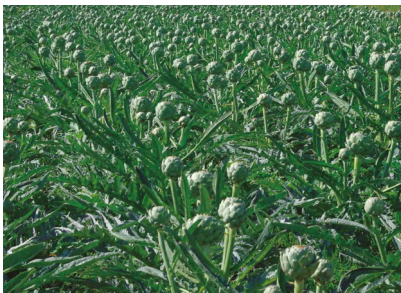
- No deben tomarse durante el embarazo, puesto que los componentes de la kalanchoe pueden estimular el útero.
- No conviene usar la planta de forma continuada por largos períodos de tiempo si no se sigue ningún tratamiento.
- Su composición incluye compuestos, como los bufadienolidos, que son glicósidos cardiotónicos, por lo que los pacientes aquejados de alguna cardiopatía antes deberán consultar con su médico.
- La investigación clínica a propósito de la planta kalanchoe indica que puede ser tóxica si se abusa de ella, señalándose que a partir de una dosis de 5 g de planta por kilo puede ser tóxica. Es decir, lo que correspondería a unos 350 g de hoja de kalanchoe para una persona de 70 kg sería una dosis de cuatro a diez veces superior a la aconsejada.

© I. Semnoz (creativecommons.org)



Ajenjo (*Artemisia absinthium*).

© J.L.P.C. (creativecommons.org)



Alcachofera (*Cynara scolymus*).

© Drilnoth (Wikimedia Commons)



Ajo (*Allium sativum*).

© Archivo Dulce Revolución



Aloe, sábila (*Aloe vera*).

© Archivo Dulce Revolución



Albahaca (*Ocimum basilicum*).

© Manuel Martín Vicente (creativecommons.org)



Amapola (*Papaver rhoeas*).

© Archivo Dulce Revolución



Artemisa (*Artemisia annua*).

© Francisco Casas Ruiz



Astrágalo (*Astragalus membranaceus*).

© Simonjoan (creativecommons.org)



Boldo (*Peumus boldus*).

© Daigial (creativecommons.org)



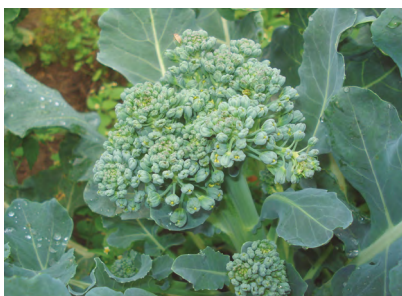
Bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*).

© Scott Zona (creativecommons.org)



Boswellia (*Boswellia serrata*).

© Alexander (creativecommons.org)



Brócoli (*Brassica oleracea italica*).

© Archivo Dulce Revolución



Caléndula, maravilla (*Calendula officinalis*).

© Frank Vincentz (creativecommons.org)



Camote, wereque (*Ibervillea sonorae*).

© Archivo Dulce Revolución



Celidonia, verruguera, hierba verruguera (*Chelidonium majus*).

© Archivo Dulce Revolución



Cardo mariano (*Silybum marianum*).

© Pancrat (creativecommons.org)



Chía (*Salvia hispanica*).



Clavel de moro (*Tagetes patula*).



Coco (*Cocos nucifera*).



Cola de caballo (*Equisetum arvense*).



Consuelda menor, hierba del traidor
(*Prunella vulgaris*).



Consuelda (*Symphytum officinale*).



Cordyceps (*Cordyceps sinensis*).



Cúrcuma (*Curcuma longa*).

© Tai'oulinga (creativecommons.org)



Desmodium (*Desmodium adscendens*).

© Archivo Dulce Revolución



Diente de león (*Taraxacum officinale*).

© Archivo Dulce Revolución



Epilobio (*Epilobium parviflorum*).

© Archivo Dulce Revolución



Equinácea (*Echinacea angustifolia*).

© Marta Costa (creativecommons.org)



Escarola (*Cichorium endivia*).

© Franz Xaver (creativecommons.org)



Espino blanco (*Crataegus monogyna*).



Estevia (*Stevia rebaudiana* Bertoni).



Ginkgo (*Ginkgo biloba*).

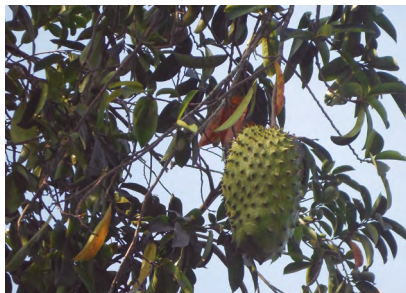


Galio (*Galium aparine*).



Gordolobo (*Verbascum thapsus*).

© Benny Ager-Wick (creativecommons.org)



Guanábana, graviola (*Annona muricata*).

© Archivo Dulce Revolución



Hierba luisa (*Lippia citriodora*).

© Archivo Dulce Revolución



Helicriso (*Helichrysum italicum*).

© Archivo Dulce Revolución



Hierba gatera (*Nepeta cataria*).

© Taken by Carsten Niehaus (creativecommons.org)



Hinojo (*Foeniculum vulgare*).

© Oyster Mushrooms (creativecommons.org)



Hiratake (*Pleurotus ostreatus*).

© SoléFabrizio (creativecommons.org)



Jarilla (*Larrea cuneifolia*).

© Archivo Dulce Revolución



Kalanchoe (*Kalanchoe pinnata*).

© Archivo Dulce Revolución



Kalanchoe (*Kalanchoe daigremontiana*).

© Archivo Dulce Revolución



Lavanda (*Lavanda angustifolia*).

© Archivo Dulce Revolución



Lepidio, rompepiedras (*Lepidium latifolium*).

© Archivo Dulce Revolución



Limón (*Citrus limonum*).

© Joaquim Alves Gaspar (creativecommons.org)



Malva (*Malva sylvestris*).

© Tyler (creativecommons.org)



Lino (*Linum usitatissimum*).

© Krishna (creativecommons.org)



Mangostán (*Garcinia mangostana*).

© Archivo Dulce Revolución



Llantén (*Plantago major*).

© Peihan (creativecommons.org)



Maitake (*Grifola frondosa*).

© Archivo Dulce Revolución



Manzana (*Malus domestica*).

© Archivo Dulce Revolución



Manzanilla (*Matricaria chamomilla*).

© Toluaye (creativecommons.org)



Mapurito (*Petiveria alliacea*).

© Le Loup Gris (creativecommons.org)



Marihuana, cannabis (*Cannabis sativa*).

© H. Zell (creativecommons.org)



Melisa (*Melissa officinalis*).

© Archivo Dulce Revolución



Menta (*Mentha piperita*).

© Archivo Dulce Revolución



Milenrama (*Achillea millefolium*).

© Giancarlo Dessì (creativecommons.org)



Olivo (*Olea europaea*).

© Archivo Dulce Revolución



Moringa (*Moringa oleifera*).

© Schnobby (creativecommons.org)



Muérdago (*Viscum album*).

© Archivo Dulce Revolución



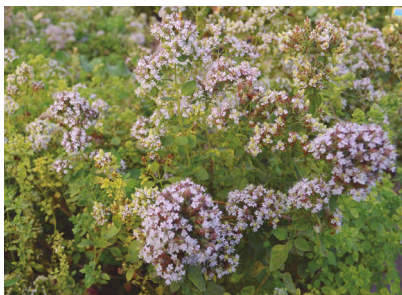
Onagra (*Oenothera biennis*).

© Joan Simon (creativecommons.org)



Naranja (*Citrus sinensis*).

© Archivo Dulce Revolución



Orégano (*Origanum vulgare*).



Ortiga (*Urtica dioica*).



Ortiga muerta (*Lamium galeobdolon*).



Palmito (*Serenoa repens*).



Pasiflora (*Passiflora caerulea*).



Pepino (*Cucumis sativus*).



Perejil (*Petroselinum crispum*).

© Archivo Dulce Revolución



Perilla (*Perilla frutescens*).

© Sugesh (creativecommons.org)



Pimienta negra (*Piper nigrum*).

© Eric Caca (creativecommons.org)



Pimiento (*Capsicum annuum*).

© pabloendémico (creativecommons.org)



Quinchamalí (*Quinchamalium chilense*).

© Frankensben de Porlland (creativecommons.org)



Reishi (*Ganoderma lucidum*).

© BastienM (creativecommons.org)



Remolacha (*Beta vulgaris*).



Romero (*Rosmarinus officinalis*).



Salvia (*Salvia officinalis*).



Ruda (*Ruta graveolens*).



Salvia de los prados (*Salvia pratensis*).



Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*).

© Keith Weiler (creativecommons.org)



Shiitake (*Lentinula edodes*).

© Warburg (creativecommons.org)



Tila (*Tilia europaea*).

© Archivo Dulce Revolución



Siempreviva (*Sempervivum tectorum*).

© Archivo Dulce Revolución



Tomillo (*Thymus vulgaris*).

© Axel Boddé (creativecommons.org)



Té (*Camellia sinensis*).

© Archivo Dulce Revolución



Tormentilla (*Potentilla erecta*).

© Albert (creativecommons.org)



Tronadora, flor de San Pedro (*Tecoma stans*).

© H. Zell (creativecommons.org)



Vainilla (*Vanilla planifolia*).

© Elian f (creativecommons.org)



Unciana (*Dorycnium rectum*).

© Archivo Dulce Revolución



Vara de oro (*Solidago virga-aurea*).

© Vinayaraj (creativecommons.org)



Uña de gato (*Uncaria tomentosa*).

© Archivo Dulce Revolución



Verónica (*Veronica officinalis*).

© Oren Petes (creativecommons.org)



Zanahoria (*Daucus carota*).

Tabla de equivalencias

Nombre común	Nombre científico
Ajenjo	<i>Artemisia absinthium</i>
Ajo	<i>Allium sativum</i>
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>
Alcachófera	<i>Cynara scolymus</i>
Aloe, sábila	<i>Aloe vera</i>
Amapola	<i>Papaver rhoeas</i>
Artemisa	<i>Artemisia annua</i>
Astrágalo	<i>Astragalus membranaceus</i>
Boldo	<i>Peumus boldus</i>
Bolsa de pastor	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
Boswellia	<i>Boswellia serrata</i>
Brócoli	<i>Brassica oleracea italica</i>
Caléndula, maravilla	<i>Calendula officinalis</i>
Camote, wereque	<i>Ibervillea sonora</i>
Canela	<i>Cinnamomum verum</i>
Cannabis	vid. Marihuana
Cardo mariano	<i>Silybum marianum</i>
Celidonia, verruguera, hierba verruguera	<i>Chelidonium majus</i>
Chía	<i>Salvia hispanica</i>
Chlorella	<i>Chlorella vulgaris</i>
Clavel de moro	<i>Tagetes patula</i>

Nombre común	Nombre científico
Coco	<i>Cocos nucifera</i>
Cola de caballo	<i>Equisetum arvense</i>
Consuelda menor, hierba del traidor	<i>Prunella vulgaris</i>
Consuelda	<i>Symphytum officinale</i>
Cordyceps	<i>Cordyceps sinensis</i>
Cúrcuma	<i>Curcuma longa</i>
Desmodium	<i>Desmodium adscendens</i>
Diente de león	<i>Taraxacum officinale</i>
Epilobio	<i>Epilobium parviflorum</i>
Equinácea	<i>Echinacea angustifolia</i>
Escarola	<i>Cichorium endivia</i>
Espino blanco	<i>Crataegus monogyna</i>
Espirulina	<i>Spirulina maxima</i>
Estevia	<i>Stevia rebaudiana Bertoni</i>
Flor de san Pedro	vid. Tronadora
Galio	<i>Galium aparine</i>
Ginkgo	<i>Ginkgo biloba</i>
Gordolobo	<i>Verbascum thapsus</i>
Graviola	vid. Guanábana
Guanábana, graviola	<i>Annona muricata</i>

Nombre común	Nombre científico
Helicriso	<i>Helichrysum italicum</i>
Hierba del traidor	vid. Consuelda menor
Hierba gatera	<i>Nepeta cataria</i>
Hierba luisa	<i>Lippia citriodora</i>
Hierba verruguera	vid. Celidonia
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>
Hirateake	<i>Pleurotus ostreatus</i>
Hongo del sol	<i>Agaricus blazei</i>
Jarilla	<i>Larrea cuneifolia</i>
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>
Kalanchoe	<i>Kalanchoe daigremontiana</i>
Kalanchoe	<i>Kalanchoe pinnata</i>
Klamath	<i>Aphanizomenon flos-aquae</i>
Lavanda	<i>Lavanda angustifolia</i>
Lepidio, rompepedras	<i>Lepidium latifolium</i>
Limón	<i>Citrus limonum</i>
Lino	<i>Linum usitatissimum</i>
Llantén	<i>Plantago major</i>
Maca	<i>Lepidium meyenii</i>
Maitake	<i>Grifola frondosa</i>
Malva	<i>Malva sylvestris</i>
Mangostán	<i>Garcinia mangostana</i>
Manzana	<i>Malus domestica</i>
Manzanilla	<i>Matricaria chamomilla</i>
Mapurito	<i>Petiveria alliacea</i>
Maravilla	vid. Caléndula
Marihuana, cannabis	<i>Cannabis sativa</i>
Melisa	<i>Melissa officinalis</i>
Menta	<i>Mentha piperita</i>
Milenrama	<i>Achillea millefolium</i>
Moringa	<i>Moringa oleífera</i>
Muérdago	<i>Viscum album</i>
Naranja	<i>Citrus sinensis</i>
Olivo	<i>Olea europaea</i>
Onagra	<i>Oenothera biennis</i>

Nombre común	Nombre científico
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>
Ortiga	<i>Urtica dioica</i>
Ortiga muerta	<i>Lamium galeobdolon</i>
Palmito	<i>Serenoa repens</i>
Pasiflora	<i>Passiflora caerulea</i>
Pepino	<i>Cucumis sativus</i>
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>
Perilla	<i>Perilla frutescens</i>
Pimienta negra	<i>Piper nigrum</i>
Pimiento	<i>Capsicum annuum</i>
Quinchamalí	<i>Quinchamalium chilense</i>
Reishi	<i>Ganoderma lucidum</i>
Remolacha	<i>Beta vulgaris</i>
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Rompepedras	vid. Lepidio
Ruda	<i>Ruta graveolens</i>
Sábila	vid. Aloe
Salvia	<i>Salvia officinalis</i>
Salvia de los prados	<i>Salvia pratensis</i>
Sauzgatillo	<i>Vitex agnus-castus</i>
Shiitake	<i>Lentinula edodes</i>
Siempreviva	<i>Sempervivum tectorum</i>
Té	<i>Camellia sinensis</i>
Tila	<i>Tilia europaea</i>
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>
Tormentilla	<i>Potentilla erecta</i>
Tronadora, flor de San Pedro	<i>Tecoma stans</i>
Unciana	<i>Dorycnium rectum</i>
Uña de gato	<i>Uncaria tomentosa</i>
Vainilla	<i>Vanilla planifolia</i>
Vara de oro	<i>Solidago vurga-aurea</i>
Verónica	<i>Veronica officinalis</i>
Verruguera	vid. celidonia
Wereque	vid. Camote
Zanahoria	<i>Daucus carota</i>

Índice de plantas medicinales, complementos espagíricos y vitamínicos, y productos alimentarios naturales y medicinales

A

Aceite de coco 19, 44, 45
 Aceite de marihuana 110, 111, 173
 Aceite de oliva 49, 50, 160
 Ácido fólico *vid.* Vitamina B₉
 Ácido omega 3 53, 115
 Agua de mar 33, 38, 42, 43, 47, 68, 69, 77, 78, 83, 86, 104, 112, 123, 124, 141, 142, 173, 174
 Agua oxigenada de grado alimentario 52, 72
 Ajenjo 28, 97
 Ajo 42, 43, 50, 61, 62, 87, 88, 129, 160, 161, 166, 167
 Albahaca 166, 167
 Alcachofa 120, 121
 Alcachofera 49, 50, 52, 54, 68, 69, 81, 82, 87, 88
 Algas 50
 Aloe 33, 34, 47, 49, 61, 68, 69, 75, 79, 80, 119, 166, 167, 173, 174, 179, 183, 184, 185
 Amapola 108

Artemisa 29, 30, 52, 53, 93, 94, 139, 140, 154, 155, 156, 157, 159, 173
 Astrágalo 184

B

Baño desintoxicador 141, 142, 152
 Bicarbonato 47, 49, 50, 52, 53, 81, 82, 83, 86, 152
 Bíter sueco 68, 69, 170, 171
 Boldo 81, 82, 97
 Bolsa de pastor 33, 143, 144
 Boswellia 68, 69
 Brócoli 87

C

Caléndula 66, 67, 68, 69, 81, 82, 115, 116, 128, 129, 160, 161, 166, 167, 170, 171, 173, 174
 Camote 97
 Canela 44, 45, 57, 58, 124, 173, 174
 Cannabidiol (CBD) 110, 111
 Cannabis *vid.* Marihuana
 Caolín 49, 50
 Cardo de huerta 120, 121

Cardo mariano 47, 48, 49, 50, 52, 54, 120, 121
 Cebolla 50, 129
 Celidonia 87, 88, 178, 180, 182
 Cera 160
 Chía 44, 45
Chlorella 47, 49, 50
 Clavel de moro 93, 94
 Clavo de difunto 93
 ClO₂ *vid.* Clorito de sodio
 Clorito de sodio (ClO₂) 40, 41
 Cloruro de magnesio 40, 41, 42
 Cobre 49, 50
 Coco 44, 45
 Coenzima CoQ-10 53
 Cola de caballo 31, 32, 33, 52, 54, 112, 147, 148, 173, 174
 Consuelda 164
 Consuelda menor 160
Cordyceps 52, 53
 Cúrcuma 38, 39, 44, 45, 47, 68, 69, 87, 166, 167, 184, 185
 Curcumina 44
D
Desmodium 49, 50

Dicloroacetato 59
Diente de león 49, 50, 52,
53, 54, 55, 81, 82
Dióxido de cloro (MMS)
95, 96

E

Epigallocatequina gallato 53
Epilobio 126, 151
Equinácea 25, 26, 64, 115,
116
Escarola 49, 50
Espino blanco 117
Espirulina 49, 50
Estevia 31, 32, 35, 44, 45,
47, 49, 50, 55, 56, 57,
72, 73, 83, 84, 86, 90,
95, 97, 99, 100, 101,
102, 103, 104, 106,
107, 108, 112, 117,
118, 123, 124, 136,
143, 148, 151, 168

F

Flor de San Pedro *vid.* Tro-
nadora
Flores de Bach 64
Fósforo 174

G

Galio 132, 133
Genisteína 53
Ghee 44, 45
Ginkgo 169
Gordolobo 52, 54
Graviola *vid.* Guanábana
Guanábana 47, 52, 53, 55,
56, 59, 68, 69, 83, 84,
86

H

Helicriso 21, 22, 25, 26
Hierba del traidor *vid.*
Consuelda menor
Hierba gatera 117
Hierba luisa 117

Hierbas suecas *vid.* Biter
sueco
Hierba verruguera *vid.* Ce-
lidonia
Hierro 49, 50
Hinojo 115, 116
Hiratake 52, 53, 184, 185

I

Indol-3-carbinol 53

J

Jarabe de abedul 54
Jarilla 91
Jengibre 38, 44, 45, 52,
57, 58, 68, 69

K

Kalanchoe 47, 48, 49, 50,
51, 52, 53, 55, 56, 64,
68, 69, 70, 79, 80, 81,
82, 83, 84, 85, 110,
111, 122, 136, 137,
172, 173, 174, 176

Klamath 49, 50

L

Lavanda 117, 160, 161
Lecitina de soja 124
Lepidio 147, 149
Limón 25, 38, 47, 83, 86,
129, 170, 171, 173, 174
Lino 146
Lipoato sódico 53
Llantén 52, 54, 87, 88,
160, 162, 163, 166,
167, 170, 171

M

Maca 19, 144, 145
Magnesio 33, 34, 55, 59,
68, 69
Maitake 52, 53
Malva 21, 27
Mangostán 47
Manzana 33, 34, 57

Manzanilla 115, 116, 160
Mapurito 52, 53
Maravilla *vid.* Caléndula
Marihuana 110, 150, 173
Melisa 117
Menta 117
Miel 38, 39, 44, 45, 57,
58, 61, 75, 79, 80, 124,
129, 138, 173, 174
Milenrama 33, 66, 67, 68,
69, 81, 82, 143, 144,
173, 174
MMS *vid.* Dióxido de cloro
Moringa 55, 56
Muérdago 47, 79, 80

N

Naranja 25, 26

O

Olivo 87, 88
Omega 3 DHA *vid.* Ácido
omega 3
Onagra 113, 114
Orégano 20, 50, 128, 129,
166, 167
Orgonita 135
Ortiga 21, 22, 25, 26, 27,
31, 32, 33, 66, 67, 68,
69, 81, 82, 112, 173,
174
Ortiga muerta 132, 133

P

Palmito 151
Pasiflora 97
Pepino 49, 50
Perejil 33, 34, 160, 161
Perilla 21, 22, 23, 24, 27,
36, 141, 142
Peróxido de hidrógeno *vid.*
Agua oxigenada de gra-
do alimentario
Pimienta negra 44, 45, 47,
68, 69
Pimiento rojo 49, 50

Q

Quinchamalí 91

R

Reishi 47, 52, 53, 184, 185

Remolacha 33, 34, 57, 58

Romero 115, 116, 117,
166, 167

Rompepedras *vid.* Lepidio

Ruda 176

S

Sábila *vid.* Aloe

Sal 141, 142, 152

Salvia 31, 32, 33, 108, 160

Salvia de los prados 160

Sauzgatillo 113, 114

Semillas de lino 124

Shiitake 47, 52, 53, 184,
185

Siempreviva 21, 22, 27

Silimarina 120

T

Té 57, 86, 139

Tetrahidrocannabinidiol
(THC) 110

Té 52, 53, 54, 83, 86, 124

THC *vid.* Tetrahidrocannabi-
nidiol

Tila 108

Tomillo 52, 54, 128, 129,
147, 148, 160, 161,
166, 167

Tormentilla 115, 116

Tronadora 97

U

Unciana 130, 131

Uña de gato 47, 52, 53, 87

V

Vainilla 44, 45

Vara de oro 132, 133

Verónica 31, 32, 33

Verruguera *vid.* Celidonia

Vitamina B₆ 49, 50

Vitamina B₉ 49, 50

Vitamina B₁₂ 49, 50

Vitamina C 47, 49, 50

Vitamina D₃ 19, 53

Vitamina E 53

W

Wereque *vid.* Camote

X

Xilitol 54

Z

Zanahoria 33, 34, 57

Zinc 97

Índice de dolencias

A

Acidez 119
 Ácido úrico 38, 132, 133
 Acné 18, 19; — papulopustuloso 18; — severo 18
 Adelgazar 115
 Adenocarcinoma 79; — colon 49; — estómago 59
 Afección piel 140
 Afectación — intestino 49; — ganglios 81; — hígado 81; — pulmones 81
 Agresividad 31
 Ahogo 42, 123, 125
 Alergia 21, 22, 23, 25, 26, 27, 36, 78, 142; — ácaros 23, 24, 27; — aloe 21; — amoxicilina 21; — ciprés 25; — cochinilla 21; — colorante E120 21; — huevo 36; — humedad 36; — lactosa 21; — naranja 21; — níquel 108; — pelos de gato 21, 27; — polen 21; — polen pinos 25; — polvo 27
 Alopecia areata 28, 29
 Alteración sistema autoinmune 29
 Azúcar en sangre 97

Alzhéimer 31, 32, 33, 34
 Amigdalitis 154, 155
 Ampollas — cara 160; — cuello 160; — pechos 160; — pectoral 160
 Androstandiol 19
 Anemia 33, 75; — ferropénica 33
 Angina de pecho 35
 Anisakiasis 36, 37
 Anisakis 37
 Antígeno prostático específico (PSA) 75, 151
 Ardor 119, 167
 Arenilla 133
 Arterioesclerosis 88
 Articulación dañada en bovinos 40
 Artritis 38, 39, 41; — bovina 40; — manos 165; — reumatoide 38
 Artrosis 164
 Asma 24, 25, 36, 42, 43, 46, 78; — alérgica 36
 Ataque de piedra 147
 Atrofia 93; — renal 132, 133

B

Bacteria interhospitalaria 75
 Bolita dura párpado 179

Bronquitis 23, 24, 44, 45, 46, 142, 184
 Bursitis 44

C

Caída del cabello 28, 117, 175
 Calva 29, 30; — lomo 130
 Cáncer 47, 60, 66, 67, 68, 73, 79, 80, 82, 83, 85, 87, 88, 89, 121, 125, 170, 176, 177; — bucal 87; — células neuroendocrinas 79; — colon 47, 49, 52, 55; — cuello de útero 184; — estómago 49, 57, 58, 59; — hígado 82; — mama 61, 64, 66, 68; — maxilofacial 87; — ovarios 57, 58; — piel 36, 70, 72; — próstata 75, 77, 124; — pulmón 79, 82; — recto 81; — vejiga 83
 Cansancio 22, 68, 93
 Capsulitis 44
 Cara y ojos amarillos 56
 Catarro 24
 Células cancerígenas 59, 83, 88; piel 140
 Células malas 85

Células precancerosas 162
 Cicatriz 171
 Ciclo menstrual 146
 Cistitis 84
 Clapa 117
 Coágulos 122
 Colesterol 35, 88, 90, 132, 133, 134
 Colon irritable 141, 145
 Conductos biliares 49
 Congelación 91; — dedos 91
 Costras 72, 73, 153, 154, 156
 Cuello de útero 184

D

Debilidad 144
 Déficit magnesio 41; — vitamina D 19; — vitamina D₂₅ 18
 Degeneración 165; — piel 162
 Dejar de orinar 126
 Delirios 93, 94
 Demencia senil 96
 Dengue 93, 94
 Dermatitis atópica 36, 37
 Derrames 102
 Desarreglos hormonales 146
 Descamación de pies y manos 50
 Desgarro de retina 42
 Deshidratación 91
 Deterioro — hueso 164; — muscular 111
 Diabetes 35, 95, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 124; — tipo I 99, 100, 101; — tipo II 102, 103, 104, 106; — tipo III 107
 Diarrea 77, 115
 Dificultad respiratoria 79
 Dilatación aorta 123

Dishidrosis manos 108
 Displasia cervical 184
 Distonía cervical 152
 Distrofia muscular de Duchenne 110
 Dolor 39, 58, 84, 95, 110, 112, 113, 114, 143, 145, 147, 160, 164; — abdominal 144; — agudo 57; — articulaciones 112; — articular 38, 46, 112; — bajo vientre 144; — cabeza 90; — corazón 57; — cuerpo 93; — endometriosis 114; — espalda 149; — extremidades 90; — garganta 45; — huesos 93, 165; — intenso 135; — lumbar 149; — menstrual 114, 146; — neuropático 110, 111; — tendón de Aquiles 135; — tripa 55; — zona lumbar 149

E

Eczemas 152; — brazos 152; — muslo 152; — piernas 152; — pies 152; — tronco 152
 Encefalopatía 96
 Enzimas hepáticas GPT-ALT y GGT 18
 Endometriosis 113, 114
 Endurecimiento piel 162; piel cabeza 162
 Enfermedad de Crohn 115
 Engrosamiento piel 154
 Eritema 154
 Eructos 119
 Escamación piel 140
 Esguince 165
 Estómago 97
 Estornudos 27
 Estreñimiento 33, 141

Estrés 29, 31, 64, 65, 79, 104, 108, 117, 158

F

Faringitis crónica granulosa 124
 Fatiga 93, 94, 123, 125
 Fiebre 49, 93, 94, 128, 138, 142
 Flujo estomacal 119
 Frío 94

G

Gases 55, 119
 Gastritis 131
 Glaucoma 150
 Glioblastoma multiforme 120
 Glioma en el quiasma óptico 176
 Glucemia 103, 104
 Glucosa 90, 98, 100, 103, 107, 118
 Glucosilada (o glicosilada) 100, 101
 Granos 20, 35; — pies 152, 153
 Gripe 46

H

Hematomas 102
 Hemorroides 124, 141
 Herida 91, 130, 131, 155, 160
 Hernia de estómago 131; de hiato 119, 131
 Hígado 97, 120
 Hinchazón — piernas 56, 171; — tobillos 171; — tripa 56
 Hiperglucemia 95
 Hipermetropía 169
 Hiperplasia prostática canina 122
 Hipertensión 35, 88, 95, 123, 124

Hipertrofia de próstata 126
Hipotermia 91
Hongo 130; del sol 52,
53; lomo 130; uña de
pie 124
Hormigueo piernas 96
Hundimiento pecho 68

I

Infarto cerebral 88
Infección 84, 126, 127,
130, 148, 158; — ani-
sakis 59; — dengue
94; — vías urinarias
96; — oído 128; —
orina 148; — umbili-
cal 41
Inflamación 115, 164, 165;
— menstruación 145;
— intestino 19, 49,
145; — nariz 25
Insuficiencia — cardíaca
88; — hepática 56; —
renal 88, 132; — respi-
ratoria 23, 25, 111
Intolerancia — lactosa 44,
141; — gluten 44,
141; — pescado 36
Intoxicación 65
Irrigación ovarios 145
Irritación 140, 162, 179

L

Lagunas mentales 31, 34
Laringitis 23
Lepra 155
Lesión — brazos 155; —
cabeza 155; — codo
135; — piernas 155;
— pies 155; — solar
179; — tronco 155
Leucemia 170, 171
Leucocitos 25, 170
Ligamentos 164
Linfoma nodular de bazo
136

Liquen plano 137
Llagas 126, 138, 175; —
espalda 138; — pies
138
Lumbalgia 125, 149
Lunar oscuro 178

M

Malaria 139, 154, 157
Malestar corporal 90
Mal humor 175
Manchas 152, 162, 163;
— piel 140
Mareos 123
Mejoría general 141
Menopausia 150
Menstruación 20, 143,
144, 145, 146
Metástasis 41, 48, 177;
— hígado 47, 52; —
partes blandas o mus-
culosquelética 79; —
pulmón 52
Migrañas 46, 167
Mocos 22
Molestias — conducto uri-
nario 147; — garganta
142; — riñón 147
Mononucleosis infecciosa 23
Movimiento limitado 166
Mucosidad 21, 22, 25, 26,
83

N

Náuseas 90
Nervios 108
Nerviosismo 22
Neumonía 79, 142
Neuropatía diabética 95
Nódulo — hígado 52; —
pulmón 52, 79

O

Obesidad 95
Obsesión 32

Obstrucción poros 19
Oídos taponados 128
Ojos — hinchados 27; —
llorosos 27
Oleuropeína 53
Orina — frecuente 126; no
orinar 126; — oscura
147; — sin control 84

Orzuelos 25
Osteoporosis 33
Otitis 21
Ovarios poliquísticos 146

P

Páncreas 49, 97
Paranoia 31, 32
Párkinson 31, 32
Parkinsonismo 32
Pelones 28
Pérdidas de sangre 33
Periodontitis 124
Periodo premenstrual 144
Peritonitis 55, 82
Picazón 27
Picor 20, 36, 154, 155; —
brazos 25; — garganta
25; — manos 108; —
ojos 25; — piernas 25
Piedras riñón 147, 149
Piel — descamada 36, 50;
— dura 162, 163; —
insensible 163; — seca
36; — sensible 20
Placas en la cara 162
Plaquetas 162, 163
Polvo 24
Presión 168
Problemas — cardíacos
124, 125; — menstrua-
les 146; — piel 154,
155; — próstata 151;
— rodillas 125; — vi-
sión 173
Próstata 122, 151
Prótesis rodilla 164

PSA *vid.* Antígeno prostático específico

Psoriasis 29, 152, 153, 154, 156, 158, 159; — en gota 152; — manos 154; — brazos 154

Q

Quemaduras 160; — piel — por radio 61; — glándulas salivares 88

R

Regla dolorosa 143, 144
Resfriado 21, 42, 45, 78, 142, 154
Respiración 43
Rinopatía diabética 102
Rodilla 164
Rojez 20
Rotura 164

S

Sangrado 81, 82; — encías 124
Sangre orina 148
Sensación — ahogo 111; — hambre 101

Sequedad — labios 18; — mucosas 18; — ojos 18
Síndrome piernas inquietas 150
Síndrome de Tourette 150
Sinusitis 21
Sobrepeso 57
Sofocos 150
Somnolencia 94
Subluxación — menisco 164; — rótula 164
Supurar la piel 36

T

Taquicardia 117
Temblor manos 31, 32
Tendinitis 44, 166, 167; — calcificada de hombro 166
Tensión 35, 117; — arterial 168; — ocular 150, 169
Tics 150
Tos 24, 45, 79, 88, 142
Tosferina 23
Toxinas 142
Traqueítis 23
Triglicéridos 18, 35, 118, 132, 134

Tristeza 68

Trombosis 170, 171; — piernas 75

Tumor 65, 68, 69, 81, 82, 120, 136; — cabeza 173; — canino 172; — cerebral 120, 121, 173, 176; — colon 47, 48, 52, 55; — estómago 62; — hígado 55; — vulva 172

U

Úlceras — colon 115; — estómago 131; — talón 70
Urea 132, 133
Urticaria 23

V

Válvula cardíaca 123
Verrugas 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184; — manos 180; — pie 182
Virus papiloma humano 184
Vómito 58, 113, 175





Colección
Experiencias

Tienes en tus manos más de noventa experiencias, noventa “esperanzas”, que podríamos llamar sanadoras, de personas que han vivido con intensidad un cambio en sus vidas. Han optado por ser protagonistas de su historia, han tomado las riendas de su vida y han experimentado que el alimento, las plantas y las terapias naturales son claves en su cambio y en su mejoría.



Stevia Editors

ISBN: 978-84-946105-0-9



9 788494 610509