

Karim Raad

Elaboración de un
**Botiquín de Emergencias
Casero con Plantas Medicinales
en Microdosis**



© **Karim Raad**

Médico Homeópata Unicísta

karimraad@hotmail.com

Capilla del Monte

Argentina

BIENVENIDA

El sentido de la evolución es el de desentrañar o reconocer mejor la urdimbre de la vida cósmica. En efecto, evolucionamos para conocernos mejor, para sabernos esencialmente, para entender claramente nuestra naturaleza. Considerando la Ley de Analogía, somos pequeñas células ligadas a un gran organismo que es la Madre Tierra y Ella a su vez es otra pequeña célula de ese otro gran organismo que es el Sistema Solar y Él a su vez es otra célula de ese otro gran organismo denominado Universo. Evolucionando entendemos nuestro papel dentro de todo este sistema. Así ya no somos más el objeto inconsciente de las fuerzas de la vida sino que interactuamos conscientemente con ellas. Todo está escrito en el cielo no como un camino a seguir sino como un potencial a desarrollar. En tanto no reconozcamos lo que somos podremos seguir creyendo que el zodiaco y las fuerzas ocultas son las que determinan nuestras vidas. En tanto que reconociendo lo que esencialmente somos empezamos a vivir bajo las Leyes Divinas y nuestro accionar es el del Creador, el del Único, expresado en ese gran pedacito de Cielo Divino que nos cobija y que es nuestro núcleo más interno de vida. Así la Luz cubre a la oscuridad que no es el mal sino la ausencia de conciencia. Así, evolucionando, entendemos que este pequeño lugar donde vivimos nuestras vidas es el lugar perfecto para vivir nuestro desarrollo evolutivo consciente.

Somos Uno con el Uno que es el Universo. Somos Uno con nuestro propio centro vital cuando sabemos que somos parte esencial de este cielo que nos resguarda y en el cual miríadas de Seres actúan en beneficio del equilibrio consciente del Universo. Ese es el sentido de la evolución y así estamos a la par de la Vida Cósmica dando paso a nuestro desarrollo y asumiendo la tarea que nos corresponde dentro de la Vida en Armonía.

Hasta hoy, amorosos Seres parte de la Gran Fraternidad Blanca del Universo, han venido supliendo nuestros deberes en tanto evolucionamos para ser conscientes de la Vida Cósmica. Ya es la hora en que plenamente impregnados de Ella asumamos nuestra responsabilidad y seamos guías y artífices de nuestro vivir equilibrado y armónico.

Así la Luz cobija a la oscuridad.

AGRADECIMIENTOS

Luego de un largo viaje por los Andes llegué a vivir a la Argentina, hermana patria que hoy me cobija con la calidez y solidaridad de sus gentes. Para el mes de abril de 2.008 y luego de trabajar durante un año en el litoral correntino y residir en Corrientes capital, a orillas del majestuoso Paraná, trasladé mi domicilio a la zona del Cerro Uritorco, Capilla del Monte, provincia de Córdoba, Argentina. Hoy, desde este lugar, adelanto mi trabajo de servicio médico como Homeópata Unicísta bajo los preceptos de asistencia gratuita y solidaria.

En mis trabajos de investigación etnobotánica, entre muchas otras, destaca la presencia de personas que han sido cruciales en la elaboración de este libro.

Gracias a todas ellas he logrado complementar el listado de plantas presentado en la segunda parte, no solo con sus nombres populares y reconocimiento, visitar sus lugares espontáneos de hábitat y sobre todo contar con la información pertinente a los usos medicinales y alimenticios. Esta información ha sido recogida en múltiples jornadas de trabajo con ellos y con los viejos de las distintas zonas donde he estado y también gracias a yuyeros de gran experiencia, a un permanente intercambio de saberes y a la experiencia consignada durante todo ese tiempo de experimentación y reconocimiento de sus virtudes y usos.

Aunque en el listado, además de especies nativas americanas comunes desde México a la Patagonia, encontramos en su gran mayoría otras de origen mediterráneo, africano, asiático etc. llegadas a América en épocas precolombinas o durante la conquista y la colonia a través de semillas adheridas a las vestimentas, entre las mercaderías, en los cascotes de los caballos y otros animales o trasladadas directamente, la información sobre sus usos se ve complementada por el saber local y por el conocimiento derivado de la experiencia de todas estas personas, lo que fortalece la noción general que de ellas tenemos en toda la región.

Podremos encontrar a continuación plantas cuya pesquisa proviene de su acerbo y labor y otra información recogida a lo largo de mi viaje por los Andes Americanos en un camino que abordé hace ya años y que contó en sus inicios con la guía invaluable de la Dra. Melida Restrepo de Fraume, mi Maestra, en la Universidad Autónoma de Manizales, en la bella Colombia, mi patria natal.

Gracias a “Billy el Yuyero” en Capilla del Monte; Miguel y Mirta Bersano en Capilla del Monte; Griselda Ojeda en Capilla del Monte; Dr. Hector Velasquez de la RAAA en Perú; Dr. José María Campos “Clemente” en Figueira, Brasil; Dra. Damaris Valencia en Manizales Colombia; Dr. Jorge Enrique Rojas Quiceno en Manizales Colombia; Dra Patricia Salazar en Calarcá Colombia; Dr. Fernando Jordán Calvo en Calarcá Colombia; Dra. Soledad Tascón de Goicoechea en Ciudad de México y Oaxaca México; Dra. Martinez en Yucatán México; Colegio Médico de la República de El Salvador; Dra. Victoria Calderón Jorquera en Valdivia Chile; Dr. Patricia Insulza y Familia en Valdivia Chile, Dr. Herrera en Quito Ecuador, y a innumerable cantidad de personas que con su admirable solidaridad y conocimiento aportaron para este libro.

Karim.

Capilla del Monte, enero de 2.010



Lanten

PRIMERA PARTE

INTRODUCCION

El siguiente escrito es una transcripción de la conferencia “La salud y la actual Transición Planetaria” dictada por el autor en junio de 2.007 en la Biblioteca Pública Nohora Bombelli en la partida de Vicente López de la ciudad de Buenos Aires, Argentina

“Primum non nocere” Hipócrates

“Lo primero es no hacer daño” pregonó Hipócrates - el gran sabio de la antigüedad- y ese es el objetivo central que nos anima.

El compartir con ustedes este interés nos coloca en función de la coherencia con que hemos siempre tratado de asumir nuestro cometido de servir en el campo de la salud sin generar daño alguno a personas, animales, plantas o manifestación de la vida universal.

Hasta hoy hemos hablado de “medicina” refiriéndonos generalmente a la llamada Alopátía o medicina occidental como han dado en llamarla algunos. Sin embargo, consideramos que La Medicina es el arte de curar y no la referencia a una práctica terapéutica, que por su importancia estratégica en la sociedad moderna, se arroga el derecho a ser considerada como el centro de la salud y única capaz de brindar respuestas a los múltiples problemas que aquejan a la humanidad y al planeta en general.

Para nadie es un secreto que a pesar de la rigurosidad científica -de la cual carecen en general otras terapéuticas- y de todo el aparataje tecnológico con que cuenta la Alopátia y al que le reconocemos un importante papel en el diagnóstico y guía para establecer cómo está el funcionamiento general de nuestro cuerpo o qué alteraciones posee ,entre otras, sabemos que la base coercitiva de su visión terapéutica no ha podido dar respuesta, por ejemplo, en la cura de la diabetes, cáncer y otras patologías crónicas y degenerativas, sin hablar de la influenza y otras enfermedades comunes, pero si ha logrado afianzar el reinado arrogante de los médicos y de las multinacionales farmacéuticas que con su larga lista de “medicamentos” minan la salud y el equilibrio vital de la humanidad.

Por ello no podemos considerar a la Alopátia como el centro más eficaz de la medicina y menos aun como ella misma. Su modelo terapéutico basado en la supresión del síntoma lucha con este como si él fuera la enfermedad y desconoce la naturaleza esencial de la vida manifestada más allá de la concepción cartesiana –base de nuestra actual ciencia – que desde el “cogito ergo sun”: “pienso luego existo” cree que sólo es posible lo que con nuestra mente material podemos explicar, catalogar, cifrar, palpar o comprobar sistemáticamente relacionando todo con esa visión simplista y tendenciosa de la vida. Así lo científico explicado desde la mente material es lo único válido y lo que reina en este planeta, hoy tomado por un gran materialismo que no es otra cosa que el resultado de todo el andamiaje con el cual esa misma ciencia avaló la sociedad capitalista y decadente creando esta suerte de engendro modernista que nos tiene al borde de un colapso biosférico.

Si la Alopátia lucha con el síntoma dándole a este la categoría de enfermedad y es el centro único de su accionar, nada distinto sucede en todas las otras ramas del llamado conocimiento moderno, pues el modelo supresor -el que por todos los medios elimina el síntoma como si este fuera causa y efecto a la vez- también lo encontramos entonces en los protocolos que avalan otras prácticas científicas actuales, o ¿qué más hace el agrónomo cuando usa un antimicótico, o el veterinario con su arsenal medicamentoso, o los científicos de la guerra que con misiles y bombas tratan de eliminar lo diferente, lo que no entendemos, lo que hemos generado desde nuestra inconsciencia y procacidad?

Sí, hemos creado a la bomba atómica como el mayor logro de la tecnología terrestre. Es ella, en verdad, la joya de la corona de esta tecnología, pero no hemos logrado curar el cáncer, o la diabetes o por lo menos a la influenza o aun necesitamos abogados que nos ayuden a ganar los pleitos de nuestro arrogante deambular inconsciente por la vida.

Necesitamos antis para vivir: antimicótico, antibiótico, antidepresivo, anti-enemigo = bombas, anti-problema = abogado, para sólo enumerar unos pocos.

Es tan deformada nuestra apreciación inconsciente de la vida que hemos llegado a aceptar todo esto como lo normal, como lo vital, como la vida misma; o qué otra cosa podemos pensar si por ejemplo cuando en marzo del 2.008 el tristemente célebre principito del norte, Mr. Bush, anunció a la humanidad que (hablando en plural) "...habíamos completado seis años en la guerra contra el terrorismo y que habíamos invertido 600.000 millones de dólares en la guerra para construir la paz"¹, pero lo más desconcertante de todo es que a excepción del Presidente de Venezuela, Sr. Chávez, ningún mandatario o primer ministro de cualquier otro lugar del mundo protestó o se manifestó al respecto.

Así las cosas, esto es lo que hemos creado en la mal llamada civilización moderna. Un modelo coercitivo que trata de eliminar lo que le estorba, lo que lo degenera, lo que molesta su aparente estabilidad mental, mina su poder, su arrogancia, sin aceptar que todo ello no es otra cosa que la consecuencia natural de su desequilibrado proceder vital, de su parcial visión de la vida o su inconsciente relación con un universo vital y su tozuda actitud de querer borrar de un tajo lo que se ha sembrado con creces.

En contraposición a esto encontramos prácticas terapéuticas ancestrales, por decir ligadas a cosmovisiones de pueblos con una gran tradición cultural natural, que han entendido que los síntomas de cualquier enfermedad ya sea en una persona, animal, mineral, en el entorno natural planetario o en el seno de su sociedad, son la

1. *Discurso ante las Naciones Unidas, 2008.*

expresión del desequilibrio de un todo a su vez ligado con otro gran todo que es el universo.

Cuando se trata de zanjar diferencias se acude al diálogo no a la bomba, cuando hay que atender al enfermo se considera su integralidad vital total y su relación con el universo.

No se disparan misiles físicos ni mentales y menos se recurre a la supresión del síntoma como si este fuera la enfermedad y su causa.

Hoy desde la física se acepta la visión sistémica de la vida. Ya en los años 80s del siglo pasado Fritjof Capra –entre otros- la planteó a través de textos que causaron honda repercusión en el pensamiento científico².

Si comprendemos al universo como un gran organismo donde todo está sistémicamente interrelacionado podremos comprender la visión terapéutica de los pueblos ancestrales o de la Homeopatía, que desde su visión filosófica-terapéutica han planteado que lo digno de curar es el desequilibrio integral del ser, es decir todo lo que atañe directamente a un organismo múltiple que además de tener un cuerpo de expresión físico cuenta con cuerpos mental y emocional y campos de expresión energéticos-magnéticos que los regulan y que además -como organismo- es una pequeña célula de ese otro gran organismo sistémico llamado universo.

Este gran organismo-universo se expresa desde su núcleo de donde fluye la “fuente de la vida” o “energía vital”, o “alma de las cosas”, o “espíritu” o “fuego fricativo”, que es en esencia el impulso vital que anima las distintas formas de expresión de la vida manifestada hasta este plano donde nos encontramos, es decir esta “realidad” o ilusión que llamamos realidad y que Carl Jung definió como “inconsciente colectivo”³.

Este impulso vital tiene distintos planos a través de los cuales se manifiesta y es aquello que podemos colegir

2. Capra Fritjof, *El Tao de la Física, El punto crucial*, (entre otros), varias ediciones.

3. Jung, Carl, *planteamiento sobre el inconsciente colectivo*, varias ediciones.

como dimensiones, siendo este plano material donde nos encontramos –o se encuentra polarizada nuestra mente para ser más precisos- una de ellas y otras las correspondientes a los cuerpos mental y emocional, otra al plano donde se expresa nuestra “alma”, otra donde está nuestra Mónada⁴ o núcleo más interno y así sucesivamente, y todas ellas conectadas por un común denominador que sería –figuradamente- el cordón umbilical energético que nos une a la gran matriz del Universo-Conciencia en el que nos desarrollamos.

Si consideramos a nuestra actual “civilización” como el núcleo y centro de la vida y creemos obtusamente que el cosmos gira en torno a nosotros (algo así como lo supuestamente acaecido en la fábula de los tiempos de Colón donde –nos dicen- se creía que el sol giraba alrededor del planeta y que la tierra era plana) y creemos que somos los únicos en el universo, es decir, que somos el centro de la creación y de la vida en este magnánimo y gigantesco universo donde nuestro sistema solar en su conjunto –todo el sistema solar- no es más que un pequeño grano de arena del desierto del Sahara en relación con la dimensión de la galaxia; podremos entender porque estamos tan enfermos como sociedad, como “civilización y como vida y de donde proviene la gran vulnerabilidad que con arrogancia etnocéntrica tratamos de ocultar con toda suerte de “antis”, de bombas, misiles balísticos transcontinentales, de discursos arrogantes o de prácticas “científicas”, que detrás de todo el andamiaje moral discursivo, de lo pregonado por falsos profetas religiosos, de la institucionalidad de los estados poderosos y no poderosos, de las iglesias y sus canonjías, de la exactitud casuística o de la “medicina” esconden un gran miedo ancestral, un temor inconmensurable a reconocernos no como el centro de la creación sino como una parte de ella, ligados a los ritmos intrínsecos de ella y que todo esto que tenemos como logros de civilización tiene

4. Aunque sobre este tema se tiene a disposición variada bibliografía, desde el famoso *Diccionario teosófico de Madame Blavatsky* o publicaciones de Alice A. Bailey, para efectos prácticos recomendamos referenciar en: *Trigueirinho, José, Léxico Esotérico de la obra de Trigueirinho, Editorial Kier, 1995, pág. 379.*

un piso resquebrajado por la mentira y la estupidez sin fondo de la llamada ciencia terrestre y la arrogancia de los que detentan el poder religioso, científico y económico.

“Nuestro imperfecto modelo de vida es el reflejo de nuestro imperfecto concepto de la vida”, anotó el extraordinario Ser y filósofo Paul Brunton⁵, y es entonces a través de esta frase como podemos sintetizar lo hasta ahora aquí expresado. Nuestra gran vulnerabilidad es el reflejo de nuestra parcial visión de la vida y eso nos coloca entonces en contravía de los ritmos naturales expresados desde el núcleo mismo del universo.

Es algo así como si visionáramos que la sinfónica del universo está tocando a Bach y nosotros estamos bailando cumbia al son del cuarteto cordobés o regueton que es lo que está –tristemente- tan de moda. Es decir estamos por obra y gracia de la supuesta “ciencia” y el modelo de vida reinante caminando en contravía a los ritmos naturales del Universo-Conciencia.

Así las cosas podremos entonces considerar a la “enfermedad” más allá de ser un factor des-estabilizante como un factor equilibrante en función a regresarnos, a través de lo que ella expresa, al ritmo natural perdido en nuestra vida. La enfermedad expresa como un todo nuestro dis-tono con el tiempo real y la regularidad de este Universo-Conciencia, y si lo único que hacemos para tratar de paliar sus efectos es utilizar un modelo coercitivo estamos haciendo más grande la herida, más hondo el desequilibrio, más vulnerable nuestro existir.

Pensemos en una imagen en donde el niño viene donde los padres a expresar su malestar con algo, con una situación o supongamos que este malestar es un síntoma físico y encontramos que la respuesta de los padres a sus requerimientos es colocarle un trapo en la boca y una cinta sobre ella y enviarlo retado, regañado, a un rincón aparte y en silencio.

Tal vez cuando este chico salga de allí podría convertirse potencialmente en un agresor ante la agresión, o mate a

5. Brunton, Paul, *Agendas. Editorial Kier. Varios tomos.*

sus padres en el peor de los casos o se tire por la ventana y se suicide o cualquier cosa por insólita que nos parezca.

Así estamos procediendo ante la “enfermedad” que ahora vamos a nombrar entre astas o comillas. Le estamos respondiendo con agresión al intento del niño de expresar su dolor, o su insatisfacción o malestar. Estamos utilizando el trapo y la cinta como un anti, o como se utiliza la bomba atómica para borrar con un tajo violento lo no deseado, o lo que nos asusta, o lo que acusa nuestra vulnerabilidad y por eso lo odiamos y si esto es así, en el fondo lo que estamos odiando es a la vida misma.

Por ello entonces no podemos considerar el modelo coercitivo de la Alopátia como el más válido terapéuticamente y menos a la “medicina” como la medicina misma.

Medicina no es sino una y es la ciencia o el arte de curar y dentro de ella convergen todas las terapéuticas que trabajan para lograr su cometido.

Cómo no creer que “medicina” es por ejemplo la Medicina Tradicional China con más de 5.000 años de antigüedad y que como modelo terapéutico ha asistido a millones de personas y aun hoy es la base de la ciencia médica de la China donde viven cerca de 1.200 millones de personas, o como desconocer la trascendentalidad de la Medicina Ayurvédica que durante milenios ha asistido a los habitantes de la India y gran parte del este asiático y es también –como la China- la base de un modelo terapéutico reinante en un país con cerca de 1.600 millones de personas. Si sumamos entre estas dos grandes repúblicas sumamos 2.800 millones de personas, cerca de la mitad del total de habitantes del planeta y no estamos hablando de la “medicina”, estamos hablando de modelos terapéuticos milenarios de gran valor donde por ausencia del modelo de “medicina” o medicamentos de los laboratorios o multinacionales farmacéuticas no se mueren las personas.

En los albores de este siglo XXI donde estamos descubriendo el ABC de la Vida Cósmica y estamos dando saltos siderales que amplían nuestras fronteras mentales y espirituales, es necesario incorporar un nuevo modelo de referencia para el vivir armónicamente. La Medicina como práctica no debe ser más el modelo supresor sino el eje

proyector de la conciencia logrando aquello expresado por el gran Hipócrates de que “lo primero es no hacer daño” o lo magistralmente concebido hace más de doscientos años por el gran Christian Samuel Hanhemann en el parágrafo 9 del Organón de la Medicina: “...la función del médico es curar, para que el Espíritu dotado de razón que habita el organismo disponga de este como un instrumento vivo y sano para cumplir con los más altos designios de su existencia (sic)”⁶.

Una nueva época se abre ante la vida consciente de todos aquellos que con esperanza acudimos a reconocernos como parte vital de este gran universo sistémico y vital.

En los más antiguos anales de los Lamasterios Tibetanos se ha estudiado la relación de nuestro planeta, el sistema solar y la galaxia y se ha hablado de “Yugas” o ciclos relacionados con ella. Los Sumerios son considerados como la primera cultura de este ciclo y cuando estudiamos sus anales nos sorprendemos por el gran conocimiento que del cosmos tenían, lo mismo podemos decir de los Egipcios que dejaron un gran legado de ese conocimiento en todas sus extraordinarias construcciones y para citar sólo una, podremos recordar el techo decorado del templo de Denderáh. En el Popol Vuh⁷ encontramos referencia también a todo esto y en particular hoy, que se está develando el conocimiento cosmogónico del pueblo Maya⁸, podemos constatar cómo la visión sistémica de la vida manifestada en este universo, es algo olvidado y desconocido por el modelo imperante, pero no desconocido por los más excelsos pueblos de la antigüedad, que lo tomaron como base de todas sus actividades y de su prospección espiritual y vital.

Los Mayas: “Señores del Tiempo”, como los han dado en llamar, consideraron en forma precisa esa relación,

6. Hanhemann, Samuel, *El Organón de la Medicina*. Editorial Kier. Varias ediciones.

7. Asturias, Miguel Ángel, *El Popol Vuh*, Ed. Universidad Autónoma de México, 1970, (entre otras).

8. Para profundizar en el tema además de muchos textos es importante conocer la obra de: Arguelles, José María.

estableciendo un calendario tan perfecto, que aun hoy con la gran tecnología a disposición, no se logra igualar en cuanto a precisión y sirve de referencia para el conocimiento de nuestra galaxia y sobre todo para potenciar concientemente lo que somos como seres.

Ellos indicaron que así como la tierra gira alrededor del sol en un año terrestre que dura 365 días, nuestro sistema solar a su vez gira alrededor del Sol Central de la galaxia con una órbita cercana a los 25.920 años lo que marcaría un año cósmico.

Este gran Sol llamado Alcione se encuentra en las Pléyades –ese grupito de estrellas que acá en la Argentina y en general en los Andes identificamos como los “siete cabritos”- y del cual se tienen referencias muy importantes, pues es considerado como un sol de primera magnitud y hoy se está reconociendo por la astrofísica moderna, que alrededor de él orbitan a su vez otros siete soles que harían parte de este gran sistema interestelar.

Dentro de este gran ciclo o año cósmico nos encontramos –para decirlo en forma abstracta pero tratando de ser un poco gráficos – en el último segundo, del último minuto, de la última hora, del último día, de la última semana, del último mes, del último año; es decir, en esta época de gran incertidumbre y de grandes cambios, nos encontramos cerrando otro de estos grandes ciclos. Esto está relacionado con lo que muchos han dado en llamar el cambio de era o la transición de Piscis a Acuario.

El universo es como una gran espiral y la galaxia en la que nos encontramos es un organismo dotado de tres grandes brazos, es decir desde su centro se desprenden tres grandes ramales que como las aspas de viento de un gran molinete configuran su formación.

Cuando culminamos uno de estos grandes ciclos vamos desplazándonos en relación a esa expresión o forma espiral, lo que conlleva que al cerrar el ciclo no nos desplazamos en sentido circular –como si camináramos alrededor del reloj, desde las doce dando la vuelta y regresando a las doce, sino que vamos migrando en el sentido en que está expresada la espiral y cuando culminamos el ciclo, el giro, regresamos al referente del punto de partida pero pasando por la parte superior a él, por encima de él, pues recuerden

que estamos en una espiral. Es decir vamos moviéndonos y al final pasamos “por encima” del punto de partida, lo que conlleva a que entremos en otro “espacio”, en otra parte de la manifestación de la vida dentro de la galaxia.

Esto hace que el campo de expresión magnético varíe. Pues ese fuego fricativo del que hablábamos hace un rato tiene diferentes “gradaciones” en su manifestación. El orden de la galaxia se expresa a través de campos de manifestación magnéticos, encontrándonos con expresiones de distintas gradaciones o tonos, algo así como más material o menos material, más denso o más sutil.

Entonces en un “lugar” de esa espiral tendremos un “tono” y en su opuesto otro. Por eso es que hoy hablamos del desplazamiento del polo magnético. Desde los años 80s del siglo anterior se vienen reprogramando con regularidad las coordenadas de la aeronavegación planetaria debido – han dicho los científicos – a que estamos sometidos a nuevos campos de manifestación que han hecho que el referente del polo magnético del planeta varíe.

Esto ha conllevado a grandes transformaciones en el campo de manifestación de la vida planetaria. Muchas veces escuchamos cómo las ballenas encallan súbitamente en alguna playa distante a su lugar habitual de navegación o cómo bandadas de aves se pierden en su periplo de migración, y esto se debe a que su radar interno, sus dispositivos de orientación naturales, que están alineados con el polo magnético de la tierra están alterados por ese otro gran cambio que está ocurriendo galácticamente.

También, como es natural, esto afecta a los humanos, a las plantas y a toda la vida manifestada en este ecosistema que deberíamos ahora considerar ya no más como planetario sino como eco-universo, pues recordemos que somos una célula de un gran organismo sistémico, interconectado y vital. La ecología del alma es la ecología del universo, siendo entonces el eco-universo nuestra morada y lugar donde realmente vivimos e interactuamos consciente o inconscientemente.

Si la sinfónica del universo, como decíamos antes, está tocando Bach y nosotros bailamos cumbia bajo la égida del cuarteto cordobés, estamos caminando en contravía al ciclo vital de este universo, y así como las aves o las

ballenas nosotros también equivocamos el rumbo natural de nuestras células, de nuestra manifestación magnética y ello nos hace más vulnerables, más expuestos a manifestar dis-tonos a través de la enfermedad o del síntoma que está expresando el desequilibrio vital de este todo que somos y que a su vez es parte esencial de ese otro gran todo que somos el universo.

“Lo que es abajo es arriba” reza el axioma de Hermes Trimegistro y su significado está ligado a todo esto. Somos tanto arriba como abajo. Somos un todo con la maravillosa expresión múltiple que es el universo; con la posibilidad magnánima de ser Uno con el Todo y a su vez ser individualidades álmicas en proceso de desarrollo, en crecimiento, en evolución, caminando al ritmo de la mecánica celeste, del ritmo de la sinfónica interna de la vida que es la Voluntad Divina de la Mente Divina llamada Dios para quienes somos profundamente creyentes, o Energía Vital para quienes consideran a la vida como un simple campo de manifestación energético.

Entonces cuando hablamos de enfermedad, o de síntomas, o de medicina, tenemos que considerar todo esto. No podemos seguir utilizando modelos supresores para tratar de borrar lo que hemos creado con nuestros actos inconscientes. No podemos seguir utilizando la bomba atómica o el antibiótico, la guerra o el abogado cómo únicos mecanismos para dirimir nuestras diferencias, nuestras alteraciones, nuestra vulnerabilidad inconsciente.

Es tan grande nuestra vulnerabilidad actual que cada día vemos como nuevas y extrañas patologías encuentran campos de manifestación entre los humanos y aun entre los distintos reinos de la creación; recordemos por ejemplo el llamado “fenómeno de las vacas locas”, o los virus mutantes, el VIH, o las alteraciones profundas adjudicadas al estrés, al insomnio, o cánceres y muchas más sin hablar de toda la gama de alteraciones emocionales, de problemas psicológicos, de niños que matan a balazos a sus compañeros de escuela, de locura colectiva, de incertidumbre, de sufrimiento silencioso. Por ello recordamos que nuestra vulnerabilidad es el reflejo de nuestro pobre conocimiento de la esencialidad vital y de la relación que como organismos tenemos con el gran todo que es el Universo.

Ha llegado el momento de sobreponernos a tanta fragilidad que nos abruma. O, qué otro sentimiento podríamos tener cuando asistimos impávidos a la entrega del nobel de la paz al Sr AL Gore por su trabajo expresado a través de la película una verdad incómoda, que si bien es cierto “denuncia” el grave problema biosférico, también es la evidencia de cuanta mentira y vulnerabilidad nos rodea. Sí, premiamos con el nobel de la paz a este señor por su discurso ecológico, pero no recordamos que durante ocho años él fue vicepresidente de la nación más poderosa del planeta y durante todo ese tiempo no auspició la firma del Protocolo de Kioto que vela por el desarme nuclear, por respuestas responsables a la gran contaminación atmosférica etc. Esto como muchas otras aberraciones es entonces el reflejo de nuestra inconsciencia, de nuestra enfermedad, de nuestra frágil condición como sociedad y como “civilización”, si es que así -de verdad- se le puede llamar a esta ignominia donde la ciencia carece de conciencia y en donde la paz es la conveniencia de los poderosos y no la fuerza del Espíritu Universal.

Dicen los “filósofos” contemporáneos que el elemento que identifica la llamada “crisis del modernismo” es la ausencia de la cultura de la solidaridad⁹ y aunque no creo en estos “filósofos” pues su papel está más ligado al análisis de las condiciones de la vida externa, material, de las relaciones entre sociedades y por eso son más filósofos de la sociología que del espíritu y de paso, esto nos recuerda que estamos caminando como sociedad sin verdaderos filósofos que develen el alma de nuestra época, de este maravilloso momento cósmico que estamos viviendo; decía que si el elemento nodal de la crisis es la ausencia de solidaridad allí encontramos una de las causas reales de todo este movimiento anti-esencial. Al no existir solidaridad no existe Amor y una sociedad sin Amor no se respeta a sí misma, se repele, se pelea, riñe, pues es tal el grado de ebullición inconsciente, es tanta la fuerza volcánica que existe dentro de su inconsciencia que termina justificando

9. Fukuyama sostiene- haciendo un análisis de la época- que este es el elemento nodal de la actual crisis social que vivimos.

modelos coercitivos para paliar sus problemáticas y lo peor, esto llega a ser notablemente aceptado como lo “normal”, como lo correcto etc.

El Amor es la Ley suprema y no hablo del amor terrenal, ese que está ligado a la posesión. Hablo del Amor que es como se ha denominado a esa Fuerza Esencial de la vida que emana desde el Centro del Todo que es este universo y que es el motor de la vida. De Él emanan todas las otras expresiones que podemos llamar solidaridad, fraternidad, hermandad etc.

Es el Amor la fuerza que cohesiona hacia la Luz a todo el universo. El sentido de evolución está ligado a la posibilidad de desentrañar, de comprender mejor nuestra esencialidad. Por esto evolucionamos y con ello podemos participar conscientemente de la Vida Universal generando el bien pues la oscuridad no es el mal es simplemente la ausencia de conciencia. Si nos reconocemos como lo que somos realmente la Luz prima sobre la oscuridad generando equilibrio y evolución y armonía y esto es lo que tenemos que lograr en nuestra vida como sociedad en desarrollo, en evolución, es decir evolucionemos bajo las Leyes del Universo y no con las leyes imperfectas y mezquinas de los hombres si queremos de verdad sanar como humanos, como individualidades conscientes, como sociedad consciente y como Raza de la superficie de la tierra que hoy está llamada a un nuevo despertar ligado al corazón de la conciencia para trabajar de manos entrelazadas, comprometidos, por el equilibrio de toda la galaxia.

Muchas gracias.

El Maravilloso potencial de las Plantas

*“Todo es veneno, nada es veneno, de acuerdo a la dosis”
Paracelso*

Esta máxima que con seguridad recoge lo mejor y más excelso de una larga tradición de experimentación y observación nos ilustra en forma precisa sobre cómo debe ser el uso de las potencialidades terapéuticas emanadas de las plantas y aun de todos los reinos de la creación.

Con frecuencia en el uso de las plantas medicinales desconocemos el valor expresado en esta máxima, pues cuando conocemos la referencia del valor potencial de una planta frente a lo que deseamos sanar, nos encontramos consumiendo sus principios activos o sustancias naturales durante largos periodos de tiempo, lo que conlleva a que en algún momento crucemos una especie de umbral y después de allí hagamos lo que se denomina técnicamente como patogénesis o lo que podríamos interpretar como una suerte de intoxicación por sobredosis de las sustancias.

Ya lo había indicado Hanneman hace más de doscientos años cuando establece las bases de la Homeopatía. Inicialmente estudia el valor medicamentoso de las sustancias frente a las más diversas patologías y rápidamente advierte que el “proceso de cura” presentaba agravaciones físicas de grande costo para el enfermo relacionadas con la cantidad o concentración de presencia

física de las sustancias y su accionar dentro del organismo. Por ello a lo largo de su vida se dedica a perfeccionar el modelo terapéutico de la Homeopatía hasta llegar a la postulación de la dosis infinitesimal lograda a través del fenómeno de la “dilución”¹, es decir, de un proceso a través del cual sistemáticamente se van diluyendo las sustancias hasta lograr concentraciones mínimas de ellas en las diluciones menores de las escalas decimal(1 en 10) y centesimal(1 en 100) y verdaderos campos de energía esencial en algunos casos como en la escala milesimal, donde luego de romper la frontera convencional que marca las trazas de materialidad, expresadas a través del número de Avogadro o peso molecular de las sustancias, lo que se encuentra es la revelación de lo que está detrás de la forma, detrás de la sustancia material o lo que podríamos llamar energía vital, o alma, o espíritu, o fuego fricativo -que es uno entre los tantos fuegos del universo- y que es común a todas las formas de manifestación de la vida universal.

Lo que se revela es la sustancia, la base con la cual estamos constituidos; por ello somos hermanos de la estrella, o de la hoja del árbol, o de la gota de lluvia; porque estamos hechos con la misma sustancia expresada a través de múltiples formas.

Este mismo fenómeno de intoxicación es lo que sucede con el modelo terapéutico aconsejado desde la Alopátia donde se expresa que a mayor concentración de las sustancias más eficaz es su accionar aún a costa de los ya muy conocidos efectos “indeseables” o “colaterales” como se les ha denominado.

Para nadie es un secreto como en los prospectos que acompañan los “medicamentos” es regla general encontrar detalles sobre reacciones adversas e indicaciones de prevención para su uso, y aquí lo discutible no es en sí solamente la sustancia sino las cantidades que se ingieren de ellas bajo la connivencia médica profesional.

En nuestro organismo los órganos están dotados de receptores específicos, pequeños captadores de toda la

1. *Hanhemann, Samuel, Organón de la medicina. Editorial Kier, varias ediciones.*

información disponible a su alcance. Cuando una sustancia llega a ellos es acogida e incorporada y se inicia su accionar; pero cuando con frecuencia y durante largos periodos de tiempo suministramos grandes dosis de las sustancias, rápidamente estos receptores y el órgano u organismo se van sobresaturando, intoxicando y como efecto de ello llegan los efectos colaterales o indeseados. Así el costo para el organismo es muy grande y el sufrimiento se multiplica sin que al final se logre llegar a alguna solución o cura y por el contrario, generalmente terminamos viendo como el modelo fortalece su “accionar terapéutico” con otras sustancias para paliar los efectos indeseados generados por las primeras.

Así una gripe puede terminar siendo un cáncer etc.

Todo esto obedece a un modelo finalmente establecido desde el siglo anterior cuando se da el gran desarrollo de la química. En los albores de la farmacéutica moderna se trató de replicar en el laboratorio los principios activos de las plantas. Inicialmente se relacionó la planta con la patología y se investigaron aquellas especies que en la tradición cultural de los pueblos del mundo estaban presentes en el conocimiento de su medicina tradicional.

Luego de esto, en el laboratorio, se aislaron las distintas sustancias presentes en cada una de las plantas y se optó por identificar la más importante o aparentemente de mayor eficacia frente a la patología y se replicó a través del fenómeno denominado síntesis o producción artificial de la misma.

Lo primero que allí sucede es que se rompen los ciclos básicos de ordenamiento que se dan en el universo. En la evolución ésta es posible gracias al trabajo coordinado y consciente de todos. En el reino vegetal -y en todos los reinos- las diversas sustancias presentes ejercen una sinergia que expresa equilibrio y trabajan de “manos entrelazadas” para ello.

Al aislar una sustancia y volverla ampollita, inyección o cápsula hemos roto los ciclos básicos de colaboración que expresan equilibrio, por ello la toxicidad -además de las grandes concentraciones- es más cuando esta sustancia es producida artificialmente en el laboratorio. Este es el modelo “anti” aceptado y pregonado por la Alopátia. Antibiótico

en infección, antipirético en la fiebre, antidepresivos, antidiarréicos, bombas atómicas, etc.

Hoy reconocemos como a través de este proceso de síntesis se replicaron grandes sustancias: la digitalina aislada de las semillas de la popular digital (*Digital lanata* L. o *Digital purpúrea* L.) una especie conocida como la joya de la cardiología, además de sus hojas se aislaron la digitoxina, la digitoxina y la gitalina; la buscapina constituida de los principios activos del floripón o floripondio (*Brugmancia amara* o antes *Datura arbórea*) de donde también se logró la hyoscina y la hyosciamina y la atropina lo mismo que de otra solanácea la: *Atropa belladonna*; del sauce de corteza roja (*Silex humboltiana* Wild) el principio activo denominado salicilina, un análogo del ácido salicílico y del ácido acetilsalicílico que luego sintetizado es colocado en el mercado bajo el nombre comercial de “Aspirina” convirtiéndose en el primer fármaco del grupo de los antiinflamatorios no esteroideos; uno de los más costosos oncológicos la Vinblastina y la Vincristina del (*Catharantus roseus*) y muchas más.

Los principios activos de las plantas son sustancias químicamente bien definidas y con actividad farmacológica y provienen de lo que se ha denominado metabolismo secundario que tiene como misión crear condiciones de defensa o mecanismos de defensa, estímulo de funciones y supervivencia para ellas. Se han definido en grandes grupos.

Podemos citar como ejemplo:

Alcaloides

Cuya función en la planta es crear protección contra las plagas y en los humanos se absorben por el hígado siendo potencialmente tóxicos. Un ejemplo de la función del alcaloide en las plantas es la extraordinaria sinergia creada entre una especie denominada popularmente en la zona norte de Suramérica como “niño muerto” o “matacaballo” (*Asclepias curasavica*) utilizada comúnmente como antiparasitario y purgante y sus nombres populares pueden provenir de un triste insuceso generado del uso indiscriminado de la misma, lo que nos recuerda que a pesar de las creencias habituales esos principios activos pueden ser potencialmente tóxicos. Se cree que

la comúnmente denominada mariposa Monarca (*Danaus plexippus*) inocular sus huevos en las inflorescencias de esta planta y sus larvas se nutren del alcaloide allí contenido que naturalmente está destinado a repeler insectos y otras especies depredadoras. Pues bien, estas larvas luego en su desarrollo se transformarán en mariposas habiendo integrado el alcaloide. Lo extraordinario de esta historia es que primero las larvas y luego la mariposa Monarca no cuentan con muchos depredadores pues sus potenciales devastadores saben que la presencia del alcaloide los puede afectar a ellos. Lo mismo sucede entonces con hormigas, coleópteros y otras especies básicamente depredadoras.

Los alcaloides actúan sobre el sistema nervioso central con actividad sedativa, ansiolítica, anestésica y analgésica. Generalmente las dosis utilizadas popularmente se aproximan a las tóxicas y aun más en el caso de los fármacos convencionales donde lo que prima es el criterio de que a mayor concentración de la sustancia más eficaz es esta. Un ejemplo claro de estos riesgos está en la utilización permanente de fármacos en enfermedades degenerativas y crónicas o en enfermedades mentales, donde el factor de toxicidad genera grandes efectos colaterales o síndromes iatrogénicos. Otro ejemplo a citar es lo acontecido con el llamado “Confrey” que hace unos años fue –en una de esas modas que establecen panaceas curalotodo- ampliamente utilizado. Hoy su uso está prohibido pues se sabe que los alcaloides allí presentes pueden tener propiedades nocivas para el hígado llegando incluso a predisponer al cáncer hepático.

Oleos esenciales o volátiles

Muy conocidos pues son utilizados en la aromaterapia, masajes etc. Estos son inhibidores de la germinación, protegen contra los predadores, atraen los polinizadores y estimulan un mecanismo cuando existe pérdida de agua y aumento de la temperatura. Su acción farmacológica es anestésica, analgésica, vermífuga, antialérgica, antiinflamatoria, bactericida, bacteriostática, fungicida e insecticida.

Flavonoides

Ayudan a la diferenciación celular, desarrollo de las hojas y pigmentación o forma de atraer insectos para el

proceso de polinización y cuya acción farmacológica es antiinflamatoria, estabilizadora del endotelio vascular, acciones sobre el aparato cardiocirculatorio y potentes antioxidantes.

Taninos

Brindan protección contra los herbívoros, inhiben la germinación de las semillas y la acción de bacterias fijadoras de nitrógeno con la particularidad de que no se encuentran en algas, hongos y líquenes; su acción farmacológica es antiséptica, antiinflamatoria, antihemorrágica y antidiarréica.

Saponinas

Estimulan la germinación e inducen a la floración y tienen como característica farmacológica acciones mucolíticas, expectorantes, antisépticas, antimicrobianas y antiinflamatorias.

Lignarias y neolignarias

Se las encuentra acumuladas en maderas como respuesta a una herida mecánica, ataque de microorganismos y defensa contra insectos, su acción farmacológica es antiinflamatoria, antifúngica y antihepatotóxica².

2. Se puede ampliar esta información consultando la obra del Dr. Jaldin, Carlos.

Puede complementarse esta bibliografía con las siguientes obras:

Dr. Campos, José María, "Clemente". Varios libros. Destacamos: *La Medicina Rescatada*; *Contactos con el mundo de la Cura* y *Un reencuentro de la Medicina con la Naturaleza*. Ed. Errepar.

Alonso, J.R., *Tratado de Fitomedicina, bases clínicas y farmacológicas*. Almeida, E.R. *Plantas medicinales brasileras. Conocimientos populares y científicos*. Sao Paulo, Hemus, 1.993.

British Herbal Medicine Association. *British herbal pharmacopedia. British herbal compendium*. 1.992 vol. 1. Goodman, L. S.; Gilman, A., *As bases farmacológicas da terapéutica*. 3ra ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan 1.987.

La Microdosis, una alternativa sin límites no convencional

Al adentrarnos en el conocimiento de la fitoquímica, del contenido de las sustancias que de las plantas se han extraído y de sus principios activos naturales transformados y su acción sobre los organismos, podremos colegir cuán importante se hace contar con una alternativa distinta a la convencional en lo farmacológico. Hoy hablamos abiertamente sobre los efectos indeseados de tal o cual “medicamento” o de los riesgos al tomar sustancias conseguidas directamente de las plantas por sus posibles efectos nocivos.

La verdad, podemos afirmar, que a excepción de un uso continuo y muy concentrado de una planta muy pocos son los ejemplos de donde podemos tomar referencia para casos de colateralidad, no así en lo referenciado con el uso de fármacos convencionales.

Se debe tener en cuenta que las plantas poseen innumerables principios activos como lo hemos visto y éstas individualmente pueden tener un efecto sobre el organismo, pero en caso de ser asociadas como ocurre con frecuencia -es decir el uso de dos o más especies vegetales a la vez -su accionar puede variar y los efectos no serán siempre los esperados, pues unas sustancias pueden inactivar a otras y al final lograr en la mezcla que los principios activos más

poderosos primen sobre los demás sin que lo sepamos y sin que el principio activo que esperábamos actuara pueda proceder.

Sin embargo los riesgos existen y podemos tomar conductas preventivas frente a ellos sin que procedamos en detrimento del valor terapéutico de las sustancias y sobre todo del servicio invaluable que el reino vegetal presta no solo como sustento alimenticio sino medicinal.

Una alternativa que hoy se abre paso es la llamada Microdosis, que dada la naturaleza de su planteamiento ha logrado eliminar los riesgos colaterales y el síndrome iatrogénico y ya está referenciada en innumerables investigaciones y pruebas llevadas a cabo en prestigiosas facultades de medicina de México, Argentina, Italia y sobre todo Cuba.

Esta técnica está llamando cada día más la atención del mundo científico libre de prejuicios y compromisos con el modelo económico explotador de la farmacopea tradicional.

El uso de fármacos inicialmente aislados de las plantas y luego replicados artificialmente y que son vendidos bajo licencias que facilitan el control de ellos a las multinacionales farmacéuticas puede transformarse. El reinado de la insensibilidad argumentado desde la ambición que ha llevado a que el mundo médico sea connivente con el uso de sustancias a pesar de conocer sus efectos altamente nocivos puede desaparecer.

Esta técnica de la Microdosis aplicable no sólo al uso de las plantas también es muy eficaz cuando se aplica a los fármacos convencionales, que convertidos en Microdosis potencian su accionar.

Es decir lo que queda al descubierto no es que la sustancia en si sea la nociva, es el modelo que predica que el uso debe ser en grandes cantidades y que permite que las multinacionales hagan sus grandes negocios. A mayor demanda mayor venta, pero también a mayor consumo mayor efecto nocivo, mayor muerte.

Para los años 70s y 80s del siglo anterior el Dr. Eugenio Martínez Bravo, eminente científico e investigador inicia sus trabajos en esta área, siendo hoy considerado como

el creador de la técnica. Sus trabajos fueron avalados inicialmente por la Universidad Autónoma de Zacatecas en México su país natal y luego trabajó por invitación expresa del Gobierno Cubano durante un largo periodo, logrando resultados y casuística verdaderamente sorprendente.

Hoy son miles los médicos Cubanos y de todo el planeta que están investigando y aplicando el uso de la técnica de la Microdosis, fortaleciendo la gran apertura terapéutica que revoluciona el conocimiento médico actual.

La Técnica

“La Microdosis (MD) no es otra cosa que una dilución específica de un remedio terapéutico”¹. Podemos utilizar en su elaboración diversas sustancias provenientes ya sea de un fármaco convencional, una planta, un mineral, un tejido de tipo orgánico o nosode. El resultado obtenido disminuye miles de veces la dosis normalmente utilizada sin perder del todo las trazas materiales de la sustancia, al contrario de lo que ocurre con las diluciones homeopáticas altas y que ya en otro capítulo explicamos. Esto hace que la MD sea diferenciada de la técnica homeopática, pues su procedimiento se acerca sólo a las dos primeras diluciones básicas centesimales Hahnemannianas. Primordialmente la diferencia está en la ausencia de dinamización que sabemos es la pauta central para el logro del medicamento homeopático y además, la naturaleza de la MD no se basa en el principio de semejanza que es fundamental en la homeopatía, sino en potenciar las virtudes esenciales de las sustancias y su accionar sobre el organismo sin generar efectos indeseables.

Es decir, utilizar sin riesgo las sustancias, sus potencialidades sanadoras y aun recurriendo a la supresión sintomática su acción es más eficaz desde el punto de vista farmacológico.

Las diversas experimentaciones así lo han indicado. En Cuba el Dr. Martínez Bravo y su equipo médico

1. Santello, Marco; Saponaro Marcella, *Microdosis, Life Quality Project International*, 2007, pág. 10.

realizaron trabajos utilizando indometacina, un conocido antiinflamatorio y calmante en las afecciones reumáticas que hoy está prohibido comercializar en Europa. El uso de este fármaco en la MD potencializó las virtudes analgésicas haciéndolo más potente y con un efecto más inmediato en relación a su utilización convencional, ampliando su radio de acción a otras patologías no indicadas inicialmente en su uso como cefaleas, migrañas, dolor anal por trombosis hemorroidal y odontalgias².

En el Hospital Boniato de Santiago de Cuba se trataron 602 pacientes que presentaban problemas de artritis en rodillas, bursitis en el hombro y espalda, osteoporosis, sinovitis etc. Como resultado se obtuvo 545 pacientes curados, 56 se reportaron en leve mejoramiento y sólo 1 no manifestó cura alguna³.

En otras experiencias clínicas la casuística igualmente arrojó resultados sorprendentes. También en Cuba se experimentó con fenobarbital en trabajo de doble ciego en 40 personas; se trabajó en displasia mamaria quística y fibroadenomatosis; tratamiento de bursitis; asma aguda con espasmosforte: una asociación de una ampollita de dipirona y una de butilbromuro que en MD se aplicó en cefalea, migraña, gastritis, contractura muscular, odontalgia, cólico renal y otros, y casi la totalidad de los pacientes presentaron una notable disminución sintomática⁴.

En la Argentina se han reportado: un trabajo clínico de un grupo de médicos en la provincia de Formosa; en El Dorado provincia de Misiones y en un Centro de Salud de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, tratando en total a 270 pacientes con MD de diclofenac,

2. Para mayor información ver: Santello, et all. o.p. pág. 12.

3. Para mayor información ver: Santello, et all. o.p. pág. 13.

4. Martínez Bravo, Eugenio; Martínez Olivares Dora, Farmacología, medicina tradicional y microdosis, 2.004. Martínez Bravo, Eugenio; Villalta Maricela, Guía terapéutica con microdosis, Edición Herbal, 1998, México. Martínez Bravo, Eugenio, Microdosis medicina para un nuevo milenio, Ed. Universidad Autónoma de Zacatecas, México, 2.000.

dipirona, paracetamol, prednisolona, nimesulina, ácido acetilsalicílico, teofilina, fenobarbital, ranitidina, klosidol, enalapril, carbamezapina, piroxicam, diazepam, claritromicina, cefalexina, amoxicilina, ácido mefenámico, mebendazol, naproxeno e ibuprofeno con resultados donde 251 del total encontraron resolución clínica y sólo 19 no presentaron ninguna mejoría. Como conclusión se dedujo que en el 93% los resultados clínicos fueron evaluados como positivos; que esta observación clínica alienta a proseguir con la experiencia; se precisó que los operadores utilizaron siempre los medicamentos aprobados por las autoridades competentes y por la literatura científica; que utilizar estos medicamentos en dosis considerablemente menores da al médico la seguridad de poder actuar sin el riesgo de efectos colaterales; que la reducción del costo de la investigación fue muy significativa y se recomendó continuar la investigación registrando, sistematizando y comunicando siempre los resultados obtenidos⁵. Además como corolario podemos apreciar que también el costo y valor monetario para el paciente es mínimo, pues sólo se requiere de una dosis diaria del total de lo consumido del medicamento en un día para realizar la MD y que una vez ésta obtenida puede durar meses.

5. *Para mayor información ver: Santello, et all. o.p. págs. 92 – 93.*

Elaboración de la MD

El método es extremadamente simple. Al final del capítulo anterior hacíamos referencia a que el costo es mínimo, pues para lograr la MD sólo es necesaria una dosis diaria –en el caso de los fármacos convencionales – y para realizarla con plantas sólo es necesario contar con Tinturas Madres (TM) o Aceites Esenciales (AE) que aunque se pueden adquirir fácilmente en el mercado, su elaboración casera es extremadamente simple, segura y poco costosa.

Debemos consignar algunas anotaciones pertinentes. Hasta ahora sólo hemos hablado de la realización de la MD a partir de los fármacos tradicionales y en verdad ese no es el interés central del presente escrito. Sólo hemos hablado de ellos para dar los ejemplos que requerimos a manera de ilustración o como punto de partida del presente trabajo y además queremos denotar cuan valiosa es la técnica. Debemos también registrar que en las obras citadas del Dr. Martínez Bravo están las referencias específicas sobre el uso de plantas medicinales en MD dentro de la farmacopea local de la zona central de México.

Al elaborar cualquier TM y llevarla a la MD es grande la cantidad de éstas que podemos realizar; es decir de un solo frasco que logremos de una TM podremos hacer cientos de MD, lo que redundará en beneficios múltiples tanto para los humanos como para el reino vegetal, pues primero, podemos ayudar a que las especies vegetales

sobreexplotadas por el mercado no sigan siendo agredidas en el nombre de la producción – léase comercio- y además –como es en muchos casos- puestas en peligro de extinción aquellas especies que presentan condiciones de fragilidad sea tanto por esa misma sobreexplotación, problemas medioambientales y pérdida de su hábitat natural. En segundo lugar, en los países donde se presentan estaciones podremos siempre contar con sus beneficios aun fuera de la época que les sea usual. Tercero, podremos establecer con seguridad el origen y procedimiento utilizado. Cuarto, siempre podremos contar con su valiosa ayuda pues además que el método hace posible realizar miles de MD de una sola TM, nos será posible tenerla a disposición durante años en las condiciones adecuadas y en quinto lugar, muy importante, tendremos la seguridad que estamos eliminando todos los riesgos al utilizar pequeñas dosis de las sustancias, evitando todo efecto colateral o intoxicación, teniendo entre manos una sustancia muy potente como remedio y a su vez inocua a la hora de causar algún daño, siempre recordando lo expresado en la vieja máxima: “todo es veneno, nada es veneno, de acuerdo a la dosis”.

Como anotamos anteriormente su elaboración es extremadamente simple y puede ser realizada en casa por cualquier persona, siempre y cuando observe cuidadosamente los pasos técnicos y conserve las elementales reglas básicas de asepsia, rotulación y referencias de lo que esté procesando.

Paso 1: Cómo lograr las TM de las plantas

Se denomina TM a aquellos preparados farmacéuticos obtenidos por la acción de disolventes. Estos pueden ser el alcohol, éter, vino, coñac, vinagre etc.

Existen varios métodos para su elaboración: por solución, maceración, digestión y lixiviación.

El método que adoptamos por su facilidad y accesibilidad en casa es el de la maceración.

Se deben utilizar plantas frescas preferentemente procurando al máximo detallar la información relacionada con ellas, es decir su nombre popular y tratar de corroborar con libros de plantas su nombre científico y otros nombres

populares. Esto con el fin de establecer con seguridad que la especie a utilizar sea la correcta. En nuestros Andes americanos donde existe una gran tradición fitoterapéutica, es común encontrar plantas referenciadas con el mismo nombre pero generalmente de distinta especie y género.

Es fundamental, antes de iniciar la recolección, expresar mental u oralmente a la planta y a los Devas –Guardianes y Constructores del mundo de las formas y Plasmadores de los Patrones Arquetípicos¹. nuestra intención de cosecharla con fines terapéuticos a través de una oración o petitorio respetuoso. Entre los más excelsos conocedores de las virtudes de las plantas esto es regla de oro además de realizar la recolecta en las primeras horas de la mañana y siempre buscando que las partes por cosechar sean las que estén mirando hacia el lado este u oriente, lugar donde sale el sol, pues Él la ha llenado de Vida Esencial con su fuerza. Recordar que si vamos a cosechar hojas o inflorescencias debemos cuidar que las que tomemos sean las que estén más cerca del suelo donde están las más maduras.

Se debe anotar el lugar de procedencia y la fecha de recolección.

Luego hay que lavar bien la planta y cortarla de preferencia manualmente en trozos con mucho cuidado y Amor teniendo en cuenta que estamos manipulando una expresión viva de la creación. Si son hojas y flores se las estruja bien. Si son raíces o cortezas se machacan, contunde o trituran hasta reducirlas a un polvo grueso.

Luego de esto tenemos dos métodos para procesarlas.

1. *Los Devas siguen una línea evolutiva paralela a la humana manteniendo estrecha vinculación con otras fuerzas de la naturaleza llamadas Elementales. Son esencialmente espíritus constructores y transformadores de los niveles de conciencia. No disponen de cuerpos físicos densos y los niveles etéricos son los límites de su contacto con la vida concreta.*

*Los Devas constituyen una Jerarquía potente, con diversos grados. El término Deva suele aplicarse a cualquiera de los Seres de este Reino: desde un pequeño constructor de moldes etérico-físicos, hasta grandes Arcángeles que sustentan la vida manifestada de galaxias enteras. Para más información consultar el término Deva en: Trigueirinho, José, *Léxico Esotérico de la obra de Trigueirinho*, pág. 143.*

Primero: Método tradicional.

En un frasco de vidrio preferentemente de color ámbar, azul oscuro o amarillo colocamos todas las partes logradas sin apretar. En caso de no contar con frascos de estos colores podremos forrarlos totalmente o con pintura acrílica darles el tono deseado.

Llenar el frasco por encima de donde quede el material vegetal con una solución constituida así: 70% de alcohol de 95% ó 96% – es comúnmente la gradación del alcohol de uso casero – y un 30% restante de agua pura. Cerrar herméticamente. Cuando utilicemos plantas carnosas o suculentas como el Aloe vera o verdolaga (*Portulaca oleracea*) o frutas como el mamón (*Carica papaya*) -entre otras- la preparación se hace sólo con una sexta parte de agua (15% aprox.) debido al gran contenido de ésta en esas especies y el mismo 70% de alcohol.

Etiquetar con los datos adquiridos anteriormente más la fecha de elaboración de la TM y almacenar en un lugar fresco que no reciba la luz del sol directamente hasta por dos semanas.

Mezclar un poco cada semana sin destapar el frasco y al final colar con un filtro de algodón o un cedazo muy fino y envasar en otro recipiente de vidrio de preferencia ámbar, azul o amarillo o forrar los que sean de color blanco.

Luego de esto se puede almacenar para tener la TM como referente en la preparación de la MD o para su uso directo en casos que así sea necesario. Esta preparación debidamente elaborada y almacenada puede durar varios años.

Segundo:

Siendo el alcohol un gran solvente de la clorofila se colocarán las partes de la planta en él durante 48 horas. El alcohol ayudará a obtener la mayor parte de los componentes medicinales además de neutralizar las distaxas oxidantes o las oxidasas, brindándole estabilidad a la solución obtenida. Luego, para favorecer la obtención de algunas sustancias que no son solubles al alcohol se recomienda que el residuo vegetal -una vez separado del alcohol- se vuelva a sumergir esta vez en agua pura durante 24 horas agitándolo repetidamente. Luego la sustancia obtenida se le agregará al alcohol logrado anteriormente obteniendo una

TM completa que almacenada correctamente en lugar seco y fresco y fuera de la luz solar directa, podrá brindarnos sus potencialidades medicinales indefinidamente². Este método es el que más recomendamos.

Elaboración de los AE

Es menester observar las dos primeras indicaciones anotadas anteriormente en las referencias para la elaboración de las TM.

Se debe anotar el lugar de procedencia y la fecha de recolección.

Luego hay que lavar bien la planta y triturar bien la parte que contiene la esencia (por ejemplo la cáscara de las naranjas, mandarinas o cortezas de árboles) con mucho cuidado y Amor teniendo en cuenta que estamos manipulando una expresión viva de la creación.

Este material picado de preferencia manualmente se coloca en un recipiente de vidrio color ámbar, azul o amarillo y se le agrega alcohol puro a 95% ó 96% hasta que el volumen doble el contenido de las partes de la planta.

Cerrar el frasco herméticamente y después de 48 horas se retiran las partes de las plantas y se conserva sólo la parte líquida.

Esta se deja reposar hasta que la esencia o AE que está disuelta en el alcohol se separe del agua y esta es aislada y envasada hermética y convenientemente. Si los pasos son observados con exactitud los AE pueden durar años a pesar de su volatilidad.

NOTA: Existen otras técnicas más complejas como la destilación a través de corrientes de vapor y el prensado en frío de las cáscaras de los cítricos.

Paso 2: Cómo lograr la MD

La técnica a emplear es especial para trabajar con las TM

2. Dr. Martínez Bravo, Eugenio, *Microdosis, Terapia para un Nuevo Milenio*, págs. 106 -107

o AE de las plantas, no siendo ésta la técnica empleada en la obtención de la MD de los fármacos convencionales.

Para su elaboración se requiere la preparación de una solución hidroalcohólica que será siempre la base sobre la que trabajaremos.

Esta será realizada así:

33% de alcohol de 95 ó 96 grados y 66% de agua pura sin cloro. Es ideal utilizar agua de pozo, de vertiente o agua natural mineral. La denominaremos Solución Base (SB).

Se recomienda que sea elaborada en proporción de un litro en frasco de color ámbar, azul, verde o amarillo o forrado en caso de no tenerlos. (Ideal reciclar botellas de colores como las utilizadas para el vino).

Luego procedemos a llenar con esta solución un frasquito gotero común que son los más conocidos pues generalmente son utilizados en la Homeopatía o las Esencias Florales. La cantidad de SB debe llegar hasta se inicia la parte curva del recipiente dejando ese otro pequeño espacio vacío para poder mezclar manualmente. Luego adicionamos 10 gotas de la TM por cada diez mililitros del gotero, es decir si el gotero es de 30 ml serían 30 gotas, si es de 45 utilizaríamos 45 gotas, etc.

En el caso de la utilización de AE, el procedimiento en cuanto a la SB es el mismo, sólo varía la cantidad de gotas de AE que adicionamos, siendo indicado generalmente 1 gota por cada 10 ml, es decir, si el recipiente o gotero es de 20 ml usaremos 2 gotas, si es de 30 ml 3 gotas, si es de 45 ml sería entre 4 y 5 gotas aproximadamente. Esto se recomienda porque las concentraciones de los AE son mucho más altas que las de las TM normales y en una dilución baja eliminan los riesgos de toxicidad presentes en las altas dosis.

Posología

Es importante resaltar que en caso de suministrar el fármaco a personas con debilidad hepática –ancianos, enfermos del hígado o niños – podremos aminorar el contenido de alcohol diluyendo la dosis a tomar en $\frac{1}{4}$ de vaso con agua y en el caso que la intolerancia sea absoluta

podremos utilizar en la elaboración de la SB menos cantidad de alcohol -sólo un 15%- o trocándolo por jarabe de miel de abejas o azúcar negra orgánica, observando que su tiempo de preservación será menor.

La posología utilizada y experimentada generalmente es:

En patologías o enfermedades crónicas para iniciar el tratamiento y sólo por el primer día se recomienda la “impregnación”: 2 gotas sobre la lengua cada 10 minutos durante la primera hora y después dos gotas cada hora durante el resto del día respetando las horas en que el paciente descanse, luego en el segundo día se procede a suministrar 2 gotas colocadas directamente en la boca, sobre la lengua, 4 veces al día, teniendo en cuenta que la primera dosis debe ser al levantarse en ayunas y la última antes de acostarse, en cuanto a las otras dos se recomienda tomarlas lejos de los alimentos, más o menos una media hora antes o después como mínimo. Esto podrá ser usado durante largos periodos de tiempo.

En casos agudos o de extrema gravedad se recomienda dos gotas sobre la lengua cada 5 minutos hasta lograr el mejoramiento de los síntomas y luego se procede al “fortalecimiento”, suministrando durante uno o varios días más 2 gotas sobre la lengua cuatro veces por día respetando las horas de sueño y recordando que la primera dosis debe ser en ayunas y la última antes de dormir en la noche y las otras dos en el día lejos de los alimentos.

Si el paciente es un bebedor de café, té o fumador se le recomienda cepillarse la boca y la lengua antes de la ingesta para evitar que las trazas de estas sustancias estimulen el sistema nervioso central creando un paralelismo a la acción de la MD.

En el caso de suministrar la MD a animales o plantas se recomienda la misma dosificación haciendo la salvedad de que la cantidad del alcohol utilizado en la elaboración de la SB sea sólo de un 5%.

En todos los casos, agudos, crónicos, en niños, animales o plantas, la duración del tratamiento depende de la intensidad de la enfermedad y de la respuesta obtenida en su utilización. La ingesta se prolongará hasta la desaparición de los síntomas más otro tiempo equivalente al transcurrido para lograr la cura total evitando recaídas.

Si durante el tiempo de ingesta se presenta alguna forma de rechazo es necesaria la inmediata suspensión de la MD.

En el caso de querer utilizar dos o más medicamentos se recomienda su administración con intervalos de 5 minutos para evitar las interferencias que entre ellos se puedan dar.

Lo que podemos tratar con la MD de las plantas

Realmente su campo de aplicación es muy extenso abarcando en general todas las patologías que afectan la salud de los distintos reinos, pues consideramos que así como podemos ayudar a sanar a un humano o animal con las sustancias provenientes de las plantas, con ellas mismas podemos ayudar a curar la tierra, los árboles, las mismas plantas, los ríos y la vida en general.

En noviembre de 2.004 mientras asistía a un curso organizado por la RAAA –Red de Acción al uso de Agroquímicos- sobre bioagricultura en el Perú, visitábamos diversos fundos conociendo extraordinarias experiencias para la producción sana, libre de tóxicos. En una de estas visitas llegamos hasta un lugar en donde se estaba logrando una maravillosa manufactura en tierras recuperadas al desierto que es característico de la zona o franja occidental de todo ese país.

Como inicio de la metodología utilizada en la recuperación de la calidad del suelo, se veían en la necesidad de lavarlo –literalmente- pues este contenía grandes trazas de salinidad debido a que, en primer lugar la zona es desértica, muy cerca de la orilla del mar y segundo, toda ella fue en épocas pretéritas lecho marino. Ante mi asombro vi cómo vertían agua a presión durante horas en suelos muy erosionados mediante lo que ellos denominaban “el lavado desalinizador”.

Grande fue mi admiración cuando empecé a notar que luego de ese “lavado” empezaban a brotar dos especies vegetales de las cuales no existían otras plantas cercanas de donde pudieran provenir las simientes. Debemos recordar que estábamos en un desierto. Estas especies: Acedera (*Oxalis acetosella*) y el Amor seco (*Bidens pilosa*) acudían como pioneras en la recuperación del suelo. Recordemos, también, que existen dos grandes categorías: las esiofilas y las heliófilas que cumplen con esta labor. Dentro de las primeras que son de porte bajo y crecen a la sombra de las que buscan el sol –heliófilas- clasificamos a estas dos precursoras.

Hasta aquí todo era normal a excepción del hecho de no saber de donde partieron las primeras simientes, sin poder asegurar que éstas estaban consignadas en el suelo durante centurias hasta contar con el estímulo necesario para su reverdecimiento.

Lo para mi extraordinario fue notar y asociar que estas dos especies son utilizadas no solo por la medicina natural como antipirética la primera y gran cicatrizante la segunda, sino que de allí se aislaron grandes sustancias utilizadas por la farmacia convencional: de la Acedera el ácido oxálico para uso en la fiebre y del Amor Seco los cubanos han patentado hoy un nuevo medicamento reconocido como “*Bidens*” con campo de aplicación cicatrizante en la úlcera gástrica.

Luego asocié: cuando tenemos fiebre usamos las virtudes del trébol y cuando necesitamos cicatrizar usamos las virtudes del amor seco.

¿Y qué era lo que tenía esa tierra desértica?

¿Cuando la tierra está caliente no tiene acaso fiebre?

¿Y cuando está erosionada, partida, no tiene acaso una ulceración?

Si hemos logrado sanar estos males con las virtudes regaladas desde las plantas, ¿porqué no podemos entonces curar a la misma tierra con ellas, o a los ríos, o a los árboles... o a ellas mismas?

¿Será acaso un exabrupto pretender tal maravilla, si durante milenios hemos sido asistidos por sus virtudes con el más grande de los éxitos?

En el universo Todos somos parte de un Todo. La expresión vital emanada desde su núcleo tiene diversas manifestaciones y campos de longitud de onda vibracional. Pero esencialmente somos parte del Todo y por ello estamos constituidos con la misma “materia”, con el mismo elemento, con la misma esencia. Por ellos somos hijos de la tierra, de la “Pacha Mama” como nos lo han indicado los ancestros y somos hermanos de la estrella, de la gota de rocío, de la hoja del árbol o de la tarde soleada... estamos constituidos del mismo material con distinta expresión o campo de frecuencia o de onda.

Y entendiendo, aceptando esto, podremos comprender como se dan esas sinergias, esas colaboraciones “de manos entrelazadas trabajando todos por la vida verdadera” como dice en el bello poema Thiago de Mello¹.

Estoy consciente que todo esto suena un poco poético, pero afirmo que ello no le resta valor al sentido de pertenencia universal y a la posibilidad de asociarnos como un todo consciente para sanar la vida, curando a la raza de superficie del planeta, o a los animalitos, o a los ríos, lagunas y hasta los suelos de esta tierra hoy agredida por la estultia reinante.

Pues bien, si es poético o no, si es “científico” o no, debo dejar los prejuicios de lado y atender a lo que el sentido común me indicó y reconocer la maravillosa asistencia que allí se daba y asociarla abiertamente con el uso de estas plantas, las patologías en las cuales tienen un valor reconocido y la lectura objetiva al interpretar los síntomas de la tierra y el papel de ellas en su regeneración.

Desde entonces cada día soy más consciente de la sinergia que entre los reinos se da para sustentar la vida y atento a ella he ido encontrando otras de sus manifestaciones.

En la Región de Minas Gerais en Brasil, en Carmo do Cachoeira, está Figueira, una “fazenda”² donde se trabaja seriamente por impulsar una vida espiritual para el

1. *“Los estatutos del hombre”*. Muy hermoso poema del gran poeta brasileiro.

2. *“Fazenda”*, por su acepción portuguesa y “hacienda” en castellano. La referencia es “Fazenda Figueira”.

planeta. Allí trabaja el Dr. José María Campos “Clemente”, con quien tuve muchísimas horas de trabajo y de dialogo sobre diversos temas médicos, sobre el maravilloso mundo sutil de las plantas y sobre la Línea S: una propuesta homeopática para los tiempos nuevos desarrollada por él en los últimos años.

Es de anotar que el Dr. Campos quien lleva más de 20 años ayudando a construir el proyecto –hoy realidad- de Figueira, ha desarrollado toda una línea de medicamentos basados en plantas, que expresan las potencialidades sutiles de ellas y hoy son referente en lo que se ha denominado como una Nueva Medicina Sutil³.

Algunas veces muy de mañana visitábamos las huertas orgánicas y Clemente referenciaba cómo en las madrugadas las plantas generan una especie de “hálito vital”, de “respiración”, que hace manifestar una finísima capa de rocío, un vaho envolvente o emanación a pocos centímetros del suelo y que ayuda a formar condiciones de humedad que las protege no sólo del calor intenso del estío sino también del frío presente en ciertas horas de la noche o de las estaciones.

Lo extraordinario es que esta finísima capa varía de acuerdo a las especies presentes en las sinergias con que se desarrolla la Aleopatía y la agricultura orgánica.

Como este caso extraordinario con seguridad podremos encontrar muchos otros, dependiendo de nuestra capacidad de observación libre de prejuicios y atendiendo a una nueva óptica más cercana a la visión de un universo sistémico y de la vida manifestada como una Unidad, donde todos conscientemente aportamos para la sustentabilidad de la vida universal.

Y es que ese es el fin último de la evolución. O para qué más evolucionar sino es para asegurar el equilibrio

3. Dr. Campos, José María, *Contactos con el Mundo de la Cura. Errepar*, 238 págs., varias ediciones; Dr. Campos, José María, *un Reencuentro de la Medicina con la Naturaleza. Errepar*, 254 págs., varias ediciones; y: Dr. Campos, José María, Dr. Domingos Coelho, Geraldo, *la Medicina Rescatada, Introducción a la Praxis Vertebralis, Errepar*, 188 págs., varias ediciones.

de las especies, de la vida, de la armonía en este universo magnánimo y múltiple.

Si trabajamos de manos entrelazadas, trabajamos hermanadamente para hacer que la Luz prevalezca sobre la oscuridad que hoy mina las conciencias y que nos ha hecho sufrir hasta poner en peligro el equilibrio biosférico planetario.

La conciencia de un universo donde todos colaboramos conscientemente está enunciada en el trabajo de unidad que se expresa en los anteriores ejemplos de la maravillosa vida vegetal. Ellas nos enseñan el camino y con su trabajo nos recuerdan el sentido de evolucionar, es decir de ser cada día más conscientes de nuestra naturaleza y del compromiso de coadyuvar para que la armonía prime en el universo. Que la Luz prevalezca sobre la oscuridad y que todos cumplamos con nuestra parte⁴.

Entonces lo que tenemos entre manos es un instrumento muy potente que además de ayudar a que la salud perdida sea restablecida también ayuda a sanar integralmente. Por ello podemos aplicarlo a la tierra, a los árboles, a los ríos, o a los hermanos del reino animal.

Su campo de acción es extenso y podemos abarcar prácticamente todas las patologías que hoy nos afectan. Sin embargo es necesario recordar que aunque su potencialidad sea extraordinaria existen males que hoy en día -por la perversión de los mismos- necesitan también contar con otra clase de asistencia y de allí la importancia de la guía médica.

Podremos hacer frente a muchas de las alteraciones de la salud brindando la asistencia primaria o podremos intentar también ayudar en aquellos casos clínicos donde a pesar de la medicación permanente y prolongada no se ha podido encontrar respuesta.

No existe en la generalidad algún tipo de riesgo en la interacción de los medicamentos convencionales y las

4. Al respecto consultar por “La Gran Invocación”. Plegaria Mundial que pertenece a toda la humanidad. www.laгранinvocacion.org/fondo y www.sabiduriaarcana.org.

MD de las plantas y por el contrario las respuestas son asombrosas llegando, incluso, a poder en poco tiempo eliminar la presencia de aquellos con respuestas muy positivas.

Todo esto es posible, sin embargo en estos casos es importante contar con la guía médica profesional, que hoy para fortuna de la vida, está más atenta a esta clase de conocimientos y abre la puerta a la experimentación segura de nuevas formas terapéuticas que le devuelvan el sentido al arte de la medicina, es decir curar. Recordemos lo expresado por Hanhemann: “la misión del médico es curar, para que el espíritu dotado de razón que habita el organismo, disponga de este como un instrumento vivo y sano para que cumpla con los más altos fines de la existencia”⁵. Si es así, no importa el método, lo importante es sanar devolviendo la armonía.

5. Hanhemann, Samuel, *Organón de la medicina*. Editorial Kier, varias ediciones.



Uña de gato

SEGUNDA PARTE

Las Plantas Medicinales y sus aplicaciones terapéuticas

Convenciones: Para la identificación hemos usado las formas internacionales de clasificación, iniciando por el nombre común para luego referenciar con el nombre científico: (NC), tratando siempre de incluir la referencia al clasificador identificado con una letra mayúscula o sigla al final, en algunos casos encontraremos uno o dos nombres científicos que hemos incluido con el ánimo de brindar referencias más precisas, pues en la Taxonomía con frecuencia han variado los órdenes clasificatorios. En el caso de existir varias especies luego del nombre científico encontraremos la sigla (spp) escrita en letras minúsculas y también en algunos casos se incluye la sigla (Var.) por variedad en el caso de ser necesario nombrarla; luego identificamos la familia: (F) y por último se han anotado otros nombres populares (NP) con que se identifican además del enunciado inicialmente. En algunos casos excepcionales y como complemento hemos colocado otras referencias que exaltan cualidades, algunos usos o formas de preparación, datos históricos o noticias curiosas sobre ellas.

Igualmente hemos agregado- en el caso de nombrarlos- las convenciones acordadas anteriormente para la microdosis (MD), tintura madre (TM) y aceite esencial (AE).

Tendremos entonces siempre a continuación del primer nombre común:

NC: Nombre Científico y la referencia del clasificador en el caso de conocerlo. También en caso de varias especies el nombre estará seguido por la sigla spp o cuando se cita la variedad encontraremos la sigla: Var.

F: Familia.

NP: Nombres Populares.

Referencias del uso y en algunos casos otra información complementaria.

Nota: Los nombres de plantas acompañados de un asterisco “*” tienen una ilustración a color al final del libro. Por ejemplo: Chañar *

Las plantas

ABROJO

NC: Tribulus cistoides

NP: Cepacaballo/ Cepacaballo de la Puna

Se ha preconizado su uso en las hemorragias nasales pudiendo ser utilizado en vahos o vaporizaciones hechas con la MD mezclada con agua caliente, dos gotas por vez de TM o una gota en caso de AE. Puede ser igualmente ingerida y su uso también se asocia a hemorragias intestinales. Afecciones bucales, diarrea, hinchazón de encías y afecciones de la garganta. Purgante. Usada popularmente para curar el empacho o estreñimiento. Se utilizan sus semillas. Su nombre griego significa: árido, seco, lo que es un indicador de los lugares preferidos por ella para su localización.

ACACIA

NC: Acacia arábica Wild/ Mimosa nilotica L.

F: Leguminosas

NP: Acaceas/ Acacea.

Son muchas las especies existentes que se reproducen por todo el mundo. En nuestros Andes está presente en todas las latitudes siendo común encontrarla en calles, plazas y casas como árbol de sombra u ornamental. Todas las especies contienen en referencia las mismas virtudes y principios activos. La "goma arábica" es una resina que de ella se logra con múltiples usos siendo usada en bronquitis, tos persistente, limpieza de colon y digestiva. Arenillas en riñones y vejiga. Se usan sus inflorescencias en todos los casos de tos.

ACEDERA

Ver Trébol.

ACONITO

NC: *Acónitum napellus* L.

F: Ranunculáceas

NP: Capilla de Mono/ Haba de Lobo/

Es una especie particularmente rica en alcaloides (aconitina, tiramina y dopamina), de allí el cuidado que se ha aconsejado para su uso siempre bajo prescripción médica. Es un extraordinario sedante. Útil para calmar los dolores en neuralgias, ciáticas, gota. En afecciones cardíacas. Aneurisma, bronquitis. Se utiliza su raíz popularmente aunque en la homeopatía francesa se recomienda la elaboración de la TM con la planta entera.

ACHICORIA

NC: *Cichorium intybus*

F: Asteraceae

NP: Achicoria silvestre.

Crece espontáneamente y sus inflorescencias alegran los caminos y valles con su color amarillo dorado. Es utilizado el jugo exprimido de su raíz en afecciones hepáticas. Laxante suave y diurético siendo esto último su característica especial. La planta se confunde fácilmente con el “amargón o diente de león” –*Taraxacum officinalis*- que tiene al igual que la achicoria esta extraordinaria propiedad diurética. Es un gran depurativo por lo que limpia la piel, mejora la condición del hígado, limpia los riñones, vesícula y bazo. Se recomienda en personas con tisis, en catarros crónicos y afecciones de los pulmones. Al igual que el diente de león es un gran alimento y por ello se consume en ensaladas al natural. Para diferenciarla observamos que en la base de donde nacen sus hojas todas brotan del mismo punto, mientras que en aquellas, en el diente de león, estas son alternas y con coloración rojiza en esa zona inferior además de la característica espinita presente en el borde externo de sus hojas. Toda la planta es rica en fibra y contiene en sus hojas: inulinas; aminoácidos: treonina, arginina, triptófano, lisina, valina; minerales: potasio, fósforo, hierro, calcio magnesio; ácidos: ascórbico, chicorésico, clorogénico, isoclorogénico, linoléico, alfa-linoléico, esteárico, mirístico, palmítico y en sus flores contiene cicorina. La raíz, que contiene lactucina y lactucopiricina puede ser utilizada molida en sustitución del café.

ACHIOTE

NC: *Bixa Orellana*

F: Bixáceas

NP: Arnotto/ Urucú / Achote / Uñañé /

Son grandes las propiedades de este gran árbol presente en toda nuestra América. En la zona central del Ecuador en Santo Domingo de los Colorados, perviven los nativos así llamados pues usan el fruto y el colorante allí presente para fabricar una especie de “casco” protector sobre sus cabezas o lo aplican sobre el cuerpo permitiéndoles alejar la presencia de insectos, bichos y alimañas y los preserva de la radiación solar. También conocido como “color” es utilizado para darle tono a los alimentos en la cocina popular. Sus hojas han sido utilizadas tradicionalmente en aplicaciones sobre la frente para quitar el dolor de cabeza y el cocimiento de

ellas y los frutos se ha preconizado como medicamento para las afecciones de la próstata incluso el cáncer. Es extraordinario su contenido de hierro por lo que podemos utilizarlo para apropiar lo que nos sea necesario a través de la MD y en las anemias ferropénicas. Fortalece la hemoglobina constituyente básica de los glóbulos rojos ayudando a revigorizarlos aumentándoles la eficiencia en el transporte de alimento y vida a las demás células del cuerpo. La T.M. se prepara con las semillas.

ADONIS

NC: Adonis vernalis

F: Ranunculáceas

NV: Ojos de Perdiz / Saltaojos.

Es esta una planta de jardín ornamental muy difundida. Existen varias especies siendo la más conocida la vernalis (primavera) por sus inflorescencias rojas y es una planta característica de esta época del año, de allí deriva su nombre latino. Contiene adonidina en su raíz. Muy útil como cardiotónico. En algunos vademécum antiguos se refiere su uso para expulsar cálculos y arenillas. Se utiliza toda la planta.

ADORMIDERA

NC: Papaver somniferum L.

F: Papaveráceas

NP: Amapola roja o blanca /Dormidera

Aunque es cultivada en jardines en nuestra América su presencia es importante en el medio oriente y Asia de donde es originaria. De látex que brota de sus tallos y fruto se extrae el opio muy utilizado en el tratamiento de los dolores del cáncer y en medicaciones psiquiátricas. Sus alcaloides son morfina, codeína y tebaina y alcaloides derivados de bencilisoquinolina como la papaverina, narcotina y narceína. Es un gran sedante de la tos, analgésico extraordinario por eso su uso en MD es recomendado en los dolores del cáncer entre otros. Útil como somnífero, de allí su nombre popular. Como dato extraordinario queremos anotar que al estudiar la estructura bioquímica de una endorfina –péptidos o pequeñas proteínas que actúan sobre los receptores que estimulan la analgesia, es decir estimulan aliviar el dolor- y la estructura bioquímica de los alcaloides derivados de esta planta se encontró semejanza total. Esto nos afirma la noción que somos todos “hijos” de la misma esencia pero con distinta forma, lo que nos hace hermanos de la nube, la gota de rocío o la hoja del árbol.

AGRACEJO

NC: Berberis vulgaris

F: Berberidáceas

NP: Verbero

Es una planta arbustiva que puede alcanzar los 3 ó 4 metros de altura y comprende al menos unas 50 especies. Se utilizan sus bayas para preparar un dulce muy popular en algunas regiones de América y Europa. Rica en vitamina C contiene ácido málico por lo que es indicada en fiebres y digestiones malas. Sabañones

y menstruaciones dolorosas. También en vademécum antiguos se refiere su uso en dolores de gota y reumas, dolores de la vejiga. Contiene alcaloides: berberina: colagogo y espasmolítico; berbamina: citotóxica e hipotensiva; magnoflorina: hipotensiva. En alopatía se ha utilizado como febrífugo, colagogo y purgante. La TM se prepara con todas las partes de la planta.

AGUACATE, AVOCATERO

Ver "Palta"

AGUARIBAY*

NC: Schinus molle / Satimus mollis L.

NP: Pimienta de América o americana/ Aguariba / Terebinto / Gualeguay / Pimientillo / Molle/ Especiero/ Lentisco del Perú/

Esta especie, presente en casi todo el territorio sudamericano, da unos pequeños frutos en drupas, de color rojo o rosa brillante, del tamaño de un grano de pimienta. Contienen las semillas que son utilizadas molidas, como sustituto de la pimienta, en la elaboración de bebidas y tejidos. Los Incas hacían una bebida alcohólica y la corteza era usada para curtir y la goma que se exuda por la corteza, para combatir enfermedades venéreas. También es muy útil en los catarros bronquiales. Estudios mostraron que en la corteza hay trazas de trementina, de allí sus propiedades para las afecciones de las vías respiratorias como balsámico. Se utiliza en gripes y resfriados rebeldes. Como emenagogo. Diarreas. Purgante. Existen usos populares como el de hervir su corteza y aspirar su vaporización lo que podremos hacer con la M.D disuelta en agua caliente. Se utiliza para la elaboración de la T.M. su corteza, frutos y hojas.

AGNUS CASTUS

NC: Vitex agnus-castus

F: Verbenáceas

NP: Agnuscasto / Agnuscastus / Sauzgatillo /

Se trata de una planta arbustiva que gusta de crecer a orilla de arroyos, ríos y en los lugares húmedos, de hojas largas, palmadas y flores de corola azul. Es muy preciada como medicamento en la Homeopatía. Para la elaboración de la T.M. se emplean los frutos. Contiene aceite esencial, glucósidos y ácidos orgánicos entre otros. Se usa internamente en todos los trastornos de la menopausia y en el síndrome premenstrual.

AJENJO*

NC: Artemisia absinthium L.

F: Compuestas

NP: Ajenjo común/ Ajenjo mayor/

Tiene muchísimas aplicaciones en la medicina tradicional. Antiguamente se preparaba una popular bebida de carácter alcohólico. Aun hoy en algunas provincias de la Argentina y del Paraguay se usa con ese fin. El vermut, algunos vinos, licores y aperitivos contienen base de esta popular especie. Crece espontáneamente en suelos áridos y pobres en agua. Contiene aceite esencial absintol rico en tujona,

glucósidos amargos: absintina, lactona guayanolida, vitaminas C y B, felandreno entre otros. Recomendado para problemas estomacales, como vermífugo y trastornos gastrointestinales agudos. Es abortivo por lo que su uso está vedado en mujeres embarazadas. En la anorexia y como estimulante del apetito. Lombrices. Digestiones difíciles. En la molesta halitosis: mal olor de la boca y en afecciones del vaso se toma una copita de un cocimiento de 50 gotas de la TM asociadas a 10 gramos de cáscaras de naranja y medio litro de vino blanco. También esta fórmula está recomendada en leucemia, paludismos, anemias. En uso externo aplicando la TM en fricciones sobre el estómago calma el dolor y rociándola sobre los espacios ahuyenta mosquitos e insectos.

AJÍ, AJÍES

NC: Capsicum annum/ Capsicum microcarpum/ Capsicum bacatum

F: Solanáceas

NP: Puta parió, PQP: (puta que lo parió), Ají caballero, Ají de Monte

Son muchas las variedades de pimentones, ajíes y aun morrones que se encuentran por toda América de donde es oriunda como especie. La TM se prepara del fruto deshidratado al sol y recolectado maduro. Tienen un alto contenido de capsicina, vitaminas B, PP, E y C. también contiene carotenoides, flavonoides y aceite esencial. La capsicina o capsicina es hipolipemiante e inhibitoria de la agregación plaquetaria. Sus pigmentos carotenoides tienen una actividad provitamina A y efecto cicatrizante y antiinflamatorio. Es conocido en la alopatía un apósito llamado “parche león” que tiene este uso. Sus pigmentos con acción vitamínica P detienen las hemorragias y son vasoconstrictores. El ácido ascórbico (vitamina C) y los saponósidos amargos son de naturaleza esteroide. Recomendados en la fiebre. Inflamaciones en general. Inflamaciones de las mucosas. Otagias e inflamaciones del sistema ORL (otorrinolaringológico). Dolores ardientes en general. Diuréticos y favorecedores de la circulación sanguínea. Artritis y reumas aplicando en forma externa agregando la MD a una pomada o crema natural que le sirva de medio.

AJO

NC: Allium sativum

F: Liliáceas

Muy útil en la cocina porque brinda un sabor especial a los alimentos. Su aceite esencial es rico en bisulfuro de alilo y alicina lo que le confiere grandes propiedades antibióticas. Antibiótico natural por excelencia. Vitaminas A, B y C. Purgante natural útil para combatir las lombrices en niños y adultos. Contiene también glucósidos y derivados sulfurados. Efecto como diurético, hipotensivo y vasodilatador, por ello se preconiza también su acción en la tensión arterial alta. En el colesterol y los triglicéridos altos. Es antiinflamatorio excepcional, antiséptico e inhibitorio de la agregación plaquetaria. Actúa sobre las mucosas digestivas: en las flatulencias y ardores del estómago. Mucosas respiratorias: en las corizas con tos seca o húmeda productiva. En afecciones de la articulación coxofemoral, dolor de la cadera con inflamación y periartritis. Se emplea para la elaboración de la TM el fruto fresco y maduro.

AJONJOLÍ

NC: Sesamun orientale

NP: Alegría, Sésamo, coligidridi.

Aunque originaria de la India esta especie es cultivada por toda nuestra América teniendo su producción un rango importante en la economía agraria. Es el sésamo -como comúnmente lo conocemos- una extraordinaria fuente de calcio y al ser éste de origen vegetal su asimilación es completa a diferencia de los productos lácteos que tantos problemas causan al organismo. El “Dr. Jaramillo” eminente médico colombiano sostiene que la “leche es buena para los hijos de las vacas” y este concepto -a pesar de la controversia que genera- hoy es aceptado por una gran parte del gremio docente y médico en general. Sabemos que es de recomendación pediátrica la eliminación de todos los productos lácteos cuando la gripe afecta a los niños y adolescentes pues su ingesta favorece la congestión general debido a la presencia de muchas mucosidades. Nuestro organismo produce hasta cerca de los dos años de edad una enzima denominada “lactasa” que se encarga de “desdoblarse” o “procesar” la grasa presente en los lácteos, es decir la denominada “lactosa”. Luego de esto nuestro organismo se ve imposibilitado para ello y esta grasa puede ubicarse dentro de las arterias formando calcificaciones siendo base para el desarrollo de la arterioesclerosis. También favorece la formación de depósitos grasos formando células adiposas que estimulan la gordura o por último el organismo se ve en la necesidad de trabajar “horas extras” para poder procesarla transformándola en mucosidades. Se ha comprobado que una sola cucharadita de Sésamo contiene 14 veces más calcio que un vaso de leche y conjuntamente con la ingesta general de vegetales de hojas verdes son la mejor fuente de calcio que podamos tener. La MD puede ser tomada diariamente por periodos largos para favorecer esto y además está indicada para casos de diarrea y manifestaciones febriles.

ALAMO

NC: Populus nigra

F: Salicíneas

NP: Chopo/ Alamo negro

En la farmacopea tradicional era muy conocido el ungüento “Populeón” elaborado a partir de las TM. Muy útil en hemorroides aplicada la MD en baños de asiento disolviendo unas gotitas en agua tibia y sometiendo la parte afectada al vapor y aun lavando la región con ella. También se puede mezclar la MD con una crema base natural o con la parte mucosa o gel del Aloe vera y aplicada en forma externa es útil en raspaduras, almorranas, artritis, reumas e inflamaciones. Tomando la MD: en inflamaciones, artritis, reumas, depurativo y astringente. Al calcinar su corteza se obtiene un carbón vegetal que puede ser transformado en TM y luego en MD muy útil en diarreas, diarreas fétidas y flatulencias.

ALBAHACA

NC: Ocimum basilicum L

F: Labiadas

NP: Basilico/ Albaca

Originaria de los países tropicales se encuentra en casi todo el mundo. Extraordinaria en la cocina pues brinda con su aroma y sabor un agradable tono a los alimentos. Aun seca conserva su aroma. La TM se prepara a partir de sus hojas. Contiene entre otros: aceite esencial rico en estragol, ácido cinámico, anetol, linalol, metilcinamato, terpenos. Muy útil como carminativa-digestiva. En casos de debilidad y astenia. Halitosis: cuando el mal olor de la boca es extremo y está acompañado de mal sabor o amargor utilizando la TM en gargarismos: dos gotas por vez en agua tibia. Inflamaciones bucales y de garganta también en gargarismos. Resfriados. Vértigo y vómitos. Agalactia: mejora la disposición de la leche en mujeres que están amamantando. Sumada la TM a una crema base natural o gel del Aloe vera sirve en pezones lastimados e inflamados, párpados y afecciones de los labios. De sus semillas se prepara una TM que en MD es útil en casos de gonorrea y calma el calambre que se produce al orinar. Puede ser abortiva por lo que se recomienda su uso con precaución en mujeres embarazadas. Esta es una característica de la gran mayoría de las plantas aromáticas que se usan en la cocina.

ALCACHOFA

Ver Cardos.

ALCANFOR*

NC: *Laurus camphora* L. / *Cinnamomum camphora*

Fue antiguamente un medicamento muypreciado y siempre en casa existía una botella de "alcohol alcanforado" para el alivio de dolores, golpes, neuralgias, en forúnculos dolorosos o nacidos con pus. Se utilizaban todas las partes del árbol. Aunque es una especie nativa de Japón y de China existen algunos árboles en nuestra región. La TM se prepara de las hojas y corteza. Grandes propiedades antisépticas y analgésicas en uso externo agregando la TM a alcohol para fricciones o una crema natural o el gel del Aloe vera. El AE extraído de su corteza es un gran cardiotónico. Contiene aceite esencial con eucaliptol, borneol, safrol, linalol, sesquiterpenos, limoneno.

ALGARROBO*

NC: *Ceratonia siliqua* L. / *Prosopis nigra* / *Prosopis chilensis*

F: Leguminosas

NP: Algarroba/ Algarrobera/ Garrobo/ Garrofo

Originaria del Mediterráneo, se ha extendido por todo el mundo. Son varias las especies y en la zona central de Chile, sur del Perú y noreste de la Argentina encontramos la especie *Propopis chilensis* (Mol) Stuntz. De sus frutos molidos se logra una extraordinaria harina muy nutritiva que es empleada como condimento y para elaborar panes dulces. La TM (Tintura Madre) se prepara de su corteza y puede ser utilizada para casos diarreicos y disuelta en agua tibia para lavar los ojos cuando estos están inflamados o irritados. La T.M. lograda de sus frutos podrá ser administrada vía oral como suplemento alimenticio.

ALGODONCILLO

Ver Niño Muerto.

ALOE*

NC: Aloe vera / Aloe barbadensis/ Aloe vulgaris Lam

F: Liliáceas

NP: Acibar/ Sábila

Son muchísimas las especies de esta planta que se encuentran por el mundo. Se estiman en unas trescientas sin existir un dato concreto al respecto. De todas ellas se considera que la de mejores calidades medicinales es el Aloe vera presente en las zonas tropicales y en segundo lugar el Aloe barbadensis y el Aloe vulgaris que encontramos en la zona sur de nuestra América. Contiene aloína, barbaloína, mucilagos, resinotanoles, aceite esencial, cumarina, vitaminas y minerales. La TM se prepara sólo de su parte interna, es decir de su mucosa o gel transparente procurando eliminar toda traza de corteza pues ésta es muy astringente. En MD, en su estado natural o asociada a cremas naturales es un gran emoliente: calma las inflamaciones de las mucosas y de la piel. En toda afección de la piel o que se exprese a través de ella: psoriasis, vitiligo, herpes zoster etc. En el brote final de las exantemáticas de la infancia: varicela, sarampión. Quemaduras de todo tipo, heridas expuestas y como cicatrizante por su uso externo y tomada la MD en úlcera gástrica, en el ardor característico del reflujo esofágico, inflamaciones de la garganta. Tos, coqueluche, afecciones de las vías respiratorias en general. Digestiones difíciles. En los últimos años se ha preconizado su uso en las afecciones del cáncer con resultados extraordinarios utilizándolo tanto externa como internamente. En la región del pacífico ecuatoriano y colombiano los nativos disuelven su gel en agua y luego lo aplican sobre la piel para evitar la picadura de mosquitos, jejenes y otros insectos. Forma una película inolora, transparente y emoliente que además de preservar nutre las células y brinda protección sin igual. Hoy su uso se ha extendido a toda la cosmética siendo utilizado en geles de afeitar, cremas de belleza, geles revitalizantes para la piel, cremas cicatrizantes, champús, pues fortalece el folículo piloso evitando la caída del cabello y estimulando su desarrollo.

ALTEA

NC: Althaea officinalis L. / Malcastrum violaceum.

F: Malváceas.

NP: Malvavisco.

Es muy recomendada como coadyuvante en la reconstrucción de las paredes lisas del intestino. Útil en afecciones de las vías respiratorias en general, flemas y catarros, bronquitis y tos crónica usándose toda la raíz. Afecciones de la vejiga. Se usa en enemas para facilitar la evacuación en los estreñidos, disentería y diarrea estival. Se usa la raíz para lograr la TM.

AMARANTO*

NC: Amaranthus spp

F: Amarantáceas

NP: Qiwicha/ Quiuicha/ Kiwicha

Son muchas las especies que crecen silvestres por todo el mundo. Algunas de ellas son cultivadas como plantas ornamentales. Es un gran alimento, por ejemplo: de la especie Amaranthus caudatus se utilizan sus hojas en ensaladas y de sus espigas se extrae un pequeñísimo grano de color negruzco riquísimo en aminoácidos esenciales lo que la hace, conjuntamente con la Quinoa, uno de los grandes

alimentos para la humanidad. Por ello ha sido apreciada desde la antigüedad por los pueblos amerindios y aun hoy es empleada como alimento de los astronautas terrícolas. La TM lograda de sus espigas y de las hojas es extraordinaria como suplemento alimenticio no sólo en humanos sino también para asistir a los animalitos enfermos y débiles. Sus hojas contienen grandes cantidades de hierro, aun más que la espinaca; fibra, vitaminas A y C, magnesio, calcio; proteína denominada amarantina, grandes cantidades de aminoácidos en especial lisina esencial en la alimentación y que no suele encontrarse en la mayoría de los cereales; también posee de 5 a 8% de grasas saludables o escualeno: un tipo de grasa que hasta hoy sólo se obtenía de tiburones y ballenas; ácido linoléico; almidón ceroso rico en amilopectina. Especialistas recomiendan su ingesta siempre hervida pues sus hojas pueden contener oxalatos y nitratos que serán eliminados a través de la cocción. De las inflorescencias de la especie *Amaranthus tricolor* se realiza una TM y es útil en casos de dolores de ciática aplicada en fricciones, como cataplasmas o asociada a cremas naturales y se recomienda su uso externo en las picaduras de las serpientes. Contiene mucílago que como sustancia orgánica de alto peso molecular cumple la función de retener el agua protegiendo del desecamiento a los tejidos. Es esta otra de las especies que podríamos denominar como promisorias, pues crece en todos los lugares adaptándose a las condiciones del suelo aun en los casos de gran pérdida del equilibrio de estos, lo que la hace resistente a las inclemencias del clima y por su extraordinario potencial nutritivo es invaluable en épocas de gran desequilibrio biosférico, asegurando con su ingesta alimento para la humanidad.

AMARGON

Ver Diente de León.

AMBAY

NC: *Cecropia adenopus* / *Cecropia palmata* Mart.

F: Moráceas

NP: Ambay sayyú/ Ambahú/ Palo de lija/ Umbauda/ Ambalda

Gran medicamento de los catarros fuertes y crónicos. Tos intensa, rebelde sea esta seca o húmeda. Bronquitis, resfríos y toda enfermedad de las vías respiratorias incluyendo el asma bronquial. Popularmente se toma asociada a Anacahuita (*Blepharocalix giganteus* Lillo) y Chañar (*Gourliea docorticans* Gill) para fortalecer con esta sinergia los efectos terapéuticos. Es necesario recordar que según las indicaciones para la posología y administración de la MD no se deben mezclar las sustancias pero si se pueden tomar independientemente, una tras otra, con intervalos de 2 ó 3 minutos. En algunos lugares es muy recomendada en afecciones cardiacas pues tonifica el corazón y regula su funcionamiento. Disneas y palpitaciones. Se emplean sus hojas para lograr la TM.

AMORSECO*

NC: *Bidens pilosa*

NP: Cadillo/ Papunga/ Masequia

Es una especie muy conocida y estimada en nuestros Andes. Los nativos utilizan sus hojas como alimento para sus animalitos. Los cubanos han patentado en los últimos años un medicamento llamado "Bidens" recomendado en la cicatrización de

la úlcera gástrica, como antifúngico: (hongos) y antibacteriano. En su uso externo sirve como antiséptico y cicatrizante en todo tipo de heridas, úlceras varicosas etc. Es esta otra de las especies que podríamos denominar como promisorias, pues crece en todos los lugares adaptándose a las condiciones del suelo aun en los casos de gran pérdida del equilibrio de estos, lo que la hace resistente a las inclemencias del clima y su valor alimenticio es invaluable en épocas de gran desequilibrio biosférico, asegurando con su presencia alimento como forrajero para los animales. Contiene aminos, esteroides, triterpenos, azúcares, flavonoides, fenoles, taninos, glucósidos (chalconas), benzoides (fenilheptatrina y alfa-tertienil), carbonato de sodio, potasio, calcio, ácido silicio, albúmina y un aceite esencial.

ANACAHUITA

NC: *Blepharocalix giganteus* Lillo

F: Mirtáceas

NP: Lapachillo/ Multa/ Horco Molle/

Es otra de las especies que tienen grandes propiedades en las afecciones de las vías respiratorias. Tos intensa seca o húmeda. Bronquitis. Se utiliza popularmente asociada al Ambay (*Cecropia adenopus/ Cecropia palmata*) y al Chañar (*Gourliea docorticans* Gill) para fortalecer con esta sinergia los efectos terapéuticos. Es necesario recordar que según las indicaciones para la posología y administración de la MD no se deben mezclar las sustancias pero si se pueden tomar o usar independientemente, una tras otra, con intervalos de 2 ó 3 minutos. En vahos la MD mezclada con agua caliente favorece la respiración, desinflama y alivia la congestión general. La TM se logra de las hojas y de la parte leñosa del tronco.

ANAMU

NC: *Petiveria alliacea* L. /

F: Phytolaccaceae

NP: Hierba Hedionda / Vergasola / Mapurito / Pipi /

Fue usado en la medicina tradicional de los Mayas y aun sus descendientes le tienen en gran estima. Se usa como febrífugo, para aliviar los dolores en el parto, como desinfectante, sudorífico, expectorante, antiespasmódico, en enfermedades venéreas y afecciones nerviosas. Es anticoagulante, no permite la agregación plaquetaria y por ello puede afectar la coagulación de las personas que la utilicen. En México, Cuba, Colombia y Perú está siendo utilizado en los últimos años como un gran antitumoral y se ha constituido en un importante medicamento para el tratamiento del cáncer. Existen diversos reportes muy alentadores al respecto. La T.M se prepara con las partes aéreas de la planta.

ANANA

NC: *Ananas sativus/ Bromelia anana*

F: Bromeliáceas

NP: Piña

Originaria de América su consumo se ha popularizado en todo el mundo pues su fruto es delicioso y refrescante. Es la Ananá rica en bromelina que favorece la digestión de las proteínas. También contiene fenoles, aldehidos, ácido acético. La

pulpa del fruto contiene azúcares, ácidos málico y cítrico, aminoácidos, proteínas, carotenoides y vitaminas A, B y C. De la TM lograda con el fruto es útil la MD como diurético suave y vermífugo. Expectorante y calmante de la tos y el catarro en general. Enfermedades inflamatorias internas como en el caso de inflamación del apéndice y otras. Afecciones del hígado, ictericia. De la TM lograda de las cáscaras del fruto se logra un diurético extraordinario muy útil para regular la presión arterial al favorecer la eliminación de líquidos y en infecciones urinarias. Tónico cerebral, pérdida de memoria, cansancio, tristezas, melancolía y neurastenia.

ANEMONA

NC: Anemone pulsatilla

F: Ranunculáceas

NP: Anemone.

Su nombre griego significa viento. Plinio el Joven creía que sus flores no se abren si no sopla el viento. Es una especie muy difundida como ornamental en jardines con grandes flores azules, violáceas y rojas siendo esta última en nuestro medio la más común. Crece naturalmente en terrenos calcáreos, ricos en yeso y sílice. Se le han atribuido desde la antigüedad grandes cualidades terapéuticas pero igualmente se han comprobado efectos tóxicos muy grandes causando trastornos sobre el sistema nervioso central, nefritis, enterocolitis y gastritis, hipo, temblores y embotamiento, por lo que es necesario siempre evitar su ingesta en té o directamente de la TM y solo utilizarla en MD elaborada esta a partir de las hojas y flores cuando la floración sea completa y luego dejándolas secar, pues frescas son altamente venenosas y disecadas pierden su toxicidad. En la Homeopatía Unicista el uso de la “Pulsatilla” es muy común en diluciones milésimas siendo muy útil en personas de carácter sensible, lloronas, generalmente de complexura gruesa, que gustan de ser consoladas ante el infortunio o las afecciones emocionales. Contiene un glucósido: ranunculósido que da por hidrólisis glucosa y protoanemonina. La anemonina tiene acción antiespasmódica: toses espasmódicas, migrañas y neuralgias. Es útil en catarros. Emenagogo: coadyuvante en disfunciones menstruales severas, ausencia del periodo y sedante. Uso externo asociada la MD a una crema natural o al gel natural del Aloe vera en: dartos y pecas. La protoanemonina es antibacteriana y vesicante.

ANGELICA

NC: Angelica archangelica

F: Umbelíferas

NP: Yerba del Espíritu Santo/ Angélica de los Campos

La TM se prepara con la planta entera: raíces, flores, hojas y frutos. Contiene taninos y resinas y especialmente su raíz es rica en aceite esencial: feladreno. Presencia de ácidos angélico, malónico, metiacético, oximirístico, valérico; cumarina, xantoxol y xantotoxina entre otras. Grandes propiedades carminativas, digestivas, espamolíticas, estomacales, depurativas y diuréticas. Diarreas fuertes. Paludismo. Amenorrea: falta de menstruación. Emético: vómitos. Estados nerviosos y dolores nerviosos. Bronquitis crónica. Fiebre tifoidea y en la convalecencia de la tifoidea pues mejora al estimular el buen funcionamiento de las vías digestivas. Tónico general de todo el organismo. Flatulencia, dispepsia, distensión abdominal.

ANIS

NC: *Pimpinella anisum* L.

F: Umbelíferas

NP: Anís verde

No confundir con el Anís Estrellado de la China (*Illisium anisatum*). Se trata de la común planta herbácea de tallo cilíndrico y hojas redondeadas y al final dentadas, con inflorescencias blancas muy parecidas a las del Hinojo (*Foeniculum vulgare* Goertn) y frutos de color gris verdoso, ovoides y pubescentes –cubiertos de un fino vello- que popularmente son confundidos con las semillas. Con los frutos secados al sol y sometidos a los procedimientos descritos se obtiene un AE, pues ellos contienen transanetol y safrol hasta en un 90%; estragol, ácido anisínico, isopimpinolina, entre otros. Proteínas, Flavonoides como glucósidos de la quercetina y de la luteolina, fitosteroles, mucílagos, lípidos y azúcares. Útil en agalactia: poca producción de leche en mujeres que amamantan. Gases. Cólicos ventrales. Hipo. En uso externo adicionada la MD a una crema base natural o directamente en agua tibia para cólicos y frotándola sobre la cabeza combate piojos, ladillas y otros.

APIO

NC: *Apium*/ *Apio graveolens*/ *Apio ranunculifolium*/

F: Umbelíferas

NP: Apio Silvestre/ Apio Cimarrón

Son diversas las variedades, desde el común, muy utilizado en nuestra cocina, hasta el llamado Cimarrón (*ranunculifolium*) y el silvestre (*graveolens*). Todas son recomendadas como comestibles. Aportan potasio, sodio, aceites esenciales, vitaminas C, B1, B2, y B6 que le otorgan propiedades sedantes y favorecen la vista, fortalecen los huesos y propician el nacimiento del pelo. Sus propiedades se extienden como diuréticas excepcionales, en la hidropesía, afecciones de los riñones y vejiga. Son Carminativas y depurativas. En uso externo para el lavaje de heridas, ulceraciones y para favorecer la cicatrización. Hipotensoras. En cálculos. En dolores pre y menstruales y aun en la ausencia o retrasos de ella. Pueden ser abortivas, por ello su uso está limitado en mujeres gestantes.. Se utilizan sus hojas y tallos para la elaboración de la T.M. (Tintura Madre). De la especie *graveolens* se reportan trazas de aceite esencial, un glucósido: apihina, oleorresinas en sus raíces y vitaminas B, C y E en sus frutos.

ARANDANO

NC: *Vaccinium myrtillus*

F: Ericáceas

NP: Mirtilo

Aunque de origen europeo su presencia es grande en muchas de nuestras latitudes. Para la elaboración de la TM se emplean sus bayas maduras y sus hojas. Contiene entre otras: sustancias pécticas, tanino catéquico, hidroquinona, resinas, flavonoides, ácido ascórbico: vitamina C y vitamina A. Muy preconizado como remedio de las diarreas de todo tipo. Para disminuir la presencia del azúcar en la orina. Estomatitis ulcerosa. Debilidad. Inflammaciones bucales y de la garganta. Eccemas.

ARAUCARIA

NC: Araucaria araucana

F: Araucariaceae

La Araucaria es un género de coníferas y cuenta con 19 especies identificadas. Es una planta dioica, es decir, cuenta con los géneros masculino y femenino en distintos pies. Aunque nativas de la zona austral de América, su presencia se ha propalado por todo el continente al ser estimada como especie exótica y se le ha mal llamado “pino americano”, siendo que en verdad su relación con éstos es muy lejana. Su nombre deriva de la región chilena de Arauco, donde es utilizada como alimento tradicionalmente por los habitantes ancestrales llamados “Mapuches” y por los colonos. Allí recibe el nombre de “Pehuen” y los nativos se llaman a si mismos como “Pehuenches” o “gente del Pehuen”. Sus semillas –de estimado valor nutricional- están contenidas en grandes conos femeninos que se ubican en la parte alta del árbol, el cual puede llegar a medir hasta 40 metros o más. Estos conos son globosos y varían de tamaño pudiendo llegar a contener entre 60 y 200 semillas. En muchas regiones de Chile, en los mercados populares, son vendidas como un manjar local cocinadas en agua con sal. Su sabor es delicado y muy gustoso. En algunas regiones de Chile, el agua donde se han cocinado las semillas es usada como digestiva y para el lavaje de heridas.

ARNICA

NC: Arnica montana

F: Compuestas

Sus inflorescencias de un amarillo intenso muy parecidas a las margaritas alegran las laderas montañosas que es su lugar preferido para vivir. Es esta especie muy apreciada en todo el mundo pues es un remedio heredado de los abuelos y siempre tuvo un lugar destacado en la botica casera. Contiene elenalina, dihidroelenalina, sesquiterpenos, aceites, fitosteroles, taninos, polisacáridos inmunoestimulantes y anticancerígenos. Flavonoides con incidencia sobre la parte venosa, efecto cardiotónico, vasodilatador coronario y antihipertensivo. Pigmentos carotenoides y manganeso que actúan como antineurálgicos, en reumas, inflamaciones y equimosis. Fenoles: ácidos caféico y clorogénico con efectos cardiotónicos, antibióticos y fungicidas. Lactonas como la helenalina que fortalece su gran virtud antiinflamatoria. Útil en todas las afecciones por traumas que afecten las partes musculares, blandas. En fatiga muscular, magulladuras, daños capilares o venosos. Cuidados pre y post operatorios, antes y luego del parto. Cefalohematomas del recién nacido. Hemorragias escasas o abundantes donde actúa como protector vascular. Daños capilares venosos: purpura, hemorragias en la conjuntiva, hematomas o equimosis. Nefritis con hematuria. Hemorroides. Hemorragias agudas. Brinda protección arterial a los hipertensos y enfermos coronarios. Afonías por sobreesfuerzos. Fatiga física. Fiebres que acompañan hemorragias o traumas. Diarreas pútridas luego de grandes esfuerzos físicos en deportistas u otros. Insolación. Desmayos. Grandes cualidades en todos los traumas aun años después de haber ocurrido los insucesos. La TM se prepara de las raíces y las flores.

ARROZ

NC: *Oryza sativa*

F: Gramíneas

Es usualmente el arroz consumido en todo el mundo como un alimento sano de un valor nutritivo medio. Posee un gran contenido de almidón. La TM se prepara de sus frutos –cariópsides- que son los que consumimos habitualmente. Disminuye la irritación del intestino. Disenterías, diarreas comunes. Colitis, enteritis, inflamaciones intestinales. Ha sido utilizada tradicionalmente con este fin y la MD casera nos da la posibilidad de contar siempre con su potencial sanador. El agua de arroz es muy refrescante y se aconseja beberla durante las fiebres.

AVENA

NC: *Avena sativa* L. / *Avena vulgaris*

F: Gramíneas

Es común su ingesta como gran alimento. Contiene almidón, vitaminas: A, B, PP y D. Proteínas: avenalina y gliadina. Sales minerales, lecitinas, fitohormonas, alcaloides y saponinas. Se utiliza para mejorar la evacuación en los estreñidos. Es preconizado su uso en alcohólicos como inductor para dejar de beber. Contiene gramina: alcaloide indólico al que se le atribuye acción sedante, por ello se ha usado también para combatir las adicciones al tabaco, opio y marihuana. En fatiga física intelectual y sexual. Después de enfermedades infecciosas. Hemoptisis: sangrado por la boca que proviene de los pulmones o de los bronquios. En tísicos y afectados por tuberculosis. Astenias luego de enfermedades y convalecencias. La TM se prepara de sus semillas.

BANANA, BANANO

Ver Platano.

BARBA DE CHOCLO

NC: *Zea maíz* L.

F: Gramíneas

NP: Barbas de maíz/ Pelo de choclo/

La TM se elabora de los estigmas característicos que acompañan al fruto en su estado de madurez. Es un gran diurético muy recomendado su uso asociado a los cardiotónicos para afecciones del corazón. En infecciones urinarias.

BARBA DE PIEDRA*

F: Lycopodiáceas

Es muy conocido este liquen en las zonas serranas de la provincia de Córdoba y en el noreste argentino. Se utiliza en gargarismos en afecciones de garganta, irritaciones y tos. Es muy eficiente.

BARDANA*

NC: *Arctium lappa*

F: Compuestas

NP: Lampazo/ Cachurrera/ Cadillo

Se utilizan sus hojas y raíces para elaborar la TM. Contiene inulinas, aceite esencial, mucílago, fitosteroles. Es depurativa, cicatrizante, diaforética: estimula la sudoración. Para bajar los índices de azúcar. Por su contenido de ácido clorogénico se le atribuye su acción como bioactivador cutáneo. Útil en acné, forúnculos, ulceraciones, heridas y brotes del sarampión, rubeola y varicela utilizada la TM asociada a una crema natural o al gel del Aloe vera. En hemorroides asociada la MD al gel del Aloe vera. Caída del cabello en fricciones de la MD en un poco de agua o igualmente asociada al gel del Aloe. Artritis y gota. Por su alto contenido de sales minerales es un gran alimento y se puede consumir fresca y cruda en ensaladas.

BELEÑO

NC: *Hyosciamus niger* L.

F: Solanácea

Apreciado desde la antigüedad por sus grandes propiedades analgésicas es sin embargo otra de las especies a ser utilizada bajo estricta supervisión médica por su alto contenido de alcaloides del tipo tropanol: hiosciamina, atropina y escopolamina, siendo este último utilizado como potente narcótico además de ser alucinógeno. En farmacología es utilizada la especie como relajante muscular, en neuralgias y asma por la presencia de la atropina. La hiosciamina tiene efectos antiinflamatorios. Contiene ácido ascórbico y taninos.

BELLADONA

NC: *Atropa belladonna* L.

F: Solanáceas

Como todas las especies integrantes de esta gran familia entre la que contamos al popular "tomate": *Solanum lycopersicum* – *Lycopersicum esculentum* o las "papas": *Convolvulus batatas*-*Solanum tuberosus*, son riquísimas en alcaloides lo que les confiere sus grandes propiedades farmacológicas. La popular "Belladonna" ha sido conocida desde la antigüedad y debe su nombre al uso que las mujeres le daban colocando unas gotas de sus sustancias directamente en los ojos logrando dilatar las pupilas y con ello el efecto de mostrarse con los ojos más grandes y esto supondría estaría asociado a la belleza o a la atracción: "Bella" por hermosa y "Dona" por mujer, es decir las bellas mujeres o las bellas donas. Sin embargo a pesar de este dato curioso no es recomendable el uso sin prescripción y control médico de las sustancias extraídas de ella que pueden ser altamente venenosas. Contiene: hiosciamina, escopolamina, atropina y según literatura especializada un 80 -90% de L-iosciamina. Todos estos alcaloides son de acción parasimpaticolítica, actuando sobre el sistema nervioso vegetativo inhibiendo primero y paralizando luego el parasimpático. Induce a la narcosis y es anestésico local.

BERENJENA

NC: *Solanum esculentum*

F: Solanáceas

Esta especie muy conocida por sus preciados frutos es un alimento extraordinario presente en las culinarias locales de casi todo el mundo. Su alto contenido de yodo le hace propicio alimento en personas con alteraciones en la glándula tiroidea y al igual puede usarse para este fin la TM. En insomnios la ingesta de la fruta o la TM. Diurético. La TM se prepara del fruto fresco.

BERRO, BERROS*

NC: *Nasturtium officinale*

F: Brassicaceae

Es una planta acuática, que crece silvestre a las orillas de riachuelos, en los pozos de agua y a las orillas de los arroyos de aguas limpias. Si el agua está contaminada la especie se retirará del lugar. También puede ser cultivado en suelos húmedos, ricos en humus. La planta mide entre 10 y 50 centímetros de altura, con hojas alargadas de forma oval y nervaduras muy marcadas. Flores amarillas de cuatro pétalos y con un fruto largo y delgado y semillas que pueden ser utilizadas como condimento. Se consumen las hojas antes de que se abran los capullos florales, pues entonces adquieren un sabor fuerte. Contiene grandes cantidades de sales minerales: potasio, calcio, zinc, hierro, azufre, sodio; mucha fibra, vitaminas A, C y E y betacarotenos. Son recomendados en el tratamiento de dolores de estómago, anemia, diabetes, bocio y en problemas renales. Por su alto contenido de vitaminas y betacarotenos eliminan los radicales libres y actúan en el tratamiento y prevención del cáncer en general. La T.M. se realiza con las partes aéreas.

BETONICA

NC: *Betonica officinalis/ Stachys officinalis*

F: Labiadas

Esta extraordinaria planta que gusta habitar entre los bosques y zarzales, en zonas húmedas, umbrías y exentas de la luz solar directa es muy preciada desde la antigüedad por sus innumerables virtudes medicinales. Era común cuando se quería exaltar a una persona referirle que “tenía más virtudes que la Betónica”. Hace parte de las especies que brindan cobertura baja a la tierra es decir las esiófilas creciendo bajo el sombrío de las especies mayores o heliófilas. Contiene betainas, betonicina, flavonoides, taninos, estaquidrina. La TM se prepara con sus hojas e inflorescencias. Gran tónico nervioso. En personas extremadamente nerviosas, en ataques de pánico. Cefaleas. Deshace los cálculos de los riñones. Febrífugo. Colagogo: mejora la secreción biliar. Diarreas de todo tipo. Acidez y dolor quemante que acompaña al reflujo esofágico. Gota: en uso interno y externo adicionada la MD a vino blanco hervido y aplicado sobre la zona afectada sobre todo el dedo gordo del pie. Llagas y ulceraciones en uso externo adicionada la MD a una crema natural o al gel del Aloe vera o en fomentos tibios como lavativas. Bronquitis. Estimula los estornudos como efecto liberador. Neuralgias, migrañas y jaquecas en uso interno y también adicionando la MD a paños fríos colocados sobre las zonas afectadas. Epistaxis nasales: hemorragias por la nariz. Depurativo excelente. Dolores de oído

en vapores adicionando la MD al agua caliente o mezclada con aceite de rosas también en vapores.

BOLDO*

NC: *Boldoa fragans*/ *Peumus boldus*

F: Monimiáceas

Es originaria la especie de Chile. En la Medicina Mapuche de los nativos ancestrales de este país es muypreciado el boldo como panacea en todas las enfermedades que afecten al hígado. En colecistitis: cálculos biliares ayuda a disolverlos. Gran hepatoprotector. Laxante suave. Diurético y antiséptico urinario. Contiene alcaloides: boldina, isocoridina, N-metil-laurotetanina. Aceite esencial con ascaridol y eucaliptol. Glucósido flavónico y taninos.

BOLSA DEL PASTOR*

NC: *Capsella bursa-pastoris* L.

F: Crucíferas

NP: Paniquesillo/ Bolsita / Yerba del Pajarito

El nombre deviene de la forma de sus simientes que se asemejan vagamente a las bolsas que usan los pastores, por lo que de allí denota también su procedencia europea. Se consumen sus hojas en ensaladas. Es un poderoso astringente por lo que se usa en inflamaciones y como antiseptogante: útil en estados catarrales de las mucosas y manifestaciones donde esté presente la sangre: hemorroides, vómitos, reglas abundantes, disentería, epistaxis, diarreas etc. Contiene alcaloide: burserina, aminafenol, aceite esencial azufrado, tiramina, flavonoide diosmina, saponina y taninos. Para elaborar la TM se emplea la planta entera fresca.

BORRAJA

NC: *Borrago officinalis* L.

F: Borragináceas

NP: Borraja cimarrona.

Es otra de esas grandes especies que sus hojas frescas también pueden ser consumidas en ensaladas. Crece espontáneamente en campos y ruinas de edificios, al lado de muros y cercos. Es muy útil en toda clase de enfermedades. Diaforética: útil en los resfríos adicionando la MD a vapores de agua caliente o tomándola pues estimula la sudoración, por ello es tan importante también en el sarampión y la escarlatina. Es emoliente: calma las inflamaciones de las mucosas y la piel. Depurativa. Expectorante. Diurética. En reumas e inflamaciones. Fortalece el ritmo cardiaco. Fiebres. Hipocondríacos. Tumores. Abscesos y quemaduras aplicada la MD asociada a lavativas con agua tibia o al gel del Aloe vera. Gota: alivia rápidamente los dolores en compresas locales o en ingesta. Debilidad general. Contiene mucílagos, nitrato de potasio, taninos, aceite esencial, alcaloides pirrolizidínicos. La TM se prepara con la planta entera fresca.

CAÁJEE

Ver Yerba Dulce.

CABOTORY

NC: *Hiperycum connatum* Lan

F: Hipericináceas

NP: Caabo-tory (Paraguay y zona noreste Argentina)/ Sombbrero/ Corazoncito

Reconocida como extraordinario cardiotónico es común su uso para las afecciones del corazón- En su extraordinaria obra “La vuelta a los vegetales”, el Dr. Hugo Burgstaller señala que el uso de esta planta es muy difundido “en todas las afecciones del corazón en vez de la Digital (*Digital lanata*, *Digitalis purpurea* L.) que es tóxica sobrepasando la dosis y puede ser usada sin contraindicación y peligro alguno”.

CACAO

NC: *Theobroma cacao* L.

F: Esterculiáceas

Su nombre proviene del vocablo cacáhualt siendo muy apreciado su fruto por sus grandes cualidades. Originario de Mesoamérica hoy se cultiva en todo el mundo y la bebida lograda de sus semillas secas, tostadas y molidas está integrada a las costumbres diarias de muchos pueblos y es comúnmente conocida como “chocolate”. Contiene teobromina: excelente tónico cardíaco; cafeína, manteca de cacao, un 12% de proteínas, y gran cantidad de aceites esenciales. La TM se prepara con las semillas. Es un gran alimento y por ello fue tan apreciado por los Mayas. La manteca de cacao es usada para curar heridas leves, “fuegos” en los labios o las placas características del herpes común. Es también usada en la farmacia convencional en la elaboración de supositorios. La teobromina es un vasodilatador coronario y además tiene acción diurética. Contiene antioxidantes que evitan la oxidación del colesterol. Polifenoles: catequinas ayudan a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, fortalecen el sistema inmunológico y ayuda a la prevención del cáncer. Es un gran tónico nervioso.

CAFÉ*

NC: *Coffea arabica*

F: Rubiáceas

Es común en todo el mundo la ingesta de la infusión lograda con las semillas secadas al sol y luego tostadas y molidas. La especie originaria del África es hoy un cultivo muy difundido en nuestros Andes especialmente en Colombia y en el Brasil. Contiene cafeína, trigonelina, aceite esencial: cafeol. Sales minerales: potasio, fosfatos, magnesio, calcio. Proteínas, aminoácidos y carbohidratos. La TM se prepara con sus semillas o con el polvillo resultante del secado y molimiento de ellas. Es un gran cardiotónico. Diurético. Aumenta el peristaltismo intestinal y evita la indigestión. Desintoxicante por sobredosis de fármacos derivados del opio. Cólicos hepáticos y enfermedades del hígado. Gota. Jaquecas. Asma nerviosa. En coqueluche o tos intensa. Hernias y en la inflamación aguda del apéndice.

CALAGUALA

NC: *Polypodium calaguala*

Común en todo el noreste argentino es reconocida como depurativa sin igual, purificadora de la sangre. Sífilis. Reumas. Artritis. Enfermedades de la piel. Menstruaciones irregulares. En baños de asiento adicionada la MD a agua tibia para lavajes en casos de leucorreas: flujos vaginales y en inflamaciones de la vagina.

CALÉNDULA

NC: *Calendula officinalis*

F: Compuestas

NP: Maravilla

Esta planta común en los jardines es verdaderamente una maravilla como su nombre popular lo indica. Posee carotenoides, aceite esencial: calendulina y lycopina, mucilagos, resinas, vitamina C, flavonoides, álcalis, lactones terpénicos, ácido málico entre otros. Para la preparación de la TM se emplea toda la planta fresca con su inflorescencia o también se emplean sólo sus flores. Es un extraordinario cicatrizante antiinflamatorio útil en toda clase de lesiones procurando una rápida sanación. En uso interno: úlceras gástricas, menstruaciones irregulares, anemia. En uso externo sola o adicionando la MD a una crema natural o al gel del Aloe vera: en úlceras varicosas, heridas luego de cirugías, irritaciones cutáneas, sabañones ulcerados, cáncer de la piel, psoriasis, vitiligo, eczemas, salpullidos, acné, urticarias, quemaduras, en el exantema o brote final del sarampión, varicela. En aftas e inflamaciones bucales adicionando la MD a agua tibia para hacer buches o gargarismos.

CANABIS

Ver Cáñamo.

CANCHALAGUA*

NC: *Sisyrrinchium vaginatum*

Aunque muy difundida en las sierras cordobesas contamos con poca información sobre ella. Depurativa de la sangre. Sífilis. Reumas. Carminativa y antifatulenta. La TM se prepara con todas las partes aéreas de la planta.

CANELA

NC: *Cinnamomum zeylacum/ cannella cinnamomum/*

F: Lauráceas

Muy apreciada desde la antigüedad esta especie fue durante mucho tiempo un remedio para los dolores de reumas que se adquiría en las boticas y hoy ya está desuso. Originaria de Sri Lanka fue propagada la especie con fines comerciales por Sudamérica y África. La TM se elabora de la corteza del tronco de los árboles jóvenes liberada ésta del corcho y también se puede preparar con las tradicionales astillas de venta libre destinadas al uso casero. Contiene aceite esencial: eugenol y aldehído cinámico en un 80%. Cinamio, bencilbenzoato, terpinelol, ácidos salicílico, funámico y benzoico. Es un gran aromatizante en la cocina. Su uso medicinal está recomendado como estimulante general, tónico corporal que ayuda a mejorar a personas débiles, en convalecencias, decaimiento etc. Anemias. Digestiones difíciles. Gripes. Ulceraciones bucales e inflamaciones de la misma. Rubefaciente:

atrae la sangre a la superficie de la epidermis y antiespasmódica intestinal. En reumas adicionando la MD a una crema natural o aplicada directamente en fricciones fuertes sobre las partes afectadas. En algunos países se conserva la buena costumbre de adicionarle unas astillitas de canela al chocolate durante su preparación dándole mejor sabor, aromatizándolo y favoreciendo con sus propiedades digestivas.

CAÑAFISTULA

NC: *Cassia fistula*

F: Leguminosas

Algunos árboles pude observar en la zona de Misiones, Corrientes y en el Paraguay siendo el clima propicio para su desarrollo el trópico. Sus frutos que como en todas las leguminosas viene dentro de una vaina es muy usado en la elaboración de jarabes y tónicos populares para la tos, el asma y afecciones bronquiales. En Europa es apetecida la mermelada elaborada con su pulpa blanda. Es suave laxante y cuando la TM es elaborada de sus hojas es purgante. Estreñimiento. Contiene mucílagos, pectinas, taninos, resinas, azúcar fructuosa, goma y ácido tánico.

CAÑAMO

NC: *Cannabis sativa* L.

F: Cannabáceas

NP: Cáñamo indiano/ *Cannabis indica*/ Marihuana/

Aunque originaria de Asia su cultivo se ha extendido a casi todo el mundo. En muchos lugares de los Andes y especialmente en Colombia era común ver a las personas afectadas por la artritis, artrosis, várices inflamadas y gota llevar un recipiente con alcohol casero hasta las comisarias donde existían decomisos de la marihuana. Allí sumergían la planta en ese alcohol para luego ser frotado sobre las partes afectadas propiciando extraordinario alivio sobre el dolor. Los principios alcaloides afectan principalmente las neuralgias, dolores de todo tipo aun los del cáncer, siendo en algunos países como Canadá, Holanda y algunos estados de los Estados Unidos permitido por ley y de recomendación médica el uso de esta para paliar los producidos por esta afección y otras enfermedades terminales y crónicas. Contiene cannabinoides: delta 9 –tetrahidrocannabinol o THC. En la Homeopatía su uso está recomendado en las diluciones básicas de la escala centesimal para ese fin. Debemos aquí comentar que aunque su uso está restringido por sus efectos narcóticos al ser fumada es en si la planta una de esas especies maravillosas que desafortunadamente están siendo mal utilizadas en detrimento de la humanidad. El uso terapéutico de ella en MD no genera ningún tipo de adicción y menos los efectos narcóticos usuales que se dan bajo su utilización como alcaloide. La TM se prepara con toda la parte aérea incluyendo de preferencia las inflorescencias. También se puede preparar una TM sólo de sus semillas primeramente machacadas y reducidas a polvo fino. Recomendada en uso externo adicionando la MD a una crema natural o al gel del Aloe vera podrá ser aplicada esta solución frotándola suavemente en las zonas afectadas por dolores, inflamaciones, dolores quemantes del herpes zoster y el aneurisma post-herpético, neuralgias y espasmos. En uso interno glaucoma, asma bronquial. Estados de ansiedad, demencia y agresividad.

CARBON VEGETAL

NC: Carbo vegetalis

El carbón vegetal es el que comúnmente queda como residuo luego de la combustión en cocinas, salamandras o fuego. Aunque no es especial la referencia a una especie para su elaboración se utilizan maderas blancas no resinosas. Ha sido utilizado desde tiempos inmemoriales por la medicina tradicional y el polvo logrado de él se considera casi inerte. Muy útil en diarreas, flatulencias, afección intestinal de todo tipo y sobre todo desinfectante, absorbente y antipútrido. Dispepsia sobre todo luego de grandes ingestas de comida y en personas debilitadas luego de enfermedades. La TM se prepara con el polvo logrado de un trozo de carbón vegetal luego de un fuego donde la combustión haya sido lograda sólo de leña.

CARDOS*

Encontramos, dentro del género *Cynara* de la familia *asteraceae*, dos variedades comestibles, el conocido “Cardo de Huerta” o “Cardo Comestible”: *Cynara cardunculus* y el *Cynara scolymus* conocido como “Alcachofa” o “Alcaucil”. Del primero de ellos, Cardo de huerta o Cardo Comestible, que como su nombre lo indica ha sido domesticado e introducido en la huerta familiar, se consumen sus pencas o tallos crudos en trozos, cocinados, en guisos o al horno, una vez liberados de la piel espinosa que los recubre. Contienen cinarina, ácidos caféico, clorogénico y neoclorogénico, principio amargo en las hojas antes de la floración: cinaropicrina y flavonoides. Su sabor es delicado, muy gustosos. Lamentablemente es considerada como una planta invasora en las pampas argentinas, en California y parte de Australia. De sus semillas se extrae un aceite similar al de girasol, con usos en la cocina y como biodiesel. En aquellas épocas en que llegaron a estas tierras americanas millones de inmigrantes que vivían en precarias condiciones, fueron los cardos silvestres comestibles uno de los principales alimentos con los cuales se sustentaron. Lo mismo ocurrió en la Europa feudal, rica de pocos y hambruna de muchos que durante muchísimos años se nutrieron de ellos. Recuerdo que en una ocasión visitando la zona sur de la provincia de Buenos Aires, en Bahía Blanca, en una casa de Hermanos del Camino, aquellos que siempre abren sin condiciones la puerta de la casa al peregrino, considerado fraternamente, la Señora Gorizzia, emigrante italiana y mi buena amiga Myriam Gallardo, me ofrecieron con renovado amor un plato de cardos guisados como un alimento que se le ofrece al peregrino en símbolo de concordia. La verdad eso fue: un exquisito manjar difícil de olvidar. En cuanto a la “Alcachofa” o “Alcaucil” (*Cynara scolymus*) es originaria del norte de África y su nombre de origen árabe significa lengüetas de tierra, en alusión directa a la característica comestible de sus frutos. Contiene proteínas, fibra, sodio, calcio, fósforo, vitaminas E, B1 y B3 que favorecen el equilibrio del sistema nervioso, compuestos aromáticos: cinarina y cinaripricina que le confieren propiedades como colerético y diurético y actualmente se investiga su efecto en enfermedades tumorales. También posee ácido clorogénico con propiedad antioxidante, esteroides que limitan la absorción de colesterol en intestino, grandes cantidades de agua, hidratos de carbono en forma de inulinas, potasio que favorece la transmisión y generación del impulso nervioso y la actividad muscular, magnesio que favorece el funcionamiento del intestino y de los músculos incluyendo la musculatura

cardiaca, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y tiene un suave efecto laxante. La T.M. (Tintura Madre) se prepara con los frutos frescos.

CARDO MARIANO*

NC: *Silybum marianum*

F: Asteraceae

Silybum es un género de la familia asteraceae de la que se reportan básicamente dos especies: *marianum* y *eburneum*. Son plantas de tallo erecto, alto no espinoso. Hojas grandes dentadas y espinosas y flores en una cabeza de color púrpura o rosada con brácteas espinosas. Tiene especialmente el Cardo mariano un gran contenido de silimarina, lo que lo hace un gran protector del hígado, para el tratamiento de la cirrosis y la hepatitis. También para bajar los niveles del colesterol malo y en la “resaca” o popular “guayabo” luego de la ingesta de bebidas alcohólicas. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta.

CARDOSANTO*

NC: *Episcus benedictus*/ *Cnicus benedictus*/ *Argemone mexicana* L./

F: Asteraceae

NP: Cardo blanco/

Son muy comunes los cardos en toda nuestra América y entre todos ellos el de uso más común es el de esta especie. Se distingue por sus típicas inflorescencias de un amarillo pálido casi blancuzco y como todos los cardos las espinas cortas que nacen de sus hojas. Es propicia de terrenos baldíos y áridos con suelos arenosos y poca provisión de agua. Contiene aceite esencial y enicina. Su nombre deriva de las múltiples virtudes medicinales que posee. Por sus propiedades depurativas y estimulantes de la sudoración se recomienda su uso interno en pleuresías, enfermedades pulmonares, gota, arenillas, afecciones hepáticas, ictericia. Útil como depurativo, sudorífico y diurético poderoso. Enfermedades de la sangre y humores que no sean despedidos del organismo. Sífilis y venéreas. En afecciones de la piel o que se expresen a través de ella: eczemas, forúnculos, psoriasis, lesiones de la lepra, hongos y heridas, adicionada la MD a una crema natural o al gel del Aloe vera para su uso externo. La TM se prepara con todas las partes aéreas de la planta.

CARQUEJA

NC: *Baccharis crispa*/ *Baccharis triptera*

F: Compositae

NP: Carquejilla/

Se han preconizado estas dos variedades de la popular Carqueja como coadyuvantes de gran poder en toda afección hepática. Popularmente se reconoce que aquellas plantas que contienen sustancias amargas y que por lo tanto al ser tomadas saben muy amargo mejoran la función del hígado. “Es más amarga que la traición” reza un antiguo dicho popular. También indicadas en afecciones de los riñones. En afecciones nerviosas, hipocondría, neurastenia, histeria. En uso externo adicionada la MD a baños o al gel del Aloe vera para ser aplicada se puede utilizar para afecciones de la piel, llagas, lepra, lesiones venéreas etc. La TM se realiza con las partes aéreas de la planta.

CASCARA SAGRADA

NC: *Rhamnus purshiana* D.C.

F: Ramnáceas

Es muy conocido el uso de esta especie en todo el mundo como estomático, laxante y purgante. En muchas regiones se acostumbra la ingesta de un té en ayunas seguida de una dieta de 24 horas en las que sólo se consume agua y frutas para propiciar una “purgada” que ayuda al organismo a expeler toda clase de toxinas, lombrices y parásitos. En casos severos de constipación: dificultad para la evacuación del bolo digestivo. Flatos, almorranas. La TM se prepara con la corteza.

CASTAÑO DE INDIAS

NC: *Aesculus hippocastanum* L.

F: Hipocastanáceas

Especie arbórea originaria del Asia central puede llegar a medir hasta 25 metros de altura. La TM se prepara de sus semillas con tegumentos y corteza. Hoy en el mercado abundan los productos elaborados en base a esta especie. Preconizada como lo mejor en el caso de hemorroides, várices y flebitis. Contiene ácido catéquico: d-catecol con importantes propiedades vitamínicas P y acción antihemorrágica, en enfermedades venosas y fragilidad capilar. Contiene en sus cotiledones almidón, ácidos grasos insaturados, bases púricas: adenina, guanina y ácido úrico. Flavonoides que le confieren su especial acción como tónico venoso y antihemorroidal. También contiene aescina: conjunto de saponósidos triterpénicos con acción antiateromatosa (en los ateromas venosos base de arterioesclerosis), antiinflamatoria, antihemorroidal, antiedematosa (inflamaciones) y en la fragilidad capilar. Várices en los miembros inferiores. Faringitis folicular (venas faríngeas distendidas) y la mucosa de color rojo oscuro seca y ardiente. Dolores en la región lumbosacra y las articulaciones sacroilíacas, todo esto cuando los síntomas son concomitantes con hemorroides.

CEBADA

NC: *Hordeum sativum* L. / *Hordeum vulgare* L.

F: Gramíneas

Conocida popularmente como cebada perlada cuando el fruto ha sido descortezado es utilizada como alimento rico en fósforo. Cuando se utiliza geminada se elabora de ella la popular “malta” muy preciada como alimento. Contiene un fermento diastásico: la maltosa. Muy útil en personas debilitadas, luego o durante enfermedades prolongadas. En anémicos. Diurético importante estimula la función renal y hace orinar. En enfermedades pulmonares: tuberculosos, catarros crónicos, afecciones de fumadores. En ictericia. Diarreas, colitis y dispepsias. Gargarismos adicionando la MD a un poco de agua tibia para inflamaciones de garganta, ronqueras, úlceras en amígdalas y anginas en general. Depurativo es útil tomar la MD durante un tiempo para propiciar la eliminación de toxinas y en personas afectadas por el uso de drogas convencionales o alucinógenas, en intoxicaciones medicamentosas o en personas sometidas durante mucho tiempo a la ingesta de muchos medicamentos. La TM se prepara con los frutos enteros o descortezados.

CEBOLLA

NC: *Allium cepa*

F: Liliáceas

Es tan popular su uso en la cocina como en la medicina tradicional. Preconizada como antibiótico natural. Contiene fructosanos que le confieren propiedades diuréticas y antiateromatosas (ateromas venosos base de arteriosclerosis). También posee: disulfuro de alilpropilo que es antifúngico, antiespasmódico pulmonar e hipoglucemiante. Flavonoides, prostanglandinas, sales de potasio y de sodio, hierro, cinc. Es diurético, laxante en diarreas y flatulencias. En dolores neurálgicos, sobre nervios después de traumatismos o luego de ser seccionados. Tos espasmódica acompañada de cosquilleo o picor laringeo o con dolor de desgarrar. Corizas: estornudos. Rinorrea: secreción nasal acuosa, transparente, que cae gota a gota y produce excoriación en el labio superior o en la zona alrededor de los orificios nasales. Asma bronquial, disnea de pequeños y grandes esfuerzos. Fatiga crónica. Insomnio como inductor del sueño. En uso externo adicionada la MD a baños locales con agua tibia o al gel del Aloe vera para la cura de los sabañones y las manifestaciones de la erisipela. La TM se prepara con el bulbo entero fresco.

CEDRON*

NC: *Lippia citriodora*

F: Verbenáceas

NP: Yerba Luisa/ Yerba de la Princesa/ Verbena olorosa

Es común el uso de las hojitas de esta planta adicionada a la yerba mate, lo que constituye una práctica sana que aporta invaluable bondades no sólo de estas dos sino de otras yerbas que también se suman a la popular bebida. Es el Cedrón un gran sedante, calma los nervios, alteraciones producidas por sustos, histeria. En mordeduras de serpientes u otras animales venenosos y ponzoñosos. Regulador del ritmo cardiaco sobre todo cuando la alteración es de origen nervioso. En digestiones lentas, dolores del estómago. La TM se prepara con las hojas de la planta.

CEIBO

NC: *Erithrina crista galli* L.

F: Leguminosas

NP: Chopo/ Zunandí

Este gigante presente en todos nuestros Andes tiene grandes virtudes medicinales. De sus inflorescencias se prepara una TM útil en lavajes vaginales para hongos, ulceraciones, infecciones, inflamaciones del aparato reproductivo y sexual femenino. De sus cortezas logramos otra TM con aplicaciones en hemorroides, heridas de todo tipo incluyendo las producidas por la mordedura animal de cualquier especie. Puede utilizarse en lavajes directos adicionando la MD a agua tibia o sumándola a una pomada casera a base de caléndula y Aloe Vera o simplemente al gel del mismo y también se puede utilizar para curar heridas por ulceraciones de las piernas en diabéticos, várices y otros. En gargarismos para afecciones de la garganta, amigdalitis, disfonías. Contiene taninos, saponinas y peroxidasa.

CELIDONIA

NC: *Chelidonia majus* L.

F: Papaveráceas

NP: *Chelidonia mayor*/ *Chelidonia legítima*/ Gran luz/ Dueña del Cielo/ Celidueña

Utilizada desde la antigüedad para el tratamiento de ictericias y oftalmias por médicos como Dioscórides y Galeno. En el tiempo de los alquimistas fue considerada medicamento del hígado debido al color amarillo de su zumo en concordancia con la doctrina de las signaturas de Paracelso. Contiene en su raíz alcaloides: celidonina y sanguinaria que le confieren acción farmacodinámica sobre hígado y vías biliares. En pulmón con efecto antitusivo y antiasmático. También contiene ácido celidónico con actividad sedante y efecto antiviral y bactericida. Contiene otros dos alcaloides: coptisina y berberina que explican su acción sobre verrugas y callos. Preconizada como extraordinario medicamento de la hepatitis crónica y tóxica. Es un buen colirio en irritación ocular y edemas palpebrales. Inflamaciones irritativas de los ojos. La TM se prepara con toda la planta.

CEPACABALLO DE LA PUNA*

(*Anthium strumarium* L.)

NP: Cepacaballo/ Abrojo Grande/ Clonqui/ Rupá

Es un gran desintoxicante y depurativo de la sangre. En afecciones hepáticas. Limpia y desinflama los órganos internos. Se puede tomar como refrescante en los alcohólicos o personas que sean o hayan tenido dependencia a las drogas. La T.M. se prepara con las partes aéreas.

CERRAJA*

NC: *Sonchus oleracius*/ *Sonchus levis*

Estas dos variedades de la planta tienen potencialmente las mismas propiedades como depurativas de la sangre, debilidad del corazón. Hepatitis. En uso externo adicionando la MD a agua tibia para el lavaje de heridas, ulceraciones varicosas y úlceras en general. Aunque no existe gran información sobre sus componentes esenciales se supone un gran alimento ya que preferencialmente los vacunos y las gallinas las incluyen dentro de su alimentación natural. La TM se prepara con sus partes aéreas.

CIRUELO

NC: *Prunus domestica*

F: Rosáceas

Sus frutos han sido considerados como grandes coadyuvantes en el tratamiento de la constipación crónica y como laxante. Igualmente tienen grandes propiedades alimenticias por lo que se recomienda en personas débiles, enfermos, ancianos y durante el embarazo. Contienen ácido málico, azúcares, goma y pectinas. La TM se prepara con los frutos frescos o secos.

CLAVOS DE ESPECIA

NC: *Eugenia caryophyllata*

NP: Clavos de olor/ Clavos de especie

Antiguamente existía de venta libre la famosa “Agua Dentífrica de Botot” constituida con 30 gramos de Clavos de Especia, 30 de corteza de Canela (*Cannella cinnamomum*), 30 más de frutos de Anís (*Pimpinella annisum* L.), 20 de Cochinilla (*Coccus cacti* L.) y 2.000 c.c. de alcohol. Se dejaba en maceración durante 12 días esta mezcla y luego de filtrarla era utilizada como eficaz en el tratamiento de piorreas y en buches para lavativas bucales que además dejaba un agradable sabor y perfumaba la boca. Los clavos de especia son muy digestivos por lo que se recomienda luego de comidas pesadas o grandes comilonas en personas de apetito voraz e incontrolado. Dolores de muela colocada la MD sobre un algodoncito para tapar el hueco de las muelas cariadas o directamente sobre el orificio de las mismas o en uso interno para los dolores prolongados producidos por estas.

COCA

NC: *Erythroxylum coca* Lamark

F: Eritroxiláceas

Esta especie tan controvertida en la actualidad por su utilización en la elaboración del alcaloide del mismo nombre es otra de las grandes especies que han sido cruciales en la historia de América antes y después de la llegada del conquistador español. Cuando en épocas de la conquista toda la base cultural de los pueblos amerindios era asolado con la fuerza de la espada, el arcabuz y el látigo y la cosmovisión y sentido de vida era violentado, el uso de la Coca sobrevive como práctica cultural gracias a que les proporcionaba a los “salvajes” fuerza para el trabajo, resistencia a las fatigas y además demandaban menos alimento. Hoy su uso es común entre los pueblos indígenas desde el norte de la Argentina, Bolivia, Perú, Ecuador y la zona sur de Colombia. La TM se prepara con las hojas. En uso interno es un gran estomáquico, en calambres del estómago y cólicos intestinales. Estomatitis por escorbuto, dispepsias, diarreas, cólicos y gastralgias intensas. Gran sedante. En el mal de altura o soroche. En ciudades ubicadas a gran altura como La Paz en Bolivia es común la venta callejera del té con este fin. Imprescindible al viajar por zonas altas. Hipocondría, histerismo, postraciones nerviosas, estados de melancolía y depresión. Como dentífrico adicionando la MD a lavativas bucales.

COCO

NC: *Cocos mucifera*

Este popular fruto de las palmeras muy difundidas por todas nuestras latitudes tropicales es un extraordinario alimento y su agua muy refrescante y saludable y de él se han derivado productos para la belleza del cutis y para combatir las arrugas. De la pulpa de su fruto se extrae un aceite muy útil en la elaboración de jabones. Contiene saponinas. La TM elaborada

con esta pulpa puede ser aplicada con este fin adicionándola al gel del Aloe vera o a agua pura en lavajes directos. En enfermedades de la vejiga.

COLA DE CABALLO*

NC: Equisetum giganteum L.

F: Equisetáceas

Muy reconocida en la medicina naturista como extraordinario diurético por su gran acción sobre las mucosas urinarias, en inflamaciones de las mucosas uretrales y vesicales. Contiene sílice, derivados flavonoides, saponósidos, potasio: con poder antihemorroidal y antihemorrágico: para combatir hemorragias diarreicas, disenterías, hemorragias en general aun a través de la piel siendo en este caso posible aplicar la MD localmente adicionada al gel del Aloe vera o disuelta en agua tibia. Su riqueza en sílice, calcio, hierro y magnesio le confieren especial acción remineralizante. En uso externo también para la caída del cabello. La TM se prepara con las partes aéreas de la planta.

COLA DE ZORRO

NC: Andropogon paniculatus L./ Andropogon condensatus L.

F: Gramíneas

NP: Aguará-ruguy/ Cadillo/ Yerba del Platero

Es reconocido el uso de su raíz como diurético por lo que de ella podremos elaborar la TM. También recomendada en las reumas, dolores de ciática y gota. De las especies medicatus y muricatus se extrae el popular "vetiver". Depurativo, desintoxica y purifica la sangre.

CONDURANGO

NC: Gonolobus condurango/ Marsdenia condurango

F: Asclepsiadáceas

Es muy reconocida su virtud como medicamento para el cáncer al lado de otras extraordinarias especies como el popular "Pipi" o "Anamú" (Petiveria alleacea) y el Aloe vera entre otros. En cáncer sobre todo de estómago. Ulceras gástricas y en las hemorragias producidas por ellas. Contiene glucósidos: conduranguina y ácido tánico. Taninos, aceites esenciales, esteroleos y triterpenos. Tónico amargo y sedante de los dolores gástricos. Efecto cicatrizante sobre heridas. Fisuras ulceradas de los labios y del ano. Dolor constrictivo del esófago con sensación de ardor retroesternal, disfagia. Quelitis. La TM se prepara de la corteza.

CONGOROSA*

NC: Ilex aquifolium L.

F: Ilicíneas

NP: Acebo

Las hojas de esta planta han sido utilizadas para calmar los más fuertes dolores en general y sobre todo los del estómago e intestinos. En enfermedades gastrointestinales. Antiespasmódico. En úlceras donde no solo calma los dolores sino que ayuda a su cicatrización. La TM se prepara con sus hojas.

CONTRAYERBA*

NC: *Flaveria contrayerba* Pers. / *Dorstenia contrayerba* /

F: Compositáceas

También clasificada por algunos autores como *Trixis divaricata* de la familia Asteraceae. Su nombre popular indica la gran virtud de acción sobre todo lo que intoxique. En picaduras de insectos, alimañas, serpientes, arácnidos. Sudorífica, proporciona gran alivio del sarampión y la varicela. En algunas regiones del noreste argentino y en el Paraguay se utiliza para contrarrestar el “payé” o embrujo o el también llamado “gualicho” en las márgenes del Río de la Plata. En uso externo para psoriasis, sarna y reacciones alérgicas en la piel. La TM se prepara con las partes aéreas de la planta.

CRATAEGUS*

NC: *Crataegus oxyacantha* / *Crataegus laevigata* /

F: Rosáceas.

NP: *Crataegus* / Espinera / Espinillo /

Es muy común observar durante gran parte del año ramilletes de sus frutos de un color rojizo que incendia los campos. En la elaboración de la T.M. se puede utilizar todas las partes aéreas de la planta. Sin embargo es muy recomendado sólo el uso de sus frutos. Contiene flavonoides: quercetina, procianidina, rutina; ácidos cratégico, clorogénico, cafeico, ascórbico, aceite esencial y colina entre otras. Es un gran hipotensor y es un medicamento estrella en la ciencia homeopática por lo que se recomienda su uso en las arritmias cardíacas, palpitaciones y en general como cardiotónico. Es vasodilatador, se recomienda su uso en calambres, vértigos y pérdida de memoria. Retenciones urinarias, diarreas e insomnio.

CUASIA

Ver Quasia.

CULANTRILLO*

NC: *Adiantum capillus/ Andiantum cuneatum* Langdf.

F: Filicales y Polipodiáceas

Muy usual encontrarla al lado de las vertientes. Es tradicionalmente reconocida por su acción en l menstruaciones alteradas y amenorreas. También en afecciones pulmonares, males del pecho, aumenta la expectoración y calma la sequedad de la garganta. En reumatismos. La TM se prepara con las partes aéreas de la planta.

CURCUMA

NC: *Curcuma longa*

Es cada día más extendido el uso de esta especie en la alimentación como condimento y como un extraordinario coadyuvante en la cura de diversas patologías, por ello su cultivo se ha extendido en los últimos años en nuestra América. Gran diurético aumenta la cantidad de orina. Enfermedades del hígado. En amenorreas: menstruaciones ausentes o alternantes, irregulares o adelantadas. La TM se prepara con la raíz pulverizada o con el polvillo que regularmente encontramos a la venta en las tiendas naturistas.

CHAMICO*NC: *Datura stramonium* L.

F: Solanáceas

NP: Trompetilla/ Yerba hedionda/

Como todas las integrantes de la gran familia de las Solanáceas es rica en alcaloides. Hay que diferenciarla de la también denominada popularmente "Trompetilla" que es otro nombre para el popular "Floripón" (*Datura suaveolens*, *Datura arborea* o en la nueva clasificación *Brugmancia amara*) que presenta una inflorescencia muy similar. La T.M. se prepara con las flores, hojas y frutos no maduros. Contiene hiosciamina, atropina y escopolamina lo que expresa su semejanza tóxica con la Belladona (*Atropa belladonna* L.). Tradicionalmente se han empleado sus hojas para el ataque de asma y para los dolores reumáticos y de la artritis en fricciones las cuales podremos realizar adicionando la M.D. a un poco de agua tibia y aplicándola en paños o masaje suave sobre las zonas afectadas. Los alcaloides que contiene tienen actividad parasimpaticolítica y acción sobre el sistema nervioso central. En delirios furiosos, violentos, convulsiones o movimientos coreiformes: movimientos giratorios o graciosos de los brazos. Cuando la persona afectada toma objetos imaginarios. Terrores nocturnos con miedo a la oscuridad. Locura furiosa con facies roja, congestionada y las pupilas dilatadas. Locura en general y cuando se desgarran las ropas y se tiende al exhibicionismo. Locuacidad con incoherencia. Alucinaciones en las que se ven espectros o animales furiosos prestos a atacar y provocan temblores en los miembros. Sobresaltos de músculos y tendones. Convulsiones generales con frío glacial, sudores fríos y un lado convulsivo y el otro paralizado. En vértigos, congestiones cefálicas y dolores cefálicos violentos asociados a taquicardias. Fiebre elevada con frialdad en los miembros y mucha sed.

CHAÑAR*NC: *Geoffroea decorticans* (Gill. ex Hook. et Am) Burkart

F: Fabaceae

NP: Chañar brea /

Su nombre deviene de "Geoffroea" en honor al botánico francés Claudio J. Geoffroy y "decorticans" en alusión a la característica de la corteza que se desprende en capas irregulares, secas y duras. Sus hojas son un gran alimento para los animalitos. Su fruto es una drupa carnosa, dulce y comestible. De él se prepara el tradicional arrope, molido proporciona una harina y también se prepara la aloja de chañar una bebida alcohólica. También proporciona un tinte indeleble del cocinado de sus hojas, frutos y corteza. Gran medicamento de la tos, muy recomendado en los catarros crónicos, tos del fumador, resfriados, bronquitis y asma. La T.M. se prepara principalmente de la corteza. Puede usarse también con fines medicinales hojas y frutos.

CHARRUA*NC: *Aristolochia* / *Rebunium bigeminum*

F: Aristolochiáceas.

NP: Charruga/ Buche de Pato.

Esta especie es muy recomendada en toda enfermedad de la piel: psoriasis,

alergias, eczemas. En diarreas aun sanguinolentas. La T.M. se prepara con toda la planta.

CHILCA DULCE

NC: *Flourensia oolepis*

F: Asteraceae

Aunque la más reconocida es la popular “Chilca” (*Flourensia campestris*) esta especie es muy común en la zona del Uritorco, la montaña sagrada de Erks en la zona de los nativos Comechingones en Córdoba, Argentina. Merece un estudio especial dado su extraordinario carácter dulce, lo que hace muy promisorio como posible coadyuvante en la diabetes al lado de otra gran especie como la ya conocida *Stevia rebaudiana*. La especie es idéntica a la “Chilca” común pero se destaca el sabor dulzón de sus hojas. Se usa internamente como digestiva y expectorante. La T.M. se prepara con las partes aéreas.

DIENTE DE LEON

NC: *Taraxacum officinalis*

F: Compuestas

NP: Amargón

Esta especie, que crece silvestre por todo el mundo, es un gran alimento por su alto contenido de calcio y sales minerales. Se pueden consumir sus hojas e inflorescencias en ensaladas crudas. Es muy popular como diurético poderoso en toda nuestra América. La T.M. se prepara con la planta entera florida o solamente de sus inflorescencias. Contiene flavonoides que estimulan los sistemas enzimáticos hepáticos y renales y poseen poder antirreumático. Triterpenos, esteroides, carotenoides principalmente en las flores. Principios amargos con efecto diurético (induce a la micción), colagogo (aumenta la secreción biliar) y antilítico renal (ayuda a expulsar arenillas y cálculos). Es digestiva y eupéptica (estimula la secreción de los jugos gástricos, excita el apetito y facilita la digestión). Depurativa del hígado y de la sangre por la acción de los flavonoides.

DIGITAL

NC: *Digitalis purpurea*/ *Digital lanata* L. /

F: Escrofulariáceas

NP: *Dedacera encarnada*/ *Dedal*/ *Dedal colorado*/

La T.M. Se prepara con las hojas o con sus pequeños frutos. Contiene glucósidos: *purpureaglucósido A* que origina la digitoxina, *purpureaglucósido B* que origina la gitoxina, *glucogitaloxina* que genera la gitaloxina. En los frutos contiene digitalina. Es uno de los más preciados cardiotónicos. Disminuye las contracciones cardiacas haciendo la diástole ventricular más enérgica y regular. Cuando la presión ha sido disminuida por la diuresis la regulariza. Toda insuficiencia cardiaca. Los alcaloides que posee son altamente tóxicos y su uso prolongado puede presentar severas intoxicaciones, por ello es recomendada la M.D. que evita estos riesgos.

DULCAMARA

NC: Solanum dulcamara L.

F: Solanáceas

NP: Dulce amargo/ Viña silvestre/

Crece en terrenos húmedos y a las orillas de las corrientes de agua. La T.M. se prepara con sus hojas, flores y ramas. Contiene alcaloides, carotenoides, soladulcidina, solasodina, glucósidos, carotenoides y saponósidos con efecto en la gota, reumas y gran acción en la piel. Cuando se presentan en el dorso de las manos, cara interna de los muslos, órganos genitales, axilas y espalda lesiones pruriginosas, que rezumen secreciones blancuzcas y en verrugas grandes. En las lesiones del herpes zoster. En costras en la cabeza. Psoriasis en todo el cuerpo. Todo esto en uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera, también en uso externo adicionando la M.D. a agua tibia para lavajes vaginales en hongos y leucorreas o secreciones vaginales blancas o amarillas.

ENCINA

Véase "Roble"

ENEBRO

NC: Juniperus communis L.

F: Coníferas

NP: Jinebro.

De sus semillas se prepara una T.M. muy útil para combatir la halitosis o el mal aliento. Es un extraordinario diurético en uso interno lo mismo que en el reumatismo y las dolorosas inflamaciones de la gota. En uso externo se aplica la M.D. sobre tumoraciones. De sus bayas se extrae la base que ayuda a la destilación de la bebida llamada ginebra. La T.M. se prepara de sus partes aéreas.

ENELDO

NC: Anethum graveolens

F: Umbelíferas

NP: Apio silvestre/ Ineldo/

Originaria del Mediterráneo se ha extendido su conocimiento, gracias a sus virtudes culinarias y medicinales. Gusta de crecer espontáneamente en los jardines y a la orilla de los caminos. Ha sido utilizada con gran éxito como carminativa: favorece y provoca la expulsión de los gases intestinales y también en las más diversas afecciones estomacales: dispepsias, inapetencia, distensión estomacal, acidez, digestiones lentas y pesadas. Ocupa un lugar destacado en la cocina por su sabor único y sus propiedades para ayudar a mejorar la digestión, siendo usual su uso en recetas tradicionales y en los grandes restaurantes. Se asocia fácilmente con otras hierbas aromáticas y por su gran sabor debe usarse moderadamente para no ocultar la presencia de otras especies. Se realizan conservas con laurel, ajo y pimienta o se utiliza para dar sabor en la elaboración de las mismas. Las hojas frescas se usan en las ensaladas y en la elaboración de salsas. También es utilizado como conservante natural del "chucrut" o en alimentos en general. En algunas regiones se prepara

con sus hojas vinagre, mayonesa y cuando se utiliza para aromatizar guisos, sopas y otros alimentos, las hojas deben añadirse a último momento, pues la cocción destruye su aroma. También se utilizan sus semillas trituradas con todos los mismos fines. La T.M. (Tintura Madre) se prepara con todas las partes aéreas de la planta.

ESPARRAGO

NC: *Asparagus officinalis*

F: Liliáceas

El común "Esparrago" conocido por su extraordinario valor alimenticio es también un gran medicamento. Contiene vitaminas: B1, B2, PP, C y E, ácidos fítico, oxálico, úrico y verátrico. Calcio, hierro, proteínas, fructosanos, asparagina, coniferina e histonina que activa el control del crecimiento de las células, es decir un normalizador del crecimiento celular lo que confiere una gran acción para el control de las neoplasias o desarrollo de nuevos tejidos muy propio del cáncer. En lipomas, tumoraciones etc. El Instituto de Cáncer de los estados Unidos afirma que su contenido de "glutathione" es el más potente anticancerígeno y antioxidante, además contiene: "rutín" que fortalece a los vasos sanguíneos. En cálculos renales y es depurativo del riñón y del hígado. La T.M. se prepara con la planta entera, es decir partes aéreas y la raíz. También es aconsejable su ingesta permanente en compota hecha con todas las partes de la planta. En cardiopatías, diuresis, hidropesía y obesidad.

ESPINA COLORADA*

NC: *Solanum rutilum* Gr.

F: Solanáceas

NP: Espino rojo/ Espina sangre/ Ñuá-ti-pytá

En la elaboración de la T.M. se usa toda la planta menos el fruto. Especialmente recomendada en dolores de la vesícula que van como en barra sobre la parte superior del hipocondrio derecho. Arenillas, cálculos y vesícula acodada. Gran diurético y depurativa de los riñones y del hígado. En ictericia, cólicos hepáticos, litiasis y cirrosis. Enfermedades gastrointestinales. Acidez. Muy buen antirreumático.

ESPINILLO*

NC: *Acacia cavena* / *Acacia farnesiana*

F: Leguminosas

NP: Churqui/ Coven/ Brea

Las inflorescencias se utilizan para la elaboración de una M.D. muy buena en ronqueras, afonías, disfonías, amigdalitis, tos. Buen antirreumático, antiácido, antilumbago, diurético y depurativo todo en uso interno. Externamente asociada la M.D. al gel del Aloe vera se preconiza su uso en la cura de quemaduras y en el lavado de oídos.

ESTRAMONIUM

Ver Chamico.

FLORIPON*

NC: *Datura suaveolens*/ *Datura arbórea*/ Brugmancia amara

F: Solanáceas

NP: Trompetilla/ Floripondio/ Floripón/ Borrachero

Conjuntamente con la Belladona (*Atropa belladonna* L.) y el Chamico: (*Datura stramonium* L.) es la otra integrante de la “trilogía” de solanáceas muy ricas en alcaloides. Todas ellas comparten básicamente la misma composición bioquímica de allí que su uso esté ligado a patologías comunes. Contiene hyosciamina, atropina y escopolamina y de ellas se ha derivado la popular “buscapina” el antiespasmódico de la farmacia convencional. En uso externo es un medicamento muy reconocido para el tratamiento del asma, en dolores reumáticos y artríticos adicionando la M.D. a agua tibia o alcohol aplicándola en fricciones suaves sobre las zonas afectadas: pecho, articulaciones etc.

FRESA

Ver Frutilla.

FRUTILLA

NC: *Fragaria vesca*

F: Rosáceas

NP: Fresa/ Fresaria/ Fresera

Esta popular planta cuyos frutos son muy apetecidos por su extraordinario sabor y valor alimentario tiene grandes propiedades dietéticas, aperitivas, depurativas, refrescantes, astringentes, antigotosas, desinfectantes, antiinflamatorias. En la elaboración de la T.M. se emplean las hojas y raíces de la planta. La M.D. puede ser utilizada en forma interna o externa según sea el caso. Por ejemplo en inflamaciones puede ser aplicada en forma de masaje suave sobre la zona afectada e igualmente se podrá consumir. En reumatismo, artritis, gota es muy indicada. En diarreas de los niños. Para suavizar el cutis adicionando la M.D. al gel del Aloe vera. También en uso externo mitiga el dolor y elimina el ardor.

GAYUBA

NC: *Arctostaphylos uva ursi*

NP: Uva ursi/ Madroño rastrero/ Uva del Oso

Es un gran astringente por ello debe usarse en inflamaciones, en estados catarrales de las mucosas, en las diarreas, en las hemorragias y las quemaduras. Indicado en catarros de la vejiga, cuando la orina es espesa y de color verde. Enfermedades del riñón sobre todo cuando este esté irritado y aumenta la cantidad de la orina. Afecciones de la próstata. En afecciones de la matriz y si después del parto existe un fuerte sangrado. La TM. Se prepara con las partes aéreas de la planta.

GENCIANA

NC: *Gentiana lutea*

F: Gencianáceas

Muy conocida desde la antigüedad su nombre se le atribuye a Gencio rey de la

liria quien fuera gran conocedor de sus virtudes terapéuticas. Contiene éter-óxido amargo, genciopicrosido, amaropanina, amarogentina, alcaloides, flavonoides: gentsina, gencihina, isogentsina, xilosa, tiamina, mucilagos, dextrosa, sacarosa, maltosa, ácido ascórbico, enulina y encimas entre otros. La T.M. se prepara de las raíces secas. Gran medicamento de las digestiones difíciles, en la atonía intestinal, flatos, inapetencia, como vermífugo excelente, lombrices. Es también gran depurativo ayudando a la exoneración de toxinas acumuladas. En la enteritis (inflamación del intestino) en los caballos y otros grandes animales.

GERANIO

NC: *Geranium maculata* L.

F: Geraniáceas

NP: Malvón

Gran astringente: poder antiinflamatorio y por lo tanto utilizable en los estados catarrales de las mucosas, en diarreas, hemorragias y quemaduras. Hemorragias por la boca: hemoptisis o sangre que sale por la boca y proviene de los pulmones o de los bronquios.

GORDOLOBO

NC: *Buddleia brasiliensis* Jacq.

F: Budleiáceas

NP/ Gordolobo Blanco/ Verbasco

De sus inflorescencias se prepara un A.E dejándolas al sol en un recipiente de vidrio durante dos semanas exudando. En uso externo especialmente recomendado para calmar dolores de la gota y reumas en general, tos y enfermedades del pulmón en fricciones sobre las partes afectadas. Para la caída del cabello o para hacer que este vuelva a crecer. De sus rizomas o raíces se logra la T.M. útil en casos de almorranas en uso interno.

GRANADO

NC: *Punica granatum* L.

F. Mirtáceas

NP: Granada

Los frutos de este hermoso árbol, que son grandes, muy redondos, de cáscara fuerte y encendido color rosáceo o amarillo granate, con semillas de color rojo granate y sabor semi-ácido son muy apreciados como antiséptico bucal, en caso de aftas y de las manifestaciones del herpes simple. La T.M. se prepara con el fruto entero y esta se aplica en buches mezclados con agua tibia o en lavados sobre los labios. También se utiliza en diarreas y en el caso de solitarias (tenias). Con sus raíces, cortezas, flores y frutos se prepara una T.M. también con propiedades tenifugas. Es tónica, antiespasmódica, refrescante, astringente: de uso en inflamaciones de las mucosas y estados catarrales de ellas, en hemorragias y quemaduras y en el escorbuto. Cólicos intestinales, diarreas, diuresis: secreción de orina, gingivitis: sangrado de las encías e inflamaciones de la garganta. Contiene ácido gálico, punicina, tanino, alcaloides, sales minerales y vitamina C.

GUACO

NC: *Micania guaco*/ *Micania gonoclada*/ *Micania orinocensis*/
Eupatorium ayapana
NP/ Guaco rebalsero/ Huaco/ Ayapana

Son varias especies de estas identificadas con el mismo nombre popular y todas utilizadas en las picaduras de serpientes y de animales ponzoñosos. Mutis, a finales del siglo 16 durante la llamada “expedición botánica” en Colombia habló de ella y de la importancia de su uso por los nativos. Extraordinariamente tiene un gran poder sobre contusiones, golpes y traumas en uso externo aplicando la M.D. en fricciones con agua tibia sobre las partes afectadas. En tumoraciones. En ulceraciones que no quieran cerrar, cancerosas.

GUAYABO

NC. *Psidium guayaba*
NP: Guayaba/ Arazá/ Guayaba Arazá

Su fruto, la popular “guayaba” ha sido considerada la reina de las frutas como alimento completo. De ellas podremos preparar una T.M. que en M.D. es muy recomendada para el tratamiento del bocio exoftálmico o enfermedad de Basedow. Igualmente de sus hojas podremos lograr otra T.M. muy útil en casos de diarreas aun crónicas, pestilentes, disenterías. En uso externo para las venas varicosas y para lavajes vaginales.

HELECHO MACHO*

NC: *Aspidium filix* / *Polypodium filix mas* / *Dryopteris filix mas* /
Nephrodium filix mas
F: *Aspidiáceas* (en parte *Polipodiáceas*)
NP: Negrillo/ Doradilla macho

En uso interno es un gran tenífugo: para expulsar la solitaria o *Tennia solium* y parásitos intestinales. En uso externo para curar úlceras y llagas y en la artritis siempre usando la M.D. adicionando a una crema natural o al gel del Aloe vera y colocando sobre las zonas afectadas. La T.M. se prepara con la raíz de la planta.

HIERBABUENA

Ver Menta.

HIERBA DE SAN JUAN

Ver Hipericon.

HIGUERA, HIGUERILLA

Ver Ricino.

HIGUERA, HIGOS*

NC: *Ficus carica*
F: *Moráceas*
NP: Árbol del Brevo / Árbol de Brevas/ Árbol de Higos/ Higo Negro/ Higo Blanco

Esta planta cuenta con unas 70 especies siendo las más comú la carica que cuenta con dos especies con dos clases de frutos: negros y blancos. Los primeros frutos se denominan “Brevas” y la segunda cosecha “Higos”. Ambas especies son muy medicinales atribuyéndosele a la de frutos negros o “higo negro” un extraordinario poder para la cura de diabetes, en este caso podremos prepara la T.M. utilizando sus hojas. Su nombre las relaciona con su lugar de origen que es Carica en el Asia Menor. Lo que suele recibir el nombre de “Higo” o “Breva” no es en realidad el fruto, su verdadero nombre es “Siconio” y las semillitas duras que estos contienen son los verdaderos frutos, sin embargo, para evitar confusiones los seguiremos llamando como tradicionalmente se conocen. Contiene enzimas digestivas: proteasa, lipasa y diastasa, cumarinas, furocumarinas, azúcares, mucílagos, látex y vitaminas A y C. La T.M. la podremos preparar de sus frutos y hojas y el látex que se exuda de la corteza o del pedúnculo de las hojas es muy útil para la cura de verrugas y en picaduras de insectos. En irritaciones de la garganta e hinchazones de las mejillas por infecciones en los conductos molares utilizando la M.D. adicionada a agua tibia para hacer buches. También, en su uso interno, recomendado en: diabetes, cálculos renales o del hígado. Hidropesías y disnea: dificultad respiratoria. Tos convulsa o coqueluche. Epilepsia. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera para la cura de flemones, forúnculos y tumoraciones.

HIGUERILLA

Ver Ricinus.

HINOJO

NC: *Foeniculum vulgare* Goertn / *Foeniculum officinale* /

F: Umbelíferas

Es común la expresión “postrado de hinojo” que hace alusión a estar de rodillas, pues como expresión “hinojo” es sinónimo de rodilla y en el idioma italiano “ginocchio” significa rodilla y parece que es de esta lengua de donde se deriva la expresión. En la edad media se cubría a la persona condenada a ser quemada en la hoguera con las ramitas del hinojo, con el terrible fin que el suplicio fuera más largo. ¡Dios nos perdone por tanta barbaridad! Puede ser utilizado en ensaladas, en la elaboración de encurtidos, aliños y salsas naturales y en general en la cocina, donde provee su maravilloso sabor y ayuda a mejorar la digestión. Su valor nutricional es maravilloso. Contiene carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6, ácidos fólico y pantoténico, calcio, hierro, manganeso, magnesio, potasio, zinc, fósforo y vitamina C. Es muy recomendado el uso de sus frutos, que son los mismos denominados popularmente como “semillas”, en los cuadros agudos del asma. En problemas de lactancia: cuando hay poca producción de la leche materna y cuando se presentan inflamaciones en los senos se aplican cataplasmas, lo mismo para abscesos que requieran de maduración. En la anemia, diarreas, náuseas, hipo, digestiones difíciles y meteorismo: gases en estomago e intestino que provocan hinchazón y dolores. En la diuresis: secreción de orina. Halitosis: mal aliento. Menstruaciones irregulares. En uso externo adicionando la M.D. a agua tibia para lavados sobre las partes doloridas y en inflamaciones oculares. También contiene aceite esencial con feladreno, metilcavicol, canfeno, acetol, mucílagos, pentosano, pectinas, flavonoides y azúcares. Se utiliza toda la planta para hacer la T.M.

HIPERICON

NC: *Hypericum perforatum* L.

F: Hipericáceas

NP: Hierba de San Juan/ Yerba de San Juan/ Corazoncillo/
Hipérico/ *Hypericum*/ Hipericón/

La T.M. se prepara con hojas y flores secadas por separado en un lugar resguardado del sol y hoy es muy común encontrar la T.M. en boticas o tiendas de productos naturales. De ella podremos utilizar la M.D. para uso interno en: diarreas, vómitos con sangre, asma, bronquitis e inflamaciones de la tráquea. Muy especialmente recomendada en depresiones nerviosas y por eso mismo en el asma cuando esta está agudizada por problemas nerviosos. En crisis de pánico y exaltaciones emocionales. Hipertensión. Incontinencia urinaria de los niños y adultos. Migrañas, Intoxicaciones hepáticas y en las menstruaciones irregulares. En uso externo es un eficaz remedio en: cura de llagas, ulceraciones, quemaduras y dolores de la gota, reumas y artritis, se aconseja su uso adicionando la M.D. al gel de Aloe vera. Contiene pineno y sesquiterpenos como aceite esencial, quercetina, quercitrina, hiperósido y rutósido como flavonoides, hipericina, ácidos clorogénico y caféico, carotenoides, vitamina C, colina, saponina y pectina.

HONGOS

Son muchas las variedades de hongos comestibles y con propiedades medicinales que crecen silvestres. Según se establece en el Código Alimentario, con la denominación de hongos comestibles, se entiende el cuerpo fructífero de plantas acotiledóneas (Basidiomicetas, Himenomicetas, Gasteromicetas) silvestres o de cultivo y que frescos, desecados o conservados se emplean en alimentación humana. De acuerdo al origen se clasificarán en hongos silvestres, que pueden corresponder a 3 géneros principales: Género *Boletus*: hongos con sombrero carnoso de color marrón pardo o amarillo rojizo; con pie más o menos cilíndrico, sólido. La cara inferior del sombrero tiene una multitud de poros correspondientes cada uno a un tubo. Género *Psalliota*: hongos con sombrero carnoso, blanco, de pie más o menos cilíndrico, blanco. La cara inferior del sombrero tiene numerosas láminas de color rosado al principio y pardo después, y género *Lactarius*: hongos con sombrero deprimido en el centro y de pie hueco, quebradizo, de color amarillo anaranjado. Con el nombre de Trufas o Criadillas de tierra, se entiende el producto constituido por el aparato esporígeno de diversos hongos que se desarrollan bajo tierra, estas pueden ser trufas negras (maduras), negro violetas, blancas o grises (incompletamente maduras). Los hongos contienen sales minerales, carbohidratos, azúcares, proteínas en forma de aminoácidos, vitaminas B, C, D y F, sales minerales: calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo. Igualmente tienen grandes propiedades medicinales, en especial los shiitakes en la prevención y tratamiento del cáncer, las gírgolas como fortalecedoras del sistema inmunológico. Las variedades de hongos comestibles silvestres o cultivados, más comunes son: gírgolas (*Pleurotus ostreatus*), shiitakes (*Lentinus edodes*), portobellos (*Agaricus bisporus*) trufas (*Tuber spp*). También existen los que corresponden generalmente al Género *Agaricus campestris* L. o al *Agaricus bisporus* y popularmente se conocen como Champiñones. Esta palabra procede de la voz francesa "champignon" y se refiere a toda seta u hongo visible silvestre.

INCAYUYO*

NC: *Lippia intergrifolia*

F: Verbenáceas

NP: Yerba del Inca/ Incaté/

Muy estimada como sedante nervioso, en afecciones críticas por nervios y por esto mismo el asma que es una enfermedad nerviosa. Dispepsia por nervios: Hipo nervioso. Tristeza y estados melancólicos. Neurastenias. En toses crónicas. Gran tónico estomacal, en flatos, digestiones pesadas, luego de grandes comelonas, empachos: estreñimientos, trastornos gástricos y acidez. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta.

INCIENSO

NC: *Boswellia serrata* / *Boswellia carteri* Birde

F: Burseráceas

La gomorresina exudada de esta especie oriunda del Asia y África ha sido utilizada desde la antigüedad en forma externa para dirimir los dolores, la rigidez articular y como antiinflamatorio. Contiene aceites esenciales ricos en triterpenos que le confieren sus cualidades. La T.M. se prepara con la gomorresina y puede ser utilizada en M.D. tanto externamente en las patologías anunciadas e internamente como inmunoestimulante.

IPECACUANA

NC: *Psychotria ipecacuana* / *Cephaelis ipecacuana*

F: Rubiáceas

NP: Ipeca / Bejuquillo

Oriunda de Suramérica y en particular de la zona amazónica que toca a Brasil, Colombia, Perú, Venezuela y Ecuador, ha sido muy utilizada en la medicina indígena como un gran remedio en muchos males. La T.M. se prepara con la raíz y esta puede ser adquirida fácilmente en boticas o en tiendas de productos naturales. Contiene alcaloides derivados de la isoquinoleína: emetina, cefalina y psicotropina; ácidos málico, cítrico e ipecacuánico, almidones, ipecósido y resinas. En M.D es recomendado como gran vomitivo muy usado en caso de intoxicaciones. Expectorante: enfermedades de los bronquios y pulmones y para expulsar las molestas flemas congestivas. En cuanto a su composición bioquímica también podemos agregar que el ácido ipecacuánico posee un tanino soluble que actúa como antidiarréico y un heterósido: ipecacualina con efecto antiespasmódico. La composición de la planta y las propiedades de sus alcaloides explican su empleo en la alopatía como expectorante, vomitivo y antidiarréico. Además los medicamentos a base de "Ipeca" tienen un efecto alérgico y la inhalación de la raíz provoca un asma típico descrito por Trousseau. Esto es debido a complejos glicoprotéicos heterogéneos.

JACARANDA

NC: *Jacaranda brasilensis*/ *Jacaranda caucana*

F: Leguminosas

Es un gran antibiótico natural muy usado en las aftas bucales y en el herpes

simple. La T.M se prepara con las inflorescencias. Se usa en forma externa en lavajes y buches.

JARILLA*

NC: *Larrea cuneifolia*/ *Larrea divaricata*

F: Cigofiláceas

NP: Jarilla Macho/ Jarilla de las Sierras/ Jarilla del Monte

Especie muy conocida como gran “antibiótico natural” por ello es utilizada su raíz en el tratamiento de la sífilis y en enfermedades infecciosas de la piel. En reumas, artritis y gota. Gran depurativo de la sangre. En la debilidad pulmonar, tuberculosis y fiebre provocada por la tisis. Contiene yodo y potasio, este último al intervenir en la síntesis de las proteínas ayuda a mantener un adecuado ritmo cardíaco y una presión arterial normal potenciando la actividad del riñón en la eliminación de toxinas y participa en el equilibrio hídrico del organismo. La T.M. se prepara con la raíz.

JAZMÍN

Existe confusión sobre las especies denominadas con este nombre. Inicialmente encontramos un “Jazmín” que es una planta trepadora con flores amarillas de agradable olor perteneciente a la familia de las Loganiáceas. Es originaria de México y el actual sur de los Estados Unidos. Su nombre científico es *Gelsemium sempervirens*, muy rica en alcaloides contiene gelsemina, sempervirina y gelsemicina que le confieren efectos antihipertensivos. Muy utilizado en la farmacopea clásica su uso fue desestimado por la toxicidad de sus alcaloides. Existe otra especie arbustiva de flores blancas también muy olorosas denominada: *Gelsemium officinale* y es muy cultivada en los jardines. Utilizada tradicionalmente en bronquitis, catarros pulmonares, ahogo y el asma en sus cuadros más agudos. La T.M. se prepara con las raíces de las dos especies. También se utilizan sus flores para elaborar otra T.M. de uso externo en fricciones en artritis, dolores musculares y dolores reumáticos. Otra especie es el denominado “Jazmín de Indias” o “Jazmín Encarnado” o “Maravilla” o “Don Diego de Noche” con nombre científico: *Mirabilis jalapa*. Es muy apreciado por su agradableísimo aroma que se esparce en las primeras horas de la noche. Su raíz puede ser utilizada para elaborar una T.M. propicia como purgante y sus inflorescencias nos proveen de otra T.M. que puede ser usada en dolores de oído en uso externo en lavajes, en tratamiento de lesiones del herpes, pecas y manchas de la piel. Todas las especies pertenecen a la familia Loganiáceas.

LAMPAZO

Ver “Bardana”.

LANTANA

NC: *Lantana cámara*

NP: Carioquillo/ Cariaquillo/

Con sus hojas se prepara una T.M. útil en personas con tendencias a estados nerviosos, en excitaciones nerviosas, tendencia a la depresión, melancolía y tristeza. Es una planta muy común en los jardines y aun silvestre característica por sus inflorescencias pequeñas de variados colores.

LAPACHO

NC: *Tabebuia*

NP: Lapacho Colorado/ Lapacho Morado/ Palo D´Arco/

Son varias las especies de este singular y bello árbol que cuando florece teje un tapiz de color sobre el suelo. La T.M. se prepara de su corteza. Estimado en el tratamiento de la sífilis también se le recomienda como antirreumático, astringente y refrescante. Para el lavaje de heridas.

LAUREL

NC: *Laurus nobilis*

F: Lauráceas

Muy usadas sus hojas en la cocina por sus extraordinarias propiedades no sólo aromáticas sino digestivas. De sus bayas se extrae un aceite que contiene pineol y cineol empleados en la farmacia para la elaboración de medicamentos y perfumes. Con sus hojas podremos preparar una T.M. recomendada como aromatizante, balsámica, antiséptica, antirreumáticas y eupéptica digestiva y para inducir la micción aplicándola en masaje suave sobre la vejiga.

LAVANDA

NC: *Lavandula angustifolia/ Lavandula officinalis*

F: Labiadas

Es otra agradable especie muy cultivada en jardines pues es muy preciada por su agradable olor. La T.M se prepara con sus flores. Contienen geraniol, acetato de linalilo, alfafineno, limoneno, ácidos capríco y rosmarínico; taninos, cumarinas y flavonoides. Es un gran aromatizante y purificador o depurador etérico de las personas y los espacios. Debe utilizarse siempre en forma externa adicionando la M.D al agua con que se laven los pisos o prendas o rociándola sobre las personas. En asma frotando la M.D. sobre el pecho. Para el cansancio en masajes. En contusiones, digestiones difíciles, heridas, insomnio frotándola sobre la frente. En uso interno para combatir la excitación nerviosa, faringitis, laringitis, tos ferina, tos, migraña, vértigo, neuralgias y resfriados.

LECHUGA

NC: *Lactuca sativa/ Lactuca scariola*

F: Compuestas

Es muy valiosa no solo como alimento sino como elemento terapéutico. Contiene vitaminas A, B y C., proteínas, sales minerales y celulosa. Con sus hojas se prepara una T.M. muy útil en casos de desmineralización, tos, catarros bronquiales, irritaciones del intestino e insomnio y en afecciones de la piel esta última en uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera.

LECHUGILLA, LECHUGITA*

NP: Acelga de monte

Contiene la "Lechugilla" grandes trazas de sales minerales, hierro, calcio, potasio, vitamina C, entre otros. Se consume fresca y cruda en ensaladas. En algunas

regiones la raíz seca y molida se emplea para la elaboración de una bebida caliente, fuerte, de agradable sabor y como sustituto del café. Es común su presencia en jardines debido a sus inflorescencias de color azul, que son muy atractivas. Su uso medicinal está recomendado en personas con anemia, afecciones hepáticas y como diurética. La T.M. (Tintura Madre) se realiza con toda la planta.

LENGUA DE VACA*

NC: Rumex crispus/ Rumex cuneifolius

F: Poligonáceas

Es un gran alimento consumir sus hojas frescas en ensaladas, también se consume en sopas, en algunos lugares se secan y muelen sus hojas para luego hacer una especie de harina. Contiene sales minerales: potasio, hierro, calcio, vitamina C. También un compuesto orgánico ferruginoso con gran presencia de fósforo, taninos y tanoides responsables de un efecto antidiarreico, ácido crisofánico, fitosteroles y fisiona entre otros. Tiene propiedades eupépticas: que estimula la secreción de los jugos gástricos, excita el apetito y facilita la digestión. En la anemia, cansancio, es reconstituyente y astringente. La T.M. (Tintura Madre) se prepara con la planta entera.

LEVADURA DE CERVEZA

Es muy útil en como medicamento en variadas patologías: catarros gastrointestinales, flatos, diabetes, forunculosis, tuberculosis, estreñimiento crónico, neumonías, bronquitis en personas de avanzada edad, fiebre tifoidea. La T.M. se prepara con la popular levadura de venta libre en mercados y tiendas naturales.

LIGA

Ver Muérdago.

LIMÓN

NC: Citrus limon

F: Rutáceas

NP: Limonero

Desde hace muchos años en las calles de las ciudades se venden unos libritos que preconizan el buen uso terapéutico del Limón, el Ajo y la Cebolla y es ésta una verdadera exaltación de especies muy valiosas no sólo como alimentos sino como medicamentos. Es esta una especie muy apreciada desde la antigüedad con múltiples usos medicinales. Contiene vitaminas A, B, C y P., ácido cítrico, aceite esencial con limoneno, alfafineno, linalol, flavonoides, limonina, pectinas, carotenoides y azúcares. Se utiliza internamente en la arterioesclerosis y la hipertensión. Como depurativo del hígado pues estimula la secreción de la bilis y hace que la grasa depositada desaparezca. Hipo, fiebre del paludismo aun las terciarias, gota, reumatismos, fiebres intermitentes, digestiones difíciles, flatos y espasmos estomacales, inapetencia, insomnio, migrañas, mordeduras de animales, inflamaciones de la garganta y bucales en gargarismos y en uso externo para lavar y desinfectar heridas. Es un gran reconstituyente. La T.M. se prepara con el fruto fresco, no muy maduro, picado en pedazos y con cáscara.

LINO

NC: *Linum usitatissimum*

F: Lináceas

NP: Semillas de Lino/ Linaza/

Otra especie que además de ser un gran alimento por su alto contenido en grasas de origen vegetal, proteínas y sales minerales es muy útil como medicamento. Contiene mucilagos, taninos, encimas, ácidos linoleico, linolénico y oleico, ácidos grasos saturados: mirístico, esteárico y palmítico; linamarina y sales de magnesio y de potasio. La T.M. se prepara con las semillas. Útil en estreñimiento aún cuando este sea crónico, hemorroides, distensión estomacal, inflamaciones estomacales y de la vejiga, diabetes. En uso externo aplicando la M.D. en masaje suave sobre las partes afectadas o adicionándola a agua tibia en flebitis, inflamaciones de la garganta en gargarismos y en cataplasmas para madurar abscesos y en bronquitis.

LLANTEN*

Plantago mayor / Plantago minor/

F: Plantagináceas

NP: Llantén Velludo/ Caá Yuguay/

Son especialmente estas dos especies las que más se reconocen siendo el *Plantago mayor* el que más se recomienda en usos medicinales, se diferencia del *minor* en la composición pubescente pues cuenta con un vello fino en sus hojas. Contiene mucilagos, pectinas, sustancias amargas, taninos, aceite esencial, vitaminas A, C y K y diversas sales minerales entre otros, constituyéndose en un gran alimento consumiendo sus hojas y tallos frescos y crudos. Es un buen remedio para disolver las flemas y secreciones ayudando también a su expulsión. En diarreas, cansancio, inflamaciones del estómago y depurativo en la eliminación de toxinas. En gargarismos para inflamaciones de la boca, garganta y en uso externo sobre heridas para desinfectarlas y ayudar a su cicatrización. La T.M se prepara con sus hojas y semillas. Últimamente se ha estado publicando noticias sobre la utilización de sus semillas para curar el cáncer. Se puede preparar una T.M. con ellas y utilizada en M.D. potenciaría su caudal terapéutico sin riesgo.

MACA

NC: *Lepidium peruvianum Chacon. / Lepidium meyanii /*

F: Brassicaceae

De grandes propiedades alimenticias es conocida y usada desde tiempos precolombinos. La T.M. se prepara con las raíces sean frescas o secas. Es vigorizante, energizante, regulador menstrual y su uso hoy está siendo extendido a terapias de reemplazo hormonal natural. Como calcificador, agotamiento físico e intelectual, regulador del sistema nervioso y como gran fortalecedor del sistema inmunológico. Contiene proteínas, carbohidratos, celulosas, lignina, almidón, lebulosa, ácidos grasos, alcaloides, taninos, calcio, hierro, potasio, magnesio, sodio, zinc, cobre, aluminio, sílice, calcio, bario, estaño entre otros.

MAGUEY

Ver Pita

MAIZ

NC: Zea mayz

F: Gramíneas

Esta extraordinaria planta cuyas especies hoy conocidas deben en gran parte su existencia gracias al trabajo de adaptación genética desarrollado por los Mayas, trabajo que a diferencia de la manipulación genética de hoy no abogó por especies que no puedan reproducirse naturalmente a partir de sus propias semillas como sucede hoy con el maíz transgénico modificado por la multinacional Monsanto y otras agencias de la muerte. Debemos pues a los Mayas y su gran y concienzudo trabajo la presencia de tantas especies que han sido y serán elemento fundamental de la base económica de nuestros pueblos y de su alimentación. "El Maíz se hizo Sol" nos recuerda en sus escritos el gran Miguel Ángel Asturias. Tiene innumerables propiedades medicinales. La T.M. que se prepara con sus estigmas o "pelos de choclo" o "barbas de maíz" es un diurético poderoso. Se usa en inflamación de los riñones, de la vejiga, nefritis, cálculos renales, diuresis, insomnio y disminuye la hipertensión, en casos de blenorragias o gonorreas, gota, Contiene ácidos grasos, fitosteroles siendo el más notable: estigmaterol, azúcares, betaina y alantoina.

MALVA*

NC: Malva rotundifolia/ Malva silvestris/

F: Malváceas

NP: Malva de Castilla/ Malva Silvestre/ Malva Blanca/

Sus hojas frescas se pueden consumir en ensaladas. Contienen mucílagos, vitaminas A, B1, B2, C y E, ácidos clorogénico y cafeico, flavonoides. Se conoce su uso medicinal en forma externa para el tratamiento de abscesos, granos, golondrinos, orzuelos, gota, artritis, dolores de muela. En uso interno en estreñimiento e inflamaciones intestinales, inflamaciones de la vejiga y del riñón, prostatitis, obesidad, tos y en gargarismos en gingivitis, inflamaciones bucales y de garganta. También está recomendado su uso interno en episodios de excitaciones nerviosas. La TM. Se prepara con todas las partes de la planta.

MALVAVISCO

Ver Altea.

MALVON

Ver Geranio.

MAMON, MAMONA

Ver Papaya

MAMONCILLO

NC: Melicocca bijuga

NP: Mamón

Es este árbol y sus deliciosos frutos muy apreciados en las zonas tropicales. Con la pulpa de sus frutos se elabora la T.M. Útil en casos de constipaciones

o sequedad del vientre y en debilidad pulmonar, en aquellas personas dadas a contraer fácilmente catarros, tos, etc.

MANDIOCA

Ver Yuca.

MANGO

NC: *Mangifera indica* L.

F: Anacardiáceas

NP: Manga/ Manga de Dulce/ Mango Dulce/ Mango Chanclero

Son sus frutos muy apreciados por su extraordinario sabor y dulzura. Estos son aconsejados para prevenir la debilidad del estómago e intestinos. Con las hojas y partes de la corteza se prepara la T.M. muy recomendada en el escorbuto, enfermedades de la encías, diarrea, dolor de muelas en forma de buches. Tuberculosis, en fiebres y como purgante. Contiene ácido esteárico, almidón, azúcares, resinas, tanino, ácido agálico, albúmina.

MANZANA

NC : *Malus pumila*/ *Pirus malus*/ *Malus communis*

F: Rosáceas

NP: Manzano/ Fruto del Manzano

Aunque originaria del Asia central, esta hermosa especie se ha expandido por todo el mundo siendo sus frutos muy apreciados como alimento y medicamento además de otras partes del árbol – hojas y corteza -que son muy recomendadas en la medicina popular. Siempre se ha recomendado comer una manzana antes de dormir para inducir el sueño y aun es muy popular tomar una infusión hecha con las cáscaras con el mismo fin. Se le recomienda como gran desintoxicante del organismo y para favorecer la memoria. También se recomienda tomar un litro de jugo de manzanas todos los días durante una semana para combatir los cálculos, luego de los cuales se toma una onza –aproximadamente una copita - de aceite de olivas para ayudarlos a expulsar. En la explicación popular se anota que la pectina contenida en el fruto ayuda a ablandar el cálculo y que luego el aceite de olivas obra como un dilatador del conducto permitiendo su expulsión. Aunque no hemos encontrado casos que nos afirmen su eficacia es muy común este remedio en toda América. En general se recomienda entonces su uso en acidez de estómago y digestiones difíciles, estreñimiento, diarreas e inflamaciones intestinales. Resfriados, acumulación de toxinas, inflamaciones de la vejiga y leucorreas –secreciones vaginales generalmente blancas- usando en estas últimas la M.D. en agua tibia para lavados directos. También tiene propiedades febrífugas, refrescantes, remineralizantes y vitamínicas. La T.M. se puede preparar de los frutos maduros y se le puede agregar partes de la corteza de árbol. Contiene vitaminas A, B1, B2, PP, C y E, azúcares, ácidos orgánicos, pectina, tanino y sales minerales.

MANZANILLA*

NC: *Matricaria chamomilla* L. / *Chamomilla recutita* / *Matricaria recutita*

F: Compuestas

Es una de las más populares especies medicinales de uso común en todo el mundo. Par elaborar la T.M. se utilizan sus flores de preferencia frescas aunque se dice que secas concentran los principios activos. Contienen flavonoides, camazuleno y otros aceites etéreos, luteolina, matricarina, cumarinas, ácidos cáprico, caprílico, salicílico, fetilumbeliferona, umbeliferona, azulenos, bisabolol. Tiene propiedades sedantes en la excitación nerviosa e insomnio. Fiebres, cólicos hepáticos, reumatismos, neuralgias; inflamaciones cutáneas en lavados, inflamaciones bucales y de la garganta en enjuagues, inflamaciones oculares en compresas, inflaciones intestinales en cataplasmas. En todos los casos se adiciona la M.D. a agua tibia y en el cataplasma se agrega la M.D. a un paño tibio. Luego de comer se recomienda unas gotas de M.D. en agua tibia para favorecer la digestión y disminuir la acidez.

MARCELA*

NC: *Achyrocline satureoides* Lam.

NP: Marcelita / Yateí Caá en Paraguay.

Es usual la confusión que se genera entre esta especie y la común "Vira Vira" – *Gnaphalium cheirantifolium*- muy común en Argentina, Uruguay y Paraguay, dadas las características de similitud de las inflorescencias, que a medida que avanza el verano se van tornando de un color amarillo y es característica la sequedad total de las plantas. Una gran diferencia se establece a partir de las hojas que en el caso de la "Marcela" son de color verde amarilloso y en el caso de la "Vira Vira" de color plateado, ambas de forma lanceolada. El reconocido Dr. Burgstaller Chiriani, en su obra "La Vuelta a los Vegetales" Pág., 159, narra su uso en casos de inflamación del apéndice y refiere que en el año 1939 preparó "... un eficaz elixir de esta poderosa hierba y tuvo un gran consumo y aceptación en el Paraguay" (sic). Es común su uso como digestiva, carminativa y eupéptica: que estimula la secreción de los jugos gástricos y facilita la digestión. También es recomendado su uso en casos de asma y diabetes. En todos los casos adicionando la M.D. a un poco de agua.

MARIHUANA

Ver Cáñamo.

MARRUBIO*

NC: *Marrubium vulgare* L.

F: Labiadas.

N.P: Yerba del Sapo / Hierba del Sapo/ Toronjil Cuyano/

Son muchas las recomendaciones populares asociadas a su uso medicinal. En afecciones respiratorias: asma, bronquitis y como calmante de la tos y fluidificador de las secreciones favoreciendo su evacuación. En menstruaciones alteradas ayuda a su regulación; gran diurético, en inflamaciones, como vermífugo especialmente de lombrices, depurador del hígado, arritmias sistólicas, colesterol, enfermedades venéreas, digestiones difíciles, inapetencia. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta. Contiene mucilagos, taninos, marrubina, marrubiol, betasisterol, ácido ursólico, sales de potasio y hierro, alcaloides y vitamina C.

MARRUBIO NEGRO

NC: Ballota nigra / Ballota foetida /

F: Labiadas

NP: Marrubio Fétido / Ortiga Fétida/

Esta especie característica por el olor fétido y fuerte que desprende. Crece a la orilla de los caminos y en zonas despobladas. Tiene un sabor acre muy fuerte por lo que su uso no es muy popular. Recuerdo que algunas personas en el argot popular refieren de esta y de algunas verdaderas Ortigas: "...es más amarga que la traición". Para elaborar la T.M. se utilizan sus flores que son de un color rosáceo. Contienen aceites esenciales, algunas sustancias pécticas y ácido gálico. Es sedante, en excitaciones nerviosas e insomnio. En la tos ferina es un gran calmante de los accesos súbitos de ésta; inflamaciones del esófago y aún de la vejiga. Debido entonces a su gran sabor amargo las gentes prefieren su uso en aplicaciones externas como en el lavaje de heridas, llagas y ulceraciones.

MASTUERZO

NC: Prosopis strombulífera Benth y Var.

F: Leguminosas

En la elaboración de la T.M. se utilizan las hojas. Es un eficaz remedio en afecciones del hígado y en algunos casos se encuentran referencias sobre su uso asociado a la "Carqueja" - Baccharis crispa/ Baccharis triptera. Recomendado como diurético, en el escorbuto y enfermedades de la piel. En tuberculosis y para fortalecer el folículo piloso estimulando el crecimiento del pelo.

MATICO*

NC: Piper angustifolium

F: Piperáceas

En la elaboración de la T.M. reutilizan sus hojas. Es muy eficaz como "remedio de mujeres". En efecto su uso está muy indicado en forma de lavajes para leucorreas: - secreción vaginal y uterina generalmente blanca-, en hongos vaginales e infecciones de todo el aparato genital y reproductor femenino. Es hemostático muy recomendado por lo que su uso va desde heridas hasta las reglas abundantes y hemorragias vaginales, tumores en la matriz, fibromas etc. También se recomienda en hemorroides todo esto en uso externo adicionando la M.D. a un poco de agua tibia. En gargarismos para inflamaciones de la garganta y en su uso interno en ulceraciones gástricas y heridas internas. Contiene un alcaloide: maticina y principios amargos.

MARACUYÁ, MBURUCUYÁ

Ver Pasionaria.

MEJORANA

NC: Origanum majorana / Majorana hortensis /

F: Labiadas

NP: Majorana/

Es otra gran aromática, de uso extenso en la cocina por sus propiedades digestivas, sus condiciones especiales de sabor y como “remedio de las abuelas”. Recuerdo que su uso siempre fue reconocido y recomendado en la mesa y aún en canciones populares se escuchó referencias a ella. Tal es el caso de la popular canción de origen colombiano “Sabor de Mejorana” en la que además metafóricamente se alude a su buen sabor e incomparable aroma comparándolo con los labios de la mujer amada. A propósito, es muy común encontrar esta clase de referencias metafóricas en las que se contrasta y se exalta a la mujer con flores, aromas y virtudes de ellas y de las plantas en nuestro extraordinario folclor andino. Contiene aceites esenciales con terpenos, alcanfor, ácidos fenólico, cafeico y rosmarínico; flavonoides como glucósidos de luteolina, apigenina, apigenol, luteol; vitaminas A y C e hidroquinona y diversas sales minerales. En cuanto a su uso medicinal, su uso interno es recomendado en digestiones difíciles, dolores abdominales, pesadez luego de grandes comilonas, gastritis y resfriados. En uso externo adicionando la M.D. a una crema base natural o al gel del Aloe vera en fomentos para propiciar el endurecimiento del pecho en las mujeres, en aplicaciones suaves sobre el vientre en casos de afecciones o dolores intestinales, en dolores reumáticos y dolores en general de los huesos o musculares. En la epilepsia frotando esta misma mezcla o pomada sobre la cabeza y en dolores de cabeza y migrañas. En la elaboración de la T.M. se utilizan todas las partes aéreas de la planta.

MELIOTO

NC: *Melilotus officinalis* / *Trifolium melilotus*

F: Leguminosas

NP: Corona de Rey

Sus hojas se dividen en tres partes de allí la referencia en su nombre a trifolium. Es una planta muy apetecida por los animales silvestres, caballos y vacunos de allí su gran potencial como alimento para ellos pudiéndose adoptar su cultivo para favorecer su nutrición, sano desarrollo y un buen vivir más allá de querer después asesinarlos para ser consumidos por los humanos, práctica esta que - por demás - ya debe quedar en la noche oscura de la involución. Conjuntamente con esta planta son muchas las que servirían como alimento, podremos recordar aquí el “Amorseco”: *Bidens pilosa*, algunas amarantáceas como la “Quinua Blanca” o “Quinua Silvestre”: *Chenopodium quinoa*; la “Verdolaga”: *Portulaca oleracea*. Contiene cumarinas, melitonina, almidones, resinas, cinarigenina, flavonoides y principio antibiótico. La T.M. se elabora con todas las partes aéreas de la planta. Útil en gargarismos adicionando la M.D. a un poco de agua tibia en casos de inflamaciones bucales, de la garganta, abscesos bucales. En aplicaciones externas cuidando que la M.D. haya sido elaborada sin alcohol, es decir solamente en agua pura o usando directamente el sumo de sus inflorescencias para casos de conjuntivitis, cansancio ocular, irritaciones oculares y en cataratas colocando directamente una gota de este sumo en cada ojo. En uso interno en Gastritis, cólicos intestinales, excitación nerviosa, insomnio, cansancio crónico, reumatismos y también en uso externo para el lavaje de heridas.

MELISA

Ver Toronjil.

MEMBRILLO*

NC: *Cydonia vulgaris* / *Cydonia oblonga*

F: Rosáceas

Aunque originaria de Asia esta especie se ha aclimatado en muchas partes del continente americano y en Europa. Su fruto es muy apetecido para fabricar un delicioso dulce casero. Para la elaboración de la M.D. se utilizan todas las partes aéreas de la planta incluyendo las semillas contenidas en sus frutos. Contienen mucílagos, azúcares, pectinas y taninos. Se recomienda su uso en casos de diarreas fétidas y crónicas, inflamaciones de la garganta. En uso externo en lavajes adicionando la M.D. a un poco de agua tibia para leucorreas: secreciones vaginales y uterinas generalmente blancuzcas; quemaduras, grietas en la piel e inflamaciones cutáneas, grietas en los pezones, labios, en la erisipela, eczemas, almorranas o hemorroides aun sangrantes, en diarreas con sangre, tumoraciones y dolores producidos por éstas. Antiguamente los peluqueros usaban agua elaborada con el cocimiento de sus semillas para lustrar el cabello.

MENTA

NC: *Mentha piperita*

F: Labiadas

NP: Hierbabuena / Yerbabuena / Cabará Caá en Paraguay

Se trata de la común y bien preciada, amable y fragante “Hierbabuena” que como su nombre lo indica es especialmente recomendada en muchos casos medicinales. Sería menester no anotar aquí la importancia de los nombres más populares de las tradicionales plantas o yuyos o hierbas o yerbas, según sea el caso y la región, pues éstos siempre dan indicios muy precisos sobre el valor y la estima en que se tienen y se reconocen. En el caso de la “Hierbabuena” -como en otros “Maravilla”, “Curalotodo” etc.- queremos resaltarlo. La T.M. se prepara con todas las partes aéreas de la planta. Contiene aceite esencial mentol, pinelo, felandreno, mentona, cadineno. Enzimas oxidasa y peroxidasa, vitamina C; ácidos cafeínico, clorogénico, fumárico y ferúlico; flavonoides y taninos. Su uso es extenso siendo particularmente recomendado en todo lo relacionado con el aparato digestivo: inflamaciones, flatulencia, inapetencia, digestiones difíciles, halitosis, náuseas, vómitos. En insomnios y excitación nerviosa, cardiopatías y resfriados todo esto en uso interno. En uso externo se recomienda su uso asociando la M.D. a un poco de gel del Aloe vera en casos de agalactia: ausencia de leche en mujeres que amamantan y en eczemas y pruritos o rasquiñas producidas sobre todo por la picadura de algún insecto. Es importante resaltar que no se debe confundir con la llamada “Peperina”: *Bistropogum mollis* Kth o *Micromeria boliviana* tan común en las sierras cordobesas en la provincia de Córdoba Argentina.

MILENRAMA*

NC: *Achillea millefolium* L.

F: Compuestas

NP: Milefolio / Milhojas / Cientoenrama / Aquilea

Si bien es muy conocida la leyenda que le atribuye poderes milagrosos por haber sido la planta empleada por Tetis para curar a su hijo Aquiles herido en batalla y de

allí deriva el que haya recibido también el nombre de Aquilea, es la Milenrama una de las especies que mejor ilustran como la naturaleza ha dispuesto formas progresivas y complejos diseños simétricos en las formas de las plantas y de sus inflorescencias. Su nombre deriva de la partícula “mil” que en árabe significa mucho y “en rama”, es decir mucho (s) en rama, pues al observar su forma notamos que desde la primera hojita va dividiéndose progresivamente y ascendentemente así: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, etc., tal como lo observó y en lo que basó parte de sus secuencias Leonardo de Pisa mejor conocido como Fibonacci y que ayudó a entender que las formas y disposiciones de hojas, pétalos o ramas en los complejos diseños de las plantas son una secuencia matemática que ilustra como un orden silencioso y perfecto actúa detrás de la forma. Es la Milenrama una planta común en toda América, Asia y Europa. La T.M. se prepara utilizando sus hojas y flores. Contienen eucaliptol, alcanfor, aquileína: una sustancia amarga; ácidos valerianico y salicílico, flavonas, fitosteroles y taninos entre otros. Es muy recomendado su uso en toda clase de hemorragias, en reglas abundantes, diarreas con o sin sangre, en heridas sangrantes, esputos o secreciones sanguinolentas de tísicos o enfermos con tuberculosis. Excitación nerviosa, insomnio, cansancio, debilidad, dolores menstruales y abdominales, acumulación de toxinas, incontinencia urinaria, hemorroides y úlceras. En uso externo asociada la T.M. al gel del Aloe vera para ayudar a sanar llagas, ulceraciones varicosas y heridas viejas.

MISTOL

NC: Ziziphus mistol

F: Ramnáceas

NP: Mistol Cuaresmillo / Sacha Mistol / Mistol de Monte

El nombre proviene de una confusión botánica que inicialmente se presentó cuando se clasificaba y conocía la especie, pues se creía que era una mezcla de Quebracho Blanco (Aspidoderma quebracho-blanco) de la familia Anacardiaceae y del género Schinopsis, y el Quebracho Colorado (Schinopsis balansae) de la familia Anacardiaceae y del género Schinopsis, por ello se le llamó “Mistol”, palabra que aludía a su supuesto carácter “mixto”. Se trata, entonces, de un árbol de hasta 15 metros de altura, característico de la zona norte y noreste de la Argentina, Perú, Paraguay, Uruguay, sur de Brasil y Bolivia. Los frutos de la especie que tiene su hábitat amenazado y se encuentra prácticamente desapareciendo, fueron alimento tradicional entre las gentes de las regiones mencionadas. Una bella costumbre provincial era la de entregarlos como “yapa” o “ñapa”, es decir un regalo o “encima” que se daba al comprador en los almacenes de la época. El fruto que se da entre diciembre y marzo, se puede consumir maduro, su sabor es dulce y agradable. También era común la preparación de golosinas llamadas “bolanchaos” o “gualanchaos”, arropes o mermeladas, una popular bebida dulzona y el sabroso “café del mistol” que aun se comercializa. En la parte medicinal su uso se extiende como un buen expectorante, en afecciones bronquiales y en el lavaje de heridas. La T.M. (Tintura Madre) se prepara con los frutos.

MISTOL DEL ZORRO

NC: Castella coccinea Grises

F: Simarubaceae

N.P: Molle Negro / Sachamelón

Existe una leyenda popular acerca del origen de su nombre, según la cual se debe a un engaño que un zorro le quiso hacer a los pájaros al venderles un almud o medida de mistol. Los pájaros llevaron su preciosa adquisición y una vez en su casa comprobaron el engaño al encontrar solo granos que ya habían tragado. De allí, se dice, procede el dicho “es como el mistol del zorro” para significar “una cosa que se cree que es y resulta ser otra”. Los frutos de este arbusto son apetecidos por los animales de las zonas donde se reproduce en el noreste argentino y en el Chaco paraguayo. Se ha utilizado para controlar piojos y garrapatas en los animales.

MOLLE*

NC: *Lathraea gillisii* Gr

F: Anacardiáceas

NP: Moye / Molle Serrano

Esta especie arbórea tan común en las sierras cordobesas en Argentina y presente en gran parte de Suramérica es especialmente recomendada en el tratamiento de la disentería, tos, bronquitis y como hemostático. La T.M. se prepara con la parte interna de la corteza siendo ésta raspada.

MUÉRDAGO*

NC: *Viscum album*

F: Lorantáceas

NP: Liga / Liguilla / Corpo

Respecto a esta especie se presentan confusiones. En primer lugar existen autores que refieren que hay uno falso y otro verdadero y por ello encontramos clasificaciones distintas al consultar en los tratados de plantas tradicionales. Por Ej.: el Dr. Burgstaller Chiriani en su obra “La Vuelta a los Vegetales” la clasifica como *Psittcanthus cuneifolius* Ruiz en tanto que en otras obras de singular importancia como la del Dr. Leo Manfred, “7.000 Recetas Botánicas a base de 1.300 Plantas Medicinales Americanas” se refiere a “*Viscum album*”; lo mismo encontramos en otros tratados como “Plantas Medicinales” publicado por la Editorial Universitas y en textos igualmente importantes como “El Libro de las Hierbas Medicinales” de Tina Cecchini publicado en España por la Editorial De Vecchi. El “Muérdago” al que nos referimos es una planta parásita que invade árboles y arbustos y es en realidad muy distinto del referenciado “Muérdago” que se coloca en el dintel de arcos y puertas y el cual según la tradición inglesa es señal de buena suerte y matrimonio para quien se coloque allí debajo o si una joven se encontraba parada allí no podría rehusarse a ser besada. Todos los autores coinciden en exaltar sus extraordinarias propiedades como cardiotónico, en arteriosclerosis, nefritis crónica, epilepsia, hemorragias nasales, sangrados vaginales, reduce el endurecimiento arterial devolviéndoles tonicidad a arterias pues actúa como quelante, dolores de cabeza y mareos. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta y se recomienda especialmente aquellas que han parasitado en los Olivos: *Olea europaea* L., Chañar: *Gourliea decorticans* y en árboles frutales. Contiene viscoflavina, alcaloide viscalbina, viscotoxina, ursona y colina. En México se ha adelantando una importante investigación sobre la actividad citotóxica de los “Muérdagos” y su especial eficacia en el tratamiento de diversos tipos de carcinomas: células escamosas de carcinoma de cérvix, carcinoma de ovario, nasofaríngeo, colon y leucemia murina con

resultados de inhibición del crecimiento celular de hasta un 50%. En este caso se estudiaron las especies *Phoradendron reichenbachianum*, *Phoradendron galeottii* y *Cladocolea grahami* muy distintas a la especie aquí referenciada.

MUÑA MUÑA

NC: *Micromeria eugenioides* Hieron

F: Labiadas

Es muy reconocida por su propiedad como afrodisíaco, sin embargo es muy recomendado en los trastornos menstruales como reglas atrasadas o escasas y en la esterilidad femenina muchas veces causada por la alteración de sus ciclos. En digestiones difíciles, acidez, cólicos e indigestiones. En los Andes Peruanos se le reconoce como un gran tónico contra la impotencia masculina.

NABO

F: Crucíferas

Aunque muy conocido por sus propiedades alimenticias es también muy importante como medicamento. Si atendemos aquel principio de la antigüedad “qué tu alimento sea tu medicina” entonces encontraremos en esta y en otras numerosas especies apoyo nutricional y medicinal de parte del Reino Vegetal que desde siempre nos está asistiendo. El Nabo es una hortaliza de escaso aporte calórico porque posee abundante cantidad de agua y un bajo contenido de hidratos de carbono y es buena fuente de fibra. Respecto al contenido vitamínico, aporta una apreciable cantidad de vitamina C y de folatos, y cantidades discretas de vitaminas del grupo B (B6, B3, B1 y B2). La vitamina C además de poseer una potente acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Minerales: potasio, calcio, fósforo y yodo. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de regular el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que regula el metabolismo.

El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, al igual que el calcio y participa en procesos de obtención de energía del organismo. Es importante tener en cuenta que las hojas del nabo o grelos son más nutritivas que el propio nabo. Los grelos aportan casi el doble de proteínas y de fibra que la raíz y mucho calcio. Lo más destacable de los grelos es su composición en vitaminas y minerales. Contiene cantidades varias veces superiores a las del nabo de provitamina A o beta-caroteno, vitamina C y folatos. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita y posee una acción antioxidante. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La T.M. se prepara con frutos y hojas frescas picadas en trozos. Utilizando la M.D. externamente es muy útil para la cura de sabañones y en inflamaciones en general. En uso interno en tos, bronquitis crónica, tos convulsa y en inflamaciones de los intestinos.

NARANJO AMARGO

NC: *Citrus bigardia*/ *Citrus vulgarus*

F: Rutáceas

NP: Naranja Agria/ Naranja Agria

Existen diversas especies originarias de las Indias Orientales y han sido cultivadas con éxito por todo el mundo. La T.M. se prepara con hojas, flores, jugo de los frutos y cáscaras de los mismos. Es útil en estados depresivos, ansiedad, nervios e insomnio. En resfríos, palpitations del corazón, digestiones difíciles, hipo, malestares estomacales. Contiene hesperidina e isohesperidina.

NARANJO DULCE

NC: *Citrus sinensis*/ *Citrus aurantium*

F: Rutáceas

Igualmente originario de las Indias Orientales es también común en todas las latitudes de nuestro planeta. Su flor, llamada Azahar - lo mismo de todas las especies sean éstas “dulces” o “amargas” – es muy importante en la industria de la perfumería por lo extraordinario de su aroma que generalmente inunda las estancias y lugares donde se encuentra. Igualmente expele abundante aroma de hojas y frutos. Al respecto anota el Dr. Burgstaller Chiriani en su obra: “La Vuelta a los Vegetales”: “...la esencia de las hojas del naranjo agrio se denomina Petit Grain y la esencia de las flores del naranjo agrio se denomina Nerolí y la esencia de las flores del naranjo dulce es el Azahar, cosa que algunas farmacopeas confunden”. La T.M. se prepara con todo el fruto incluyendo la piel o cáscara, corteza, hojas y flores. Contiene hesperidina, azúcares, peptinas, enzimas, vitaminas A, B y C, ácido cítrico y aceite esencial limoneno y linalol. Es útil en dolores del estómago y dolores intestinales, fiebres, insomnios, excitaciones nerviosas y ansiedad. Se puede usar externamente en frotaciones o consumiendo la M.D. de acuerdo a las recomendaciones consignadas.

NENCIA

NC: *Genciana spp*

F: Gencianáceas

NP: Pastillo / Pasto Amargo

Existen muchísimas especies de Genciana y los entendidos las estiman en unas 400. No todas son medicinales. La Genciana lutea de inflorescencias amarillas es la más reconocida por sus virtudes medicinales aunque la mayoría de todas las otras especies poseen características similares. Algunos autores dan referencias sólo al uso de la raíz que contiene éter-óxidos amargos, alcaloides, flavonoides: gentsina, gencihina e isogentsina, maltosa, levulosa, xilosa, dextrosa, enulinas, ácido ascórbico, tiamina, mucílagos entre otros. En el caso de la popular “Nencia” se recomienda el uso de las partes aéreas de la planta para la elaboración de la T.M. tal como se prescribe en la herboralia tradicional. Es muy útil en casos de problemas digestivos, diarreas, flatos, inflamaciones del estómago e intestinos, enfermedades del hígado en las que cuenta con gran prestigio; acumulación de toxinas y también se le reconocen usos veterinarios en la anemia y en la enteritis (inflamación del intestino) que afecten a los animalitos.

NIÑO MUERTO

NC: *Asclepias curasavica*

NP: Algodoncillo / Mataballo/ Revientacaballo/ Platanillo/
Algodón de Mariposa / Flor de Calentura / Mal de Casada

Esta especie, muy difundida, es particularmente reconocida por la belleza de sus inflorescencias y sobre todo referenciada por nombres populares que indican lo peligroso que puede ser su uso. Si la tradición la define como “Niño Muerto”, “Mataballo”, “Revientacaballo” es porque su uso ha generado experiencias donde éstos se han visto afectados así como otras veces se definen las plantas con nombres como “Hierbabuena”, “Curalotodo” o “Maravilla” que exaltan virtudes extraordinarias y su uso es reconocido tal la adjetivación con la cual las califican. En algunas partes se conoce su uso como vermífugo (que favorece la expulsión de lombrices y parásitos del organismo) y en casos de sífilis. Al parecer contiene grandes alcaloides que son los responsables de su gran acción toxicológica, sin embargo no existen referencias a estudios sobre su composición bioquímica. Se cree que la comúnmente denominada mariposa Monarca (*Danaus plexippus*) inocular sus huevos en las inflorescencias de esta planta y sus larvas se nutren del alcaloide allí contenido que naturalmente está destinado a repeler insectos y otras especies depredadoras. Pues bien, estas larvas luego en su desarrollo se transformarán en mariposas habiendo integrado el alcaloide. Lo extraordinario de esta historia es que la mariposa Monarca no cuenta con muchos depredadores pues sus potenciales devastadores saben que no se las pueden comer pues la presencia del alcaloide los puede matar a ellos. Lo mismo sucede entonces con hormigas, coleópteros y otras especies básicamente depredadoras.

NISPERO

NC: *Mespilus germanica*

F: Rosáceas

Esta especie arbustiva de frutos carnosos muy apetecidos es otra de esas extraordinarias especies con las cuales el Reino Vegetal nos bendice, pues además de ser un gran alimento es en general toda la especie muy útil como medicamento. Contiene grasas, proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas B2 y C, calcio, cobre, fósforo, potasio, magnesio, hierro y azufre, taninos, resinas y ácidos orgánicos. En la elaboración de la T.M. se pueden utilizar las hojas, los frutos incluyendo las semillas machacadas y la corteza. Se recomienda como diurético, para la expulsión de cálculos renales, en diarreas, digestiones difíciles y gota en uso interno. Externamente en fomentos o masajes suaves sobre las zonas afectadas en casos de lumbalgias y heridas y en gargarismos para tratar afecciones bucales, inflamaciones de la garganta y bucales.

NOGAL*

NC: *Juglans regia*

F: Juglandáceas

Es un hermoso árbol originario del Oriente Medio, muy difundido por muchas partes del mundo no sólo como especie ornamental. En Centroamérica, Colombia, Brasil y otras zonas de producción cafetera se la ha utilizado como sombrío en los

cultivos, cuando estros están ceñidos a una producción limpia y tradicional. Da una nuez comestible muy nutritiva y por ello apetecida. Contiene taninos, vitaminas A, B, C y E, sustancias grasas, yodo, flavonoides, carotenos, hidrojuglona, aceite esencial y sales minerales, potasio, magnesio, manganeso. En la parte medicinal se recomienda su uso interno en la escrofulosis que se presenta en los niños caracterizada por la inflamación de glándulas y ganglios. Al respecto encontramos un artículo firmado por el Dr. Karel Rodríguez en mailxmail.com donde afirma que “estos últimos terminan formando fistulas llegándose a constituir en verdaderos paquetes ganglionares especialmente en el cuello, de tal modo que los niños toman un aspecto de cerditos (scropho = la marrana, scrophula = su cerdito). Posiblemente se quiso, al dar este nombre, subrayar la enfermedad y su causa. Las madres hoy en día arreglan fácilmente la “comida” de los niños para el colegio, pues el jamón y salchichas son plato obligado de estos pequeños seres, quienes desde la más temprana infancia tienen que vérselas con la patología suis. Niños con glándulas y ganglios que nunca se desinflan, niñas con flujos hediondos desde la más tierna edad, seres pequeños plagados de infecciones aparentemente virales y a quienes «todo se les inflama» están atiborrando los consultorios de los pediatras. Ni qué decir acerca de las «alergias». Las medidas de defensa se movilizan especialmente contra la grasa del cerdo. Después de su disociación en el intestino y de su resíntesis, los vasos linfáticos la absorben y pasando por los ganglios llega al conducto torácico y a las venas cavas. La sobrecarga que tienen los ganglios linfáticos con la filtración y detoxicación de los factores subtóxicos contenidos en dicha grasa después de su disociación en el intestino, se acumula en el tejido conectivo retornando allí las características «propias de su clase y tipo»; todo esto deja su sello en la inflamación de los ganglios linfáticos”. También se recomienda su uso en Cáncer. Al respecto el Dr. José Podadera, eminente Médico Anestesiista Argentino vinculado a la Medicina Alternativa, me habló sobre sus virtudes y referencias sobre su uso. Se recomienda también como sudorífico y astringente: que posee propiedades anti-inflamatorias y es recomendado su uso en estados catarrales de las mucosas, diarreas, hemorragias y quemaduras. En amenorreas: ausencia del periodo menstrual. En fiebres, ictericias, leucorreas: flujos vaginales blancos o amarillentos. Debilidad y raquitismo y vómitos. En uso externo en gargarismos adicionada a un poco de agua tibia para inflamaciones de la garganta, amigdalitis, llagas e inflamaciones bucales. Lavando las partes afectadas en irritaciones cutáneas, dermatitis, eccemas y en el brote final de las enfermedades exantemáticas de la infancia como la varicela, el sarampión etc. En sabañones y aun como tinte para dar un tono negro al cabello. En veterinaria se recomienda para controlar los insectos parásitos de los animales y también se puede extender su uso a las casas lavando pisos y otros con ella. Para la elaboración de la T.M. se utilizan las hojas y las nueces aun verdes con su respectiva piel.

NUEZ MOSCADA

NC: *Myristica fragrans*

F: Miristicáceas

La “Nuez Moscada” de uso tradicional en la cocina como aromatizante es también muy útil en diversas patologías. La T.M. se elabora con la tradicional semilla seca (nuez) que se adquiere fácilmente en el mercado. Contiene aceites esenciales eugenol y

safrol, miristicina, ácidos láurico, esanoico y mirístico; linalol, alcanfor y terpinoleno. Útil como sudorífico febril, hipotensor y carminativo: que favorece el alivio de los gases intestinales. En uso externo se recomiendan fricciones para el tratamiento de parálisis en brazos y piernas y dolores en general. Es importante recalcar que su uso debe ser limitado exclusivamente a la M.D., pues en dosis excesivas o altas puede ser narcótico y altamente tóxico, hepatotóxico: intoxica el hígado, abortivo, alucinógeno y su efecto puede ser comparado con el del opio. Por ello también es limitado su uso en la cocina a unas cuantas y pequeñas fracciones de la ralladura del fruto.

NUX VOMICA

NC: *Strychnos nux-vomica*

F: Loganiáceas

NP: Nuez Vómica

Es originaria de la india y se utilizan sus semillas como remedio intestinal, depurativo y útil en casos de toxicidad medicamentosa o por alcaloides o por otras sustancias en general. En la homeopatía es uno de los grandes medicamentos y su radio de acción es muy extenso conservando siempre la referencia a sus virtudes curativas sobre intestinos, estómago y vías digestivas en general en cuanto a la parte física y en el carácter fuerte, irritabilidad extrema aun con violencia y gran susceptibilidad a todo lo externo al ser en el campo mental y psicosomático. Contiene muy venenosos alcaloides: estricnina y brucina, loganina, vomicina, ácido clorogénico entre otros. La presencia de todas estas sustancias la convierten en un elemento altamente toxico que puede generar un paro cardio-circulatorio, por lo que su uso debe limitarse a la homeopatía y a la M.D. En la homeopatía se ha recomendado también su uso a las personas que han sido intoxicadas con escopolamina.

OLIVO*

NC: *Olea europaea* L.

F: Oleáceas

NP: Oliva/ Aceituna

Originario del Asia se ha extendido su cultivo por todo el mundo y son muy preciados sus frutos y su aceite. Contiene flavonoides: apigenina, ácidos oleanoico y linoleico, taninos, azúcares, un glucósido amargo: oleuropeína y aceite graso. La T.M. se prepara con los frutos frescos, corteza y hojas. Se recomienda su uso en casos de hipertensión arterial, arterioesclerosis por su poder vasodilatador y por ello se recomienda igualmente en la angina de pecho. En hipercolesterolemia: colesterol alto, hiperglucemia: índices altos de azúcar en sangre en especial en diabéticos, en triglicéridos altos, en estreñimiento, cólicos hepáticos, fiebres, inflamaciones renales y de la vejiga, todo esto en uso interno. Externamente es muy eficaz el uso del aceite aunque igualmente podemos usar la M.D asociada al gel del Aloe vera en la cura de llagas y heridas, en fricciones para el alivio de dolores reumáticos y en la gota, en hemorroides, eritema solar, quemaduras y llagas. También podemos extender su uso para devolver tonicidad a la piel, para desvanecer callos, en cicatrices, estrías, endurecimiento y suavidad de las uñas, sequedad vaginal, acné rosácea y unas gotas del aceite o de la M.D. ayudan a desvanecer los tapones de cera en los oídos para su posterior eliminación.

OMBÚ

NC: *Phytolacca diorca* L. / *Phytolacca decandra*

Es un hermoso y gigante árbol muy apreciado y conocido en las tierras Guaraníes, en el Uruguay y Argentina. Tradicionalmente ha sido usado externamente para la cura de llagas, heridas, ulceraciones y dolores reumáticos y de la gota y en uso externo como purgante fuerte y vomitivo. Se dice que no es aconsejable dormir bajo la sombra de un "Ombú" pues al despertar puede presentarse dolor muy fuerte de cabeza y esto se le atribuye a las "emanaciones" que el hermoso árbol desprende. En la ciencia homeopática existe un gran medicamento identificado bajo el nombre científico de la especie. Es la *Phytolacca* el mejor medicamento en las afecciones de las amígdalas y está recomendado su uso aun en casos donde se pronostique extirpación, generando una respuesta tan efectiva que durante años se consigue mejoría sostenida. En la zona de Salta en el Uruguay, en la estancia La Aurora de la familia Tonna, existe un bello Ombú donde un rayo marcó un desgarré en su tronco que generó un hueco tan profundo que dicen los que hasta allí llegan que "no tiene fin y comunica con el centro de la tierra". Es "Aurora" uno de esos Centros Planetarios donde se manifiesta un gran campo de energía lo que lo hace un lugar de especial atracción espiritual, también allí está el santuario del Padre Pío de Pietrelcina.

OREGANO

NC: *Origanum vulgare* L.

F: Labiadas

Su uso muy difundido en la cocina como aromatizante, ha permitido su cultivo en muchas partes del mundo. La buena costumbre de incluirlo dentro de la cocción de los alimentos genera un agradable sabor y propicia una buena digestión, es estimulante y aperitivo sin igual. Estas son solo unas de las múltiples propiedades que posee pues además es antiespasmódico: que favorece la relajación de las fibras musculares, diurético: favorece la eliminación de líquidos, expectorante: favorece la expulsión de secreciones bronquiales, emenagogo: que facilita la menstruación y antiséptico: que actúa en infecciones externas controlándolas o previniéndolas. Contiene aceite esencial timol y carvacrol, terpineno, taninos, ácidos fenólicos: caféico, clorogénico y rosmarínico, flavonoides. La T.M. se prepara con todas las partes aéreas de la planta y es muy recomendado que ésta sea cosechada en la etapa de floración. Se extiende su uso interno al tratamiento de dolores neurálgicos, en el asma bronquial, bronquitis, para la eliminación de toxinas, en resfriados y episodios gripales, digestiones difíciles y en uso externo en fricciones para el tratamiento de reumatismos, dolores articulares, distensión abdominal y cólicos menstruales.

OROZUZ

Ver Regaliz

ORQUIDEAS*

El uso de algunas especies de las Orquídeas como medicamento natural es muy importante y por Ej. podremos encontrar referencia en el capítulo referente a "Vainilla" como se denomina a esa extraordinaria y fragante Orquídea originaria de México. Por otro lado en las Esencias Florales su presencia también es muy

eminente, pues su delicada y sutil energía propicia grandes transformaciones en personas con afecciones espirituales fuertes generando un gran cambio en la personalidad, llevando a una verdadera transformación de la actividad del impulso básico en movimiento inteligente y favorece que se deje de existir por meros impulsos vitales. El mundo de las orquídeas es realmente fascinante. La mayoría de ellas son epífitas pues pueden subsistir sólo de las condiciones del clima como humedad y aire, contrariamente a como se nos ha dicho que son parásitas. No! Ellas sólo buscan un apoyo en el tronco de los árboles o donde se desarrollen. Como especie son dignas de un reconocimiento especial por su condición de equilibrio vital, pues al no necesitar básicamente nutrientes, poca agua y solo aire, nos encontramos ante un ser para nada dependiente y si muy evolucionado. Existen estudios asombrosos sobre su comportamiento. Por Ej. se sabe que ellas florecen exactamente en la fecha y hora en que los insectos que sean sus potenciales polinizadores están en pleno celo y han fomentado su actividad. Allí se visten con sus mejores galas: los colores fuertes de sus inflorescencias que tienen como fin atraer al insecto dada la vibración del color, luego utilizan para la seducción aromas, perfumes y néctares y se ha llegado a estudiar los diseños presentes en los pétalos y la estructura campanuda de su flor y se ha encontrado que ellos – los dibujos- son replicas exactas de la hembra del insecto. Es decir: una suerte de señuelo para atraerlo, hacerlo pasar por adentro de la estructura de campana de la flor donde está el polen y obligarlo a llegar hasta el fondo donde le sirve néctares en tanto lo impregna con las simientes que garantizarán su perpetuidad. Lo más extraordinario de todo esto es que la orquídea es capaz de autopolinizarse. Pero ella, evolucionada, sabe de la importancia de la coevolución, es decir de la necesidad de interactuar concientemente con todos los reinos, generando una sinergia que fortalece la biosfera, la vida como un sistema integrado donde cada uno cumple una parte consciente. Esta es una noción maravillosa de la Noosfera: esa cualidad vital del espíritu “hecho carne” en la biosfera, donde la polarización de la mente y el pensamiento determinan su condición vital.

ORTIGA*

NC: *Urtica urens* L. / *Urtica dioica*

F: Urticáceas

NP: Pynó Guasú en Paraguay/ Ortiga Mayor / Pringamoza/ Ortiga Blanca

Son variadas las especies de esta planta que se encuentra en forma silvestre con mucha frecuencia. Existe la *Urtica dioica* que se caracteriza por tener hojas grandes pecioladas, aovadas y lanceoladas de bordes dentados e inflorescencias en ramilletes de color amarillo o blanquizco y también se le reconoce con el nombre de “Ortiga Mayor” y en algunas regiones como en Colombia se la llama “Pringamoza”. La *Urtica urens* se caracteriza por sus hojas pequeñas. Ambas especies presentan sus hojas cubiertas de una pubescencia o vello muy punzante impregnado de ácido fórmico responsable de los dolorosos pinchazos que generan. Contienen eter-óxido urticósido, sustancias nitradas, aminoácidos esenciales, carotenoides, histamina y acetilcolina, ácidos fólico, acético y pantoténico, vitaminas B2, C, D, K, calcio, magnesio, hierro, manganeso, mucílagos entre otros. Por toda esta extraordinaria composición se las ha referenciado por su gran

potencial medicinal y alimenticio, pues gracias a las cenizas, minerales, aminoácidos esenciales y vitaminas han sido recomendada en el tratamiento de anemias, deficiencias vitamínicas y de minerales y aun en los casos de rebajas plaquetarias tan comunes en el dengue hemorrágico, malarías y otras afecciones, estimulando la actividad de las glándulas endocrinas y la producción de glóbulos rojos. Como medicamento en su uso interno se utiliza como diurético, tónico, en hemorragias, diabetes, como depurativo, en fiebre, para prevenir el escorbuto, eliminar el ácido úrico, para favorecer los intercambios metabólicos, como estimulante de la circulación por lo que es útil en várices, en los tinitus: ruidos en los oídos o acúfenos, en afecciones de las vías urinarias, en la hidropesía, leucorrea o flujos blancos, afecciones del aparato respiratorio: asma, tos, bronquitis, neumonías, eliminación de toxinas, incontinencia urinaria y diarreas. En uso externo frotando la M.D. directamente o asociada al gel del Aloe vera en casos de dolores reumáticos, de la gota, inflamaciones, forúnculos, hemorroides y como astringente: que actúa en infecciones externas controlándolas o previniéndolas. Es muy común en los Andes la práctica denominada “ortigamiento” que corresponde a una paliza o tunda o golpiza que se da sobre el cuerpo de las personas enfermas, directamente con la planta. Esto genera -por los pinchazos de los pelos urticantes cargados de ácido fórmico, histamina y acetilcolina- una reacción que activa el sistema inmunológico y todos los mecanismos de defensa del cuerpo, algunas veces generando fiebres benignas que ayudan a exonerar las afecciones, o en otros casos ayudando a calmar dolores agudos y cesar inflamaciones, convulsiones, ataques epilépticos etc. La T.M. se prepara con toda la planta.

PAICO*

NC: *Chenopodium ambrosioides*

F: Quenopodiáceas

NP: Hierba Hedionda/ Caá-ré / Paico Macho

Originaria de Suramérica se ha difundido por muchas partes del globo. Era muy común su uso para purgar a los jóvenes conscriptos al iniciar y durante la vida militar, costumbre que luego fue suprimida al parecer por referencias a que su uso interno repetidamente puede generar afecciones en el hígado. Contiene aceite esencial ascaridol, terpineno, limoneno, felandreno, pineno. Por el gran contenido del aceite esencial en un 70% se le ha recomendado como eficaz en el tratamiento contra anquilostoma, oxiuros, ascárides, lombrices y parásitos intestinales en general. Esto que es conocido como una buena costumbre es también hoy –como lo anotamos anteriormente- muy criticado, pues además puede causar vómitos con sangre, convulsiones y náuseas. En cuanto a la práctica de la purga o de tomar un purgante también existen opiniones divididas, al respecto el eminente Neurocirujano Dr. Carlos Jaime Acosta, colombiano, opina que es más el daño que genera que lo que puede ayudar, pues se afecta sensiblemente todo el aparato digestivo y se desequilibra la flora intestinal. Por otro lado el Dr. Jorge Enrique Rojas Quiceno, otro eminente médico colombiano vinculado a la medicina alternativa, opina que es necesaria una purga para limpiar el organismo, expulsar

parásitos y activar mecanismos de defensa y es práctica común en su consulta siempre iniciar cualquier tratamiento con un purgante.

PALAN PALAN*

NC: *Nicotiana glauca* Grah.

F: Solanáceas

Es esta especie es muy curiosa en cuanto a los lugares donde es colocada para vivir gracias a la generosidad de los Devas, guardianes y constructores del mundo de las formas, pues generalmente crece en medio de las ruinas de edificaciones, o entre escombros, edificios viejos y aun sosteniéndose en pequeñas grietas de edificaciones modernas. Como todas las plantas de la familia de las solanáceas es rica en alcaloides en este caso nicotina y oxidasas. La T.M. se prepara con las hojas. Generalmente su uso es totalmente externo asociando la M.D. al gel del Aloe vera en: maduración de granos, abscesos, forúnculos, quemaduras y en lavajes o baños de asiento para hemorroides inflamadas y dolorosas. El Dr. Leo Manfred en su extraordinaria obra 7.000 Recetas Botánicas a base de 1,300 Plantas Medicinales Americanas refiere su uso interno para la curación del reumatismo.

PALO AMARILLO*

NC: *Berberi buxifolia* Lam.

F: Berberidáceas

Eficaz remedio para enfermedades hepáticas. Regulador menstrual, en hemorragias vaginales, miomatosis, paludismo, enfermedades del estómago e intestinos, es carminativo: favorece la expulsión de gases intestinales, enfermedades del bazo, en la dispepsia y también su uso para el tratamiento de adicción en fumadores, morfinómanos y otras drogas.

PALO AZUL*

NC: *Haematoxylum campechianum* L.

F: Leguminosas

Es necesario anotar aquí que las referencias buscadas para tratar de establecer mejor la clasificación taxonómica de la especie son muy diversas. En una referencia del INTA Argentina se clasifica como *Cyclolepis genistoides* de la familia *Amaranthaceae*, endémica del norte de Argentina y amenazada de extinción por pérdida de hábitat. Se le reseña con nombres populares como "Matorro Azul", "Tusillo" y "Tupis" y se le atribuye valor medicinal anotando que "rápidamente colorea el agua de color azul" característica por demás identificable en la especie referenciada en la clasificación que colocamos arriba en el inicio de la página. Es pues el "Palo Azul" un importante remedio popular en la zona noreste argentina. La característica de volver el agua azul al ser sometida la especie a cocimiento o al hacer la T.M. por maceración es en todos los casos exacta y por analogía podemos creer que de allí deriva su nombre popular. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Es muy indicado en fricciones para el tratamiento de lumbagos, artritis, dolores del nervio ciático y en especial para reumatismos deformantes. También en su uso interno se recomienda como depurativo de la sangre, ayuda a eliminar el ácido úrico. En riñones: cólicos nefríticos, cólicos sanguinolentos y cólicos hepáticos.

PALTA*

NC: Persea americana

F: Lauráceas

NP: Aguacate/ Avocatero

Es la especie originaria de América del Sur y se ha extendido por toda América y España. Contiene grasa vegetal, potasio, fibra, calcio, fósforo, folatos, tiamina, ácido pantoténico, cobre, magnesio, manganeso, vitaminas A, E y B6, aceites esenciales: estragol, pineno, metilcavicol, bioflavonoides antitumorales. Además de ser un gran alimento por lo complejo de su composición se le recomienda en el caso de tumores y como estimulante del sistema inmunológico. La T.M. se prepara con las hojas, fruto maduro y semilla. Útil en dolores fuertes y cefaleas y en buches para combatir la diarrea. Actualmente se están preparando diversas cremas a base de pulpa de "Palta" o "Aguacate" para tratamientos cosméticos. El contenido de vitaminas A, E y B6 contribuye a la reducción de arrugas y humectan, exfolian y limpian la piel. En nuestro caso podremos hacer nuestra versión casera adicionando la M.D. al gel del Aloe vera y aplicando directamente sobre la parte a tratar.

PAPA

NC: Solanum tuberosum L.

F: Solanáceas

NP: Patata

Son muchas las variedades y en general tienen las mismas virtudes. Además de ser un delicioso alimento, desechado durante más de tres siglos por el europeo conquistador y colonizador quien lo consideraba "comida de puercos o chanchos" (era otro de los valiosos alimentos que consumían los habitantes de estas tierras americanas antes de su llegada), es la "Papa" muy valiosa en la parte medicinal. Contiene solanina, pelargonidina, quercetina y ácidos oxálico y úrico. La T.M. se prepara con las papas frescas y en trozos incluyendo las cáscaras. Se ha considerado su ingesta para el raquitismo y en uso externo para dolores de cabeza frotando directamente sobre las sienes, en quemaduras adicionando la M.D. al gel del Aloe vera y es también emoliente: que calma las inflamaciones de las mucosas y de la piel.

PAPA DEL AIRE*

NC: Cucurbita ficifolia

F: Cucurbitáceas

NP: Cidra / Alcayote / Chayote / Cayote / Papacidra / Chilacayote / Papapobre / Papa del Pobre/ Cocoro / Guisquil/ Guatila / Guatilla / Tayota / Chayotera/ Perulero

Son comestibles todas las partes aéreas de la planta: flores y brotes como verdura en ensaladas, los frutos en guisos, sopas; crudos y picados en ensaladas o como acompañamiento de otros alimentos, en la elaboración de dulces lo mismo que las semillas que además se pueden consumir tostadas. En algunas partes de Colombia, particularmente en la zona cafetera donde es consumido su fruto cocinado junto a los "frijoles" o "porotos", se prepara, licuándolo, una deliciosa "limonada" o bebida

fresca. La fruta seca, tostada y molida puede ser convertida en una harina muy nutritiva, de uso en la fabricación de pasteles y panes. Existen diversas opiniones sobre su origen, conviniendo que es nativa de América y su uso es conocido desde los primeros habitantes de estas tierras. En Argentina se le conoce como "Cayote" o "Papa del Aire", en tanto que en Chile se le conoce como "Alcayote", en Colombia como "Cidra" o "Papa del Aire" o "Papapobre" o "Papa del Pobre" en México "Chilacayote", "Chayota", "Tayota", "Guatila", "Guatilla" o "Chayote". En este caso también se refieren a la especie *Sechium edule* también conocida como "Chayotera". Su fruto llamado "Chayote" deriva su nombre de la voz náhuatl "chayotli" que significa "calabaza espinosa", lo que hace alusión a sus familiares directos de la misma familia cucurbitaceae. Los frutos pueden ser lisos o presentar espinas y van desde el verde claro a oscuro o pueden ser amarillos y blancos. En Costa Rica se le conoce como "Cocoro" y en Guatemala y Honduras como "Perulero" o "Guisquil". Lo cierto es que tal variedad de nombres y reconocimiento nos habla de su importancia como especie alimenticia de gran valor y uso cotidiano. Es resistente a las inclemencias del clima y a los suelos degradados, los cuales ayuda a su recuperación. En la parte medicinal se utilizan sus hojas tibias o frescas para ayudar a sanar heridas y en quemaduras. También para lavar heridas asociada a agua tibia. Y su consumo para el tratamiento de personas anémicas o desnutridas. La T.M. se prepara con todas las partes aéreas de la planta.

PAPAYA

NC: *Carica papaya*

F: Caricaceae

NP: Mamón / Mamona / Papayo

Originaria de Centroamérica hoy está difundida por el mundo y en especial es cultivada en Asia y África. En el Mundo precolombino recibió en el idioma Náhuatl el nombre de Chichihualtzapolt: zapote nodriza. Se ha ponderado su poder medicinal en diverticulitis del colón, gastritis, úlceras duodenales y trastornos gastrointestinales, en empachos, digestiones difíciles y luego de haber ingerido grandes cantidades de comida -sobretudo de carnes- ayudando a mejorar la digestión. Contiene papaina. Al respecto se han desarrollado anti-inflamatorios con sustancias macromoleculares y enzimas entre las que se cuenta la papaina. También se refiere su uso en el tratamiento del Mal de Parkinson con excelentes resultados. La T.M. se prepara con el fruto fresco y maduro picado en trozos. De gran valor nutricional contiene: vitaminas C y B2, niacina, betacaroteno, potasio, sodio, hierro, fósforo, calcio, carbohidratos, proteínas y grasas.

PARAISO

NC: *Melia sempervirens*

Es muy común su presencia en jardines y calles. Es útil en amenorreas: ausencia de menstruación. La T.M. se prepara con flores y hojas.

PAREIRA BRAVA

NC: *Chondodendron tomentosus* Ruiz et Pav

Es originaria del Brasil y Perú. Contiene tubocurarina, curina, condocurina, tanino,

sustancias amargas. Útil en las afecciones del aparato urinario: predisposición a los cálculos renales, hipertrofia de la próstata, inflamación de la vejiga y uretra, en cistopielitis: inflamación simultánea de vejiga y pelvis renal. En homeopatía es un importante medicamento con tropismo básico identificado con todo esto. La T.M. se prepara con la raíz desecada. Por otro lado el Dr. Burgstaller Chiriani en su extraordinaria obra: “La vuelta a los Vegetales” reseña como “Pareira Brava” a una especie bajo el nombre científico: *Sissampelos pareira* Lam. De la familia Manispermáceas y con nombres populares: “Sacha-parra”, “Zarza Caá-Pebá” del Paraguay; indica su uso como aperitivo, emenagogo: que facilita y aumenta la menstruación, diurético y estomacal prestando ayuda en fiebres y gripes. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Igualmente el Dr. Leo Manfred en su extraordinaria obra: 7000 Recetas Botánicas a base de 1.300 Plantas Medicinales Americanas, indica a Pareira Brava bajo el nombre científico: *Cisampelos pareira* / *Abutia rufescens* y con nombres populares: “Hoja de Mono” y “Butua”.

PARIETARIA

NC: *Parietaria officinalis* L.

F: Mirtáceas

Se dice que tiene este nombre por que gusta de crecer en las paredes de las edificaciones. Es una planta reconocida por sus usos medicinales desde la antigüedad y por ello está reportada en muchos libros de plantas. Contiene mucilagos, sustancias azufradas, potasio, flavonoides. Puede ser consumida con moderación en ensaladas asociándola al tratamiento del reumatismo y la gota y también puede ser usada externamente, en este caso se aplica la M.D. adicionada al gel del Aloe vera directamente en masaje suave sobre la zona afectada. También en su uso medicinal internamente en afecciones de la vejiga, hidropesía y como ayuda para disolver los cálculos renales. En bronquitis, tos y en general enfermedades pulmonares y también del hígado. En su uso externo también se recomienda en la cura de heridas, llagas, quemaduras, grietas de las mamas, hemorroides, fístulas anales y en masaje suave o en cataplasma caliente se aplica sobre el bajo vientre para estimular la micción en casos de retención de orina. Es necesario recordar la importancia de adicionar la M.D. al gel del Aloe vera para su uso. La T.M. se prepara con las partes aéreas.

PASIONARIA*

NC: *Pasiflora* spp

F: Pasifloráceas

NP: Mburucuyá / Maracuyá / Flor de la Pasión / Pasiflora / Granadina

Esta enredadera de variadas especies, todas del género *passiflorae*, nativa del Amazonas y común en toda América y Europa es muy cultivada por sus frutos comestibles y como planta ornamental gracias a la belleza extraordinaria de sus inflorescencias. Toda la planta es comestible, en especial sus flores y frutos. Con ellos se preparan jugos y mermeladas y su alto contenido de pectinas -en las semillas contenidas dentro de ellos- favorece la gelificación del producto. También contienen sales minerales: calcio, fósforo, hierro y vitaminas A y C. Los frutos de las especies *Pasiflora edulis*, *Passiflora mollísima*, *Pasiflora antioquiensis* y

Pasiflora incarnata son particularmente ácidos, en tanto que los de la especie Pasiflora laurifolia son dulces. También contienen alcaloides: Harmano y Harmol, flavonoides y fitosteroles que favorecen su efecto como hipnóticas importantes, por lo que usualmente se las usa como inductoras del sueño en personas insomnes. Igualmente como tranquilizante de personas nerviosas, exaltadas, con grandes temores, terrores, neurastenias o excitación aguda. La T.M. se prepara con las hojas y flores. La flor del “Mburucuyá” –como es llamada en la lengua Guaraní- es la flor nacional del Paraguay.

PATA DE VACA

Ver Pezuña de Vaca.

PATATA

Ver Papa.

PENSAMIENTO

NC: Viola tricolor

F: Violáceas

NP: Trinitaria / Flor de la Trinidad

Esta bella planta de inflorescencias perfumadas y variados tonos de color es muy apreciada por su belleza y por lo mismo cultivada en jardines, también crece espontáneamente en los campos, en praderas y valles. Contiene alcaloides, violaxantina, violaquercetina, taninos, mucílagos y saponinas. La T.M. se prepara con hojas y flores. Útil en uso interno en casos de catarros, estreñimiento, diuresis, como depurativo de la sangre. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera para ayudar a exonerar las costras dejadas por heridas o laceraciones, o costras dejadas por picaduras o las llamadas “costras de leche” de los niños. También para el lavaje y curación de heridas, úlceras y llagas.

PEONIA

NP: Paeonia officinalis

F: Ranunculáceas

NP: Yerba de Santa Rosa/ Hierba Casta

Es de flores vistosas por lo que es común identificarla en jardines y campos. Contiene almidones, peonina, peoniflorina y taninos. La T.M. se prepara con las raíces. Indicada tradicionalmente en el tratamiento de la epilepsia, excitaciones nerviosas, miedos, como emético: provoca el vómito y como antiespasmódico: ayuda a relajar las fibras musculares.

PEPERINA

NC: Bistropogon mollis Kth/ Micromeria boliviana

F: Labiadas

La T.M. se prepara con las partes aéreas. Es muy útil en todos los casos de afecciones estomacales. En digestiones pesadas, difíciles, como carminativa: ayuda a la eliminación de gases, en diarreas y vómitos. También se recomienda como sedante suave y en afecciones del hígado. Es refrescante y antiespasmódica:

que ayuda a relajar las fibras musculares. Aunque de propiedades muy similares es distinta como especie a la común "Piperita" o "Menta piperita".

PEPINO

NC: Cucumis sativus

F: Cucurbitáceas

NP: Cohombro/ Pepino Cohombro

Es muy apetecido en ensaladas por su alto valor nutricional. La T.M. se prepara con el fruto maduro y fresco partido en pedazos incluida la cáscara. Contiene gran cantidad de agua, proteínas, hierro, sodio, potasio, fósforo, calcio, retinol, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y ácido fólico (vitamina B3). Es recomendado su uso interno en afecciones de la garganta, disfonías. En su uso externo ha sido muy vinculado al cuidado del cutis y de la piel. Las inflorescencias son comestibles. En algunos lugares las impregnan con una mezcla de huevo y harina y luego son ligeramente doradas, lo mismo se hace con otras inflorescencias, por ejemplo con la del Zapallo.

PEREJIL *

NC: Petroselinum crispum/ Petroselinum hortense/ Petroselinum L

F: Umbelíferas

Planta herbácea muy conocida y utilizada desde la antigüedad como condimento. Originaria de África. De las variadas especies es el Petroselinum crispum es el más utilizado en la cocina. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta incluyendo las semillas que hay que pulverizar al momento de hacer la preparación. Contiene aceite esencial apiol, vitaminas A y C, grasa, hierro, proteínas, azufre, potasio, azúcares, flavonoides y miristicina. Útil en uso interno para los trastornos menstruales tanto en reglas abundantes como atrasadas, en los cólicos de las mismas; como diurético, en hidropesía, ictericias, inflamaciones del hígado, hipertensión, fiebres del paludismo, flatulencia, dolor y acidez estomacal. Externamente adicionando la M.D. al gel del Aloe vera en picaduras de insectos, contusiones, laceraciones y golpes aliviando el dolor, en dolor de muelas agregando la M.D. a un algodón y colocando sobre la zona afectada, en masaje suave sobre las mamas en problemas de lactancia y para frenar el sangrado nasal: epistaxis, colocando la M.D. en un algodón que se coloca directamente dentro de las fosas nasales.

PERIFOLIO

NC: Anthriscus cerefolium / Scandix cerefolium

F: Umbelíferas

NP: Perifollo

Existe una forma de calificar a una persona cuando está muy ataviada, adornada, elegante con sus mejores ropas y ornas: "emperifollada". Así es el Perifolio, de "peri": alrededor y "folio": hojas. Es decir: que tiene alrededor de su tallo erecto y central ramificaciones con muchas hojas. Estas son pubescentes: cubiertas de vello y son el atractivo central de la especie que es muy usada como condimento en algunas partes del mundo. La T.M. se prepara con las hojas y semillas que son

muy aromáticas. Contiene aceite esencial estragol, algunas sustancias amargas y ahipina. Excelente remedio de uso interno en la diabetes, en alteraciones nerviosas, temores, miedos, histerismo, asma, tuberculosis, diuresis, menstruaciones atrasadas y acumulación de toxinas. En uso externo adicionando la M.D. en agua caliente a punto de ebullición para que el vapor actúe en inflamaciones de los ojos, conjuntivitis, asma, hemorroides, prurito: picazón anal o vaginal.

PEZUÑA DE VACA*

NC: *Bahuinia candicans* Benth Syn / *Bahuinia forticata* Hook

F: Leguminosas

NP: Pata de Vaca/ Pezuña de Buey/ Falsa Caoba

El nombre del género recuerda a los Botánicos Gaspar y Juan Bahuin que la clasificaron en el siglo XV. Su nombre popular asocia la forma de sus hojas con los cascos del animal. Contiene saponinas, peroxidasa y sus frutos aceite esencial. La T.M. se prepara con hojas y partes de la corteza. En uso interno es por excelencia un gran medicamento en la diabetes, afecciones estomacales y como antitusígeno: accesos de tos. En uso externo como astringente: que posee propiedades antiinflamatorias útil en estados catarrales de las mucosas, en diarreas, hemorragias y quemaduras.

PIMIENTA

NC: *Piper nigrum*

F: Piperáceas

Es la "Pimienta" como especia muy apreciada desde la antigüedad y fue moneda de comercio entre pueblos. Como parte de la familia de las Piperáceas contiene piperacina, piperina y piperidina de donde deriva su gran valor como excitante de los órganos de la digestión. Recuerdo que hace muchos años, en mi natal Colombia, se vendía el "Jarabe de Piperacina" como suave laxante y coadyuvante digestivo y aunque éste no era elaborado con la Pimienta si contenía los principios activos comunes a la familia. Contiene también anisol, ácido piperonílico, limoneno, borneol, safrol y miristicina entre otros. La T.M. se prepara con los frutos o granos molidos. Es un gran revulsivo: provoca afluencia sanguínea a determinada parte del cuerpo; como estimulante: que provoca actividad en los órganos y estimula la circulación sanguínea de todo el organismo; vasodilatador, hipotensivo, antibacteriano y diurético.

PINO

NC: *Pinus sylvestris* L. / *Pinus montana* / *Pinus pinaster* / *Pinus maritima* Lamarck. / *Pinus pinea* L.

F: Coníferas

NP: Pino Rojo/ Pino Silvestre/ Pino Albar/ Pino Blanquillo/ Pino Negro

En general todas las especies poseen las mismas propiedades medicinales. Contiene aceite esencial, flavonoides, oleoresinas, vitamina C, aldehídos, trementina entre otros. La T.M. se prepara con todas las partes aéreas. En uso interno o en vahos útil en afecciones de las vías respiratorias: tos, bronquitis, catarros, afecciones de

la garganta, ronquera y como sudorífico. También en inflamaciones de la vejiga, como tónico, purificador de la sangre, inflamaciones intestinales y en leucorreas: secreciones vaginales blancas. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera para el tratamiento de los dolores reumáticos, gota e inflamaciones estomacales. Tradicionalmente se ha recomendado a las personas afectadas por problemas pulmonares caminar por entre un pinar, pues las secreciones naturales y aromáticas ayudan a descongestionar y causan gran alivio.

PIQUILLIN*

NC: *Condalia microphylla*

F: Ramnáceas

NP: Pinpillín/ Yuá Paraguay

Existen varias especies: el llamado "Piquillin de las Sierras" y el "Piquillin negro" (*Condalia montana* Cas). Es maravilloso el aroma del Piquillin justo antes de su floración completa y de cargarse con sus deliciosos y pequeños frutitos hacia finales de la primavera e inicios del verano. Sólo lo he encontrado en la floresta silvestre del noreste argentino y en las sierras de Capilla del Monte en la provincia de Córdoba, Argentina. Sus frutos -de un color rojizo en su mayor etapa de maduración- son una gran fuente de vitamina C y antioxidantes. Es recomendado su uso en afecciones intestinales, distensión abdominal, gases, digestiones lentas y pesadas y en afecciones de las vías respiratorias: catarros, gripe y como expectorante. El Dr. Burgstaller Chiriani en su extraordinaria obra: "La Vuelta a los Vegetales" lo reseña como excelente laxante y para la normalización de las funciones intestinales sin crear hábito. Es una especie típicamente xerófila que integra con el tala (*Celtis spinosa*), el espinillo (*Acacia caven*), el molle de beber (*Lithraea molleoides*) y la tusca (*Acacia lutea*) el «churqui» o monte criollo, bajo y espinoso, característico del centro de Argentina. De las raíces se puede extraer un látex, con el que algunas pocas artesanas aún tiñen de color morado la lana, que utilizan para fabricar prendas. En Santiago del Estero se fabrica una bebida de muy buen sabor, con los frutos machacados y puestos en agua a fermentar y también se utilizan en la elaboración de una clase de aguardiente. En épocas de cosecha se pueden ver, por las calles de las poblaciones cordobesas, a niños llamados "piquilleros" que venden los frutos frescos. La T.M. se prepara con los frutos maduros.

PIPI

Ver Anamú.

PITA

NC: *Agave Americana*

F: Amarilidáceas

NP: Maguey / Agave / Cabuya / Jeniquen

Originaria de América se ha extendido por el mundo. Algunos clasificadores la dan también como nativa de India. Es característica sus grandes hojas carnosas de hasta o más de un metro de longitud. Del jugo extraído de su tallo o de sus hojas fermentadas se extrae el "pulque" bebida considerada muy nutritiva parecida a una especie aguardiente suave con trazas de etanol. Contiene ecogenina. La T.M. se prepara con partes de sus hojas frescas y raíz. Se ha utilizado tradicionalmente

en uso interno para el tratamiento de la distensión intestinal, diarreas, dolores estomacales, como antiemética: de uso en vómitos, para eliminar el colesterol, en sífilis, afecciones del hígado y de los riñones. En uso externo se recomienda asociada al gel del Aloe vera en fricciones para el tratamiento de los dolores reumáticos y de la gota. Con el tallo grueso de donde pende su inflorescencia se fabrica un extraordinario instrumento musical de la familia de los idiófonos, se trata del "Palo de Agua" que emula el sonido de la lluvia o la evocación de una corriente suave de agua. Se fabrica colocando dentro de éste semillas seca. De la fibra extraída de sus hojas se fabrica la tradicional "cabuya" o "fique" con el que hacen sacos de empaque tan preciados por las culturas andinas.

PITANGA

NC: *Schmidelia edulis* Juss. / *Stenocalix pitanga*

F: Sapindáceas

NP: Nangapiré / Chalchal

Es una planta muy tradicional en la farmacopea popular. Tiene variadas aplicaciones: afecciones del estómago, distensiones, acidez, "empachos": dificultad para evacuar o estreñimientos fuertes, en personas nerviosas que reflejen en la zona estomacal su afección y como sedante nervioso en general, vómitos durante el embarazo, taquicardias. La T.M. se prepara con frutos y hojas.

PLATANO*

NC: *Musa paradisiaca*

F: Musáceas

NP: Banano / Banana / Platanero / Cambur

Todos los nombres populares entre los que se incluyen también "Topocho" y "Guineo" cubren variadas plantas del género "Musa". Las especies básicas son del género "Musa acuminata" y "Musa Balbisiana". La especie clasificada por Linnaeus fue la conocida como "Musa paradisiaca" y estudios posteriores han determinado numerosos híbridos. En países como Argentina se le llama "Plátano" a la especie dulce conocida como "Banana" o "Banano" que es la conocida fruta de consumo crudo en la parte norte de Suramérica y en América Central y también el "Cambur" de la República Bolivariana de Venezuela. Y a su vez en estas zonas se le denomina "Plátano" a los frutos de la especie "Musa balbisiana". La diferencia está en que el "Banano" o "Banana" al madurar siempre es muy dulce y se consume como fruta cruda y el otro ("Plátano"), aunque dulzón, por su alto contenido de fécula es cocinado o asado antes de comerlo. Es una de las frutas más populares del mundo pues su consumo se extiende a todas las latitudes y continentes. Contiene fécula, carbohidratos, potasio, vitaminas A y C, vitamina B1: tiamina, B2: riboflavina, B3: niacina, calcio, hierro y fósforo. La savia que emana por cortes del tronco succulento de la planta se utiliza para el tratamiento de la tuberculosis, el asma, ictericia y como astringente: que posee cualidades antiinflamatorias y actúa en inflamación de las mucosas, en quemaduras, diarreas y hemorragias. Esta savia contiene taninos, ácido acético, cloruro de sodio, calcio. El fruto aún no maduro se ha utilizado para la gastritis y cicatrización de ulceraciones en general. La T.M. se prepara con partes de la corteza y fruto aun no maduro.

POLEO

NC: *Lippia turbinata* Gris

F: Verbenáceas

NP: Té Criollo

En la Argentina y en la zona noreste del país se identifica como “Poleo” a esta planta de la familia de las Verbenáceas. Se trata de un pequeño arbusto, de tallos leñosos, hojas simples, opuestas, pequeñas, lanceoladas, dentadas y muy aromáticas, con flores blancas pequeñas. Es muy parecido al “Incauyuyo”: *Lippia intergrifolia*. Ha sido utilizado por la medicina ancestral como inductor del parto, como tónico estomacal, digestivo y carminativo: que ayuda a la eliminación de gases; en taquicardias y en general todo trastorno gastrointestinal. Esta planta debe ser usada con cuidado en mujeres embarazadas pues es abortiva. La T.M. se prepara con las partes aéreas. No confundir con el “Poleo”: *Mentha pulegium* L. tan común en Colombia y la zona norte de Suramérica. (Ver a continuación).

POLEO*

NC: *Mentha pulegium* L.

F: Labiadas

NP: Menta Poleo/ Poleo Menta

El nombre de la especie proviene de la voz latina: *pulex* que significa pulga, lo que indica su uso tradicional en la antigüedad para combatir estos parásitos. Es una hierba de tallos reptantes de donde nacen pedúnculos floridos de color lila o rosado y flores con un vello fino de color gris y hojas ovales ligeramente dentadas y muy aromáticas. Contiene ácidos: acético, fórmico, butírico, láurico, rosmarínico, salicílico, terpenos: limoneno, mentol, linalol, tujona, timol y terpineol entre otros; taninos, flavonoides: hesperidina, diosmina y es muy rica en minerales: aluminio, calcio, cobalto, potasio, selenio, fósforo, sodio y cinc. En uso interno es un gran carminativo: para ayudar a la eliminación de gases; en dispepsias y afecciones intestinales, malas digestiones, es colerético: estimula al hígado para la secreción de bilis, es diaforético: aumenta la secreción de sudor, es indicado en gripes, resfriados, bronquitis, mejora la circulación sanguínea por lo que se recomienda para el “mal del altura” y para los ruidos en los oídos: tinitus o acúfeno, para la pérdida de memoria, en menstruaciones atrasadas o adelantadas, dolores articulares y para estimular la secreción de leche en mujeres lactantes. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera es muy útil en afecciones de la piel, para ayudar a suavizarla, como antibacteriano, en exantemas o brotes en general, en inflamaciones o la rasquiña producida por picaduras de insectos, se utiliza para ahuyentar piojos, pulgas y garrapatas, en baños de asiento adicionando la M.D. a un poco de agua tibia en infecciones vaginales y en hemorroides. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta.

PULMONARIA

NC: *Pulmonaria officinalis*

F: Borragináceas

Esta es otra de esas maravillosas plantas bendecidas con un nombre que indica toda su potencialidad. Es la Pulmonaria muy útil en todo lo que sea afecciones respiratorias: en bronquitis, neumonías, tuberculosis, esputos con sangre, asma,

ronqueras, disfonías, como expectorante y para calmar la tos. Es un buen remedio de todas estas afecciones en los casos agudos y en los crónicos que no tienen aparente solución. El Dr. Leo Manfred en su extraordinario libro: 7.000 Recetas Botánicas a base de 1.300 Plantas Medicinales Americanas refiere: "...cuando hay esputos con sangre (sic) la Pulmonaria por su contenido de cal encapsula los focos tuberculosos y así limita la propagación del mal". Y luego continúa: "...es conocido el hecho de que los trabajadores de los hornos de cal no se enferman de tisis y muchos enfermos sanan". La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta. Contiene mucilagos, taninos, flavonoides, vitaminas A y C y minerales.

PULSATILLA

NC: Anemone pulsatilla

F: Ranunculáceas

NP: Pulsatilla

Además de ser muy importante en la medicina natural es la Pulsatilla otro de los grandes remedios homeopáticos con una característica especial y es que su uso está indicado en personas de carácter suave, dulce, que necesitan del consuelo, la compañía las mejora, lloran fácilmente y pueden sentirse abandonados. Su uso está indicado en los resfríos, bronquitis, tos, catarros, como expectorante y sudorífica. Al respecto el autor ha experimentado el uso de Pulsatilla en M.D. o en una solución homeopática -generalmente a la 6 C.H.- colocando una gotitas en el nebulizador convencional y en reemplazo de los medicamentos alopáticos que generalmente se usan y el resultado ha sido muy eficaz y de muy rápido accionar. Esta experimentación la adelantamos hace unos años con la extraordinaria Dra. Damaris Valencia en la ciudad de Manizales en mi patria natal en la clínica que lleva su nombre y donde tuve el honor de trabajar. También es muy eficaz en alteraciones nerviosas, crisis de nervios, en menstruaciones alteradas y dolorosas, en la hipertrofia de la próstata y en indigestiones todo en uso interno. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera en ulceraciones varicosas y hemorroides. Contiene saponinas, taninos, ácidos y protoanemonina que se transforma en anemonina al secarse hojas y flores que se utilizan para la elaboración de la T.M.

QUASIA

NC: Quassia amara / Picrasma excelsa

F: Simarubáceas

NP: Quacia / Quacia Amarga

Originaria de la selva del Amazonas se encuentra en el Brasil, en los bosques de la zona occidental de Colombia y Panamá, en la Guayana y las Antillas. Se utiliza para la elaboración de la T.M. partes de la madera, corteza y raíz. Contiene glucósidos: cuassina o biterina, aceite esencial y cuasiol. En su uso interno es un medicamento muy eficaz en cálculos de hígado y riñones favoreciendo su fragmentación y posterior eliminación, en debilidad del estómago, náuseas y digestiones difíciles. Las partes de la corteza, madera y raíz han sido tradicionalmente comercializadas en boticas y tiendas de productos naturales como coadyuvante sin igual en afecciones del aparato digestivo.

QUEBRACHO BLANCO

NC: *Aspidosperma quebracho*

F: Apocináceas

Es un importante medicamento de la medicina naturista indicado su uso interno en el tratamiento de los llamados popularmente “ahogos” o disneas por pequeños o medianos esfuerzos, en bronquitis, asma, fiebre, inapetencia y gonorrea. En uso externo se utiliza para el lavaje de heridas asociando la M.D. a un poco de agua tibia y cerrando el procedimiento aplicando un poco del gel del Aloe vera sobre la zona afectada. La T.M. se prepara con partes de la corteza. Es originario del Paraguay.

QUEBRACHO COLORADO

NC: *Schinopsis balansae*

F: Anacardiáceas

NP: Tupí / Jakaré / Urunde´y-pytá / Yvyra jy´y

Su nombre proviene de la expresión “quebra-hacha” debido a la dureza de su madera. Es característico del Paraguay y de toda la zona noreste de la Argentina y está presente aun en Brasil. En el siglo XIX fue el extracto vegetal más comercializado en el mundo. Cuando está florecido genera reacciones alérgicas. Tiene un alto contenido de polifenoles de origen catequínico como taninos condensados. Los Lengua-Maskoy, pueblo ancestral, lo utilizan para ahuyentar enemigos pues la madera al ser quemada crepita fuertemente y esto se asocia para dar miedo, igualmente en aquellas personas que haya matado un Jaguar para que el Alma de este no venga a atacarlos y también se le relaciona con personas que desaparecidas se transformaron en árbol. Sus hojas son forrajeras. En uso interno se recomienda como astringente: tiene propiedades antiinflamatorias y se utiliza en estados catarrales de las mucosas, hemorragias y quemaduras. Para el tratamiento de diarreas, en la disentería y como depurativo. En uso externo para curar heridas y ulceraciones adicionando la M.D. al gel del Aloe Vera. En baños de asiento adicionando la M.D. a un poco de agua tibia para lavajes vaginales en el caso de hongos e infecciones. La T.M. se prepara con la corteza y partes de la madera. Existe una especie de Quebracho Colorado conocida con el nombre de “Coronillo”: *Schinopsis quebracho-colorado* Schlecht E Barkley & T, Meyer. Las hojas del “Coronillo” son compuestas y por lo tanto diferentes a la especie que estudiamos. Presenta una floración similar y posee semillas de un color rojo intenso. Este árbol se le conoce en la Argentina también como Quebracho Colorado.

QUILLAY

NC: *Quillaza saponaria* Molina

F: Rosáceas

NP: Jabón de Palo

Es expectorante y diurético. La T.M. se prepara con partes de la corteza. Antaño, cuando la sociedad de consumo no había establecido su égida dependiente de productos manufacturados para atender las necesidades de la vida diaria, el conocido popularmente como “Jabón de Palo” era usado en el lavado de vestidos y en el aseo personal donde actuaba eficazmente gracias a las saponinas y los

diferentes ácidos que contiene. Existen otras plantas que tradicionalmente han sido utilizadas con el mismo fin, ver por ejemplo: *Saponaria officinalis*.

QUIMPE

NC: *Coronopus didymus* L.

F : Crucíferas.

NP: Quimpe del Zorrino / Quimpi / Quinepe / Mastuerzo Falso

En uso interno es usado como un buen depurativo: favorece la eliminación de toxinas; en catarros, hipertensión arterial, como antibiótico natural excelente, como anestésico, estimula el sistema inmunológico como tónico y se preconiza su consumo en ensaladas pues tiene un alto contenido de hierro y vitamina C. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera como cicatrizante y coagulante y en buches o gargarismos adicionando la M.D. a un poco de agua tibia para el tratamiento de afecciones bucofaringeas y en el dolor de muelas donde es muy recomendado por sus propiedades anestésicas. El Dr. Leo Manfred en su extraordinaria obra: 7.000 Recetas Botánicas a base de 1.300 Plantas Medicinales Aromáticas indica que en Córdoba (Argentina) es usado en el cáncer y gangrenas aplicando el zumo mezclado con sal directamente sobre la zona afectada. En nuestro caso podemos hacer lo mismo con la M.D. La T.M. se prepara con toda la planta.

QUINA

NC: *Cinchona officinalis* L. / *Cinchona pubescens*

F: Rubiáceas

NP: Quinaquina / Cascarilla

La “Quina” o “Quinaquina” es la corteza del árbol del “Quino” o “Cascarilla” de aspecto y cualidades diferentes según la especie de donde procede. Es tal vez el más importante reconocimiento medicinal –que no descubrimiento- efectuado por los españoles en su invasión a América (pues lo naturales de estas tierras ya la tenían como un gran medicamento muy entronizado dentro de su medicina tradicional) y gracias a él lograron paliar y sanar los estragos del paludismo y otras afecciones que tanto daño generaban en su pueblo. El nombre Cinchona le deviene de una leyenda según la cual con su uso fue curada la condesa de Chinchón esposa del virrey del Perú. Fueron los jesuitas sus máximos propagadores y establecieron su comercio en gran parte del mundo. En la bases farmacológicas de la Materia Médica Homeopática es la “Quina” una muy importante referencia pues se conoce que gracias a la advertencia hecha por Hahnemann –el gran médico y visionario creador de la Homeopatía – al traducir un vademécum antiguo y encontrar la noticia según la cual aquellas personas que trabajaban cosechando la corteza de la Quina presentaban los síntomas de la enfermedad para la cual ella es usada, recuerda el principio de “similitud” preconizado por Hipócrates -el gran sabio y médico de la antigüedad – que dice: “Similia similibus curantur”: “lo similar cura lo similar” y establece que si una sustancia es capaz de producir en un organismo sano los síntomas de la enfermedad ella misma usada en dosis infinitesimales procuraría el alivio en un organismo enfermo, a partir de allí instituye la más pura medicina experimental al medir los efectos de las distintas sustancias tanto en si mismo como con sus colaboradores más cercanos. En la homeopatía el medicamento

elaborado con base a la Quina recibe el nombre de “China”. Es entonces la Quina un gran medicamento. Su uso interno está indicado como febrífugo y sobre todo en las fiebres terciarias producto de la malaria y el paludismo, se utiliza también como tónico: estimula la función del organismo y de todo el sistema inmunológico, antiséptico: que actúa en las infecciones externas, en personas que padezcan de temblores en las extremidades, en catarros intestinales crónicos, dispepsias, en anemias, raquitismo y en las convalecencias. En uso externo como loción para combatir la caspa y seborrea y en fricciones para los dolores reumáticos y gotosos. Contiene diversos alcaloides: quinina, quinidina, cinchonina y cinchonidina, principios astringentes por los ácidos quinotánico y cincónico, hierro y calcio. La T.M. se prepara con la corteza.

QUINA QUINA

NC: *Moiroseilon balsamum* L.

F: Leguminosas

NP: Quino Quino

Es muy recomendado su uso externo asociada la M.D. al gel de Aloe vera en psoriasis, brotes, alergias, prurito, escabiosis, grietas de los pezones, eczemas, lesiones post-herpéticas. En uso interno se recomienda en bronquitis, asma y como gran anticatarral. La T.M. se prepara con partes de la corteza fresca con resina.

QUIRQUINCHO

NP: Cola del Quirquincho

Es muy mentado su uso como gran estimulante venéreo. Las inflorescencias de este pasto gigante tienen la forma de la cola del animalito llamado “Quirquincho” de allí su popular nombre.

RÁBANO

NC: *Raphanus sativus* L.

F: Crucíferas

Esta popular planta de raíz carnosa y comestible tiene también grandes potencialidades medicinales. Contiene aceite esencial, azufre, yodo, vitaminas B1 y C entre otros. La T.M. se prepara con su raíz fresca. Es diurético, fortalece los pulmones, en afecciones de la glándula tiroides, favorece la digestión, en ronqueras y afecciones de la garganta, en enfermedades hepáticas, cálculos renales y en ictericia; tos ferina, tos persistente y en general afecciones del aparato digestivo.

RATANIA

NC: *Krameria triandra* Ruiz y Pavon

La T.M. se prepara con la raíz de la planta. Contiene ácidos y taninos en gran cantidad. Está indicado su uso como astringente: posee propiedades antiinflamatorias, se utiliza en catarros de las mucosas y hemorragias del pulmón, intestinales, matriz y estómago; en quemaduras y diarreas. En hemorroides, grietas anales, miomatosis y en la gonorrea.

REGALIZ

NC: *Glycyrrhiza astragalina* Gill / *Glycyrrhiza glabra*

F: Leguminosas

NP: Orozuz / Palo Dulce

Originaria de Asia Menor y Europa Mediterránea. Su nombre deviene de las voces griegas “rhiza”: rizoma o raíz y “glyks” o “glukus”: glucosa, dulce. Contiene azúcares: glicirricina, glucosa y sacarosa, flavonoides: licoflavonol, licoricona, alizarina, formononetina, glabrol y glabrona; saponinas, betacaroteno, vitaminas C y B1: tiamina, aminoácidos, proteínas, ácidos salicílico, botulínico, málico y glicirrético, calcio, fósforo, magnesio, silicio, sodio, cromo, cobalto, potasio. Se usa industrialmente como edulcorante y de allí su potencial como endulzante libre de sustancias nocivas tal el caso de los azúcares refinados, el aspartame y otros a base de productos químicos. Está indicado en catarros del pecho, afecciones de la garganta, disfonías, expectorante, asma y bronquitis, como emoliente: calma las inflamaciones de las mucosas y de la piel; es diurético, digestivo y muy recomendado en el catarro crónico de los fumadores. La T.M. se prepara con la raíz de la planta. En Colombia existe una especie herbácea, de bajo porte, hojas redondas pequeñas y muy dulces con el nombre de “Orozuz” la cual no ha sido estudiada a profundidad para reconocer todo su potencial.

REMOLACHA

NC: *Beta vulgaris* L.

F: Chenopodiáceae

Existen numerosas variedades de la especie, por Ej. *Beta vulgaris* Var. altísima, que es conocida como “Remolacha Azucarera”, la *Beta vulgaris* Var. cicla, conocida como “Acelga” y se cultiva por sus hojas. La citada en el presente estudio es la variedad de raíz gruesa, carnosas y de coloración roja debido a los pigmentos betacianina y betaxantina. La T.M. se prepara con la raíz fresca partida en trozos. Se utiliza en la hipertensión arterial. Al respecto existe un estudio que indica que el jugo de remolacha al mezclarse con la saliva se transforma en nitrito que a su vez es transformado por el ácido clorhídrico del estómago en óxido nítrico y este actúa como factor para la reducción de la hipertensión. En uso externo se recomienda el uso de las hojas para sanar excoriaciones, laceraciones y bajar las inflamaciones. En ese caso preparamos la T.M. con las hojas y luego podemos usar la M.D. asociada al gel del Aloe vera.

RETAMA

NC: *Retama chamaecytisus* / *Retama Cytisus* / *Retama genista*

F: Fabaceae

Con el nombre Retama se denomina a un género de arbustos con delgados tallos verdes de pequeñas hojas y de flores generalmente amarillas y en menor escala pueden ser blancas, naranja o de variada tonalidad dentro de la gama del rojo. Son especies que cumplen un importante papel en la regulación de incendios, son pioneras en la regeneración de la capa vegetal y crean las condiciones para que las semillas localizadas en el suelo puedan germinar rápidamente. Se emplea como

cardiotónico y neurotónico. Es diaforético: que provoca la sudoración, en atrasos menstruales y cálculos del riñón. La T.M. se prepara con las flores.

RETAMILLA*

NC: *Bulnesia retamo* Gr.

F: Zigofiláceas

NP: Retamo / Retamillo

Es muy popular la acción de esta planta en las afecciones que causen parálisis como generalmente sucede luego de los accidentes cardiovasculares, en parestesias, adormecimientos, debilidad, atrofia muscular, parálisis infantil y falta de fuerza en los miembros inferiores o superiores. Como activa la circulación también está recomendada en várices y en los acúfenos o tinitus. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta.

RICINO*

NC: *Ricinus communis* / *Ricinus vulgaris*

F: Euforbiáceas

NP: Higuera / Higuera / Palma Christi / Mbaysybó

Originaria del Asia se ha propagado por el mundo. Hasta hace pocos años el "Aceite de Ricino" era empleado como laxante y purgante. Ahora ha entrado en desuso e industrialmente se lo utiliza en menor escala como un ingrediente para fortalecer el cuero cabelludo y en la eliminación de la caspa. En la Aleopatía –técnica de cultivo asociativo eminentemente natural – se aplica un preparado fermentado con toda la planta como controlador de babosas, caracoles y depredadores de hojas, raíces y frutos en las huertas. Es útil en estreñimiento y afecciones hepáticas. La T.M. se prepara con hojas y frutos.

ROBLE

NC: *Quercus robur* L.

F: Fagáceas

NP: Encina

Bajo su nombre científico se denominan muchas especies de árboles todos de la misma familia. Es símbolo de triunfo, fuerza, coraje, fortaleza. Por ello existen expresiones populares como por Ej.: "está como un Roble" para denotar la fortaleza de una persona o la dureza de algo. También una corona elaborada con sus hojas ha sido distinción para los triunfadores o personas destacadas o –en la antigüedad – era dada para la exaltación de los poetas. Contiene flavonoides en sus hojas, taninos, oxalato de calcio, resinas, almidón y goma entre otras sustancias. La T.M. se prepara con todas las partes aéreas incluyendo las bellotas que son sus frutos. Es útil como astringente: posee propiedades antiinflamatorias y es utilizable en inflamación de las mucosas, diarreas, hemorragias y quemaduras; en amenorreas: menstruaciones escasas o inexistentes, estados de agotamiento aun en niños por lo que es un gran tónico general, en inflamaciones renales. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera para el tratamiento de hemorroides, fistulas anales, grietas de las mamas o en los pezones, leucorreas: secreciones vaginales blancuzcas

y en inflamaciones uterinas. En gargarismos o buches adicionando la M.D a un poco de agua tibia para el tratamiento de inflamaciones bucales, amigdalitis, gingivitis y aplicando un poco de esta solución con una jeringa a través de las fosas nasales ayuda a detener los sangrados o epistaxis.

ROMERO*

NC: Rosmarinus officinalis

F: Labiadas

Es un gran medicamento natural con muchísimas aplicaciones y además, como es bien conocido, es muy aromático por lo que su uso en la cocina es muy importante y lo mismo en la perfumería. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta. Contiene borneol, ácidos glicólico, clorogénico y caféico, taninos, flavonoides, vitamina C, rosmaricina y colina entre otros. En uso interno: como emenagogo: que facilita y aumenta la menstruación (puede ser abortivo por eso está contraindicada su ingesta dentro del embarazo), diaforético: que estimula la sudoración, carminativo: favorece la eliminación de gases; en bronquitis, asma, digestiones difíciles, diuresis, fiebre, gripes, hidropesía, hipercolesterolemia: colesterol y triglicéridos altos, es un estupendo sedante, en crisis nerviosas, histerismo e insomnio. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera en reumatismos y dolores gotosos, migrañas, en la caída del cabello, cicatriza y desinfecta heridas, en los miembros afectados de parálisis, en la sarna, psoriasis, en las lesiones post-herpéticas, en abscesos e indigestiones; todo esto en forma de lavados, cataplasmas o en masaje suave sobre las zonas afectadas.

ROSA

NC: Rosa gallica / Rosa canina / Rosa centifolia

F: Rosáceas

NP: Rosal / Rosales / Rosa Roja / Rosa Silvestre

Son muchas las variedades que se encuentran diseminadas por todo el mundo, de ellas citamos algunas que son las más reconocidas popularmente y han sido utilizadas en la medicina tradicional. Para la elaboración de la T.M. se utilizan los pétalos. Contienen taninos, ácidos tartárico y málico, grandes concentraciones de vitamina C, azúcares, lípidos y aceite esencial entre otros. Es un gran antiséptico y astringente: que posee propiedades antiinflamatorias y es útil en estados catarrales de las mucosas, hemorragias, diarreas y quemaduras; en la blenorragia, en sangrado vaginal por miomatosis. Se usa en lavados locales para la miomatosis y también en gargarismos para inflamaciones de la garganta y las encías, amigdalitis, halitosis: mal olor en la boca, en inflamaciones oculares adicionando la M.D. a un poco de agua tibia y también en aplicaciones locales conjuntamente con el gel del Aloe vera para el tratamiento de quemaduras, heridas, urticarias y picaduras de insectos.

ROSA MOSQUETA*

NC: Rosa rubiginosa / Rosa eglantheria

F: Rosáceas

Muy conocida en todo el mundo por los beneficios derivados del aceite que lleva

su mismo nombre. Es nativa de Europa y se le encuentra en forma silvestre en toda Argentina y Chile. La T.M. se prepara con los frutos frescos. Contiene aceites grasos esenciales poliinsaturados que actúan como nutrientes en la regeneración de tejidos y crecimiento celular, ácidos linoleico, linolénico y oléico. También se utiliza como poderoso cicatrizante, en quemaduras, suturas y post-operatorios debido a que su capacidad regenerante activa los fibroblasto dando lugar a la síntesis del colágeno y la elastina y su carácter antiinflamatorio y antiseptante facilitan rápida acción para la cicatrización natural.

RÚCULA

NC: *Eruca sativa* / *Diplotaxis tenuifolia* / *Diplotaxis murales*

NP: Rúgula / Rúcala

Como hortaliza es muy apreciada por su inigualable sabor y es consumida cruda en ensaladas. Ha sido considerada como un afrodisiaco desde la antigüedad. Es rica en vitamina C, calcio, potasio, hierro y triptofanos que le confieren sus propiedades afrodisiacas. Es diurética, digestiva, remineralizante, de uso en anemias ferropénicas y como ansiolítico natural por su contenido de vitamina C. La T.M. se prepara con las hojas y tallos frescos.

RUDA

NC: *Ruta graveolens*

F: Rutáceas

NP: Ruda de Castilla / Ruda Macho / Ruda Hembra

Entre las costumbres populares de los habitantes andinos se encuentra el difundir esta planta alrededor de la casa o en las huertas o sembradíos para impedir o desviar el paso de insectos y bichos nocivos, pues el olor penetrante y el tono amarillo de sus pétalos actúan para ese fin. La disposición del ojo de los insectos –cuyo nombre es ocelo– es una estructura múltiple muy parecida a un prisma que refracta la luz y este es sensible particularmente a los tonos de los colores fuertes. (Por Ej. en la bio-agricultura se utiliza la “trampa amarilla” que consiste en una tela u otro objeto de color amarillo colocado en el medio del sembradío para atraer a la mosca blanca y otros insectos dañinos). Por ello las inflorescencias de las plantas tienen colores fuertes, de tonos y vibraciones atractivas al ojo de los insectos, sus potenciales polinizadores. Se ha llegado a comprobar que en esta suerte de “estrategia” -muy efectiva por cierto- no sólo actúa el color sino que éste está acompañado de aromas intensos y de estructuras en las formas generales que pueden ser dozavadas, de lígulas sueltas, con corolas o campanas que hacen que el insecto atraído tenga que penetrar dentro de la flor porque al final de ella encuentra néctares. Así la flor deposita el polen en los flancos del cuerpo del insecto. También se han estudiado los complejos diseños de los “dibujos” que presentan estampados en sus pétalos y - en el caso de algunas orquídeas- se ha comprobado que son estupendas representaciones de la hembra del bicho atraído, cerrando así toda una estrategia maravillosa que fomenta la relación insecto-flor. Es pues, la Ruda, bien utilizada por las culturas andinas sembrándola alrededor de las casas o en las huertas y plantíos. Es una especie de gran valor medicinal. En la Homeopatía es especialmente recomendada para ayudar al tratamiento de lesiones en las articulaciones y como lo anotamos en la introducción

de este libro hace parte de la trilogía de especies útiles en traumas diversos: Árnica montana en traumas sobre partes blandas: por Ej. músculos, tendones, ojos; Hiperycum perforatum en traumas sobre zonas ricamente innervadas: por Ej. boca debajo de la lengua, plantas de manos y pies y la Ruta graveolens en traumas en las articulaciones: por Ej. rodillas, hombros, codos etc. También es usada internamente para combatir parásitos, como estimulante, reconstituyente y preventivo de epidemias, gripes y resfríos: en algunas regiones de la Argentina se toma el popular “Caña con Ruda” el primer día de agosto. Es muy eficaz para regularizar menstruaciones atrasadas (por ello debe ser evitada su ingesta por embarazadas pues es altamente abortiva), como calmante: en nervios y ataques de histeria, en fiebres y pasmos, en la epilepsia, como espasmolítico: que ayuda a relajar las fibras musculares y en uso externo para tratar la sarna y los dolores articulares como lo anotamos anteriormente. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta. Contiene rutina, quercetina, alcaloides, ácido málico y ascórbico y aceite esencial entre otros.

RUIBARBO*

NC: Rheum officinale Baill / Rheum palmatum L.

F: Poligonáceas

NP: Ruibarbo Chino / Ruibardo

Hasta hace unos años fue muy cultivada en el Paraguay la especie denominada “Ruibarbo Chino” y se podía adquirir fácilmente –bajo este nombre- en los mercados populares donde aun hoy subsiste la importante farmacopea tradicional Guaraní. La especie se ha diseminado por todo el mundo y efectivamente si es originaria de la China donde se la tiene en gran estima dentro de la extraordinaria medicina tradicional de ese pueblo. En Colombia, Perú, Ecuador, Bolivia, Venezuela, España y Centroamérica se la reconoce con el nombre de “Ruibarbo” o “Ruibardo” y –gracias a Dios- aun se puede adquirir, al igual que innumerables especies, en pequeños espacios dentro de los mercados populares donde subsisten con pertinaz independencia los conocedores y herederos de toda nuestra extraordinaria medicina popular. La T.M. se prepara con la raíz. Contiene ácidos gálico y crisofánico, catequina, almidón, cenizas, glucósidos, senósidos, pectinas, azúcares y otros compuestos. Se le reconoce con un gran purgante y como laxante; como tónico y para la delgadez extrema y debilidad de los adolescentes y niños, en digestiones difíciles, estreñimientos, para la expulsión de los cálculos biliares, aumenta el apetito y para urticarias.

SÁBILA

Ver Aloe.

SALVIA*

NC: Salvia officinalis

F: Labiadas

NP: Salvia de Castilla / Salvia Real

Bajo este nombre se identifican diversas variedades, unas de las mismas familias y otras de familias diferentes. Es común su presencia y uso en casi todo el mundo. Veremos a continuación algunas de esas especies identificadas bajo

el apelativo “Salvia”. La que citamos en este capítulo es la “*Salvia officinalis*” muy conocida desde la antigüedad, de uso en la cocina y gran estima en la farmacopea de todo el mundo tal como lo enseña su nombre latino “*salvus*” que significa “salud”. Es de baja altura, hojas aovadas y lanceoladas de color verdoso en la parte superior y va hasta un gris plateado en la zona inferior, con una leve pubescencia y flores de color rojo violeta. La T.M. se prepara con las hojas frescas. Su uso es extenso: coadyuvante en afecciones bucales, en gingivitis, inflamaciones bucales y de la garganta, amigdalitis, como desinfectante bucal, en la halitosis, todo en forma de buches o gargarismos. También se emplea para fabricar el reemplazo de las cremas dentales con fluor y saborizantes que tanto daño generan. Antiguamente existía de venta libre la famosa “Agua Dentífrica de Botot” constituida con 30 gramos de Clavos de Especia (*Eugenia caryophyllata*), 30 de corteza de Canela (*Cannella cinnamomum*), 30 más de frutos de Anís (*Pimpinella annisum* L.), 20 de Cochinilla (*Coccus cacti* L.) y 2.000 c.c. de alcohol. Todo esto se deja en maceración y luego se filtra obteniendo un extraordinario enjuague bucal y dentífrico natural al que le podemos agregar la Salvia tan especialmente recomendada para este fin. También se recomienda su uso interno en estados nerviosos, excitaciones nerviosas, como sedante, en el insomnio y en el agotamiento nervioso; como desintoxicante del hígado, digestiones difíciles, diabetes, afecciones cardíacas y para la expulsión de los cálculos biliares y renales. En uso externo en vaporizaciones para el asma y la bronquitis. Contiene ácidos clorogénico, caféico, oleanólico, fumárico y glicérico, salvina, flavonoides, aceite esencial, vitaminas B1 y C entre otros.

SALVIA BLANCA*

NC: *Buddleja cordobensis*

F: *Buddlejaceae*

NP: *Salvialora* / Palo Blanco

Reporta el Profesor Luis Volkmann en su obra “Joyas Serranas” que nos da una estupenda visión de la flora característica o exclusiva de la zona central de la Argentina a esta especie de corteza gris, hojas lanceoladas pubescentes igualmente grisáceas e inflorescencias amarillas, como endémica de la zona centro-norte de la Argentina. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta. Posee propiedades antivirales y como astringente: de uso en la inflamación de las mucosas, diarreas, hemorragias, lavado de heridas y quemaduras; en gargarismos para afecciones de la garganta y de la boca, en vaporizaciones o tomada para resfríos.

SALVIA DE LA HORA*

NC: *Buddleja mendozensis*

F: *Buddlejaceae*

NP: *Salvia Lora* / *Salvia Chica* / *Salvia Blanca* / *Salvilora*

Reporta esta especie el Profesor Luis Volkmann en su obra “Joyas Serranas” que nos da una estupenda visión de la flora característica o exclusiva de la zona central de la Argentina y aclara que su nombre popular proviene de uso que se le da en el momento de parir, pues al parecer, ayuda a la distensión de la

musculatura pélvica y es inductora del parto. Es un arbusto ramoso de hojas pubescentes ovadas, discolores, flores vistosas, pequeñas, de corola naranja. Se le utiliza también en uso externo en frotaciones sobre zonas afectadas por parálisis. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta.

SALVIA DE LA PUNA*

NC: Senecio mendocino Phil / Salvia giliesi

F: Compuestas

NP: Asmapuna

Es muy recomendada para ayudar a la cura del asma en casos crónicos y en episodios agudos. También se usa en bronquitis crónica, tos de los fumadores y otros tipos de tos, en las disneas de pequeños, medianos o grandes esfuerzos; en la sífilis. En uso externo para el tratamiento de las hemorroides mezclando la M.D. con el gel del Aloe vera y aplicándolo directamente en la zona afectada y también en las afecciones catarrales o de las vías aéreas. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta.

SALVIA MORADA*

NC: Lippia asperifolia Rich. / Lippia lantanifolia / Salvia multiflora

F: Verbenáceas

NP: Cambará / Cabará Caá

La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta. Es muy recomendada en estados gripales, resfríos y en general afecciones de las vías aéreas. En problemas digestivos y se utiliza como reconstituyente en personas debilitadas, en los niños retardados en el crecimiento, que demoran en caminar y especialmente en niños afectados por la parálisis infantil o personas con la secuela de ella; en parálisis de los miembros por otras causas. También se recomienda en uso interno para disminuir y detener la secreción lactea en madres que deseen terminar el periodo de amamantamiento evitando la mastitis. Para estos fines se aplica la M.D. en forma de masaje sobre las zonas afectadas.

SANDIA

NC: Citrullus lanatus / Citrullus vulgaris

F: Cucurbitáceas

NP: Patilla / Melón de Agua / Paitilla

Originaria de las planicies africanas se ha extendido su cultivo a todo el mundo, pues es invaluable el aporte refrescante y nutritivo de su jugoso y delicioso fruto. Su pulpa de color rosa o rojo intenso es rica en vitamina C y licopeno, un antioxidante que también contiene en grandes cantidades el tomate (*Solanum lycopersicum*) y del cual se han realizado estudios para la prevención y cura del cáncer. Sus semillas son ricas en vitamina E y pueden ser igualmente consumidas tostadas. La T.M. se prepara con la parte carnosa del fruto. Muy indicada en personas afectadas de distensión y dolor abdominal por problemas intestinales y como diurético excelente. Su nombre proviene de la voz árabe "sindyah".

SANGRE DE DRAGO

NC: *Croton urucurana* Baillon

F: Euphorbiaceae

NP: Sangre de Dragón / Urucurá / Copaiba / Ivirá Caá Verá / Huachipaeri / Palo de Drago / Palo e´ drago / Zamgrado / Huambo / Sangre d´Agua

Su nombre popular colocado por los españoles durante la conquista y la invasión a América, deriva de la exudación roja de su corteza, pues les resultaba muy similar a la de la especie *Dracaena draco* muy presente en las Islas Canarias y en África. Es un gran astringente: de uso en la inflamación de las mucosas, diarreas, hemorragias y quemaduras; también –y es su uso más conocido– es un gran cicatrizante, por ello se toma en los casos de gastritis y también se aplica externamente asociado al gel del *Aloe vera* en las heridas y úlceras varicosas. La T.M. se prepara con la exudación de su corteza. Creo sinceramente que las propiedades de esta especie conjuntamente con las del “Amorseco” (*Bidens pilosa*) y de la “Caléndula” (*Calendula officinalis*) son inigualables. Ellas forman la trilogía más útil como cicatrizante, antiséptica y astringente.

SANGUINARIA

NC: *Polygonum aviculare* L. / *Polygonum sanguinaria*

F: Poligonáceas

NP: Siete Sangrías

Esta planta herbácea que gusta de suelos arenosos y secos tiene variadas aplicaciones medicinales. La T.M. se prepara con las hojas y semillas frescas. Contiene resinas, taninos, aceite esencial, ácidos silícico y oxálico que le confieren propiedad depurativa y diurética y se vincula su uso a toda afección sobre el aparato genito-urinario y para la eliminación de los cálculos renales; estreñimiento, dismenorreas: dolores menstruales, en hipercolesterolemias: altos índices del colesterol, en afecciones cardíacas, en hipo e hipertensión, en la arterioesclerosis, en amenorreas: favorece la menstruación y por ello es también abortiva y su uso está restringido durante el embarazo.

SANTA LUCIA*

NC: *Commelina sulcata* / *Commelina difusa*

Muy popular en la región de las sierras cordobesas de la Argentina es usada como colirio para tratar afecciones de y en los ojos. De su inflorescencia celeste y en la cápsula que la contiene brota una materia viscosa, como un gel, que es aplicado directamente sobre los ojos y se dice que logra la disolución de cataratas, terigios y conjuntivitis. Los datos sobre ella y su uso son muy pocos y se circunscriben a la región nombrada.

SAPONARIA*

NC: *Saponaria officinalis* L.

F: Cariofiláceas

NP: Yerba Jabonera / Jabón

Es muy rica en saponinas de allí su nombre de “jabonera” o “jabón”, sin embargo

no se reporta su uso como tal. También contiene mucilagos, ácidos glicólico y glicérico y azúcares. La T.M. se prepara con las raíces secadas al sol y luego partidas en trozos. Se usa internamente como expectorante, diurético, en la sífilis, en afecciones reumáticas y gotosas y externamente asociando la M.D. al gel del Aloe vera para combatir el acné.

SARANDÍ

NC: Phyllanthus sellowianus Muller

F: Euforbiáceas

NP: Sarandí Blanco

La T.M. se prepara con las hojas y partes de la corteza. Se preconiza su uso en la diabetes. Es laxante suave.

SASAFRÁS

NC: Sasafras officinale

F: Lauráceas

Es recomendado en su uso interno como antiséptico: que actúa en infecciones externas, en el lavado de heridas, ulceraciones, llagas y quemaduras, es diaforético: que estimula la sudoración, emenagogo: favorece la menstruación, depurativo por ello se le recomienda como purificador de la sangre, es carminativo: favorece la expulsión de gases intestinales y es tónico del estómago y coadyuvante para calmar los cólicos. Se usa también en reumas, gotas y enfermedades de la piel, todo esto en uso externo y se puede asociar la M.D. al gel del Aloe vera y aplicar la solución resultante directamente sobre la zona dolorida o afectada.

SAUCE

NC.: Salix alba/ Salix purpurea/ Salix humboltianna/ Salix Níger

F: Salicáceas

NP: Sauce Blanco/ Sauce Común/ Sauce Llorón/ Sauce Colorado / Sauce Negro

Dentro del género "Salix" las variedades hibridan permanentemente lo cual ha generado muchas de ellas. En general se les reconoce potencialmente las mismas virtudes medicinales y en especial se trabaja con las especies "Blanco" y "Colorado". La corteza ha sido utilizada desde la antigüedad como antipirético: alivio de la fiebre y como analgésico: alivio del dolor. Fue reconocido por Hipócrates y por los habitantes del antiguo Egipto, por los pueblos nativos de America, por Plinio el Viejo, por Dioscórides en su célebre vademécum y por Galeno entre otros. Hacia el año 1763 el reverendo inglés Edward Stone informó sobre su uso en más de 50 personas destacando que el uso del extracto de la corteza en forma de te aliviaba el dolor y la fiebre. Posteriormente se descubre el principio activo denominado salicilina, un análogo del ácido salicílico y del ácido acetilsalicílico. Luego es sintetizado y colocado en el mercado bajo el nombre comercial de "Aspirina" por los laboratorios Bayer convirtiéndose en el primer fármaco del grupo de los antiinflamatorios no esteroideos y luego se demostró que además de las virtudes -antes mencionadas- de gran analgésico y antipirético, suprime la producción de prostaglandinas y tromboxanos lo que hace que la sustancia

sea un gran antiagregante plaquetario y se recomienda como preventivo en afecciones cardiovasculares. También está indicado su uso en dolores artríticos, reumas, gota, tanto en su uso interno como externo en forma de cataplasmas o aplicando la M.D. directamente sobre la zona afectada. Es desinfectante y posee propiedades sedantes. Contiene además taninos, resinas, flavonoides. La T.M. se prepara con la corteza fresca partida en trozos.

SAÚCO

NC: *Sambucus nigra* L. /

F: Caprifoliáceas

NP: Flores de Saúco /

El uso de sus inflorescencias es reconocido en la medicina popular como un gran anticatarral, en las toses persistentes, cuadros gripales, bronquitis agudas y crónicas, como diaforético: favorece la sudoración y baja la fiebre, por ello es apreciado en las enfermedades exantemáticas de la infancia como el sarampión, varicela, escarlatina y fiebres eruptivas. Sus frutos se emplean para el tratamiento de diarreas de todo tipo y el uso de su corteza está recomendado para el tratamiento del dolor en las quemaduras y como coadyuvante en la cicatrización asociándola al gel del Aloe vera. En todos los casos la T.M. se preparará de acuerdo a los protocolos prescritos en el capítulo sobre el tema y lo mismo para su posterior utilización en M.D.

SEN

NC: *Cassia acutifolia* Delile. / *Cassia angustifolia* Vall. /

F: Leguminosas

NP: Zen/ Sen de la India/ Zen de la India/ Sen Alejandrino de Egipto

De las dos se desprenden las mismas virtudes medicinales. La acutifolia es reconocida como la especie de Alejandría y la angustifolia como la de India. Algunos autores las consideran diferentes variedades y otros como especies diferentes. Igualmente en la taxonomía podemos encontrar referencia por unos autores a la familia como Leguminosas cesalpináceas y por otros como Papilionáceas. El Sen que es comercializado es generalmente una mezcla de las dos. Contiene flavonoides, antraquinonas, mucinas, taninos, resinas, ácidos málico, crisofánico y tartárico, emodina, reína, isoramnetina. Aunque goza de mala reputación entre los médicos su uso en la Microdosis permite la utilización sin mayores riesgos y si se asocia a la "Menta" (*Mentha piperita*) o al "Hinojo" (*Foeniculum vulgare* Goertn / *Foeniculum officinale* /) se logra un tratamiento suave y efectivo. Su principal acción es como laxante y en el estreñimiento severo pues actúa sobre el plexo nervioso intramural que controla el movimiento del intestino aumentando el peristaltismo: favorece las contracciones intestinales que facilitan la expulsión del bolo fecal. Se recomienda siempre acompañar su ingesta con bastante agua pues la presencia de ella en el intestino y las mucosidades en la pared intestinal también promueven la evacuación. El Dr. Burgstaller Chiriani en su extraordinaria obra "La Vuelta a los Vegetales" recomienda que "para que no produzca dolores de vientre, lavar las hojas previamente con alcohol antes de hacer uso de ellas", pues "así pierde la materia resinosa que contiene generando un efecto indoloro (sic)". Se procede entonces de esta manera para la elaboración de la T.M. y se

puede utilizar la M.D. en enemas o en uso interno de acuerdo a los protocolos establecidos para su uso en el capítulo correspondiente.

SESAMO

Ver “Ajonjolí”

SOJA

NC: Glycine max

F: Leguminosas

NP: Soya / Solla

Generalmente en la agricultura que respeta los ciclos vitales de la tierra y que se desarrolla bajo criterios de bioprotección el cultivo de leguminosas se da también como cultivo de rotación con el fin de ayudar a fortalecer los suelos afectados por sembradíos intensivos y de sobreexplotación, pues ayudan a fijar el nitrógeno al suelo. Es de un valor nutricional invaluable por tanto sus simientes son ricas en carbohidratos, azúcares, grasas, proteínas, agua, vitaminas A, B6, B12, C y K, calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio y zinc. Es recomendada su ingesta como preventivo en el cáncer de mama y de próstata, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, osteoporosis y se recomienda especialmente para controlar y disminuir los síntomas de la menopausia por su contenido de isoflavonas y fitoestrógenos que son una sana alternativa al reemplazo hormonal convencional. La T.M. se prepara con las semillas, es decir con los frijoles o porotos que se usan para comer. El pan preparado con la harina de Soja es recomendado especialmente para los diabéticos así como la ingesta de otros productos elaborados con esta harina. Hoy desafortunadamente se ha propagado el cultivo de la Soja transgénica y no se están midiendo las consecuencias del impacto que se está generando sobre el frágil equilibrio biosférico planetario. La ambición disfrazada de “desarrollo” no mide que no puede existir desarrollo real en un ecosistema degradado y afectado por el cultivo de especies alteradas genéticamente y que generan dependencia para su producción de agroquímicos, insumos y semillas producidas por las mismas multinacionales que han construido venenos para la humanidad. ¿O qué decir del gas mostaza producido por la tristemente célebre multinacional de la muerte “Monsanto” con el que se mataron millones de personas en Vietnam? ¿O qué decir del “aspartame”: el veneno presentado como edulcorante que se le recomienda a los diabéticos y como “alimento ligh”? Suficientes estudios médicos al respecto han demostrado lo nocivo que resultan para la salud de la población y de la tierra en general. Que triste el paradigma del capitalismo. Ahora, cuando millones de personas en el mundo mueren de hambre, más del 50% de la población mundial vive en condiciones de extrema pobreza y casi el 50% de los niños y adolescentes en los Estados Unidos tienen sobrepeso producto de una alimentación inadecuada, los grandes alimentos, bendecidos por la Madre Tierra y el magnanimo Universo se están utilizando no para darle de comer a los hambrientos y bien alimentar al mundo. ¡No! Se utilizan para generar “combustibles verdes” que bien sabemos que otras tecnologías más apropiadas hace rato están desarrolladas más no socializadas y que los “combustibles verdes” -al final de cuentas- resultan fortaleciendo la hegemonía de las multinacionales petroleras que antes acabaron

con el equilibrio del subsuelo y ahora de la tierra, de la salud y la armonía del planeta. Queda por nombrar el impacto en la salud humana de la ingesta de especies modificadas genéticamente o transgénicas. Durante millones de años nuestros organismos han avanzado en su fisiología para llegar al punto en el que hoy se encuentran. Nos hemos nutrido con especies naturales aun con el Maíz: (*Zea mays*) modificado y construido para el bien por la cultura Maya. Nuestro organismo se ha adaptado a una información nutricional propiciada por las especies tradicionales. Ahora con ellas modificadas no recibiremos las mismas fuentes naturales de alimento y si en cambio faltantes adobados por los químicos de toda especie usados en la producción a gran escala que alimenta el mercado y los bolsillos de unos ambiciosos en detrimento de la vida a escala mundial.

SOLIDAGO*

NC: Solidago odora /

Se trata de una planta de inflorescencias amarillas en espigas de hojas verdes, alternas, lanceoladas y aserradas de unos 70 centímetros a un metro de altura. Es muy recomendado su uso interno para ayudar a expulsar los cálculos y como diurético, en afecciones en general de los riñones y de todo el aparato urinario. En gargarismos se utiliza para afecciones de la garganta. Para la elaboración de la T.M. se emplean las partes aéreas de la planta. En la Homeopatía se emplea un "Solidago" que es elaborado a partir de la "Vara de Oro" (Solidago virga aurea) y su uso está indicado en herpes en los ojos, metrorragias, asma, dolores lumbares crónicos, fibromas uterinos, hipertrofia del útero cuando este presiona la vejiga, dolores en músculos y poliartalgias, abdomen distendido, flatos, insuficiencia hepática, dolores renales en personas gordas, hipertrofia de próstata.

SOMBRA DE TORO

NC: *Lodina rhombifolia* /

Se trata de una planta arbustiva de hojas de un verde pálido, rústicas, pequeñas, con forma de rombo y su punta rematada con una pua o espina pequeña. Es muy recomendado su uso en el alcoholismo y se asegura que quien la toma deja el hábito en pocas semanas. También se recomienda en afecciones del hígado, en disenterías. La T.M. se prepara con las hojas y corteza.

SPILANTES

NC: *Spilantes stolonifera*

F: Compuestas

NP: Barba del Indio

Es muy curioso su nombre popular, pues en general se dice que los nativos de tierras americanas no poseían barbas. Sólo en el caso del pueblo Comenchingón de las sierras de Córdoba y de Erks en Capilla del Monte en Córdoba, Argentina, se habla de ellas y que además eran blancos, altos y en general de una apariencia muy distinta a la de los demás pueblos hermanos. En fin, con barbas o sin ellas es este un remedio popular muy preciado para calmar el dolor de muelas y encías. La T.M. se prepara con la raíz.

STEVIA

Ver Yerba Dulce.

STRAMONIUM

Ver Chamico.

SUICO*

NC: *Tagetes glandulifera* Schranck / *Tagetes minutus* L.

F: Compuestas

NP: Suiquillo / Chinchilla / Quinchin

Es planta que desprende un penetrante y muy fuerte olor que llega a producir estornudos y no es muy agradable es muy característica de la zona noreste de la Argentina y también se encuentra en Chile. Es un reconocido remedio en afecciones del aparato digestivo, en diarreas sobre todo y en inflamaciones del estómago. También se utiliza para combatir lombrices. La T.M. se prepara con las partes aéreas.

TABACO

NC: *Nicotiana tabacum* L.

F: Solanáceas

Originaria de América es otra de las llamadas “plantas mágicas” tan afectas a las culturas precolombinas y con usos medicinales importantes y también muy integrada a sus rituales y formas vitales cotidianas. Colón lleva hasta España a la corte a un nativo que al fumar en la forma tradicional, colocando el tabaco dentro de un palito hueco tacado, es rápidamente mojado con baldados de agua que le eran arrojados por extrañados o sorprendidos lacayos que seguramente creerían que se estaría incendiando. Es común encontrar una planta de Tabaco al frente de las casas campesinas, pues se le adjudican poderes protectores y también se utiliza como parte de los preparados usados en la bioagricultura, pues su poder igualmente repele insectos, bichos y otros que afecten los sembradíos. Contiene nicotina, ácidos tánico, gálico, melilótico, isovalerianico, furancarboónico, sustancias aromáticas, nornicotina, nicocianino, guayacolato entre otros. La T.M. se prepara con las hojas. Siempre se recomienda su uso externo. En afecciones de la piel: psoriasis, tiña, sarna; en dolores gotosos y reumáticos, en la caída del cabello, prurito vulvar. Para potencializar su poder y controlar su alto grado de toxicidad es aconsejable adicionar siempre la M.D. a usar con el gel del Aloe vera.

TAMARINDO

NC: *Tamarindus indica* L.

F: Leguminosas

Originario de África su nombre proviene de la voz árabe “tamr hindi” que significa “Datil de la India”. Es un gran árbol de hasta 15 ó 20 metros de altura, de frutos carnosos, aromáticos, de fuerte sabor ácido muy apreciados como condimento en la comida asiática y árabe. También se utilizan para preparar dulces, batidos o licuados en Centroamérica, en Colombia, el Caribe y Venezuela donde se ha aclimatado la especie muy bien. Tiene distintos usos: la M.D. elaborada a partir de

la T.M. conseguida de su corteza se utiliza para combatir las fiebres provocadas por la malaria y la elaborada con sus frutos como suave laxante, reconstituyente en personas ancianas, débiles, postradas, convalescientes, para afecciones del bazo y en la lepra. Contiene ácidos cítrico, málico, almidones, azúcares.

TE

NC: *Thea sinensis*

Este arbusto originario del Asia y con distintas variedades se ha propagado por todo el mundo y se comercializan como "Té Verde" y "Té Negro". El Té Verde es producto de hojas frescas no sometidas al proceso de fermentación y con un gusto suave en tanto que el negro es fuerte y si ha sido sometido a todo un proceso fermentativo. Existen diversas variedades de ellos y algunos son mezclados con esencias que le confieren un gusto fragante. La T.M. se prepara con hojas frescas de cualquiera de las variedades o en último caso con el contenido desecado que contienen las bolsitas de las mismas que se adquieren en el mercado. Es diurético, ayuda a eliminar grasas, es digestivo y por su alto contenido de teina, un alcaloide, se le recomienda como estimulante general y para combatir el ensimismamiento característico del envenenamiento por uso de drogas alucinógenas, alcoholismo y otros.

TE DE BURRO*

NC: *Eritrichium gnaphalioides* / *Wendtia calysina* / *Wendtia argentea*

F: Geraniáceas

NP: Te de la Cordillera / Te Andino / Burro Caá / Burrito

Es popularmente usado en el Paraguay y la zona noreste de la Argentina en muchos casos mezclado con la popular "Yerba Mate" pues es un gran carminativo: ayuda a expulsar los gases del intestino, en indigestiones, acidez, afecciones del hígado y diurético. La T.M. se prepara con las partes aéreas.

TILO

NC: *Tilia europea* L. / *Tilia cordata* / *Tilia platyphyllos*

F: Tiliáceas

Ha sido remedio antiguo en uso interno para los agotamientos nerviosos, crisis o excitación nerviosa, cansancio e insomnio, en gastritis, afecciones intestinales, diarreas, indigestiones, cólicos, como desintoxicante del organismo, en migrañas, bronquitis. En uso externo se recomienda en vaporizaciones para las afecciones respiratorias y en la epistaxis nasal: sangrado por la nariz, empapando dos algodones con la M.D. que se colocan directamente adentro de las fosas nasales. La T.M. se prepara con las hojas y flores frescas. Contiene aceite esencial, taninos, mucílagos, polifenoles, flavonoides y vitamina C entre otros.

TOLA TOLA

NC: *Colletia ferox* Gill

F: Ramnáceas

NP: Quina del Campo / Barba de Tigre

Es otra especie característica de la zona central de la Argentina. Se utiliza para

combatir la caspa, la caída del cabello, hongos y afecciones sobre el cuero cabelludo siempre en uso externo y adicionando la M.D. al gel del Aloe vera. La T.M. se prepara con los retoños frescos. Existe una especie con nombre similar: "Tola Tola" en la zona del noreste argentino. El destacado autor Domingo Saggese en su extraordinaria y minuciosa obra "Yerbas Medicinales Andinas" publicada en la primera mitad del siglo pasado destaca que "...la Tola Tola que se encuentra en las provincias de La Rioja, Catamarca, Salta y Jujuy, llamada comúnmente Tola Sebosa, pertenece a otra especie el *Lepidophyllum Cupressiforme* Cass. y el *Lepidophyllum Quadrangulare* As. Gray. Syn. *Dolichonege Lepidophylla Wedd*" y agrega que pertenece a la familia de las Compuestas.

TOMATE

NC: *Solanum lycopersicum* / *Lycopersicum esculentum*

F: Solanáceas

Al igual que la "Papa" (*Solanum tuberosum* L.) como especie americana fue despreciada por los invasores europeos durante más de tres siglos y conminada a ser sólo alimento de animales, ¡que bien por ellos!, aunque bajo este apelativo, usado despectivamente, se calificaba también a los nativos de estas tierras considerados como inferiores, sin Alma, y por ello no se les prohibió su ingesta. Contiene un caratenoide: licopeno al cual se le han dado propiedades como anticancerígeno y actualmente se desarrollan estudios sobre ello. Es también rico en vitaminas A y C entre otras y sustancias nutritivas que le confieren singular valor alimenticio. La T.M. se prepara con los frutos frescos y maduros. Util en uso interno como antitumoral, antioxidante, diurético, en estreñimiento y digestivo en general. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera en hemorroides y como coadyuvante en la maduración de granos, forúnculos y absesos.

TOMILLO*

NC: *Thimus vulgaris*

F: Labiadas

NP: Cominito del Campo/ Manzanilla del Campo/ Tomillo de la Huert

Galeno lo consideraba como el más potente de los antisépticos: que actúa combatiendo o previniendo las infecciones externas. Su nombre deriva de la palabra de origen egipcio "tham" y con ella se denominaba una especie utilizada en los embalsamientos, luego Virgilio la traduce al latín con la forma hoy conocida. Ha sido usado desde la antigüedad en baños por sus virtudes vivificantes y estimulantes y para los dolores de las articulaciones, gota y artrosis tanto en baños calientes como en aplicaciones directas en masajes sobre la zona afectada. En uso interno, o externo en vahos, para afecciones respiratorias, toses rebeldes, bronquitis, neumonías y en esputos sangrantes. Como estimulante del apetito y en la menopausia. En uso externo en fricciones para calmar el dolor de cabeza y adicionado al gel del Aloe vera en hemorroides sangrantes y dolorosas y en hongos sobre la piel o vaginales pues su función como bactericida es muy grande, tanto que en caso de hongos en otras partes se puede usar internamente. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta. También es muy apreciado su uso en la cocina.

TORMENTILLA

NC: Tormentilla erecta / Potentilla erecta / Potentilla anserina

F: Rosáceas

NP: Potentilla

Es una especie de la cual se utilizan todas sus partes con excelentes aplicaciones en distintas patologías. Con sus partes aéreas se prepara una T.M. madre y su M.D. se recomienda en uso interno como astringente: que posee propiedades antiinflamatorias y se usa en diarreas, disenterías, hemorragias y estados catarrales de las mucosas, también se usa en esputos con sangre, afecciones del hígado, ictericias, úlceras. En gargarismos para el tratamiento de inflamaciones en las encías, placas bucales, sangrados bucales, amigdalitis y halitosis: combate el mal olor en la boca. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera en quemaduras, heridas, llagas, fístulas, forúnculos y lesiones sobre la piel. En cuanto a la T.M. elaborada con su raíz se usa su M.D. como reconstituyente y para evitar los abortos y algunos autores señalan su uso en “infinidad de enfermedades” sin dar referencias concretas a ellas. Es muy rica en taninos por lo que se indica en las diarreas como vimos anteriormente y como astringente, también contiene gomas, resinas y aceite esencial.

TORONJIL*

NC: Melissa officinalis

F: Labiadas

NP: Melisa

Hierba perenne aromática de gran valor medicinal. Antiguamente se comercializaba la célebre “Agua de Melisa” de uso extenso en dolores físicos, como antiespasmódico y calmante natural aun para los “dolores del Alma”, como rezaba la frase propagandística con la que se vendía. La T.M. se prepara con las flores y hojas. Muy útil en uso interno en episodios de excitación nerviosa, ansiedad, crisis de histeria, agotamiento general, dolores menstruales, digestiones difíciles, flatos, espasmos intestinales, vértigos, jaqueca, desmayos y dolores neurálgicos. Como gargarismo para combatir la halitosis: mal olor en la boca. En cataplasmas o frotado para los dolores de cabeza y migrañas y para el lavaje de heridas, quemaduras y lesiones sobre la piel adicionada la M.D. al gel del Aloe vera. Contiene aceite esencial, mucílago, tanino, flavonoides, resinas, sustancias amargas, ácidos caféico, succínico, clorogénico entre otros.

TRAMONTANA*

NC: Ephedra triandra Tul. / Ephedra dumosa Miers / Ephedra rupestris Benth / Ephedra americana

F: Gnetáceas

NP: Pico de Gallo

Es muy característica de la zona noreste de la Argentina y está presente también en Chile. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Util como depurativa de la sangre, para eliminar el ácido úrico, se recomienda en la gota y dolores artríticos, como diurético, refrescante en el verano aclara la orina y mejora el funcionamiento de los riñones eliminando arenillas, en venéreas.

TRÉBOL*

NC: Oxalis acetosella

NP: Acedera / Acederilla / Trébol Agrio / Vinagrillo /

La T.M. se prepara con las hojitas frescas. Es un gran refrescante y se utiliza en fiebres muy altas y en diarreas en uso interno. En gargarismos para ulceraciones y aftas bucales y externamente adicionada la M.D. al gel del Aloe vera en inflamaciones, golpes, heridas y quemaduras ayudando a eliminar el dolor y a la cicatrización.

TRIGO

NC: Triticum spp

F: Gramíneas

Originario del Medio Oriente son diversas las variedades que crecen silvestres y cultivadas. Desde la antigüedad ha sido usado como alimento pues sus granos se transforman en harina, gluten, cervezas, salvado, panes, galletas etc. Su nombre proviene de la palabra latina "triticum" que significa quebrado o trillado y hace alusión al método usado para descascararlo. Un remedio ancestral es el uso de la harina para ayudar a sanar quemaduras, heridas, en la erisipela, laceraciones, magulladuras y para ayudar a calmar el dolor y madurar forúnculos, panadizos y granos. La harina integral, aquella producida a partir del grano entero, no trillado, con cáscara, es la base del popular "gluten" y "ceitán" muy conocidas como "carne vegetal" de gran valor nutritivo, muy apreciada por los practicantes del vegetarianismo. La T.M. se prepara con los granos triturados –ojalá con cáscara - y se usa la M.D. en forma externa en los casos antes mencionados.

TUPINANBO

NC: Helianthus tuberosus L.

F: Compositae

NP: Tupinamba / Tupinambur / Topinambur /Girasol de Batatas

El destacado Dr. José Maria Campos: "Clemente", médico muy involucrado con el descubrir e incorporar a nuestra cultura una medicina sutil y cósmica, desde hace años viene trabajando en el desarrollo de medicamentos sutiles desde Figueira, en Carmo do Cachoeira, Minas Gerais, Brasil. Con el "Topinambur" que es el nombre que recibe esta especie en Brasil, ha desarrollado un medicamento sutil en una escala de dilución denominada "Línea S" que bajo paralelos principios a la dinamización homeopática, pero en una escala superior a la dilución milesimal, alcanza niveles de acción físico-etéricos y en la esfera espiritual de los seres. Dice el Dr. Clemente, sobre esta especie en su obra: "Contactos con el Mundo de la Cura" lo siguiente: "...refuerza la presencia, en el páncreas, de las fuerzas estructurantes superiores que lo rigen. Tonifica la función, ejercida por el páncreas, de filtro y guardián de la entrada del mundo orgánico. Tonifica las funciones digestivas del páncreas, vitalizándolo y colaborando en su regeneración". Indica también su uso en trastornos metabólicos del páncreas, tales como la "...hiperglucemia (diabetes mellitus: altos índices de azúcar en la sangre), insuficiencias digestivas en diversos grados, debidos a la desvitalización de ese órgano, causada a su vez por sobrecargas intelectuales y mentales, por cargas psíquicas conflictivas del

propio individuo o del ambiente y por deficiencias constitucionales del órgano. En la diabetes juvenil o en cuadros de agresión autoinmune de la estructura renal del adolescente, debidos a la desvitalización del páncreas, causada a su vez por cargas psíquicas conflictivas del propio individuo o del ambiente”. Toda esta importante información nos coloca a las puertas de un nuevo mundo de fuerzas y conciencia que estamos descubriendo. Podemos recibir de la especie sus virtudes a través de la M.D. que como hemos visto nos ayuda a descubrir todo el potencial vital contenido en las plantas. La T.M. se prepara con la raíz que es un tubérculo parecido a la papa.

TUSCA*

NC: Acacia aroma Gill

F: Leguminosas

Depurativa de la sangre, para eliminar el colesterol y el ácido urico, en dolores artríticos y de la gota, en enfermedades venéreas y sobre todo en la blenorragia donde es especialmente citado su uso. El Dr. Leo Manfred en su extraordinaria obra 7.000 Recetas Botánicas a Base de 1.300 Plantas Medicinales Americanas dice que “...se han curado muchas personas próximas al sepulcro por efecto de enfermedades venéreas (sic)”. La T.M. se prepara con las semillas contenidas dentro de los frutos, estas deben fragmentarse.

UÑA DE GATO*

NC: Uncaria tormentosa Will. / Uncaria guianensis Aubl /

F: Rubiaceae

NP: Garabato / Paraguay / Uña de Gavilán / Garabato Amarillo / Garabato Casha /

Esta especie, nativa de las selvas Amazónica y de casi toda América del Sur, está siendo popularizada como un gran medicamento para la cura del cáncer. En el Perú –su principal exportador y comercializador- y en el Paraguay abundan los preparados, ungentos, lociones, jarabes, partes secas de la corteza y otros, vendidos con ese fin. La Uncaria tormentosa y la Uncaria guianensis son variedades de similar aplicación medicinal. La planta en si es un bejuco o liana de gran extensión y de unos 20 centímetros en promedio de diámetro. La T.M. se prepara con partes de la corteza sean secas o frescas. Se estima su uso interno en el sida por su acción antiinflamatoria y por su potencial efecto que fortalece el sistema inmunitario. En enfermedades autoinmunes, en inflamaciones de todo tipo, en inflamación de las mucosas respiratorias y afecciones alérgicas: asma, bronquitis, rinitis; en reumas donde disminuye considerablemente el dolor y fundamentalmente su uso se indica en todas las enfermedades que manifiesten formaciones neoplásicas: como anticancerígeno. También se recomienda en cólicos biliares, prostatitis y enfermedades venéreas. En uso externo se utiliza en el caso de la mordedura de serpientes y animales ponzoñosos. Contiene alcaloides: hirsuteína, hirsutita, mitrafilina, especiofilina, isorynchofilina, pteropodina, rutina, beta-sitosterol; ácidos oleanóico, ursólico, clorogénico y quinóico.

URUCÚ

Ver Achioté.

UVA

Ver Vid.

UVA URST*

NC: Arctostaphylos uva ursi Spreng.

F: Ericáceas

NP: Gayuba / Gaulla /

Se recomienda su uso como diurético, catarros de laveziga y afecciones de las vías urinarias y en la prostatitis, cáncer de próstata. La T.M. se prepara con las hojas.

VAINILLA

NC: Vanilla planifolia Andr.

F: Orquídeas

Esta bella planta de hermosas inflorescencias – como todas las orquídeas- es nativa de México y el uso de sus inflorescencias se ha extendido a la medicina, la pastelería y la perfumería. La T.M. se prepara con las flores y las vainas alargadas donde están las semillas. Contiene vainillina, componentes aromáticos, cera, azúcares, resinas, taninos, mucílagos y sustancias grasas. Se usa en los estados de histeria, crisis nerviosas, depresiones severas, como relajante general, insomnio, antiespasmódica y como emenagoga: que facilita y aumenta la menstruación. El uso de las Orquídeas en las Esencias Florales es muy importante, pues su delicada y sutil energía propicia grandes transformaciones en personas con afecciones espirituales fuertes generando un gran cambio en la personalidad, llevando a una verdadera transformación de la actividad del impulso básico en movimiento inteligente y favorece que se deje de existir por meros impulsos vitales. El mundo de las orquídeas es realmente fascinante. La mayoría de ellas son epífitas pues pueden subsistir sólo de las condiciones del clima como humedad y aire, contrariamente a como se nos ha dicho que son parásitas. No! Ellas sólo buscan un apoyo en el tronco de los árboles o donde se desarrollen. Como especie son dignas de un reconocimiento especial por su condición de equilibrio vital, pues al no necesitar básicamente nutrientes, poco agua y solo aire, nos encontramos ante un ser para nada dependiente y si muy evolucionado. Existen estudios asombrosos sobre su comportamiento. Por Ej. se sabe que ellas florecen exactamente en la fecha y hora en que los insectos que sean sus potenciales polinizadores están en pleno “celo” y han fomentado su actividad. Allí se visten con sus mejores galas: los colores fuertes de sus inflorescencias que tienen como fin atraer al insecto dada la vibración del color, luego utilizan para la seducción aromas, perfumes y néctares y se ha llegado a estudiar los diseños presentes en los pétalos y la estructura campanuda de su flor y se ha encontrado que ellos – los dibujos- son replicas exactas de la hembra del insecto, es decir: una suerte de señuelo para atraerlo, hacerlo pasar por adentro de la estructura de campana de la flor donde está el polen y obligarlo a llegar hasta el fondo donde le sirve néctares en tanto lo impregna con las semillas que garantizarán su perpetuidad. Lo más extraordinario de todo esto es que la Orquídea es capaz de autopolinizarse. Pero ella, evolucionada, sabe de la importancia de la coevolución, es decir de la necesidad de interactuar conscientemente con todos los reinos, generando una sinergia que fortalece la biosfera, la vida como un sistema integrado donde cada uno cumple una parte consciente. Esta es una noción maravillosa de la Noosfera:

esa cualidad vital del espíritu “hecho carne” en la biosfera, donde la polarización y la cualidad de la mente y del pensamiento determinan su condición vital.

VALERIANA*

NC: Valeriana officinalis

F: Valerianáceas

Es el sedante natural más usado y recomendado en la medicina popular. Su uso está indicado en afecciones nerviosas, crisis de nervios y el insomnio crónico. También se recomienda en la epilepsia, jaquecas y en el asma. La T.M. se prepara con la raíz seca o fresca. Contiene aceites esenciales, alcaloide: catenina, taninos, resinas y sesquiterpenos entre otros.

VARA DE ORO

Ver Solidago.

VERBENA

NC: Verbena officinalis

F: Verbenáceas

NP: Verbena Blanca / Verbena Morada /

Existen numerosas variedades. Es un gran medicamento natural para calmar los altos estados febriles, su actividad es rápida, suave y genera un gran descanso a la persona enferma. En dolores de cabeza extremos, jaquecas y migrañas. Como diurético es excelente y ayuda a la expulsión de las arenillas. Es reconstituyente por lo que se usa también en la anemia. Se usa en artritis, reumatismo, dolores ciáticos, lumbalgias, heridas, quemaduras: todo esto puede ser en uso externo en fricciones o fomentos adicionando la M.D. al gel del Aloe vera. Se utiliza para elaborar la T.M. hojas y raíces. Contiene glucósidos: verbenalina y verbenina, mucílagos, taninos, aceite esencial y principios amargos entre otros.

VERDOLAGA*

NC: Portulaca oleracea

F: Portulacáceas

Crece silvestre y en algunos casos es cultivada como planta de jardín por sus bellas inflorescencias. Es un gran alimento y su consumo en ensaladas es una fuente nutritiva importante. Contiene sales minerales, oxidasas, mucílagos, oligoelementos y ácidos orgánicos. Conjuntamente con otras especies que crecen cultivadas y sobre todo silvestres, son una fuente de alimento natural de gran valor, no solamente por su alto contenido de nutrientes, aminoácidos, sales minerales, proteínas etc., sino por su fortaleza para resistir los más duros embates en condiciones difíciles de clima, humedad, suelos pobres etc. Hoy podremos decir que en tanto la raza de la superficie de la Tierra ha degradado con su inconsciencia el equilibrio biosférico, el Reino Vegetal, como Expresión Consciente, continúa desarrollando su trabajo de ayuda a la humanidad brindando protección, alimento, materias primas y aun en las más difíciles condiciones de pérdida del hábitat natural, propicia que especies vegetales pervivan y sean fuente de sustento para los demás reinos de la vida manifestada en el planeta.

Esto es lo que se ha denominado “Coevolución” y en páginas anteriores en el capítulo pertinente está comentado. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Se utiliza internamente en personas debilitadas, afecciones del hígado, como laxante suave, diurético, depurativo, antiinflamatorio, afecciones de la vejiga y riñones. En uso externo en lavajes o compresas adicionando la M.D. al gel del Aloe vera en casos de forunculosis, urticarias, quemaduras, ulceraciones y en gargarismos en casos de gingivitis, afección bucal y de la garganta. Existen otras especies de Verdolaga, a saber Verdolaga Cimarrona o Verdolaga de Cabra: *Portulaca triangularis* y la llamada Verdolaga de la Playa: *Sesuvium portulacastrum*, ambas con usos alimenticios y medicinales similares a la *Portulaca oleracea*.

VERONICA

NC: *Veronica officinal* / *Veronica peregrina* L. / *Veronica arvensis* L

F: Escrofulariaceas

NP: Bérula / Becabunga /

Es reconstituyente, se usa en personas lánguidas, anémicas o debilitadas luego de enfermedades o afecciones prolongadas, en catarros pulmonares mal curados o crónicos, en afecciones de los riñones y cálculos renales. En uso externo asociada la M.D. al gel del aloe vera para el lavaje y la curación de heridas, llagas, ulceraciones ect. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Antiguamente fue un medicamento de venta en las boticas muy recomendado por los médicos para la cura del catarro fuerte, tuberculosis, toses.

VID

NC: *Vitis vinifera*

F: Vitaceae

Estimada desde siempre por sus cualidades es cada vez más extendido su uso en la cocina donde se utilizan sus frutos y hojas, en la medicina y en la elaboración de los más preciados vinos. Se cree que su nombre proveniente de la cultura de los Celtas significa “el mejor de los árboles”. Es muy rica en vitamina C, taninos, antocianos, ácidos orgánicos y azúcares entre otros. La T.M. se prepara con los frutos frescos y maduros. Posee propiedades como astringente: que posee poder antiinflamatorio, se utiliza en los catarros de las mucosas, diarreas, hemorragias, quemaduras. Es refrescante y se le confieren por ello poder antipirético: de uso en la fiebre y como diaforético: estimula la sudoración. En epistaxis: hemorragias nasales empapando algodones con la M.D. que se colocan luego dentro de las fosas nasales. Es laxante suave, en la obesidad, afecciones del hígado y del bazo. Popularmente existe un protocolo denominado “la cura de la uva” y se basa en su ingesta en ayunas durante nueve días empezando con un kilo el primer día y llegando a consumir hasta dos o tres kilos diarios al cabo del noveno día, evitando consumir carnes, lácteos, bebidas azucaradas, edulcorantes químicos etc. Sólo se deben consumir otras frutas, mucho agua y vegetales lejos de la ingesta de la uva. Se dice que es un extraordinario remedio en la cura de enfermedades del hígado y del bazo, para la obesidad, artritis, afecciones de la piel, estómago y enfermedades crónicas y degenerativas. Se repite el proceso cada cierto tiempo siempre cuidando de tener una alimentación natural. En el caso de la M.D. se podrá consumir de acuerdo al protocolo establecido durante largos periodos de tiempo.

VINAGRILLO

Ver Trébol.

VIOLETA

NC: *Viola odorata* L.

F: Violáceas

Muy cultivada en los jardines donde alegra con sus bellas inflorescencias violetas o de un azul intenso. Tiene diversos usos medicinales y en la perfumería. La T.M. se prepara con toda la planta ojalá cosechada en época de floración. Contiene mucilagos, saponinas, ácidos orgánicos, salicilato de metilo, aceite esencial, alcaloide violina o emétina. Uso interno en bronquitis, tos, tuberculosis, vómitos, migrañas, como emética: que induce el vómito, en fiebres, en el cáncer, como diaforético: que favorece la sudoración y es muy útil en casos de resfriados y gripe, en personas con afecciones espirituales, miedo, irritaciones, tristezas, pesadillas (consultar al respecto en las Flores de Bach). En uso externo en masaje suave sobre el vientre en las congestiones intestinales, distensión, dolores propios del período menstrual y sobre las sienas en dolores y cefaleas y en gargarismos en inflamaciones de la garganta.

VIRA VIRA*

NC: *Gnaphalium cheirantifolium* Lam. / *Gnaphalium luteo-album* L.

F: Compuestas

NP: Huira Huira / Yerba de la Vida / Vida Vida

Se establece su nombre en el idioma Guaraní como “vida vida”. Es usual la confusión que se genera entre esta especie y la común “Marcela” – *Achyrocline satureoides* Lam.- muy común en Argentina, Uruguay y Paraguay, dadas las características de similitud de las inflorescencias, que a medida que avanza el verano se van tomando de un color amarillo y es característica la sequedad total de las plantas. Una gran diferencia se establece a partir de las hojas que en el caso de la “Marcela” son de color verde amarilloso y en el caso de la “Vira Vira” de color plateado, ambas de forma lanceolada. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Se usa en casos de dificultades respiratorias, ahogos, sofocación, tos convulsa, resfriados, como emenagogo: que favorece la menstruación y la salida de los loquios en las mujeres que recién han parido, en cansancio, estados de histeria, angustia y nervios alterados. Es abortiva por lo que su uso está restringido en mujeres embarazadas.

VULNERARIA

NC: *Anthyllis vulneraria*

F: Leguminosas

Es muy común en los lugares frescos, templados, en medio de los bosques. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Contiene saponinas, taninos y mucilagos. Recomendada en uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera como gran cicatrizante y antiinflamatoria y es aplicable sobre esguinces, llagas, quemaduras, y ulceraciones.

WITHANIA*

NC: *Withania somnifera* Linn.

F: Solanáceas

Originaria del sur de África está distribuida por todo el mundo y se estiman más de mil las especies de las cuales 23 conforman el género *Withania*. De gran acción hipnótica y sedante atribuida a un alcaloide presente en sus semillas. Se utiliza en la lepra, reumatismos, estados de ansiedad, enfermedades mentales, afecciones intestinales y como extraordinario tónico: que estimula la función de órganos y sistemas en general, y por eso se la ha denominado comúnmente como “Ginseng Indiano”, de uso recomendado en convelescencias y personas debilitadas pues fortalece la vitalidad y además actúa en la depresión. La T.M. se prepara con toda la planta. Contiene lactonos esteroideos, whitanólidos, whitananina, whitaferinile, whitanina, numerosos dienólidos y trienolidoswhitanólidos, whitasomniferina A, sominone y sominolide, alcaloides: pseudotropina, sominiferina, somniferinina, somnina, whitanina, solasodina entre otros y la raíz es muy rica en hierro.

YACÓN*

NC: *Smallanthus sonchifolius*

F: Asteraceae

Originaria de los Andes es en el Perú donde más se ha propagado su uso desde épocas precolombinas. Se trata de una planta de hasta 2 metros de altura, hojas acorazonadas un tanto pubescentes e inflorescencias amarillas con un rizoma carnoso y grueso al que se le ha denominado “fruto” y es el que se utiliza como alimento y medicamento. Contiene mayoritariamente agua y oligofructanos. Entre los pueblos andinos mal llamados Incas, pues realmente este vocablo identifica a una casta sacerdotal, los Chasquis al ser convocados para llevar los mensajes en el reino debían hacer ayuno mientras prestaban su servicio. Sólo les permitían la ingesta de Yacón por lo que se les dejaba a la vera de los caminos por donde transitaban. Su raíz tiene un alto contenido de inulinas, un azúcar no digerible, que no es asimilada por el metabolismo humano y se hace apto su consumo para todo el mundo y en especial por personas diabéticas. Hoy se ha difundido su uso como edulcorante ciento por ciento natural en contravía a los venenos industriales a base de aspartame o los azúcares refinados. La T.M. se prepara con la raíz.

YERBABUENA

Ver Menta.

YERBA CARNICERA*

NC: *Erigeron canadiensis*

F: Compuestas

Es muy apreciado su uso interno como diurético extraordinario y para las inflamaciones de la vejiga, la uretra y en la prostatitis, en la hidropesía y enfermedades del hígado, en la blenorragia y enfermedades venéreas. La T.M. se prepara con las partes aéreas. Contieneaceite esencial, sustancias amargas, resinas y ácidos.

YERBA DE SAN JUAN

Ver Hipericon.

YERBA DULCE*

NC: *Stevia rebaudiana* Bertoni.

F: Asteráceas

NP: Caá Jee / Ká'a he´e / Azúcar Verde / Stevia

Nativa del Paraguay fue clasificada por el naturalista suizo Moisés Bertoni y hacia inicios del siglo XX el químico paraguayo Ovidio Rebaudí estudia su composición bioquímica y establece la presencia de glucósidos edulcorantes (estevisósidos y rebaudísidos) 200 veces más potentes que el azúcar industrial que no afectan los niveles de glucosa en sangre, lo que la constituye a la especie como promisoría para uso en personas afectadas por diabetes, como alimento natural y útil en dietas hipocalóricas. En honor a estos dos investigadores se establece su nombre científico. La T.M. se prepara con las hojas frescas. Útil entonces en personas afectadas por diabetes como edulcorante natural y como coadyuvante del páncreas en la segregación de insulina para la metabolización de los azúcares. También en su uso interno extiende sus beneficios como antioxidante, antienvjecimiento, artritis, artrosis, hipetensión, alergias y hepatitis crónicas. En Colombia, en la ciudad de Calarcá trabaja el Dr. Fernando Jordán Calvo, destacado médico dedicado desde hace muchos años a la "Quelación" una práctica terapéutica muy valiosa en el manejo de diversas patologías como el cáncer, afecciones cardiacas, diabetes, mala circulación etc. El Dr Jordán ha acumulado gran experiencia en el manejo del "pie del diabético" y de las afecciones que en general derivan de esta enfermedad. Además de lograr resultados extraordinarios con la "Quelación" recomienda desde hace muchos años a los enfermos de diabetes el uso de la "Stevia" o "Yerba Dulce" como edulcorante natural y lo observado es que además de devolverle la posibilidad al enfermo de ingerir algo dulce, deseo por lo general muy grande en diabéticos, su respuesta orgánica positiva es muy importante.

YERBA LUCERA

NC: *Hiptis verticillata* Jacq.

F: Labiadas

Como gran aperitiva, favorece la digestión, elimina gases, tonifica el estómago. La T.M. se prepara con las partes aéreas.

YERBA MATE

NC: *Ilex paraguayensis*

F: Aquifoliácea

NP: Mate / Té de los Jesuitas / Té Paraguayo

De gran divulgación su uso es característico en Argentina, Paraguay y Uruguay principalmente. El nombre deviene del recipiente que tradicionalmente se usa para su consumo, el popular "porongo" (*Lagenaria siceraria*) y la palabra de la voz Quechua "mathi" que significa vaso o recipiente para beber. Hoy en día se encuentran "mates" es decir recipientes elaborados con el tronco vacío de diversos

arbolitos, cuernos de animales denominados “guampas” y en vidrio o en plata. De gran acción antioxidante, repone la fatiga y elimina el cansancio, actúa como calorífero estimulando la respiración y la circulación, mejora el ritmo cardiaco, disminuye la tensión arterial localizando su función sobre el gran simpático y el sistema locomotor, estimula los movimientos peristálticos del intestino y estimula las contracciones por lo que favorece la evacuación del bolo digestivo, es rica en sales minerales por lo que se le considera nutritiva. Contiene el alcaloide mateina. Podemos elaborar la T.M. con las hojas secas y una vez llevada a la M.D. podremos beneficiarnos de sus múltiples virtudes. Su uso externo se extiende a la aplicación en fomentos para la cura de heridas, llagas y afecciones en la piel. Asociada la M.D. al gel del Aloe vera potenciamos su acción.

YERBA MEONA*

NC: *Amaranthus chlorostachys* Hill. / *Arenaria rubra*

F: Cariofiláceas

NP: Paiquillo

Su nombre popular está asociado al extraordinario valor diurético que posee y sirve para expulsar las arenillas y cálculos del riñón, en afecciones de la vejiga y del hígado. En uso externo para lavajes vaginales y asociando la M.D. al gel del Aloe vera para el tratamiento de quemaduras. La T.M. se prepara con todas las partes aéreas de la planta.

YERBA MORA

NC: *Solanum frutescens*

F: Solanáceas

Muy especialmente usada internamente para el tratamiento de afecciones del hígado, en la ictericia, cirrosis, hepatitis. En uso externo en masaje suave asociando la M.D. al gel del Aloe vera en espasmos del vientre y en constipaciones fuertes. La T.M. se prepara con las partes aéreas.

YERBA DEL POLLO

NC: *Guilleminea lanuginosa* Noq. / *Alternanthera achiranta*

F: Amarantáceas

Es muy apreciada en los trastornos intestinales, en constipaciones fuertes, dolores del vientre y afecciones en general del aparato digestivo. Es diurética y depurativa de la sangre. Se usa en la sífilis y en afecciones de la piel. Puede ser usada –según el caso– interna o externamente, esta última función asociando la M.D. al gel del Aloe vera y se aplica en masaje suave sobre la zona a tratar. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta.

YEZGO

NC: *Sambucus ebulus* L.

F: Caprifoliáceas

NC: Sanquillo

Es de la misma familia del popular “Sauco” (*Sambucus nigra* L.) y muy parecida en su forma. Es muy apreciada como diurético poderosísimo y se usa en la

hidropesía de origen renal y puede ser usada como purgante. La T.M. se prepara con toda la planta.

YUCA*

NC: Manihot esculenta / Manihot utilisima

F: Euforbiáceas

NP: Mandioca/ Tapioca / Yuca Brava / Casave / Casabe

Originaria de Suramérica su uso se ha extendido por miles de años y es un alimento común muypreciado y consumido por más de 500 millones de personas en todo el mundo. Se han encontrado evidencias arqueológicas que asocian su uso y cultivo en el Perú hace 4.000 años y a 1.400 en la cultura Maya. La raíz procesada en morteros o rayada y exprimida es usada por pueblos amazónicos y pueblos africanos para preparar una harina con la que elaboran una especie de panes grandes de cotidiano consumo, también por este último proceso se obtiene el “almidon de Yuca” o “Tapioca”. La presencia en pequeñas cantidades de glucósidos cianogénicos: linamarina y lotaustralina que se transforman en ácido prúsico: cianuro de hidrógeno, hacen siempre necesaria su cocción previo consumo. Es potencialmente una rica fuente de fibra, hidratos de carbono, aporta vitaminas del grupo B y vitamina C, potasio, calcio, magnesio y hierro. Es digestiva y al no contener gluten es un alimento apto para los celíacos. Favorece la disminución del colesterol y la hipertensión. Su uso también se extiende a renglones como la cosmética y a la fabricación de detergentes naturales pues es biodegradable y por su acción tensioactiva: que aumenta la formación y la estabilidad de la espuma. Asociado a otros cultivos mejora las condiciones de rendimiento y está siendo utilizada como alimento para asistir a millones de personas en países muy pobres por sus cualidades y beneficios, por su resistencia a terrenos desgastados y maltratados, por su poca necesidad de agua y aguante a plagas y un dato muy importante: su cosecha se puede hacer cuando se desee sin necesidad de extraerla de la tierra, entre los 8 y 24 meses luego de plantarla, lo que la constituye en una gran reserva alimentaria.

ZANAHORIA*

NC: Daucus carota

F: Apiáceas (Umbelíferas)

Sumamente difundido su consumo en todo el mundo es un gran alimento y también medicamento. Es nativa de Europa y del Asia. La T.M. se prepara con la raíz y las semillas. Contiene carotenos –que le confieren el característico color naranja- entre ellos beta-caroteno o provitamina A, vitaminas C, E y B1 B2 y B3 o niacina, pectinas, ácidos esenciales con miristicina. Es usada internamente en diarreas, afecciones estomacales, digestiones difíciles, ictericia, tos, catarros pulmonares y afecciones de los bronquios en general. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera que potencia sus virtudes se usa en cataplasmas o masaje suave, según sea el caso, en quemaduras, elefantiasis, erisipelas, furunculosis, laceraciones. En gargarismos para afecciones de la garganta y ronqueras.

ZAPALLO

NC: Cucúrbita maxima

F: Cucurbitáceas

NP: Ahuyama / Calabaza /

Originaria de América es conocida y cultivada desde épocas precolombinas. En el Museo Nacional de Lima, en el Perú, se encuentran numerosos objetos de arcilla con su forma que exaltan su uso y conocimiento por parte de la cultura Mochica. Toda la planta es usada como comestible: flores, hojas, fruto y semillas. Contiene beta-carotenos o provitamina A, glucosa, vitaminas y sales minerales. La T.M. se prepara con sus semillas y hojas. Se usa internamente como purgante, para expulsar lombrices, combatir la solitaria y anquilostomas y externamente asociada al gel del Aloe vera en quemaduras.

ZARZAMORA

NC: Rubus ulmifolius

F: Rosáceas

NP: Mora / Mora Silvestre

Esta planta es arbustiva, crece silvestre y posee ramas espinosas y frutos o drupas arracimadas, unidas entre si, de color rojo que al madurar va tornándose en negro intenso. Es muy apreciado su fruto por el delicioso sabor agridulce y en algunos países su uso se extiende a la pastelería, elaboración de dulces y jaleas. La T.M. se prepara con la raíz, los frutos y las hojas. Contiene sales minerales, vitaminas A, B y C, hierro y taninos. Es un buen astringente: que posee propiedades antiinflamatorias, se usa en diarreas, quemaduras, inflamación de las mucosas y hemorragias en uso externo e interno según sea el caso. También en gargarismos para inflamaciones de la garganta y de la boca. En uso externo adicionando la M.D. al gel del Aloe vera en quemaduras y hemorroides. En uso interno en la hidropesía, como diurético y para ayudar a expulsar las arenillas de los riñones. Por su alto contenido de taninos se ha reportado su uso para eliminar el colesterol malo y como profiláctico o preventivo en el cáncer. Por su contenido de minerales y vitaminas para combatir la anemia.

ZARZAPARRILLA*

NC: Smilax aspera

F: Smilacáceas

En las clasificaciones anteriores se le ubicaba como parte de la familia de las Liliáceas. La T.M. se prepara con la raíz. Contiene saponinas, aceite esencial, taninos y resinas entre otros. Se usa internamente como refrescante, diurética y depurativa: para eliminar el colesterol malo, en la gripe y resfriados. En uso externo en fricciones o emplastos en artritis, gota y dolores en general, en la sarna y afecciones cutáneas.

ZUMAQUE VENENOSO

NC: Rux toxicodendron / Toxicodendron vernix / Rux juglaensis

F: Anacardiceae

NP: Don Pedro Hernández / Pedro Pica

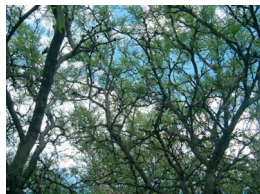
Originario de Norteamérica y el Canadá es muy abundante este árbol en los bosques andinos donde se le tiene particular respeto, pues todas sus partes contienen urushiol, una resina tóxica que irrita las mucosas y la piel. Los campesinos de los Andes y en especial de Colombia al estar cerca del árbol lo saludan con respeto, pues se dice que al no hacerlo éste los “pringa” causándoles las reacciones citadas. Es un medicamento de gran valor en la Homeopatía y excusándonos por no profundizar sobre el tema podremos decir que su uso está indicado en los dolores en general que mejoran con el movimiento, como anticatarral y broncodilatador, en depresiones, personas sin ideas, erráticas y confundidas. La T.M. se prepara con partes de la corteza y las hojas recordando que su cosecha debe realizarse con la protección adecuada como mascarilla y guantes. Se usa en forma externa en masaje suave o emplastos en las parálisis, en casos de dolores generales que mejoran con el movimiento y en uso interno para combatir la incontinencia urinaria y la epilepsia.



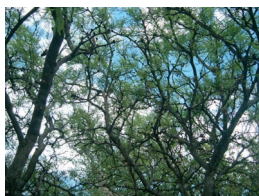
AGUARIBAY
NP: Pimienta de América/ Aguariba/



Terebinto/
Gualeguay/



Pimientillo



AJENJO
NP: Ajenjo común/



Ajenjo mayor
ALCANFOR



ALGARROBO
NP: Algarroba/



Algarrobera/



Garrobo/ Garrofo



ALOE
NP: Acibar/ Sábila
AMARANTO



NP: Qiwicha/
Quiuicha/ Kiwicha



AMORSECO
BARBA DE PIEDRA



BARDANA
NP: Lampazo/



CAFÉ



CANCHALAGUA



CARDOS



CARDO MARIANO



CARDOSANTO



NP: Cardo blanco



CEDRON
NP: Yerba Luisa/



Yerba de la Princesa/
Verbena olorosa



CEPACABALLO DE LA PUNA



NP: Cepacaballo/
Abrojo Grande/



Clonqui/ Rupá
CERRAJA



CULANTRILLO



CHAMICO
NP: Trompetilla/



Yerba hedionda



CHAÑAR
NP: Chañar brea



CHARRUA
NP: Charruga/ Buche



de Pato



ESPINA COLORADA
NP: Espino rojo/



Espina sangre/ Ñuá-ti-pytá



ESPINILLO
NP: Churqui/ Coven/



Brea



FLORIPON
NP: Trompetilla/



Floripondio/
Floripón/ Borrachero



LENGUA DE VACA



LLANTÉN
NP: Lllantén Velludo/



Caá Yuguay
MALVA



NP: Malva de
Castilla/ Malva



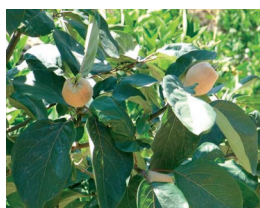
Silvestre/ Malva
Blanca



MANZANILLA



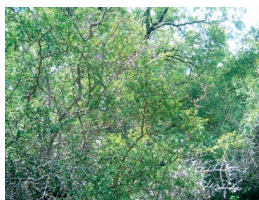
MARCELA
NP: Marcelita / Yateí



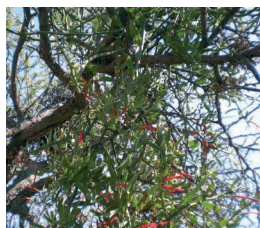
Caá en Paraguay



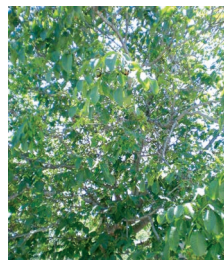
MARRUBIO
N.P: Yerba del Sapo



/ Hierba del Sapo/



Toronjil Cuyano
MATICO





OLIVO



NP: Oliva/ Aceituna
ORQUIDEAS



ORTIGA
NP: Pynó Guasú en



Paraguay/ Ortiga
Mayor / Pringamoza/



Ortiga Blanca



PAICO
NP: Hierba



Hedionda/ Caá-ré /
Paico Macho



PALAN PALAN

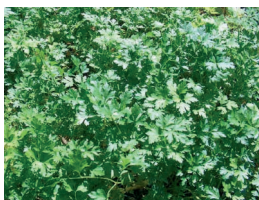


PALO AMARILLO

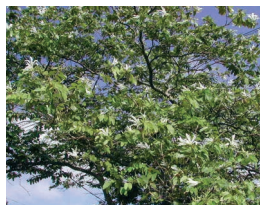
PALO AZUL



PALTA
NP: Aguacate/



Avocatero



PAPA DEL AIRE
NP: Cidra/ Alcayote/



PIQUILLIN
NP: Pinpillín/ Yuá



Paraguay

PLATANO



NP: Banano / Banana
/ Platanero / Cambur



POLEO



NP: Menta Poleo/
Poleo Menta
RETAMILLA



NP: Retamo /



Retamillo



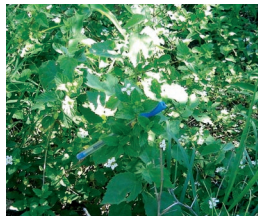
RICINO
NP: Higuera /
Higuerilla Palma



Christi / Mbaysybó



ROMERO



ROSA MOSQUETA



RUIBARBO
NP: Ruibarbo Chino /



SALVIA MORADA
NP: Cambará /



Cabará Caá



SANTA LUCIA



SAPONARIA
NP: Yerba Jabonera /



Jabón



SUICO



NP: Suiquillo /
Chinchilla / Quinchin



TE DE BURRO
NP: Te de la



Cordillera / Te
Andino / Burro Caá /



Burrito
TOMILLO



NP: Cominito del



Campo / Manzanilla
del Campo / Tomillo
de la Huerta



UVA URSI



NP: Gayuba / Gaulla
VALERIANA



VERDOLAGA



VIRA VIRA



NP: Huira Huira /
Yerba de la Vida /



Vida Vida
WITHANIA



YACÓN



YERBA CARNICERA



YERBA DULCE
NP: Caá Jee / Ka'a
he ´e / Azúcar Verde



/ Stevia
YERBA MEONA



NP: Paiquillo
YUCA
NP: Mandioca/

INDICE DE SINTOMAS

NOTA: Hemos incluido la mayor información posible que sirva de guía a quien necesite utilizar las propiedades consignadas en las plantas, por ello se podrá encontrar referencia a algunas que no están incluidas dentro del listado general de este estudio, pues creemos –sin embargo- importante no dejarlas de lado al establecer el presente índice.

A

Absesos: berenjena, borraja, cebolla, fenogreco,

Abortivas: ajenjo, apio, albahaca, apio, artemisa, ruda, canela, cañamo, vira vira.

Acidéz: angélica, betónica, caléndula, eneldo, espina colorada, incayuyo, menta, nencia, poleo, tomillo.

Acné: acedera, alóe, bardana, calaguala, caléndula, coca, cola del caballo, charrua, jarilla, mastuerzo, pepino, remolacha, vara de oro, zanahoria.

Adicciones: avena, café, tomillo,

Afecciones bucales: abrojo, achiote, albahaca, arándano, caléndula, coca, jacarandá, malva, matico, ombú, salvia,

Afecciones de la garganta: abrojo, achiote, ajo, albahaca, aloe,

anacahuita, arándano, barba de piedra, bolsa de pastor, cebada, ceibo, coca, eucalipto, higos, limón, llantén, malva, marrubio, matico, ombú, rosal, salvia, salvias, solidago,

Afonías: altea, árnica, cebada, ceibo, coca, espinillo, llantén, malta, malva (flores), manzana, perejil, pulmonaria, regalíz,

Aftas: (ver también afecciones bucales) caléndula, jacarandá, nogal, salvia,

Agalactia: albahaca, anís, avena, borraja, ortiga,

Agresividad: cáñamo, incayuyo, manzana, pasionaria, valeriana,

Ahogos: (disneas de pequeños, medianos y aun grandes esfuerzos) albahaca, ambay, cebolla,

Alcoholismo: avena, café, cepacaballo de la puna, sombra de toro,

Alimento: acedera, achicoria, achiote, aguaribay, ajonjolí, albahaca, alcachofa, algarrobo, aloe, amaranto, amorseco, ananá, apio, arándano, araucaria, arroz, avena, bardana, berenjena, berro, bolsa del pastor, borraja, cacao, caléndula, canela, caranday, cardos, carqueja, cebada, cebolla, cerraja, clavel del aire, chañar, diente de león, eneldo, hinojo, hongos, lechugita, lengua de vaca, llantén, malva, mistol, molle, nabo, nogal, ortiga, papa del aire, pasionaria, piquillin, quimpe, quinua, rosa mosqueta, regalíz, tala, trébol común, tuna, verdolaga, vinagrilla, witania, zarzamora,

Amígdalas: altea, cebada, ceibo, llantén, salvia, salvia blanca, ombú,

Analgésico: (ver dolores)

Anémia: achicoria, achiote, ajenjo, ajonjolí, alcachofa, amaranto, berro, borraja, caléndula, cebada, canela, espinaca, lengua de vaca, manzana, nogal, romero, quinua, verdolaga, witania,

Aneurísma: acónito,

Anorexia: ajenjo,

Ansiedad: cáñamo, pasionaria,

Antiinflamatorio: ají, anamú,

Antiagregante plaquetario: Ver anticoagulante

Antibiótico: ajo, anémona, árnica, cebolla, ceibo, jacarandá, jarilla, ombú,

Anticoagulante: ajo, álamo,

Antídotos: (ver venenos).

Antiespasmódico: (ver espasmos).

Antioxidante: aloe, alcachofa,

Antiséptico: ajo, alcanfor, aloe, anamú, boldo: (urinario), caléndula, jacarandá, llantén,

Antiviral: celidonia, equinacea, jacarandá,

Apendicitis: ananá, café, marcela, congorosa,

Apetito: (estimula) acedera, ajenjo, alcachofa, angélica, anís, apio, artemisa, berro, betónica, cepacaballo, canela, condurango, cuasia, genciana, lapacho, olivo, orégano, salvia, salvias, tomillo, trébol,

Arenillas: (riñones y vejiga) (ver también cálculos), acacia, adonis, alcachofa, arenaria, barba de choclo, berro, cardosanto, cola de caballo, diente de león, espárrago, verbena,

Articulaciones: (dolores) acónito, ajo, ají, álamo, alcachofa, árnica, avena, bardana, berro, café, calaguala, canela, cáñamo, castaño de índias, cebolla, curcuma, enebro, gordolobo, jarilla, jazmín, jengibre, orégano, ortiga, palo azul, pipi, sauco, zarzaparrilla, zumaque,

Arterioesclerosis: castaño de índias, cebolla, fucus, fumaria, hamamelis, muérdago, witania,

Artritis: (ver articulaciones, dolores).

Asma: achicoria, ambay, anacahuita, apio, belladona, beleño, betónica, café, cáñamo, cebolla, celidonia, chañar, drosera, dulcamara, eucaliptos, floripón, higo, hinojo, hipericón, incayuyo, jazmín, orégano, perejil, pulmonaria, quebracho, salvia, salvia de la puna, valeriana, zanahoria,

Astenia: avena, albahaca

Astringente: álamo, aloe, caléndula, eufrasia, geranio, guayabo, lapacho, manzano, nogal, rosas, verbena,

B

Bactericida: celidonia,

Balsámica: álamo,

Bazo: ajenjo, betónica, cardos, espárrago, higos, marrubio, perejil, uva,

Bocio: berro, fucus, árnica (exoftálmico)

Borrachera: café, sombra de toro,

Bronquitis: abrojo, acónito, aguaribay, acacia, altea, ambay, anacahuita, angélica, betónica, chañar, chilca, digital, drosera, gordolobo, jazmín, lino, llantén, molle, nabo, papayo, pulmonaria, quebracho, salvia, salvias, violeta, zanahoria,

C

Cabello: aloe (caida y fortalece), apio (fortalece), bardana (caida), nogal (tiñe) manzanilla (caida y tiñe) cola de caballo,

Calcio: (ver alimenticias)

Cálculos: acacia, adonis, agracejo, apio, betónica, boldo, cardosanto, carqueja, celidonia, cola de caballo, doradilla, mastuerzo, retama, yerba meona,

Calambres: albahaca, ajenjo, anamú, cáñamo, cebolla, coca, congrosa, eufrasia, manzanilla, manzana, ruda, tilo, valeriana, yerbamora,

Callos: ajo, caléndula, celidonia,

Cáncer: achote, adormidera (dolores), alcachofa, anamú, berro (preventivo), borraja, caléndula (piel), cacao (preventivo), cáñamo (dolores), cepacaballo, enebro, higo (fruto), lapacho, llantén, matico (matríz, útero, vagina) rosal, totora, uña de gato, zumaque,

Cansancio: ananá,

Cardiotónico: acacia, acónito, alcanfor, ambay, árnica, barba de choclo, berro, borraja, cacao, cabotory, café, carqueja, cedrón, cebolla, cola de caballo, digital, fucus, gordolobo, lengua de vaca, manzana, matico, muérdago, olivo, poleo, retama, retamilla, salvia, salvias, toronjil,

Carminativo: alcanfor, altamisa, angélica, anís, canchalagua, gordolobo, jengibre, marcela, mentas, nuez moscada, peperina, romero, yerbabuena,

Caspa: (ver seborrea)

Catarros: achicoria, aguaribay, altea, ambay, anacahuita, cebada, chañar, chilca, eucalipto, llantén, molle, pino, salvia de la puna, sauco, verónica, violeta, vira vira,

Cefaleas: (ver dolores)

Ciática: (ver también dolores) amaranto, dulcamara, fresno, jarilla, jengibre, palo azul, quebracho, tramontana,

Cicatrizante: ají, aloe, amorseco, apio, bardana, caléndula,

Circulación: (favorecen) ají, centella asiática, hamamelis, fucus, muérdago, retamilla, zarzaparrilla,

Cirrosis: cardomariano, ruibarbo, cáscara sagrada, papaya,

Colesterol: alcachofa, cardomariano, muérdago, hamamelis, fucus, sanguinaria,

Cólico: adormidera, anís (estomacal, intestinal), altamisa, angélica, avena, café (hepáticos), congorosa, hinojo, malva, mejorana, marcela, paico (hepáticos), toronjil,

Colirio: caléndula, celidonia, manzanilla, santa lucia,

Cólon: (ver estreñimiento o limpieza del cólon).

Convalecencia: café, quina, romero, trébol,

Convulsiones: betónica, cicuta, jengibre, peonia, valeriana,

Corazón: (ver cardiotónicos)

Cuidados pre y post operatorios: árnica,

D

Dartros: anémona,

Debilidad: achicoria, albahaca, angélica, arándano, borraja, canela, carbón vegetal, cardos, cardosanto, cebada, incayuyo, lengua de vaca, manzana, orégano, quinua, ruibarbo, valeriana, verdolaga,

Demencia: cáñamo,

Dentífrico: clavo, canela, coca, jengibre, salvia,

Depresión: adormidera, agracejo, artemisa, cedrón, valeriana,

Depurativa: acedera, achicoria, álamo, apio, avena, bardana, betónica, borraja, canchalagua, cardosanto, cebada, cepacaballo de la puna, cola de caballo, calaguala, contrayerba, dulcamara, jarilla, lapacho, marcela, perejil, rábano, tramontana, retamilla, zarzaparrilla,

Desinfectante: abrojo, ajo, alcanfor, anamú, carbón vegetal, enebro, uva,

Desintoxicante: (ver depurativa).

Desmayos: arnica (por sobreesfuerzos), café, cebolla, cedrón, menta, ruda, toronjil,

Diabetes: bardana, berro, cebolla, genciana, higuera higos, ortiga, pezuña de vaca, zarzaparrilla,

Diaforético: (ver sudorífico)

Diarreas: acedera, achioté, agracejo, aguaribay, ajonjolí, álamo, algarrobo, altea, angélica, arándano, árnica (por sobreesfuerzos), arroz, betónica, bolsa de pastor, carbón vegetal, cebada, cebolla, cola de caballo, charrúa, gordolobo, guayaba, higuera (hojas), lengua de vaca, llantén, malva, manzana, menta, milenrama, sangre de drago, salvia, sauce, suico, tilo, toronjil, zarzamora,

Digestiva: acacia, agracejo, ajenjo, alcachofa, amorseco, angélica, anís, araucaria, arroz, betónica, café, canela, cedrón, coca, diente de león, enebro, eufrasia, genciana, incayuyo, laurel, malva, manzana, manzanilla, marcela, menta, orégano, paico, papaya, poleo, perejil, rábano, regalíz, romero, ruibarbo, salvia, salvias, sauce, tilo, tomillo, toronjil, trébol, yerbabuena, yerbamate,

Disenterías: (ver diarreas)

Disneas: (ver ahogos)

Dispepsia: angélica, anís, cáñamo, canela, cebada, diente de león, eneldo, manzana, manzanilla, menta, quina, yerbabuena,

Distensión abdominal: angélica, arroz, malva, mejorana, menta, yerbabuena, poleo, toronjil,

Diurético: achicoria, alcachofa, ají, ajo, ananá, apio, barba de choclo, berenjena, boldo, borraja, cacao, café, cardosanto, carqueja, cebada, cebolla, diente de león, malva, marrubio, mejorana, ortiga, palo azul, pareira brava, regalíz, yerba meona, uva ursi,

Dolores: (en general) acónito, adormidera, ajenjo, ají, ajo, albahaca, alcanfor, anémona, angélica, beleño, belladona, betónica, cáñamo, sauce,

E

Eczemas: aloe, altea, arándano, bardana, caléndula, cardosanto, cola de caballo,

Emenagogo: (ver menstruaciones)

Empacho: (ver estreñimiento)

Enteritis: (inflamación del intestino) aloe, anís, arroz, caléndula, genciana, manzanilla, mentas,

Epistaxis: (ver hemorragia).

Erisipela: , arroz, artemisa, cebolla, mejorana, regalíz, sauco, trigo, verbena, zanahoria,

Escarlatina: borraja, lino, sauco,

Espasmos: beleño, belladona, canela, cáñamo, cebolla, cidra, mejorana, sauce, toronjil,

Estómago: ajenjo, ajedrea, ajo, angélica, betónica, canchalagua, canela, cedrón, coca, congrosa, cola de caballo, eneldo, genciana, hinojo, jengibre, incayuyo, manzana, manzanilla, marcela, mejorana, menta, molle, naranjo, nogal, orégano, poleo, quasia, romero, salvia, salvias, suico, tilo, trébol,

Estornudos: anacahuita, betónica (estimula), cebolla, ipecacuana, remolacha,

Estreñimiento: abrojo, altea, cañafístula, cáscara sagrada, incayuyo, nencia, menta, yerbabuena, paico, tramontana, violeta,

Expectorante: acónito, aloe, ambay, altea, algarrobo, anacahuita, ananá, borraja, chañar, malva, mistol, pulmonaria, regalíz,

F

Faringitis: caléndula, fenogreco, jarilla, llantén, malvavisco, ombú, salvia,

Fatiga: ambay, árnica, avena, cebolla, coca, enebro, salvia, tramontana y retamilla (fatiga muscular) vira vira,

Fiebre: acedera, agracejo, ajenjo, ajonjolí, ananá, anamú, arroz, betónica, borraja, cañamo, cebada, col, fresno, malva, manzana, manzanilla, marrubio, menta, milenrama, mora, quebracho, quina, romero, sauco, valeriana, verbena, violeta,

Fístulas: bardana, berenjena, caléndula, cáñamo, cardosanto, col, fenogreco, higos, nogal, palán palán, tomate,

Flatos: ajenjo ajo, álamo, albahaca, angélica, anís, apio, canchalagua, carbón vegetal, cáscara sagrada, cebolla, cilantro, eneldo, hinojo, manzana, manzanilla, marcela, mejorana, naranjo, nencia, orégano, romero, tilo,

Flebitis: arnica, castaño de índias, hamamellis, muérdago, retamilla, zumaque venenoso,

Flujos vaginales: (ver leucorreas).

Forúnculos: amorseco, bardana, berenjena, caléndula, cáñamo, cardosanto, col, fenogreco, higos, levadura de cerveza, palán palán, tomate.

G

Garganta: (ver afecciones de la garganta).

Gases: (ver flatos).

Gastritis: aloe, amor seco, betónica, caléndula, manzanilla, papa (cáscara)

Glaucoma: cáñamo,

Golpes: (ver traumas).

Gonorrrea: albahaca, apio, bolsa de pastor, cáñamo, cola de caballo, quebracho,

Gota: acónito, agracejo, ajenjo, ajo, apio, árnica, bardana, berro, betónica, borraja, café, cardosanto, cardos, charrúa, dulcamara, espárrago, gordolobo, jarilla, lapacho, nogal, tramontana, zarzaparrilla, zumaque,

Granos: acedera, amorseco, cardosanto, carqueja, cebolla, dulcamara, muérdago, palán palán,

Gripe: aguaribay, aloe (para favorecer la descongestión), ambay, anís, borraja, canela, cebolla, chañar, gordolobo, quebracho, sauco,

Guayabo: (ver resaca).

H

Halitosis: ajenjo, albahaca, avena, canela, cedrón, clavo de olor, anís, manzanilla, orégano, perejil,

Hemoptisis: (ver hemorragias).

Hemorragia: abrojo (nasal e intestinal), acónito, árnica (de la conjuntiva y en general), avena (por hemoptisis: por boca proveniente de los pulmones), betónica (naríz), bolsa de pastor (en general), calaguala (purifica), castaño de índias (en general), cola de caballo, charrúa, digital, geranio, hamamellis, matico, milenrama, muérdago, ortiga, perejil, retamilla, zumaque,

Hemorroides: álamo, árnica, bolsa de pastor, cáscara sagrada, castaño de índias, ceibo, hamamellis, malva, milenrama, muerdago, ortiga,

Hepatitis: achicoria, ajenjo, ajo, alcachofa, aloe, ananá, apio, barba de choclo, betónica, berro, boldo, borraja, carqueja, cerraja, diente de león, digital, espina colorada, hipericon, manzana, marrubio, mastuerzo, palo amarillo, perejil, retama, ricino, romero, sombra de toro, trébol, verdolaga, yerba meona,

Heridas: abrojo, aloe, amorseco, apio, araucaria, árnica, artemisa, bardana, bolsa de pastor, caléndula, cardosanto, ceibo, cola de caballo, contrayerba, hipericon, llantén, manteca de cacao, malva, manzanilla, marrubio, matico, milenrama, mistol, ombú, ortiga, parietaria, quebracho, romero, salvia, yerba mate,

Herpes: cáñamo, dulcamara, diente de león, equinacea, manteca de cacao (labios), caléndula (vaginal), jarilla, ortiga, salvia, santa lucia,

Herpes zoster: aloe, caléndula, cáñamo, dulcamara, equinacea, jarilla, ortiga, salvia,

Hidropesía: acónito, alcachofa, ajenjo, anamú, apio, barbas de choclo, berro, betónica, brionia, cardos, cebada, cebolla, cúrcuma, diente de león, digital, dulcamara, higos, ortiga, parietaria, perejil, sauco, sombra de toro,

Hígado: achicoria, ajenjo, ajo, alcachofa, aloe, ananá, apio, barba de choclo, betónica, berro, boldo, borraja, carqueja, cerraja, diente de león, digital, espina colorada, hipericon, manzana, marrubio, mastuerzo, palo amarillo, perejil, retama, ricino, romero, sombra de toro, trébol, verdolaga, yerba meona,

Hipertensión: acacia, acónito, alcanfor, ambay, árnica, barba de choclo, berro, betónica, borraja, cacao, cabotory, café, carqueja, cedrón, cebolla, cola de caballo, digital, fucus, gordolobo, lengua de vaca, manzana, matico, muérdago, poleo, retama, retamilla, salvia, salvias, toronjil,

Hipo: anís, eneldo, menta, valeriana,

Hipocondría: achicoria, agracejo, borraja, canela, carqueja, coca, borraja, carqueja,

Hipoglucemiante: (ver diabetes)

Hipotensión: apio, ortiga,

Histeria: adormidera, artemisa, carqueja, cebolla, cedrón, coca, marrubio, pipi, valeriana,

Hongos: amorseco, árnica, cardosanto, cebolla, ceibo (vaginales),

Huesos: apio (fortalece), dolores y afecciones: higos, retamilla, tramontana,

I

Ictericia: acedera, ajenjo, ajo, alcachofa, ananá, apio, cáñamo, cardos, cardosanto, cardomariano, carqueja, cebada, celidonia, dulcamara, espina colorada, eufrasia, milenrama, saponaria, zanahoria,

Indigestión: anís, café, incayuyo, manzanilla, marcela, mentas, nencia, yerba del pollo,

Infecciones: (ver antibiótico).

Infección urinaria: adormidera, barbas de choclo, bardana, bolsa de pastor, caranday, cola de caballo, congorosa, diente de león, espina colorada, llantén, malva, palo azul, parietaria, pipi, rábano, tramontana, verónica, yerba carnífera, yerba meona, yezgo,

Inflamaciones: acelga, alcachofa, ají, álamo, aloe, bolsa de pastor, castaño de índias, congorosa, fenogreco, malva, manzana, palán palán, papas, remolacha,

Insectos: achiote (picaduras), aloe (picaduras) ajeno (picaduras, ahuyenta), amaranto, (picaduras), contrayerba, llantén, pipi,

Insolación: aloe, árnica, yerba mate,

Insomnio: ajo, berenjena, cebolla, manzana, manzanilla, mejorana, menta, naranjo, pasionaria, sauco, tilo, valeriana,

Intestinos: abrojo, acelga, ajeno, albahaca, anís, arroz, canchalagua, canela, cilantro, congorosa, enebro, hinojo, llantén, manzana, manzanilla, milenrama, nabo, paico, toronjil,

Intoxicación: (ver depurativa)

J

Jaquecas: ajeno, betónica, café, cebada, toronjil, valeriana, verbena.

L

Labios: (afecciones) albahaca, aloe, caléndula, jacarandá, manzanilla, manteca de cacao, salvia,

Lavar heridas: (ver heridas).

Laxante: achicoria, aloe, algarrobo, boldo, cañafístula, cáscara sagrada, cebolla, ciruelas, congorosa, diente de león, hinojo, grosella, lino, malva, molle, papayo, regaliz, rosa mosqueta, ricino, ruibarbo, sen, piquillin, verbena,

Leche: (mejora de la agalactia o favorece la disponibilidad de leche en mujeres que estén amamantando, ver: agalactia)

Lepra: cardosanto, carqueja, palosanto, tamarindo, verónica,

Leucemia: ajenjo,

Leucorreas: angélica, apio, bolsa de pastor (si presentan trazas de sangre), calaguala, caléndula, ceibo, contrayerba, hiepricon, matico, marcela, marrubio, milenrama, naranjo, nogal, palo amarillo, rosal, quimpe, salvia, salvias,

Limpieza del cólon: abrojo, acacia, acelga, ajenjo, albahaca, aloe, anís, arroz, caléndula, canchalagua, canela, cilantro, congorosa, enebro, hinojo, llantén, manzana, manzanilla, milenrama, nabo, paico, toronjil,

Lombrices: ajenjo, abedul, ajo, artemisa, cáscara sagrada, cebolla, granada (semillas), ruda, limón, mentas, paico, ruda, suico, verbena, zapallo (semillas),

Lumbago: cáñamo, carqueja, chamico, espinillo, retama, retamilla, ruda, tramontana, tusca, zumaque.

Luxación: cáñamo, hipericon, ruda, zumaque.

LL

Llagas: adormidera, aloe, arnica, bardana, betónica, caléndula, carqueja, ceibo, cola de caballo, higo (hojas), quebracho, lapacho, llantén, maíz, manzanilla, marrubio, milenrama, nogal, ombú, salvia, trébol, yerba mate,

Llanto: adormidera, anémona, manzana, manzanilla, tilo,

M

Magulladuras: árnica, aloe, bardana, betónica, caléndula, ceibo, higo (hojas), llantén, maíz, marrubio, mejorana, milenrama, nogal, ombú, yerba mate,

Mamas: (inflamaciones, heridas del pezón, etc) aloe, árnica, betónica, bolsa de pastor, caléndula, cardosanto, ceibo, cola de caballo, contrayerba, hipericon llantén, manteca de cacao, malva, manzanilla, marrubio, matico, menta, milenrama, mistol, ombú, ortiga, parietaria, quebracho, romero, salvia, yerba mate,

Manchas: aloe, caléndula, cebolla, celidona, cola de caballo, diente de león, parietaria, yerba mate,

Mareos: castaño de indias, ginkgo biloba, muérdago, tomillo, toronjil, vira vira, witania,

Matríz: adormidera (cólicos), aloe, caléndula (inflamaciones), cola de

caballo, fenogreco, matico (hongos, fibromas, tumores, inflamaciones), milenrama, orégano, ortiga, toronjil (dolores), totora,

Menstruaciones: agracejo (dolorosas), agnus castus (dolorosas), aguaribay, aloe, ajenjo, apio (dolorosas), anémona (atrasadas), angélica (atrasadas), anís, apio (atrasadas), betónica, bolsa de pastor (abundantes, irregulares), calaguala (irregulares), caléndula (irregulares), cardos, contrayerba, cúrcuma, hipericón, manzanilla, marrubio (atrasadas), matico, milenrama (escasas y dolorosas), orégano, palo amarillo, perejil, poleo (atrasada y escasas), ruda (atrasadas), sanguinaria, solidago, toronjil, vira vira,

Meningitis: chamico,

Menopausia: (fogajes, sudoración, para el balance hormonal) agnus castus, higo (fruto), remolacha, romero,

Miedo: adormidera, cacao, café, laurel, manzana, manzanilla, poleo, tilo, toronjil, violeta,

Migraña: acónito, adormidera, ajenjo, ají, ajo, albahaca, alcanfor, anémona, angélica, avena, beleño, belladona, betónica, cáñamo, nogal, sauce,

Mordeduras: (animales ponzoñosos, serpientes, perros, etc) (ver también venenos), aloe, árnica, caléndula, cedrón, ceibo, contrayerba, ombú, palán palán,

Mosquitos: aloe, ajenjo, caléndula, cedrón, salvia,

Muelas: (dolor de) árnica, clavos de especia, coca, quimpe, sangre de drago, salvia.

N

Náuseas: ajenjo, arróz (agua de), jengibre, manzana, manzanilla, ruda, salvia, tomillo, toronjil,

Nefritis: achicoria, apio, árnica, barba de choclo, berro, cola de caballo, diente de león,

Nervios: adormidera, alcachofa, ananá, anamú, angélica, belladona, betónica, cacao, carqueja, cedrón, incayuyo, manzana, manzanilla, menta, naranjo, poleo, peonia, romero, romerillo, ruda, salvia, tilo, tomate, toronjil, valeriana,

Neuralgia: acónito, ajenjo, ananá, árnica, artemisa, belladona, betónica, carqueja, cebolla, jengibre, papa, sauco, valeriana, verbena,

Neurastenia: ananá, anémona, betónica, cáñamo, carqueja, cebolla, coca, incayuyo, romero, tilo, toronjil, valeriana.

O

Obesidad: aloe, clavos de especia, coca, fucus, manzanas (jugo de), incayuyo, marrubio, te, uva,

Oídos: acedera, betónica (inflamaciones), bolsa de pastor (supuraciones con sangre), castaño de indias (zumbidos, ruidos, tinitus), cebolla, diente de león, espinillo (supuraciones), ginkgo biloba (ruidos, tinitus), laurel (sordera), llantén, malva, manzana, menta, muérdago (ruidos, tinitus), poleo,

Ojos: (otalgias, inflamados, irritados), achicoria, algarrobo, aloe, anís, apio (fortalece), caléndula, celidonia, eufrasia (conjuntivitis, inflamaciones), hinojo, llantén, manzana, manzanilla, palta, ruda, santa lucia (flor) (terigios, nubes, cataratas), te, tomate, toronjil, zumaque,

Orina: bardana, berenjena, berro (aumenta), barba de choclo (diurético poderoso), bolsa de pastor (cuando hay sangre), caranday (aumenta), cardos, cebada (aumentar), cebolla (retención), cola de caballo (gran diurético, aumenta), cúrcuma (aumenta), dátiles (incontinencia), diente de león (gran diurético, aumenta), espárrago, manzana, menta, mora, níspero (induce a la micción), ortiga (induce, cuando hay poliquiuria y hematuria: con sangre), sauco (cuando exista dificultad), yerba carnífera (disminuye el ácido úrico), yerba meona (su nombre lo indica), zumaque,

Orinarse en la cama: (incontinencia) congorosa, dátiles,

Orzuelo: aloe, calendula, eufrasia, malva, muérdago, palán palán, tomate,

Ovarios: (dolor): aloe, caléndula (inflamaciones), cáñamo (dolores), cola de caballo, espárragos (quistes), fenogreco, higo (fruta), matico (inflamaciones, quistes), orégano, ortiga (quistes), romero, toronjil (dolores), totora.

P

Palpitaciones: (del corazón. También ver cardiotónicos), acacia, alcanfor, ambay, berro, borraja, caabó – tory, cacao, café, carqueja, cebolla, cedrón (con opresión), cerraja, cola de caballo, digital, espárragos, hipericón, manzana (por estados nerviosos), manzanilla (por estados nerviosos), muérdago (gran tónico), poleo, romero, salvia de la puna, toronjil,

Paludismo: ajeno, angélica, cáñamo, palo amarillo, perejil, quina,

Pánico: (estados de), adormidera, alcachofa, ananá, anamú, angélica, belladona, betónica, cacao, café, carqueja, cedrón, incayuyo, jazmín, manzana, manzanilla, menta, naranjo, poleo, peonia, romero, romerillo, ruda, salvia, tilo, toronjil, valeriana,

Paperas: barba de piedra, marrubio, toronjil, ombú,

Parálisis: (producidas por accidentes cerebrovasculares, parálisis infantil y en general), amaranto, árnica, betónica, cáscara sagrada, contrayerba, chamico, menta, ortiga, pipi, poleo, retama, retamilla, romero, salvia, salvia de la puna, zumaque,

Parto: (induce, ayuda) anís, apio, artemisa, cúrcuma, marrubio, poleo,

Párpados: (inflamación palpebral y otras) achicoria, albahaca, algarrobo, aloe, anís, caléndula, celidonia, eufrasia, hinojo, llantén, manzana, manzanilla, palta, te, tomate, toronjil, santa lucia (flor), zumaque,

Pecas: (ver también dartros), aloe, anémona, caléndula, diente de león, papayo, parietaria, rábanos,

Pelo: cebolla (fortalece), gordolobo, mastuerzo (estimula el crecimiento), ortiga (caída, caspa), romero (caída) sauce (caída y caspa), tabaco, quina (caída y fortalecimiento),

Periartritis: ajo (cadera), árnica, hipericón, ruda, zumaque,

Pezones: (lastimaduras, inflamaciones, etc), albahaca, aloe, caléndula, milenrama,

Picaduras: achiote, aloe, amaranto

Piel: (en general afecciones. También ver psoriasis), achicoria, aloe, bardana, calaguala, caléndula, cardomariano, cardosanto, carqueja, coca, cola de caballo, chamico, charrúa, dulcamara, jarilla, mastuerzo, ortiga, pepino, trébol,

Piojos: anís, hinojo, paico,

Piorrea: abrojo, acónito, cedro (hojas y corteza), lapacho, limón, mango, palta, quimpe, salvia, solidago,

Pies: (sudoración), jarilla, milenrama, muérdago,

Pleuresías: acelga, alcachofa, álamo, aloe, betónica, bolsa de pastor, cardo santo, castaño de indias, congrosa, fenogreco, jengibre, malva, manzana, palán palán, papas, remolacha,

Presión arterial: (ver cardiotónicos)

Próstata: achiote, congrosa, dulcamara, fresno, malva, palta (semilla), pareira brava, sabal serrulata,

Psoriasis: (ver también piel), aloe, árnica, caléndula, cardosanto, contrayerba, charrúa, duraznillo, manzanilla, palán palán,

Pulmones: (afecciones en general, pulmonía), achicoria (catarros), ajo, aloe, ambay (tos), anacahuita (catarros, gripe), bolsa del pastor (catarro o presencia de flemas con sangre), cardosanto, chañar, jarilla, llantén (flemas), manzana, pulmonaria, verdolaga, yerba mate,

Purgante: abrojo, aguaribay, ajo, aloe, ananá, cañafistula, cáscara sagrada, diente de león, higo (fruta), ombú, ricino, rosa mosqueta, regalíz, ruibarbo, sauco, sen, verbena,

Púrpura: árnica, castaño de indias, centella asiática, equinacea, hamamelis, muérdago, ortiga, retamilla, witania, zarzaparrilla.

Q

Quemaduras: aloe, borraja, caléndula, cola de caballo, espinillo, hipericón, llantén, palán palán, rosa, sauco, verdolaga, yerba mate, zanahoria.

R

Radiación: achote, aloe, caléndula, equinacea,

Raquitismo: achicoria, achote, ajenjo, ajonjolí, alcachofa, amaranto, berro, borraja, caléndula, cebada, canela, espinaca, genciana, lengua de vaca, mandioca, manzana, nogal, papa, platano, romero, quinua, verdolaga, witania, zapallo,

Reconstituyentes: amaranto, cacao, canela, carqueja, genciana, lengua de vaca, ortiga, quinua, witania, zapallo,

Reflujo: aloe, amorseco, betónica, caléndula, manzanilla, papa (cáscara)

Refrescantes: angélica, arroz (agua de), cebada, cepacaballo, coca, espinillo, lino (semillas), trébol, verdolaga, vinagrillo,

Reglas: (ver menstruaciones)

Resaca: boldo, cardomariano, carqueja, sangre de toro,

Resfrío: aguaribay, albahaca, aloe, altea, ambay, anacahuita, anémona, borraja, chañar (corteza), eucaliptos, gordolobo, molle, naranjo, nencia, pulmonaria, romero, salvia, salvias, sauco, tilo,

Reumatismo: acónito, adormidera, agracejo, ají, ajo, álamo, alcachofa, altea, apio, árnica, artemisa, avena, bardana, beleño, berro, borraja, calaguala, canchalagua, canela, cáñamo, caranday, cardos, cebolla, cepacaballo, col, cúrcuma, chamico, dulcamara, enebro, espina colorada, espinillo, gordolobo, jarilla, jazmín, jengibre, lapacho, limón, ombú, orégano,

ortiga, palo azul, parietaria, pipi, retamilla, romero, sauco, tramontana, trébol, tusca, verbena, zarzaparrilla, zumaque,

Rinorrea: albahaca, aloe, ambay, anacahuita, anémoma, cebolla, caléndula, chañar, manzanilla, matico,

Riñones: achicoria, ajeno (cálculos) agracejo, apio, arenaria, árnica, barba de choco, bardana, berro, betónica (cálculos), cacao, cáñamo, caranday, cardo, carqueja, celidonia, cola de caballo, chañar, diente de león, enebro, espina colorada, higo (fruta), llantén, marrubio, papayo, quasía, retama (cálculos), romerillo, solidago, uva ursi, verónica, yerba meona, zarzaparrilla,

Ronqueras: (ver afonías).

Rubéola: aloe, ambay, bardana, borraja, caléndula, cardosanto, contrayerba, charrua, pipi, sauco,

S

Sabañones: agracejo, aloe, betónica, caléndula, cebolla, equinacea, jarilla, lapacho, nogal, papa, pipi, quebracho,

Sangrados: (ver hemorragias).

Sangre: (ver también hemorragias), achicoria (purifica), berro (depurativa), betónica, bolsa de pastor, borraja, calaguala (depurativa), caranday (depurativa), cebolla, cerraja, dulcamara (purifica), hipericón, jarilla (depurativa), menta, milenrama, muérdago, ortiga (depurativa, eleva índice plaquetario), pulmonaria, sauce (antiseptico), trébol, zarzaparrilla,

Sarampión: aloe, ambay, bardana, borraja, caléndula, cebada, contrayerba, charrua, gordolobo, sauco,

Sarpullidos: aloe, arroz (agua de), bardana, caléndula, cebada, contrayerba, charrua, gordolobo, sauco,

Sarna: aloe, caléndula, contrayerba, charrua, fumaria, romero, ruda, sauco, tabaco, tomillo, verbena, zarzaparrilla,

Sed: (ver refrescantes).

Seborrea: aloe, caléndula, fumaria, ortiga, quina, romero, sauce, toronjil,

Sedante: adormidera, apio, avena, belladona, cáñamo, cedrón, celidonia, manzana, manzanilla, naranjo, tomate, tilo, valeriana,

Sensibilidad: adormidera, alcachofa, ananá, anamú, anémoma (cuando hay llanto o tendencia desmedida al mismo), angélica, belladona, betónica,

cacao, carqueja, cedrón, incayuyo, manzana, manzanilla, menta, naranjo, poleo, peonia, romero, romerillo, ruda, salvia, tilo, tomate, toronjil, valeriana,

Sífilis: anamú, bardana, calaguala, canchalagua, caranday, cardosanto, charrua, dulcamara, guayacán higo (fruto, en dolores por) jacarandá, jarilla, lapacho, marrubio, ortiga, saponaria, sauco, trébol, tramontana, zarzamora, zarzaparrilla, zumaque,

Síndrome premenstrual: agnus castus, higo (fruto), remolacha, romero,

Solitaria: granado (fruto), nogal, paico, suico,

Somnífero: adormidera, apio, avena, belladona, cáñamo, cedrón, celidonia, lechuga, manzana, manzanilla, naranjo, tomate, tilo, valeriana,

Sudorífico: ambay, anacahuita, anamú, bardana, borraja, cardosanto, chañar, retama, sauco, vira vira,

Sueño: (ver somnífero y sedante).

Supuraciones: (ver también heridas, forúnculos y granos) aloe, amorseco, bardana, berenjena, caléndula, cáñamo, cardosanto, col, espinillo, eufrasia, fenogreco, higos, levadura de cerveza, ombú, palán palán, tomate,

Tartamudez: eufrasia, trébol,

Temblores: carqueja, centella asiática, hamamelis, hipericón, ginkgo biloba, manzana, manzanilla, menta, muérdago, pipí, witania,

Tenesmo: albahaca, barba de choclo, betónica, caléndula, cola de caballo, diente de león, manzana, manzanilla, ortiga,

Tenia: (ver solitaria).

Tensión arterial: (ver cardiotónicos).

Tétano: cáñamo, jacarandá, jarilla, manzana, pipí,

Tifoidea: angélica, levadura de cerveza,

Tinitus: (ver zumbidos y oídos).

Tintura: achioté (rojo), cebolla, nogal (negro), manzanilla (rubio), romero, romerillo, sauco (frutos),

Tiroides: berenjena, betónica, equinácea, pipí, rábano,

Tisis: (ver tuberculosis)

Tónico: altamisa, amaranto, ananá, anémone, angélica, betónica, berro, borraja, cacao (cardíaco), café, canela, cardosanto, carqueja, cebada, condurango, diente de león, genciana, granada (fruto), incayuyo, lengua

de vaca, manzanilla (nervioso), naranjo, orégano, romero, ruibarbo, salvia, sauce, trébol, vainilla, verónica, quina, zarzaparrilla,

Tos: abrojo, achicoria, adormidera, aguaribay, ajo, aloe, altea, ambay, anacahuita, ananá, anémona, anís, barba de piedra, beleño, belladona, betónica, café, cañafístula, cebada, cebolla, celidonia, chamico, drosera, dulcamara, fenogreco, floripón, genciana, grosella, ipecacuana, lechuga, limón, marrubio, nabo, papaya, pulmonaria, quina, rosál, salvia de la puna, tomillo, tuna, uva, violeta, yezgo, zanahoria,

Toxicomanía: avena, café, cepacaballo de la puna, nuez vómica, palo amarillo, sombra de toro,

Traumas: adormidera, árnica, alcanfor, aloe, caléndula, cebolla, chamico, fenogreco, genciana, trébol, ruda (sobre todo en articulaciones), zumaque,

Tristeza: agracejo, ananá, borraja, cáñamo, violeta,

Tuberculosis: achicoria, ajeno, angélica, avena, berro, betónica, cardosanto, cebada, cardosanto, condurango, diente de león, felandrio, llantén, malva, mastuerzo, nogal, olivo (fruto), papaya, pulmonaria, salvia,

Tumores: achote, adormidera, alcachofa, anamú, berro (preventivo), borraja, caléndula, cacao (preventivo), cáñamo (dolores), cepacaballo, enebro, higo (fruto), lapacho, llantén, matico, rosál, totora, uña de gato, zumaque,

U

Úlceras: (en general), ajo, aloe, amorseco, apio, bardana, betónica, caléndula, canela (bucales), cardosanto, cebada, ceibo (corteza), cerraja, cilantro, cola de caballo, fenogreco (boca), jacarandá (boca), limón, llantén, marrubio, matico, nogal, ombú, plátano (cuando está entre verde y maduro: "pintón", también se usa la mancha o exudado de la corteza), regalíz, salvia, trébol, tusca, verbena, violeta,

Uremia: alcachofa, barba de choclo, cebolla, diente de león, tramontana, zarzaparrilla,

Urticarias: aloe, bardana, boldo, caléndula, carqueja, charrúa, contrayerba, tramontana,

Utero: (ver matriz).

V

Vagína: (vaginismo, vaginitis), calaguala, caléndula, ceibo (corteza), marcela, malva, manzanilla, matico, poleo,

Varicela: aloe (en el brote o exantema final), bardana, caléndula, sauco,

Várices: ajo, álamo, aloe, árnica, betónica, bolsa de pastor, cabotory, caléndula, cáñamo, carqueja, cástaño de índias, ceibo, cola de caballo, gingko biloba, guyaba, hamamellis, llantén, marrubio, milenrama, muérdago, ortiga, retamilla, sauce (corteza), yerba mate,

Vaso: ajenjo,

Vasodilatador: árnica, cacao, cabotory, cáñamo, castaño de indias, ceibo, gingko biloba, hamamellis, milenrama, muérdago, ortiga, retamilla, sauce (corteza),

Vejiga: (ver también diurético), altea, apio, arenaria, adormidera, barba de choclo, bardana, bolsa del pastor, caranday, cardos, cola de caballo, congorosa, diente de león, enebro, espárragos, espina colorada, llantén, malva, manzana, marrubio, ortiga, pareira brava, parietaria, pipi, sabal serrulata, tramontana, verónica, yerba carnícera, yerba meona,

Venéreas: aguaribay, albahaca, anamú, apio, bolsa de pastor, cáñamo, cardosanto, carqueja, cola de caballo, quebracho,

Venenos: acedera, achicoria, álamo, aloe, apio, avena, bardana, belladona, betónica, borraja, café, canchalagua, cardosanto, cebada, cepacaballo de la puna, cola de caballo, calaguala, contrayerba, dulcamara, jarilla, lapacho, marcela, ortiga, perejil, rábano, tramontana, retamilla, zarzaparrilla,

Vermífugo: (ver también purgantes).

Verrugas: caléndula, celidonia, higuera,

Vesicante: anémona, betónica,

Vértigos: albahaca, alcachofa, café, menta, poleo, toronjil,

Vias biliares: (ver hígado).

Viruela: aloe, caléndula, contrayerba, sauco,

Vista: (ver también ojos)

Vitiligo: (ver también piel), aloe, caléndula, trébol,

Vomitivas: (favorecen) ipecacuana, ombú, verbena, violeta,

Vómitos: (para contrarrestarlos), albahaca, angélica, anís, artemisa, betónica, bolsa de pastor, caléndula (también durante el embarazo), cebada, enebro, hinojo (niños), limón (también durante el embarazo), menta (también durante el embarazo), milenrama, manzanilla, quina, romero, tilo,

Voz: (ver afecciones de la garganta)

Z

Zumbidos en los oídos: (ver también tinnitus y oídos), ajeno, cebolla, castaño de indias, hamamelis, ginkgo biloba, muérdago, ortiga, sanguinaria,



Pulmonaria

Indice

Bienvenida	3
Agradecimientos	5
PRIMERA PARTE	7
Introducción	9
El Maravilloso potencial de las Plantas	23
La Microdosis, una alternativa sin límites no convencional	29
- <i>La Técnica</i>	31
Elaboración de la MD	35
- <i>Paso 1: Cómo lograr las TM</i>	36
- <i>Paso 2: Cómo lograr la MD</i>	39
- <i>Posología</i>	40
Lo que podemos tratar con la MD de las plantas	43
SEGUNDA PARTE	49
Las Plantas Medicinales y sus aplicaciones terapéuticas	51
Las Plantas	53
Anexo fotográfico	153
Índice de síntomas	161

