


enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Enciclopedia de remedios caseros

Lic. Ruth del Valle

Encuentra más cursos gratis sobre terapias alternativas
en nuestro Centro de Aprendizaje gratuito: <http://www.enplenitud.com/cursos/>

INDICE

- ¿Por qué la medicina complementaria?

- ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

- ¿Cuáles y qué son las principales terapias alternativas?

- Remedios caseros:

- Acné
- Acidez estomacal
- Aclarador del cabello
- Aromaterapia y aceites esenciales
- Síntomas y algunos aceites esenciales
- Arrugas y refrescante de la piel
- Asma, ronquidos, sistema inmunológico
- Anemia
- Artritis
- Astillas- espinas
- Caída del cabello y para recuperar su color
- Caspa
- Celulitis
- Chicle pegado en el pelo
- Depresión
- Diarrea
- Dientes amarillos
- Dolor de oídos
- Dolor de cabeza
- Dolor de dientes-boca
- Dolor de estómago
- Dolores musculares
- Energizante
- Eczema
- Estreñimiento
- Estrías
- Fatiga
- Fertilidad
- Fiebre
- Fumadores
- Garganta irritada
- Hipo
- Impotencia-frigidez
- Infecciones a la piel
- Insomnio, ayuda para dormir
- Lengua blanca, diarrea
- Mal aliento
- Moretones
- Náuseas
- Obesidad
- Ojeras
- Ojos hinchados
- Ojos enrojecidos
- Pecas, manchas de la edad y quemadura de sol
- Pelo reseco

- [Piel Seca](#)
- [Piel Grasa](#)
- [Pies con mal olor](#)
- [Picaduras de insectos](#)
- [Quemadura de sol](#)
- [Resaca](#)
- [Riñones \(incontinencia, proteínas en orina, orina mucho\)](#)
- [Resfrío, gripe](#)
- [Sobrepeso, obesidad](#)
- [Soriasis y/o eczema](#)
- [Tónico capilar](#)
- [Para calvicie](#)
- [Tos](#)
- [Tos con mucosidad](#)
- [Úlcera y acidez](#)
- [Uñas débiles](#)
- [Várices](#)
- [Vejiga](#)
- [Vesícula \(Piedras\)](#)
- [Verrugas](#)
- [Vómitos y náuseas](#)

¿POR QUÉ LA MEDICINA COMPLEMENTARIA?

Hace 25 siglos Hipócrates definía salud como aquel estado en el cual un individuo está en armonía consigo mismo y con el entorno, insistiendo además en que todo lo que afectaba a la mente necesariamente afectaba al cuerpo, y ya en el año 1946 en Nueva York, la OMS definía **salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedades.**

Los primeros médicos se preocuparon entonces de curar cuerpo y alma, y así ha sido hasta la fecha en la medicina oriental, hindú y chamánica, pero progresivamente estas características se fueron perdiendo en la medicina occidental.

Se atribuye una parte importante de esta pérdida a René Descartes, quien en el siglo XVII dividió al ser humano en dos entidades distintas: un cuerpo o soma y una mente o psique.

Bajo estos conceptos el cuerpo era lo real y la mente lo irreal, por lo tanto los pensamientos y cualquier cosa que no tuviera base fisiológica vis-

ible y constatable era considerado irreal, llegando a desestimarse todas las experiencias subjetivas.

Con el paso del tiempo el hombre fue considerado una "máquina", olvidándose totalmente su mente, su espíritu y su relación con el medio ambiente, y en la actualidad, gracias al alto nivel tecnológico de investigación con que contamos, esta "máquina" no puede escondernos sus fallas, pero fracasamos cada vez con más frecuencia al tratar de solucionar estas fallas.

¿Será porque el hombre no es ni nunca será una máquina?

¿Será porque la antiquísima costumbre de asumir al hombre como un todo: mente, cuerpo y espíritu inserto en un medio ambiente que lo afectaba directamente sí era muy importante?

Estos cuestionamientos empezaron a tomar importancia a mediados del siglo XIX y en forma muy lenta se empezó a cambiar el enfoque médico, de modo que actualmente ya es muy clara la tendencia a usar medicina alternativa en el tratamiento de una serie de enfermedades.

Es así entonces que en los últimos 30 años las medicinas alternativas han adquirido un gran impulso fundamentalmente por:

- El poco tiempo que el médico destina a la consulta, que no le permite conocer detalles personales y del entorno del paciente, que pueden ser importantes en la patología que éste presenta.
- El deterioro de la relación médico paciente, derivada del punto anterior y por la mala imagen pública que hemos ido adquiriendo los médicos.
- Los malos o escasos resultados obtenidos por algunos pacientes con los tratamientos tradicionales.
- La despersonalización y deshumanización derivadas de los grandes avances tecnológicos, que sólo han mejorado en forma muy importante la capacidad diagnóstica, y de la ultra-especialización que nos ha llevado a examinar órganos y no personas.
- Desesperanza, de médicos y pacientes.

En Europa y USA este fenómeno es tan importante que las autoridades de salud, gobierno, universidades y colegios de la orden, han debido tomar algunas medidas para evitar que personas que no tienen conocimientos, usen técnicas y medicamentos, especialmente fitoterapia y homeopatía, en forma descontrolada y con riesgos vitales.

En primer lugar se acuñó el término "medicina complementaria" (CAM), que se refiere básicamente a médicos alópatas, que en sus tratamientos habituales usan algunas técnicas de medicina alternativa.

Estas terapias alternativas desde hace varios años pueden aprenderse en las Universidades europeas y norteamericanas, las cuales las incluyen como ramos optativos en la carrera de Medicina y otras del área de la salud, existiendo actualmente algunas Universidades que ya tienen incorporadas en sus mallas curriculares algunas de estas terapias.

En segundo lugar se definió el perfil del usuario de las medicinas alternativas: personas de altos ingresos económicos, alto nivel educacional y cultural, portadores de un problema médico de difícil solución por la medicina tradicional: dolor crónico, trastornos mentales, problemas oncológicos, VIH.

¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

La medicina complementaria y alternativa, según la define NCCAM, es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional.

Si bien existen algunos datos científicos contundentes sobre las terapias de la medicina complementaria y alternativa, en general se trata de preguntas esenciales que aún deben responderse mediante estudios científicos bien diseñados--preguntas por ejemplo sobre la seguridad y eficacia de estos medicamentos en relación a las enfermedades y condiciones médicas para las cuales se utilizan.

La lista de lo que se considera medicina complementaria y alternativa cambia continuamente, ya que una vez se comprueba que una terapia determinada es eficaz e inocua, esta se incorpora al tratamiento convencional de la salud al igual que cuando surgen enfoques nuevos para la atención sanitaria.

¿Es la medicina complementaria diferente de la medicina alternativa?

Sí, son diferentes.

La medicina complementaria se utiliza conjuntamente con la medicina convencional o alópata.

Un ejemplo de terapia complementaria es el uso de aromaterapia para ayudar a mitigar la falta de comodidad del paciente después de la cirugía. La medicina alternativa se utiliza en lugar de la medicina convencional. Un ejemplo de una terapia alternativa es el empleo de una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación o la quimioterapia recomendados por un médico convencional.

¿Qué es la medicina integrativa?

La medicina integrativa, según la definición de NCCAM, combina terapias médicas formales y terapias de la medicina complementaria y alternativa para las cuales existen datos científicos de alta calidad sobre su seguridad y eficacia.

¿Cuáles son los principales tipos de medicina complementaria y alternativa?

NCCAM clasifica las terapias de la medicina complementaria y alternativa en cinco categorías o dominios:

1. Sistemas médicos alternativos

Los sistemas médicos alternativos se construyen en torno a sistemas completos de teoría y práctica. A menudo, estos sistemas han evolucionado de manera separada y antes del enfoque médico convencional utilizado en los Estados Unidos.

Ejemplos de sistemas médicos alternativos que se han desarrollado en culturas occidentales incluyen la homeopatía y la naturopatía. Ejemplos de sistemas que se han formulado en culturas no occidentales incluyen la medicina china tradicional y Ayurveda.

2. Enfoque sobre la mente y el cuerpo

La medicina de la mente y el cuerpo utiliza una variedad de técnicas diseñadas con el fin de afianzar la capacidad de la mente para afectar la función y los síntomas corporales.

Algunas técnicas que se consideraron medicina complementaria y alternativa anteriormente se han formalizado (por ejemplo, grupos de apoyo a pacientes y terapia cognitiva y conductual).

Otras técnicas para la mente y el cuerpo aún se consideran medicina complementaria y alternativa, incluida la meditación, la oración, la curación mental y las terapias que emplean soluciones creativas como el arte, la música o la danza.

3. Terapias biológicas

Las terapias biológicas en la medicina complementaria y alternativa emplean sustancias que se encuentran en la naturaleza, como hierbas, alimentos y vitaminas.

Algunos ejemplos incluyen el uso de los suplementos dietéticos, el uso de productos de herboristería, y el uso de otras terapias denominadas "naturales" aunque aún no probadas desde el punto de vista científico (por ejemplo, el uso de cartílago de tiburón en el tratamiento del cáncer).

4. Métodos de manipulación y basados en el cuerpo

Los métodos de manipulación y basados en el cuerpo en la medicina complementaria y alternativa hacen énfasis en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo. Algunos ejemplos incluyen quiropráctica, osteopatía y masaje.

5. Terapias sobre la base de la energía

Las terapias sobre la base de la energía incluyen el empleo de campos de energía y

comprenden dos tipos:

Terapias del biocampo procuran afectar los campos de energía que supuestamente rodean y penetran el cuerpo humano. La existencia de tales campos no ha sido probada científicamente aún. Algunas formas de terapias sobre la base de la energía manipulan biocampos mediante la aplicación de presión o la manipulación del cuerpo mediante la colocación de las manos en o a través de estos campos. Los ejemplos incluyen Chi gong, Reiki, y toque terapéutico.

Terapias bioelectromagnéticas implican el uso no convencional de campos electromagnéticos, tales como campos de impulsos, campos magnéticos o campos de corriente alterna o directa.

Definiciones

Acupuntura es un método de curación desarrollado en China hace más de 2.000 años. Hoy en día, la acupuntura comprende una serie de procedimientos que estimulan puntos anatómicos del cuerpo mediante una variedad de técnicas. Las prácticas de acupuntura en los Estados Unidos incorporan tradiciones médicas de China, Japón, Corea y otros países. La técnica de la acupuntura ha sido muy estudiada desde el punto de vista científico y consiste en penetrar la piel con agujas de metal delgadas y sólidas usando las manos o estimulación eléctrica.

Alopatía, o medicina convencional

Aromaterapia comprende la utilización de aceites esenciales (extractos o esencias) de flores, hierbas y árboles para promover la salud y el bienestar.

Ayurveda es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa que se ha practicado principalmente en el subcontinente de la India durante 5.000 años. Ayurveda incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Campos electromagnéticos (también denominados campos eléctricos y magnéticos) son líneas invisibles de fuerza que rodean todos los dispositivos eléctricos. La Tierra también produce campos electromagnéticos, los cuales se generan cuando hay actividad de tormenta eléctrica. Se considera que los campos magnéticos son producidos por corrientes eléctricas que fluyen en el centro de la Tierra.

Chi gong es un componente de la medicina china tradicional que combina el movimiento, la meditación y la regulación de la respiración para ampliar el flujo de "Chi" (un término antiguo utilizado para lo que se cree es energía vital) en el cuerpo, mejorar la circulación sanguínea y afianzar la función inmune.

Homeopatía es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. En la medicina homeopática, existe una creencia en la "ley de la similitud": lo que significa es que cantidades pequeñas, altamente diluidas de sustancias medicinales se administran para curar síntomas, cuando las mismas sustancias administradas a dosis más altas o más concentradas producirán en realidad esos síntomas.

Masaje es una manipulación del tejido muscular y conjuntivo para ampliar la función de esos tejidos y promover la relajación y el bienestar.

Medicina china tradicional es el nombre que en la actualidad se da al antiguo sistema de atención de la salud proveniente de China. Esta medicina se basa en el concepto de "chi" (o energía vital) equilibrado, que se cree recorre el cuerpo de la persona. Quienes practican esta medicina proponen que el "chi" regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico y está afectado por las fuerzas opuestas del "ying" (energía negativa) y el "yang" (energía positiva). Según la medicina china tradicional, la enfermedad ocurre cuando se altera el flujo del chi y se produce un desequilibrio del ying y el yang. Los componentes de este tipo de medicina comprenden terapias de hierbas y alimentación, ejercicios físicos que restituyen la salud, meditación, acupuntura y masajes reparadores.

Naturopatía, o medicina naturopática, es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa en el cual, quienes lo practican proponen que existe una fuerza curativa en el cuerpo que establece, mantiene y devuelve la salud. Las prácticas ayudan al paciente para apoyar esta fuerza mediante tratamientos que incluyen asesoramiento sobre nutrición y el estilo de vida, suplementos dietéticos, plantas medicinales, homeopatía y tratamientos de la medicina china tradicional.

Osteopatía es una forma de medicina convencional que, parcialmente, hace hincapié en enfermedades que se presentan en el aparato locomotor. La convicción fundamental es que todos los sistemas del cuerpo trabajan conjuntamente, y los trastornos en un sistema pueden afectar el funcionamiento en otras partes del cuerpo. Algunos osteópatas practican la manipulación osteopática, un sistema para todo el cuerpo de técnicas prácticas para aliviar el dolor, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar.

Quiropráctica es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. Se centra en la relación entre la estructura (principalmente de la columna vertebral) y la función corporal y la manera en que dicha relación afecta la preservación y la restauración de la salud. Los quiroprácticos utilizan terapia de manipulación como una herramienta para el tratamiento integral.

Reiki es una palabra japonesa que representa Energía de la Vida Universal. Reiki se basa en la convicción que cuando la energía espiritual se canaliza por medio de un profesional de Reiki, el espíritu del paciente se cura, lo cual a su vez cura el cuerpo físico.

Suplementos dietéticos, como el término se define por el Congreso de los Estados Unidos en la Ley de Salud y Educación sobre Suplementos Dietéticos (DSHEA, por sus siglas en inglés) de 1994, son productos (sin incluir el tabaco) administrados oralmente que contienen un "ingrediente dietético" a fin de complementar la dieta. Los ingredientes dietéticos pueden incluir vitaminas, minerales, hierbas u otros elementos botánicos, aminoácidos y sustancias como enzimas, tejidos

orgánicos y metabolitos. Los suplementos dietéticos vienen en diferentes formas, tales como extractos, concentrados, píldoras, comprimidos, cápsulas, líquidos y polvos. Comprenden requisitos especiales para el etiquetado. Según DSHEA, los suplementos dietéticos se consideran alimentos, no medicamentos.

Toque terapéutico se deriva de una técnica antigua denominada aplicación de las manos. Se basa en la premisa que la fuerza de curación del terapeuta repercute en la recuperación del paciente; se facilita la curación cuando las energías del cuerpo están en equilibrio; y, al pasar las manos sobre el paciente, los curanderos pueden identificar desequilibrios de energía.

Remedios caseros

¡Aviso legal!: La información que sigue se proporciona a título meramente informativo y con fines educacionales, y no representa prescripción o acto médico alguno, ni reemplaza a la consulta con un profesional de la medicina legalmente autorizado para ejercer, ni asegura resultados de los tratamientos enumerados a continuación.

Nunca inicie ningún tratamiento, ni suspenda o reemplace ningún tratamiento indicado por un médico sin consulta previa con el mismo.

Los editores y autores de este libro no serán en ningún caso tenidos por responsables de las consecuencias del empleo de las fórmulas que se enumeran a continuación y/o del incumplimiento de las normas enumeradas precedentemente.

Al descargar este libro, usted es legalmente responsable del cumplimiento de las normas de uso expuestas y de las consecuencias de su incumplimiento.

En caso de no estar de acuerdo con estas normas, simplemente elimine este libro de su computador.

Acné:

3 hojas de lechuga

1 taza de agua

Licuar estos ingredientes y aplicarlo sobre la piel

del rostro que se haya limpiado previamente.
Dejar actuar durante 30 minutos. Retirar del rostro con agua de rosas muy fría.

Acidez estomacal:

Beba agua de coco 3-4 veces al día
Consuma sandía y/o pepino de ensalada cada hora (tres cucharadas al menos)

Aclarador del cabello:

1/4taza de ruibarbo fresco y dos tazas de agua hirviendo, deje enfriar, cuele y use como enjuague final.

AROMATERAPIA (una reseña)

Historia

Aunque usada hace ya muchos siglos, el aromaterapia obtuvo su nombre en el siglo 20. Se usa los aceites volátiles de algunas plantas aromáticas, para el bienestar psicológico y bienestar físico. Es una medicina complementaria, nunca alternativa. En la antigua China ya se usaban estos aromas para crear armonía y bienestar.

Más tarde los Egipcios utilizaron medios rudimentarios para la extracción de algunos aceites esenciales, tanto para perfumarse (en latín per fumum, o a través del humo), como para su uso en embalsamar sus deudos, con aceites de cedro, clavos de olor, canela, nuez moscada y mirra. También los Indios y los Persas utilizaron estos métodos.

Los griegos aprendieron de los de los egipcios, pero ellos los ofrecían a sus dioses., aunque sí reconocían las propiedades medicinales de algunas plantas. Incluso Hipócrates, el padre de la medicina los utilizaba con fines medicinales, no obstante el griego Megalion fue el primero en crear un perfume a partir de la mirra.

Los romanos los heredaron de los griegos, e incluso escribieron un libro con más de 500 hierbas aromáticas. Su método de preparación era rudimentario, con tan sólo destilación simple, con lo que obtenían aguas florales o perfumadas, pero no aceites esenciales.

No fue hasta el siglo 19 que se introdujo su extracción por arrastre de vapor o prensado en frío. Prefiéralos. Actualmente se usan como aromaterapia.

pia, y como complemento a la alopátia.

Aceites esenciales y sus usos como complementos a la alopátia, 2 gotas por 30 gr. de crema, 4 gotas por lavado. Cuidado, los efectos pueden ser inmediatos, si desea bajar la presión de una persona, use cuidadosamente romero, puede incluso provocar una hipotensión fatal. Hágase asesorar por un/a aromaterapeuta.

Albahaca: Revitalizante, tónico nervioso, estimulante suprarrenal, digestiva, dolores menstruales, antiespasmódica, y antifebril, acné, úlceras, problemas intestinales.

Alcanfor: (Sólo el de color blanco!) Térmico, astringente, diurético, estimulante de la circulación, de la respiración, sudorífero, desodorante, relajante, quita dolores musculares y antiséptico.

Almizcle: Purifica ambientes, magnetiza los lugares positivamente, paz interior.

Ámbar: Facilita las experiencias bioenergéticas y adivinatorias, ideal para un negocio o local, atrae clientes

Benjuí: Cuidados de la piel, heridas, dermatitis, tos, bronquitis, tensión nerviosa, estrés, dolores reumáticos.

Bergamota: Antiséptica, antiespasmódica, sedante, cicatrizante, desodorante, vermífuga, anti-depresiva, digestiva, resfríos, sistema respiratorio

Caléndula: Desinflamatoria, antiséptica, antiparasitaria, cicatrizante, fortalece el sistema inmunológico, hinchazones (de cualquier tipo), eczemas, úlceras, quemaduras, picaduras de insectos, acné, piel seca, hipertensión, taquicardia, arritmia, dolores menstruales, tumores malignos. Preparación: Base, aceite de oliva, flores secas, cubrir con el aceite, en frasco ámbar u oscuro, bien cerrado, en un lugar que reciba los rayos del sol, 4 horas diarias, (aunque algunos autores prefieren lugares oscuros, lejos del sol, ya que el aroma de la caléndula de por sí es muy fuerte, se denomina la "flor de los muertos") durante un ciclo lunar. Filtrar bien con ayuda de una gasa doble. Si desea mayor concentración debe volver a repetir el proceso.

Canela: Tónica, estimulante, térmica, afrodisíaca, antiséptica, astringente, digestiva, atrae la abundancia, antiséptico, actividad y optimismo

Cardamomo: afrodisíaco

Cedro: Antiséptico, estimulante de los tejidos, astringente, diurético, afrodisíaco, sedante nervioso, estimulante de la circulación, cicatrizante, anti-parasitario, ayuda al cuero cabelludo seco y al grasoso a su balance, ansiedad y estrés.

Ciprés: Vasoconstrictor, antiespasmódico, desodorante, astringente, durético, hepático, anti-reumático.

Citronella: Antiséptico, astringente, diurético, sedante nervioso, antiespasmódico, aleja los molestos mosquitos o zancudos.

Clavo de olor: Estimulante natural, antiséptico, anestésico, balancea el medio ambiente y ayuda a la paz mental

Enebro: Celulitis, hiper-uricemia, cálculos renales, reumatismo, acné, dermatitis, seborrea, dismenorrea, cistitis, gripe, ansiedad y estrés.

Eucalipto: Afecciones de las vías respiratorias, gripe, sinusitis, catarro, fiebre, cistitis, llagas, quemaduras, reumatismo, desodorante, diurético y depurativo.

Frankincense: asma, sistema respiratorio

Gardenia: Afrodisíaco, evita las vibraciones negativas, hipertensión, fiebre, palpitaciones, gripe

Jengibre: Dolores reumáticos, musculares, náuseas, gripe, agotamiento sexual y físico, sistema pulmonar e intestinos.

Geranio: Dermatitis, quemaduras, celulitis, estrés, agotamiento, regula las hormonas, ayuda a curar várices y hongos de la piel. Equilibra la relación mente-cuerpo

Jazmín: Antidepresivo, afrodisíaco, relajante, sedante, cicatrizante, tónico uterino, antiespasmódico

Laurel: Reumatismo

Lavanda: Probablemente el más usado, enfermedades de la piel, reumatismos, afecciones de las vías respiratorias, problemas digestivos, sistema nervioso, sedante, somnífero, descarga de energías negativas, repelente de moscas.

Hierba limón: Antiséptico, sedante del sistema nervioso, tónico, antifebril, astringente, desodorante, insecticida, excitante gástrico.

Hinojo: Sistemas glandulares y digestivos, laxante, estimulante, expectorante

Limón: Antiséptico, antitóxico, astringente, estimulante, antirreumático, vermífugo, fluidifica la sangre, estimula los glóbulos blancos, repelente de insectos.

Mandarina: Antiséptica, digestiva, tónica, drenante, sedante y antiespasmódica.

Manzanilla: Calmante, relajante, antiinflamatorio, migrañas, antialérgico digestivo y sedante.

Mejorana (orégano): Antiséptica, antitóxica, analgésica, anafrodisíaca, digestiva, sedante, hipotensiva, laxante, térmica.

Melisa (Toronjil): Antidepresiva, antiespasmódica, tónica, sedante, digestiva, antifebril, repelente de insectos, estimulante de la menstruación, antiséptica

Menta: Antiespasmódica, analgésica, antiséptica, digestiva, cefálica, expectorante, antiinflamatoria, Tónica del sistema nervioso, antifebril, repelente de insectos

Naranja: Antiespasmódica, sedante, astringente, antiséptica, tónico del corazón, depurativa, aprensión sexual

Pachulí: Antiséptico, afrodisíaco

Pino: Antiséptico, estimulante, balsámico, expectorante, antineurálgico, antirreumático, térmico, insecticida

Romero: Estimulante general, energético, tónico, antiséptico, hepático, analgésico, sudorífico, diurético, cicatrizante, astringente, afrodisíaco, alivia tensión muscular, hipertensivo.

Rosa: Anti-inflamatoria. Antidepresiva, astringente, ligeramente sedante, afrodisíaca, hemostática, cefálica, laxante, antiséptica

Salvia: Tónica, estimulante, antidepresiva, desodorante, astringente, afrodisíaca, cuero cabeludo

Sándalo: Antiséptico pulmonar y urinario, tónico, afrodisíaco, expectorante, fungicida, sedante

Tea tree: antiséptico, antifúngica, antiviral

Tomillo: Estimulante, tónico, balsámico, antigripal, hipertensivo, afrodisíaco, cicatrizante y diurético

Violeta: Antiinflamatoria, descongestionante, sedante, expectorante, afrodisíaca

Ylang-Ylang: Afrodisíaco, antidepresivo, antiestrés, antiséptico, sedante nervioso, sedante nervioso, hipotensivo, tónico, estimulante de la circulación

Síntomas y algunos Aceites esenciales:

Angustia: jazmín, nerolí, naranja, pachulí, manzanilla, rosa, vetiver, ylang-ylang

Ansiedad: bergamota, cedro, salvia, frankincense, geranio, lavanda, mandarina, nerolí, sándalo.

Confianza: laurel, bergamota, ciprés, pomelo, jazmín, naranja, romero

Depresión: salvia, frankincense, geranio, pomelo, jazmín, lavanda, limón, mandarina, naranja, manzanilla, rosa, sándalo, ylang-ylang

Estrés: benzoína, bergamota, salvia, geranio, lavanda, pachulí

Fatiga: laurel, bergamota, pimienta negra, salvia, ciprés, jengibre, pomelo, menta, romero, vetiver, canela

Miedo: bergamota, cedro, salvia, pomelo, nerolí, naranja, manzanilla.

Memoria y concentración: laurel, pimienta negra, ciprés, limón, menta, romero

Pánico: frankincense, lavanda, nerolí, rosa

Pena: ciprés, frankincense, rosa, nerolí

Paz y felicidad: geranio, pomelo, limón, pachulí, sándalo, ylang-ylang

Soledad: salvia, manzanilla, rosa

Arrugas y refrescante de la piel:

Consuma al menos dos litros de agua al día.
Mezcle 2 cucharadas de vodka, 1 cucharada de semillas de hinojo. Y 1/2 cucharadita de miel, bata bien, deje durante 3 días, cuele la mezcla, añada 2 cucharadas de agua, aplique con un algodón. Use aceite de coco en las zonas problema (muy importante para futuras madres)
Use una infusión fuerte de tomillo, aplique con un algodón, no retire.

Asma, ronquidos, sistema inmunológico:

Mezclar medio frasco de miel de abeja con medio frasco de vinagre de sidra de manzana. Tomar una cucharadita después de almuerzo y cena, seguido de un vaso de agua tibia.

翻 Litro de agua, 6 cucharadas de perejil, Hervir agua con el perejil por 5 minutos, colar y enfriar. Tomara 1 taza por la mañana en ayunas.

Mezcle 1 cucharadita de miel con media cucharadita de canela molida, e ingiera antes de ir a dormir.

Evite el uso de aspirina, puede desencadenar un ataque de asma.

12 rábanos enteros (bien lavados). El jugo de 12 limones amarillos. De litro de miel de abeja.

2 cucharada de agua. Cortar en cuadritos los rábanos, póngalos en la licuadora, agregue el jugo de limón, licuar colar, regrese el líquido nuevamente a la licuadora agregue la miel y licue nuevamente.

Posteriormente cocínelo a fuego lento y que hierva de 30 a 45 minutos a fuego lento. Tomar una cucharada 3 veces al día.

Anemia:

Evite beber té o café después de las comidas, prefiera una infusión de menta, o manzanilla. Consuma muchas verduras de hojas verdes como espinacas, acelgas, carnes magras, mariscos y pescados, granos, como lentejas, arvejas, maní, nueces, pasas,

Artritis

Consuma pescado aceitoso, o una cápsula de aceite de pescado diariamente, además de dos o tres nueces antes del desayuno, pueden ayudar a sus dolores.

Astillas- espinas:

Ponga sobre la astilla un pedazo de cinta scotch, y tire.

Moje la zona con aceite vegetal, luego de 5-10 min., retire con pinzas

Para quitar las espinas muy pequeñas, frote la zona afectada con una hoja de higuera.

Caída del cabello y para recuperar su color:

1 litro de Aguardiente blanco o ron Bacardi blanco
8 Hojas de mango

1 Frasco de vidrio de cierre hermético.

1. Poner las hojas y el aguardiente en el frasco bien cerrado y ponerlo afuera, en un lugar en el que tome el sol y el sereno (por las noches dejarlo afuera) Dejar reposar durante 15 días, agitarlo a diario.

2. Mezclar 1 taza del preparado con 1 taza de agua tibia, mojar el cuero cabelludo y masajear suavemente.

Caspa:

Añada a su botella de champú 30 aspirinas (ácido acetilsalicílico).

Celulitis:

Frote sobre su piel una esponja, escobilla o guante de cáñamo, 5 min. Durante su ducha. Mezcle 1 taza de aceite de maíz con 1/2taza de jugo de pomelo y dos cucharaditas de tomillo seco, dé un buen masaje, cubra con plástico para mantener el calor. Puede aplicar sobre este plástico un paño caliente, para mejores resultados (pero que no le vaya a producir quemaduras) Frote sobre su piel café en grano, la mayoría de las cremas anti-celulitis contienen cafeína.

Chicle pegado en el pelo:

Embeba el chicle o goma de mascar en coca-cola, y saldrá fácilmente.

3/4taza de espinacas cocidas, ayuda si está falto de vitaminas del complejo B.

Depresión:

Consuma 1 taza de espinacas diarias.

Tome una cápsula de levadura de cerveza todos los días, para incrementar el aporte de vit. del complejo B.

Diarrea:

Coma camotes o batatas horneadas con sal y pimienta antes de acostarse.

Coma pan muy tostado (el carbón ayuda a controlar las infecciones)

Dientes amarillos:

Use como pasta de dientes; 2 cucharadas de bicarbonato, 1 cucharadita de caolín o greda en polvo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de agua oxigenada líquida, 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón. Si no tiene alguno de los ingredientes, no se preocupe, cada uno es por sí sólo bueno. Para obtener una pasta, puede agregar un poco de aceite de comer y/o esencia de menta.

Dolor de oídos:

Hierva durante 10-15 min. Un puñadito de flores de manzanilla, cuele en un paño, aplique este paño con las flores sobre los oídos.

Dolor de cabeza:

Coma 10 almendras, es el equivalente a dos aspirinas, pero menos agresivas para su estómago.

Dolor de dientes-boca:

Haga una infusión fuerte de menta, con una pizca de sal. El mentol y la sal son antisépticos. Mantenga en su boca, luego bote, enjuague y repita si es necesario.

Dolor de estómago:

Disuelva 2 cucharaditas de canela en polvo en una taza de agua caliente, cubra y deje por 10 min., beba este té. Este remedio es también efectivo en casos de diarrea o flatulencia

Dolores musculares:

Aplique aceite de clavos de olor sobre la zona afectada.

Energizante:

Hierva 1 taza de miel con 3 tazas de agua, hasta que se evapore 1 taza de la mezcla, guarde esta mezcla en un envase oscuro, tapada con un paño,, puede añadir canela, clavos de olor, o el jugo de 2 limones, beba una pequeña cantidad cada vez que necesite.

Eczema:

Frote una nuez moscada sobre una superficie dura, haga una pasta con agua, aplique en los lugares conflictivos. (En muchos lugares dicen que en vez de agua use su propia saliva)

Estreñimiento:

Beba mucha agua, té verde, hierva durante unos minutos semillas de linaza, tómese su jugo y pepas, haga una infusión de jengibre, tome una cápsula de lecitina de soya todos los días. Deje una ciruela seca durante la noche en un vaso de agua, beba el agua en la mañana en ayunas
NIÑOS: Deje remojando unas pasas en un vaso de agua caliente toda la noche, al otro día pase por licuadora y beba esta mezcla.

Estrías:

1 taza de aceite de oliva virgen

1 taza de gel de aloe vera

6 cápsulas de vitamina E

4 cápsulas de vitamina A

Mezclar bien los ingredientes bien en la licuadora. Vacíe la mezcla en un frasco y guárdelo en el refrigerador.

Aplicar una vez al día en el abdomen y/o en los sitios donde suelen salir. Si es consistente y la aplica todos los días es posible que evite que éstas hagan su aparición.

Nota: aplíquese crema de cacao y/o crema de elastina, estas sustancias pueden combatir las estrías.

Fatiga:

Beba un vaso de jugo de pomelo y limón en partes iguales luego de un día agotador.

Fertilidad:

1 huevo de rancho, gallo-gallina, (huevo fertilizado)

Jugo de limón, el necesario para cubrir el huevo.

1 taza de miel de colmena.

Una cápsula de vitamina E.

En un vaso de vidrio colocar el huevo bien lavado con todo el cascarón, agregue el jugo de limón (lo necesario para cubrir el huevo), remojar por 24 horas.

Después viértalo a la licuadora con todo y cascarón, licuarlo y colarlo, regresarlo a la licuadora y agregue miel, licuarlo nuevamente, servir en un vaso y tome la cápsula de vitamina E.

Es importante hacerlo todos los días a las 7 de la

mañana por un mes.
Nota: Tomarlo en pareja.

Fiebre:

Aplique sobre la frente rodajas de papa cruda, vaya cambiando a medida que se sequen.
Aplique hojas peladas de aloe vera.
Aplique colonia o agua helada sobre la zona del estómago.

Fumadores:

Ponga una pizca de sal en la punta de su lengua cada vez que desee fumar, durante al menos un mes.

Garganta irritada:

1 cucharadita de jugo de limón, 1 cucharada de miel, mezcle y consuma 2-3 veces al día.

Hipo:

Beba lentamente un vaso de agua
Mantenga una cucharadita de azúcar dentro de la boca, y chupe lentamente
Aguante la respiración lo más que pueda, repita hasta que el hipo se haya ido
Respire dentro de una bolsa de papel.

Impotencia-frigidez:

1 Litro de Aguardiente Blanco o Ron Bacardí Blanco
8 Hojas de mango
1 frasco de vidrio de cierre hermético.
Poner las hojas y el aguardiente en el frasco cerrarlo bien y ponerlo afuera. En un lugar en el que tome el sol y el sereno (noche) dejarlo durante 15 días, agitarlo.
1 Cucharada de este preparado (tintura de hojas de mango), mezclar con una taza de agua y una cucharada de jarabe de berro. Tomar 1 o 2 veces al día.

Infecciones a la piel:

Ajo: El ajo machacado y mezclado con aceite ayuda mucho a aliviar las quemaduras y contrar-

restar las infecciones.

Limón: Extraer el jugo de limón y aplicarlo sobre la herida, de esta manera se evitará y se curará cualquier tipo de afección cutánea.

Insomnio, ayuda para dormir:

Hierba buena

Colocar una ramita de hierba Buena en una taza de agua hirviendo.

Apagar el fuego y dejar entibiar bien tapado. Tomar media hora antes de acostarse.

Lechuga:

En 1 taza de agua hervir 3 hojas de lechuga, tapar y dejar reposar hasta que se enfríe. (Tomar 1 vaso de este té, antes de acostarse).

Albahaca

En una taza de leche hervir 3 o 5 hojas grandes de albahaca.

Se cuela o se retiran las hojas y se endulzan con miel.

Es preferible tomárselo tibio sus resultados son más efectivos. Tomar media hora antes de acostarse.

Girasol o maravilla

En un litro de agua hervir 25 gr. de semillas de girasol. Dejar enfriar. Endulzar con miel.

Este té es más recomendable para aplacar las tensiones del día y dormir bien. Tomar media hora de acostarse. Tomar una taza tibia.

Lengua blanca, diarrea:

Al levantarse tomar un vaso de agua natural o tibia con un chorro de limón amarillo. Debe ser en ayunas

Mal aliento:

Hierva palitos de canela en agua, use como enjuague bucal

Mastique mucho perejil fresco

Mastique semillas de cardamomo

Moretones:

Corte una cebolla y aplique encima del moretón. No lo haga si hay alguna herida

Náuseas:

Hierva 1/2taza de arroz en una taza de agua por 10 minutos, cuele y beba el agua, hasta que desaparezcan los síntomas.

Obesidad:

Mezcle jugo de lima con miel y agua, beba todas las mañanas

Mezcle 3 cucharaditas de jugo de limón con 1/4cucharadita de pimienta negra, y 1 taza de agua, beba durante 3 meses todas los días.

Mezcle el jugo de 1 limón con 1 taza de agua, beba todas las mañanas

Consuma un tomate crudo antes del desayuno.

Beba al menos tres tazas de té verde diariamente, el té común es menos efectivo.

Ojeras:

Aplique sobre sus párpados bolsas de te usadas y húmedas durante 10 minutos.

Ralle una papa, aplique sobre sus párpados y zona bajo los ojos.

Ojos hinchados:

Haga una pasta con 1 cucharadita de jugo de tomate, 1/2limón (jugo), un poco de cúrcuma o en su defecto curry en polvo, 1 cucharadita de harina. Aplique alrededor de sus ojos, deje por 10 minutos, lave.

Ojos enrojecidos:

Hierva 1 taza de agua y una cucharadita de miel por 5 minutos, aplique sobre los ojos con ayuda de un paño o algodón en sus ojos cerrados.

Pecas, manchas de la edad y quemadura de sol:

Mezcle el jugo de 1 limón, 1 lima, 2 cucharaditas de miel, y 1 frasco de yogurt sin descremar. Use al menos 2 veces a la semana.

Pelo reseco:

Use una máscara de 1 huevo batido, media palta,

aceite de oliva, al menos 1-2 veces a la semana (puede agregar 1 cucharadita de miel), sirve también como máscara facial. No use champú Como enjuague final use vinagre de manzana, no retire, seque al aire. El olor se irá en cuanto se seque su pelo.

Con la yema de sus dedos, aplique un buen masaje en su casco de bicarbonato de sodio, no lave con champú.

Si está en un apuro, aplique almidón de maíz o papa a su pelo, sobretodo en las raíces, retire con un buen escobillado.

Piel Seca:

1 taza de cuáquer

1 taza de agua tibia

1 cucharada de extracto de vainilla

1/2taza de bicarbonato de sodio

Mezcle hasta formar una pasta suave, pase esta pasta en su cuerpo durante la ducha o baño.

Piel Grasa:

Mezcle 1/2taza de cuáquer, 1 clara de huevo, 1 cucharada de jugo de limón y media manzana rallada, haga una pasta, aplique en las zonas conflictivas, deje durante 15 min. Lave con agua.

Pies con mal olor:

Moje los pies durante 20 min. cada día con una infusión fuerte de té.

Moje los pies con agua tibia a la que agregará un tarro de jugo de tomates.

Todos los días aplique luego de la ducha-baño, jugo de limón (no, no es pegajoso)

Limpie regularmente sus zapatos, con bicarbonato de sodio, y deje todas las noches un trozo de carbón vegetal (el mismo de su asado), dentro de sus zapatos-calzado

Picaduras de insectos:

Mezcle almidón de maíz o papa con agua (como una pasta) .Aplique sobre a zona.

Use una moneda de cobre sobre la picadura, mantenga con ayuda de un parche adhesivo.

Aplique jugo de limón, o lima o bien vinagre sobre la zona, repita, hasta que desaparezca.

Quemadura de sol:

Mezcle 2 cucharaditas de jugo de tomate con 1/4taza de leche entera, aplique en la zona, retire luego de 1 hora
Use gel de aloe-vera en la zona.

Resaca:

Coma galletas con miel, con abundante agua, la miel ayuda a eliminar el alcohol de su organismo.

Riñones:

(Incontinencia, proteínas en orina, orina mucho)
2 Litros de agua
1 puño de hinojo
1 puño de pelos de choclo, elote o maíz.
Hervir a fuego lento el agua con el hinojo y los pelos de elote por 15 minutos, colar y tomar como agua de uso, diariamente hasta mejorar.

Resfrío, gripe

Muela 6 ajos, y saltéelos en 1 cucharada de aceite de oliva, hasta que estén dorados. Agregar 1 taza de caldo de pollo, hierva y agregue 2 claras de huevo. Retire del fuego y agregue las dos yemas y 2 cucharadas de vinagre blanco, tome como una sopa.

Sobrepeso, obesidad:

Berenjena

Baja los niveles de colesterol, diabetes y también de peso.

Indicaciones: Lavar muy bien, partirla en 4 partes ponerla en una jarra con agua y cuando el agua esté amarilla, tomar como agua de uso después de agregar, agua 4 veces, cambiarla.

Soriasis y/o eczema:

Aplique margarina vegetal, cubra y deje actuar toda la noche. Es un excelente humectante para todo tipo de pieles.

Tónico capilar:

1 litro de aguardiente blanco o Ron Bacardi blanco
200 gramos de clavo de olor

1 frasco de vidrio de cierre hermético.

En el frasco poner los clavos de olor y aguardiente, tapar bien ponerlo en un lugar en el que tome sol y el sereno (noche)

Dejarlo durante 15 días, agitarlo a diario.

Mezclar 1/2 taza de este preparado con 1/2 taza de agua, aplíquelo en el cuero cabelludo por 2 o 3 minutos y masajear suavemente con las yemas de los dedos sin ejercer presión.

Nota: Si tiene el cabello largo aplique también en las puntas y friccionelo con ambas manos. (si lo tiene maltratado).

Para calvicie

Realizar la misma preparación, mojar las yemas de los codos y presionar las áreas afectadas, suavemente lo que es la corona y aumentar la presión en los lados y en las partes de atrás.

Nota: Hacerlo con el cabello bien limpio.

Tos:

1 Taza de agua caliente

1 Cucharadita de sal

1 Cucharadita de miel de abeja o azúcar morena.

1 Limón amarillo.

Mezclar bien tomar una cucharada 3 veces al día.
3-4 dientes de ajo molidos en aceite, mezcle bien, tome 3-4 gotas cuando venga el acceso de tos.

Muela un cuesco de palta en una procesadora, agregue miel, beba este jarabe varias veces al día.

Tos con mucosidad:

Mezcle 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de jengibre, clavos de olor y canela, filtre, endulce con 1 cucharadita de miel, y beba, mientras esté tibio.

Úlcera y acidez:

Indicaciones:

Llenar un vaso de agua y agregar una cucharita pequeña de vinagre de sidra de manzana y tomar de sorbitos durante el almuerzo y cena.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

Uñas débiles:

Mezcle 2 cucharaditas de sal, 2 cucharaditas de aceite de ricino y 1 cucharadita de aceite de germen de trigo, bata antes de usar. Aplique sobre sus uñas, deje durante 3-5 minutos, retire con un papel suave., si desea, agregue luego más aceite de ricino.

Consuma gelatina.

Várices:

Ingiera 2-3 cucharadita de melaza o chancaca diariamente, esto también es valido para problemas circulatorios.

Vejiga:

Hierva arándanos hasta que se deshagan, deje enfriar y tome este jugo, no agregue azúcar. Este remedio es bueno para personas con problemas de riñón.

Vesícula (Piedras)

Hierva 2 higos en una taza de agua, beba este jugo diariamente durante un mes

Verrugas:

Ponga sobre la verruga un trozo de ajo, cubra y mantenga la zona aislada, repita hasta que la verruga desaparezca. No olvide proteger la piel alrededor con un poo de vaselina sólida.

Vómitos y náuseas:

Chupe un trozo de hielo.

Consuma cucharadita de comino molido.

Canela y jengibre pueden interrumpir las señales de sensación de vómitos al cerebro.

Añada canela-jengibre a su té.

No ingiera en caso de embarazo sin consultar con su médico.