

Uso de plantas medicinales en problemas leves que requieren atención inmediata

INTRODUCCIÓN

Ante un problema corporal que requiere nuestra atención inmediata nos sentimos:

- indecisos por la situación
- ignorantes por no saber cómo reaccionar
- inhabilitados por desconocer qué hacer con nuestro propio cuerpo

Uso de fármacos por desconocer alternativas menos artificiales y más naturales

Lo que proponemos es valernos de remedios vegetales y naturales, sencillos y demostrados, de uso personal

Remedios para casos de ataques agudos aislados. Si se repiten o agravan deberá acudir a un especialista "La supresión de los síntomas es perfectamente correcta en los casos de emergencia, siempre que los remedios para lograrlo se hallen libres de contraindicaciones y efectos secundarios"

Prof. Felipe de Torres

DIARREA

KUZU (raíz de Pueraria hirsuta).- papilla cocida de una cucharada de kuzu con azúcar o solo TOMAR abundante agua con zumo de limón y algún tipo de suero casero

AYUNO de corta duración

EVITAR tomar alimentos fríos

DIARREA - Enterocolitis

TORMENTILLA (potentilla erecta); Agrimonia (agrimonia eupatoria); Salicaria (lythrum salicaria); Pie de león (alquemilla alpina); Hojas de arándano (Vaccinium myrtillus); Geranio (Geranium maculatum); Hamamelis (Hamamelis virginica); Corteza de roble (Quercus rubor); Milenrama (achillea millefolium); Ulmaria (philipendula ulmaria)

si hay dolor

TORMENTILLA (potentilla erecta); Amapola (Papaver rhoeas); o Gordolobo (Verbascum thapsus); o Anís (pimpinela anisum); o con extracto de Avena (avena sativa)

Añadir Echinacea (echinacea purpurea) si es necesario por sus virtudes antibióticas

Compresas calientes o frías DIARREA - Aguda inespecífica

Usar fruto desecado, cocimiento de las bayas maceradas en agua o zumo de bayas frescas de Mirtilo (Vaccinium myrtillus); Zarzamora (Rubus ulmifolius), infusión de hojas; Zumo de bayas frescas Grosella negra (Ribes nigrum)

DIARREA – Por Intoxicación

El CARBÓN VEGETAL (Carbo activatus), micronizado o tomar cenizas de leña o carbón vegetal de tilo. Produce un efecto antidiarreico por un mecanismo de absorción intestinal de agua y adsorbente, inactivando toxinas y microorganismos en el aparato digestivo

De forma parecida actúa la ARCILLA BLANCA

DIARREA - Infantil

Niños de pecho: zanahoria cocida (Daucus carota)

Infusión la VARA DE ORO (Solidago virgaurea) para la disentería infantil durante la dentición

Escaramujo, Espino Blanco (frutilla) ESTREÑIMIENTO OCASIONAL

Múltiples pueden ser las causas del estreñimiento:

- 1.- Falta de ejercicio
- 2.- Aguantarse cuando se necesita evacuar
- 3.- Problemas hepáticos
- 4.- Vejiga
- 5.- Hemorroides
- 6.- Diverticulitis

- 7.- Alergia o intolerancia alimenticia
- 8.- Candida albicans
- 9.- Ciertas sustancias (morfina y codeína)
- 10.- Exceso de alimentos refinados y falta de fibra en la dieta
- 11.- Tensión intestinal relacionada con el estrés
- 12.- Complementos de hierro

Tratamientos de corta duración y ante problemas en los cuales es necesaria una evacuación fácil con heces blandas (fisuras anales, hemorroides, después de intervenciones quirúrgicas en la zona anorrectal o cuando se precise vaciado intestinal previo a exploraciones o a intervenciones quirúrgicas)

MICROENEMAS

La concentración de los aceites esenciales no debe pasar el 30% en la prescripción:

- Aceite esencial de Cajeput 5 g
- Aceite esencial de Orégano 5 g
- Aceite esencial de Tomillo 5 g
- Aceite esencial de Canela 5 g
- Aceite de almendras dulces c.s.p. 100 ml

Mezclar una cucharada de café de esta mezcla con una cucharada sopera de aceite de almendras dulces y administrar con una pera rectal pequeña (N1)

Plantas Medicinales

Ortigas hervidas en leche, bebida por la mañana Acíbar de áloe

Santa Flora 11/12 Lax y Rhoa Max

Cáscara Sagrada, la Frángula y las hojas de sen (hojas desresinadas). A dosis mayores tiene el mismo efecto el Ruibarbo (Rheum officinale)

RECETA DE PASTA DE HIGOS

100g de higos

100g de pasas

20g de hojas de sen pulverizadas

20 a 50g de semillas de lino molidas

Se mezclan, se forma una pasta y se toma en ayunas unas rodajitas de la misma **INDIGESTIÓN CON ESPASMOS**

Suele estar provocada por comer excesivamente deprisa o con ansia, con tensión nerviosa, tomar alimentos inadecuados, una comida pesada

Alimentación

Cocer un pellizco de AZAHAR y después de dos minutos añadir para infundir un pellizco de MANZANILLA FLOR y otro de MELISA. Tomar infusiones cada hora

INFUSIONES de quenopodio, jengibre, milenrama, hinojo, hierba luisa, menta, eneldo, manzanilla, semillas de anís o melisa

ENEMAS de infusiones ligeras de tomillo, manzanilla, menta, bistorta o hinojo

COMPRESAS calientes aplicadas en el vientre y un baño caliente de asiento

Cólicos del lactante

Alimentación madre

Relajación al darle el pecho y tomarse tiempo

Postura e infusiones ligeras de semillas de anís o hinojo

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Los patrones de tratamiento son similares en las náuseas y en los vómitos. Son síntomas

1.- PATRÓN INFECCIOSO

2.- PATRÓN DE ALIMENTOS NO DIGERIDOS O EXCITACIÓN

Beberse, a lo largo de 6 horas, un vaso de agua con 8 gotas de tintura de **GENCIANA** o de Agracejo

Tomar alguna infusión suave de melisa o de manzanilla (Anthemis nobilis)

3.- PATRÓN DEL ESTREÑIMIENTO

Tratarlo

4.- PATRÓN DE CALOR INTENSO

Para reducir el calor **ULMARIA**, 5 gotas de tintura; ó 2 gotas de tintura de Tormentilla

Para calmar el estómago, combinar Genciana y Agracejo, 2-3 gotas de tintura de cada

5.- PATRÓN DE FLEMAS

Evitar los alimentos productores de mocos

Ranunculácea americana (Hidrastis canadensis) y GENCIANA, en extracto o en tintura

6.- PATRÓN DE DEBILIDAD GÁSTRICA

La dieta es importante

Combinar GENCIANA y Agracejo, de 5 a 10 gotas de tintura de cada tomadas con agua tres veces al día

También puede ser útil la Milenrama

Manzanilla si se está enfadado a menudo

Si hay terquedad y tensión tomar Verbena

Si se está muy nervioso con dolores de cabeza Melisa y Flores de Tila

Flores de Bach: Acebo o Haya vómitos de embarazo

Tomar VITAMINA C

NÁUSEAS

Tomar Nux vomica 6C (5 gránulos cada media hora) Ayuno, masajear la piel por todo el cuerpo para impulsar la circulación

En general.- Para asentar el estómago beber una tisana de jengibre o tomar pedacitos de jengibre frescos

CÓLICO HEPÁTICO-BILIAR

Dieta

Tomar después de las comidas una infusión compuesta por BOLDO, CORREHUELA Y CARDO SANTO

si es más grave .- Añadir a la mezcla 2-3 gotas de tintura, cada media hora, de Genciana y de Melisa son interesantes.- Diente de León, Apio y Alcachofera

Añadir a las plantas alguna calmante como amapola, tila o azahar

ÚLCERAS EN LA BOCA

Mezclar 3 g de tintura de Mirra; 5 g de extracto de Llantén; 5 g de extracto de Malva y 1 gota de aceite esencial de Clavo

Con unos bastoncitos impregnados de esta mezcla, dar unos toques en la úlcera varias veces al día

También pueden hacerse con gel de aloe vera o extracto de própolis Sprays de tisana de jengibre, manzanilla, menta y melisa

LOMBRICES

PAPAYA FORCE dos comprimidos cada cuatro horas Cocimiento de 10 g de hojas de AJENJO, ABRÓTANO HEMBRA, TANACETO, RAÍCES DE MENTA Y DE GENCIANA en 1 l de agua.

Tomar durante una semana un vaso en ayunas y otro antes de acostarse. Si es preciso, repetir un mes más tarde (no embarazadas ni lactantes)

PRURITO

Para evitar la puesta de huevos y mitigar la irritación, mezclar dos gotas de aceite de albahaca, manzanilla, lavanda o tomillo con 1 cucharadita de aceite de sésamo y aplicar la mezcla al ano antes de acostarse. También se puede hacer durante el día las veces que sean precisas después de lavar bien con agua fría

Aplicaciones tópicas con Hamamelis

DOLORES

muelas

Aplicar sobre la zona dolorida aceite esencial de clavo en un algodón impregnado en él

Tomar una mezcla de plantas, en extracto, calmantes: pasiflora, azahar, avena y espino blanco

oídos

Aplicar dos gotas de jugo de cebolla en cada oído que duela, si no hay perforación del tímpano, y tomar algún comprimido antiinflamatorio, como harpagofito, rábano negro o extracto de manzanilla y melisa (25 gotas de cada, cada dos horas)

ataques agudos de oídos

Llantén mayor o Hamamelis, 5 gotas de tintura en masaje suave en el exterior del oído afectado y de la garganta cada 2-4 horas hasta obtener alivio. Si se dispone de aceite de Hierba de San Juan añadir la tintura a un cuarto de cucharadita -1 ml- de este aceite. Caliente, elimina la inflamación y el dolor

cabeza

PETASITES OFFICINALIS Tomar 2 comprimidos 3 veces al día. Si dolor agudo tomar 1 cada media hora. Desleír en la boca ayuda a una mejor absorción
HERBASPRINA De 2 a 8 comprimidos diarios, de 2 en 2. Si persiste el dolor tomar cada media hora Tomar extracto de matricaria y de sauce Mezclar 10 gotas de esencia de romero o espliego en una copita de aceite vegetal y frotar suavemente la zona afectada **garqanta**
Hacer gárgaras con infusión de té rojo y zumo de limón
Tomar infusiones, varias al día, de tomillo con zumo de limón y miel caliente Aplicar unos toques con un spray de Erysimo Forte Tomar infusiones de agrimonia

LARIINGITIS Mezclar en un frasco 30 ml de tintura de benjuí, 2,5 ml de esencia de eucalipto, 6 gotas de esencia de menta piperita, 5 gotas de esencia de espliego y otras 5 de esencia de pino. Agitar bien. Coger una cucharada de la mezcla y verter encima 500 ml de agua hirviente. Cubrirse la cabeza con una toalla, acercarse al recipiente e inhalar

ESGUINCES Y TORCEDURAS CONTUSIONES Y MAGULLADURAS LUXACIONES

Inmovilizar la zona afectada, aplicar una compresa fría o bolsas de hielo para mitigar el dolor y la hinchazón y luego apoyar la torcedura o el esguince en una venda plástica. Procurar tener elevada dicha zona Aplicar una cataplasma hecha con arcilla y la infusión de las siguientes plantas: **COLA DE CABALLO, CONSUELDA RAÍZ Y ÁRNICA**; añadir a la cataplasma parte de las hierbas y vendar firmemente la zona. Cambiar el vendaje dos veces al día
Para reducir el dolor y la inflamación, aplicar una compresa hecha con una tisana de maravilla o de milenrama; o hacer cubitos de hielo con dichas infusiones; envolverlos con algodón o gasa y aplicarlos a la zona afectada

También puede ser interesante dar un masaje en dicha zona aplicando cantidades iguales de jugo de jengibre y aceite de sésamo; o dos partes de aloe vera por una de tintura de milenrama

MAGULLADURAS

Aplicar tintura de árnica externamente o unguento verde

TORCEDURAS

Tratar la magulladura. Si hay hinchazón alrededor de la torcedura: aplicar hielo y un vendaje no compresivo. Tomar tintura de azahar o de pasiflora **FRACTURAS DE HUESO**

Hasta obtener ayuda profesional, se puede reducir el dolor y la hinchazón tomando árnica homeopática o el remedio de rescate de las flores de Bach. Situado el hueso tomar infusión de consuelda 3 veces al día **ESGUINCES**

Sujetar la articulación con una venda. Tomar abundante vitamina C. Hacer compresas de hamamelis, consuelda o árnica. La margarita común puede utilizarse de igual modo que la árnica cuando se trata de contusiones. También son eficaces las bolsas de hielo. Si no hay otra cosa a mano aplicar una hoja de col directamente a la contusión

CALAMBRES

Esforzarse en extender las articulaciones del miembro afectado. Seguir con un ligero masaje en la zona dolorida con aceites esenciales que calienten, relajen y estimulen la circulación, como los de manzanilla, espliego o romero diluidos en una cucharadita de aceite de oliva Pueden hacerse fricciones con tintura de árnica

El agua tónica, para beber, también puede ser eficaz porque contiene pequeñas cantidades de quinina

OJOS

VISTA CANSADA Bañar los ojos con agua de rosas o con infusión de eufrasia en agua destilada o decocciones de maravilla, llantén o malvavisco Cuando hay sequedad y rojez (irritación) Oftalmoheel, que es una solución salina con extracto de eufrasia **OJOS IRRITADOS**

SIN INFECCIÓN

Bolsitas de té en agua fría en cada ojo a modo de compresas durante 15 minutos. También puede ponerse pulpa de manzana asada Lavar el ojo con infusión de eufrasia con bañera ocular y en frío. Usar Oftalmoheel

Si hay secreción ocular añadir Hidrastis canadensis a cualquiera de las prescripciones mencionadas

Efectuar un masaje alrededor de los ojos a fin de refrescarlos y calmar la inflamación. Hacerlo en el hueso supraorbital justo debajo de la ceja

CONJUNTIVITIS O BLEFAROCONJUNTIVITIS

Aplicar compresas de manzanilla, rosas, hamamelis, maravilla, flor de saúco o meliloto; también bañar el ojo con alguna de estas plantas

CONJUNTIVITIS INFECCIOSA AGUDA

Baños de flores de caléndula y meliloto con bañera ocular y en frío
Tomar tintura de echinacea

MORDEDURAS Y PICADURAS DE INSECTOS

PICADURAS DE ABEJA

Quitar el aguijón apretando la piel para extraer el veneno
Para calmar el dolor aplicar compresas de agua salada con tintura de hiedra
Utilizar aceite de lavanda, ajo triturado, agua de rosas o tisana de salvia
Pueden neutralizarse con bicarbonato sódico

PICADURAS DE AVISPA

Aplicar agua de rosas, aceite de canela o de lavanda, u hojas de llantén trituradas
Un poco de orina puede ser un excelente remedio de urgencia
Pueden neutralizarse con vinagre o zumo de limón

PICADURAS DE MOSQUITO

Aplicar aceite de lavanda o de romero, o ajo o agua de rosas
Los helechos actúan muy bien contra la picadura de mosquitos y otros insectos. Ajenjo, Espárrago, Salvia
No rascar las picaduras de mosquito pues se puede producir una infección

PICADURAS DE HORMIGA

Frotar ajo crudo
Aplicar tintura de árnica

PICADURAS GRAVES EN LA GARGANTA

Proceder a hacer gargarismos con suero de leche; o con agua salada concentrada (1 dl de agua con dos cucharadas soperas de sal añadiendo unas gotas de tintura de hiedra). Esto intenta evitar la hinchazón hasta acudir al médico
Colocar una envoltura de arcilla u hojas de col alrededor del cuello para que vaya diluyéndose el veneno. Debería tomarse arcilla por vía oral y urticalcín por ser un buen antídoto

CORTES Y ROZADURAS

Aplicar directamente tintura de milenrama a una gasa y poner ésta sobre la herida; o bañar la herida con la tisana
Hojas de llantén fresco machacado, se mastican y se aplican a la herida para detener la hemorragia. Puede usarse tintura de llantén
Si la herida duele mucho bañarla regularmente con tintura de menta, lavanda o maravilla diluida en un poco de agua caliente
Espolvorear por dentro de la herida Hidrastis en polvo; desinfecta y favorece la creación de costra protectora, igual que la salvia
Si hay mucho dolor, como en el caso de las rozaduras, aplicar Hypericum

HERIDAS INFECTADAS

Echinacea, tomarla en tabletas de 150 mg día en niños y el doble en adultos
Coger pétalos de caléndula, sacarles el jugo, mezclar con manteca de karité y aplicar

PLANTAS CICATRIZANTES

abrotano hembra, agrimonia, álamo, áloe, alquemila, argentina, bolsa de pastor, caléndula, cariofilada, centella asiática, consuelda, echinacea, hamamelis, hipérico, nogal, rosa mosqueta, salvia, Tepezcohuite, tormentilla

URTICARIA

Hacer decocción de pensamiento silvestre para hacerse lavados o baños
También para los picores y las inflamaciones aplicar jugo de áloe vera a la zona o bañarlo con agua de rosas o de maravilla
Tomar quercetina

ASTILLAS

Para atraer la astilla a la superficie, hacer una compresa de malvavisco y aplicarla caliente a la zona afectada tan a menudo como sea posible. Después de cada aplicación, frotar la zona con un poco de crema de maravilla o de manzanilla o con una gasa empapada en sus tisanas
Si la zona aparece enrojecida e hinchada, empaparla con tisana de maravilla
Para evitar que la herida se infecte, aplicar unas cuantas gotas de aceite de lavanda puro

TOS IRRITANTE Y SECA

Tomar tintura de DROSER, TUSÍLAGO y AZAHAR

Tomar tintura de llantén o malvavisco cada 30 minutos 10 gotas de la elegida o 15 de la mezcla

FIEBRE

Sauce corteza o Ulmaria a modo de extracto tomando 30 gotas cada media hora hasta que la fiebre baje algo y sea más controlable
Sauce corteza o Ulmaria a modo de extracto tomando 30 gotas cada media hora hasta que la fiebre baje algo y sea más controlable

Infusión de saúco, milenrama y menta es tradicional para bajar la fiebre

NEURALGIAS

Para mitigar el dolor, tomar tintura de pasionaria varias veces al día

Si hay inflamación, tipo ciática, frotar la zona afectada con aceite de jengibre, romero o melisa; o hacer una cataplasma de arcilla y aceite de Hipérico aplicado con lana para mantener el calor

ANSIEDAD

Tomar pasionaria en extracto o remedio de rescate de flores de Bach

Hipérico, Lavanda, Melisa, Azahar. Si cuesta dormir, Amapola de California

QUEMADURAS

En las quemaduras leves, sumergir inmediatamente la zona afectada en agua fría, en una ducha o bajo el grifo; o aplicar una bolsa de hielo durante al menos 10 minutos

Dejar intactas las ampollas a fin de reducir el riesgo de infecciones

Cubrir la quemadura con un apósito estéril o con un paño limpio, se puede utilizar una sábana limpia y seca si no se dispone del vendaje adecuado

En caso de hinchazón, quitar todos los objetos que opriman, como son los relojes, brazaletes, esclavas, anillos, cinturones o zapatos

Aplicar JUGO DE ÁLOE VERA O ACEITE DE LAVANDA SIN MEZCLAR o ungüento verde hasta que el dolor ceda. cuando la quemadura ya está fría aplicar aceite de hipérico

Si la piel está abierta: aplicar UNGÜENTO DE CALÉNDULA

Aplicar el tratamiento de shock con el REMEDIO DE RESCATE DE LAS FLORES DE BACH

QUEMADURAS SOLARES

Igual que en quemaduras y además:

Bañar la zona afectada con tisana de ortiga verde, menta, manzanilla o maravilla o, incluso, con agua de rosas

También sirve partir en dos un tomate y aplicarlo suavemente sobre la zona quemada

Si hay Insolación

Evitar beber aguas muy frías y tomar baños muy fríos, acudir a la sombra. Añadir al agua de manantial unas gotas de Molkosan

SABAÑONES

Aliviar el picor con ungüento de maravilla o con aceite de lavanda

Lavarse los pies con tisanas calientes o 3-4 gotas en agua caliente de aceite esencial de jengibre, canela, tomillo o romero

Tomar baños calientes de suero de leche

Después del baño, frotar con zumo de limón y aplicar hojas de col machacada

Pomada Sabañones

Áloe, extracto glicólico -1:5-, 5 g

Rusco, “ “ -1:5-, 5 g

Arnica, “ “ -1:5-, 3 g

Benjuí, tintura -1:5-, 10 g

Lavanda, aceite esencial, 2 gotas

Agua destilada de rosas, 10 g

Cera de abeja, 10 g

Manteca de Karité, 10 g

MAREOS EN LOS VIAJES

Tomar JENGIBRE, en infusión, en rodajas escarchadas, en cápsulas (2-4) o masticar la raíz fresca

INHALAR aceites esenciales de albahaca, romero y menta

Chupar una pastilla de menta para mitigar las náuseas
Preparar una tintura en base a CÁLAMO AROMÁTICO (Acorus calamos), ASPERILLA (Aspérula odorata) y AJENJO (Asrtemisia absinthium). Administrar 2-3 gotas en media taza de agua cada 15 minutos

HEMORRAGIAS NASALES

Sujetar con fuerza durante diez minutos la parte blanda de la nariz entre los dedos pulgar e índice. Cuando se corte la hemorragia no limpiar la nariz ni sonarse, porque ello podría desalojar el coágulo de sangre y reactivar la hemorragia

Aplicar agua de hamamelis con un algodón al conducto nasal. O desmenuzar una hoja de milenrama e introducirla con cuidado en la narina afectada (procurando no colocarla muy arriba)

otros remedios

Aplicar cataplasmas frías de arcilla con cola de caballo y bolsa de pastor en la nuca

A veces puede detenerse la hemorragia sencillamente bebiendo agua fría; o, según la sabiduría tradicional, absorbiendo una mezcla de vinagre de sidra y un poco de agua

Otro remedio consiste en echar unas cuantas gotas de aceite de ciprés en un pañuelo e inhalarlas

ESTADOS DE INFLAMACIÓN

HARPAGOFITO en cápsulas de 400 mg en dosis de 2 a 4 comprimidos al día

Ampollas de RÁBANO NEGRO

MANZANILLA DE FLOR

Abrótano hembra, Alholva (que podría reducir inflamaciones puntuales tipo quísticos), áloe, árnica, caléndula, castaño de indias, consuelda, hamamelis, jengibre, llantén, meliloto, milenrama, romero, savia y sauce

Aplicando técnicas sencillas (machacar, moler, masticar, aplicar), utilizamos la parte indicada de la planta buscando su mejor aprovechamiento medicinal.

RAICES: Aro y Gamón machacadas y aplicadas para tratar callos, durezas verrugas. Nueza negra machacada contra dolores de ciática y reumas. Regalíz de montaña, mordido, contra llagas de la boca y ayuda a la dentición infantil. Regalíz de palo, chupado y mordido fortalece las encías.

EXUDADOS: Resina de pino para hacer emplastos y curar fracturas y resina de abeto –trementina- aplicada al pecho y a la espalda en afecciones bronquiales, heridas, golpes, traumatismos, ciáticas. Látex de higos frescos y el jugo de la parte inferior del tallo del junco para aplicar sobre las verrugas.

SEMILLAS: Mostaza negra junto con las de lino para cataplasmas contra catarros fuertes. Tragar las semillas de lino mejora el tránsito intestinal. Semillas de membrillo machacadas para las quemaduras de la piel.

FRUTOS: Tomate: frotar sobre callosidades y duricias, las ablanda. Pepinos y calabaza a trozos sobre las sienes alivian y refrescan la cabeza; la manzana rallada aplicada sobre la cabeza para las jaquecas. Cebolla picada y puesta a modo de cataplasma sobre el abdomen para tratar infecciones intestinales. El ajo friccionado en pecho y espalda contra catarros. Puerro, frotar sobre picaduras de avispa para calmar el escozor.

HOJAS: Machacadas y aplicadas directamente sobre

- *Contusiones y heridas como cicatrizantes calmantes:* Milenrama, Bardana, Acelga, Col, Gallocresta, Marrubio, Gordolobo, Candilera, Malva, Oreja de Oso, Menta, Velloso, Hojas de zanahoria, Alacranera.

- *Flemones, uñeros, sabañones:* Celidonia, Ruda, Hierba callera, Hierba de San Roberto, Hepática.

Masticar Hojas de Salvia contra las infecciones bucales, Hojas de Perejil contra el mal aliento y Hojas de Fresa para curar llagas de la boca.

TALLOS: Usar trozos de Caña para entablillar algún hueso roto. La película exterior de la corteza del Abedul para sujetar hierbas o resinas porque parece un plástico.

PLANTAS: Con Ortigas verdes recién cortadas, se realizan fustigaciones en zonas reumáticas buscando la reacción circulatoria por lo urticantes que son.

FLORES: Colocar pétalos de rosa, mojados, sobre los párpados cerrados como relajantes.

EL BOTIQUÍN

TINTURAS DE: TORMENTILLA; ECHINACEA; GENCIANA; ULMARIA; DROSER; TUSÍLAGO; ÁRNICA; JENGIBRE

EXTRACTOS GLICÉRICOS DE: PRÓPOLIS; PASIFLORA; ESPINO BLANCO; HAMAMELIS; SAUCE CORTEZA

ACEITES ESENCIALES DE: CLAVO; LAVANDA; TOMILLO; CIPRÉS; MENTA PIPERITA; SALVIA; LAVANDA

PLANTAS: MANZANILLA FLOR; MELISA; AZAHAR; HIERBAS LAXANTES MASTICABLES; KUZU; BOLDO; CORREHUELA; CARDO SANTO; TOMILLO; COLA DE CABALLO; CONSUELDA; ÁRNICA; CALÉNDULA

COMPRIMIDOS Y SIMILARES

COMPRIMIDOS DE ECHINACEA; CARBÓN VEGETAL; PASTA DE HIGOS; PAPAYAFORCE; COMPRIMIDOS DE HARPAGOFITO; PETASITES EN COMPRIMIDOS; COMPRIMIDOS DE AMAPOLA DE CALIFORNIA

CREMAS, POMADAS Y UNGÜENTOS

UNGÜENTO VERDE; MANTECA DE KARITÉ; POMADA DE ÁRNICA; CERA DE ABEJA

ACEITES

TEPEZCOHUIE; CALÉNDULA; HIERBA DE SAN JUAN

OTROS LÍQUIDOS

ERYSIMO FORTE; REMEDIO DE RESCATE DEL DR. BACH; OFTALMOHEEL; MOLKOSAN

ÚTILES

GASAS; PAÑOS DE ALGODÓN; GASAS ESTÉRILES; TIRITAS; TIRITAS DE APROXIMACIÓN; PINZAS

PRODUCTO FRESCO

ÁLOE VERA; JENGIBRE FRESCO EN RAÍZ

VARIOS

ARCILLA BLANCA Y ROJA; BICARBONATO; SAL

TINTURA CASERA

En una botella de boca ancha, colocar la planta desmenuzada (200 gr) y cubrirla con alcohol rebajado de 60° (1.000 c.c.). Proporción 1:5.

Dejar en sitio oscuro durante 14 días agitando la botella 2 veces por día.

Se filtra con un papel de filtro o un algodón apretando el material sólido.

Passar a frasquitos con cuenta gotas, puesto que se toman diluidas en agua, y se dejan en un lugar fresco y oscuro.

Partimos de alcohol de 95°, añadiéndole agua destilada o hervida en las dosis siguientes:

- 16g de agua destilada o hervida + 84g de alcohol de 95°=100g de alcohol de 80°
- 26g de agua destilada o hervida + 74g de alcohol de 95°=100g de alcohol de 70°
- 37g de agua destilada o hervida + 63g de alcohol de 95°=100g de alcohol de 60°
- 47g de agua destilada o hervida + 53g de alcohol de 95°=100g de alcohol de 50°
- 58g de agua destilada o hervida + 42g de alcohol de 95°=100g de alcohol de 40°
- 68g de agua destilada o hervida + 32g de alcohol de 95°=100g de alcohol de 30°
- 79g de agua destilada o hervida + 21g de alcohol de 95°=100g de alcohol de 20°

Dosis de las tinturas: 1 g. de tintura correspondiente a 60 gotas del líquido, ya que la densidad del extracto varía de una planta a otra y es fácil que exista una diferencia de varias gotas de más o de menos según la tintura así como varía la graduación alcohólica necesaria en función de la planta

UNGÜENTO VERDE

Introducir lo más apretadamente posible en un frasco limpio de vidrio unas 150-200 hojas de saúco recién cogidas. Añadir 500 ml de aceite de oliva para cubrir las hojas. Colocar la tapa y dejarlo reposar durante unas cuatro semanas. Luego, extraer el aceite recogiendo las hojas y exprimiéndolas. Al mismo tiempo preparar aceite de hipérico (flores y hojas) siguiendo el mismo procedimiento que con el anterior.

Para preparar el ungüento verde se requieren:

25 ml de aceite de hoja de saúco; 25 ml de aceite de hipérico; 8 gr de cera de abeja; 20 gotas de aceite de eucalipto y 3 gotas de aceite de lavanda.

Verter aceite de hoja de saúco, el aceite de hipérico y la cera de abeja en un tarro de vidrio antitérmico y sumergirlo en el agua hasta que se derrita la cera (al baño María ligero), añadir los aceites de eucalipto y lavanda; agitar, taparlo en seguida y dejarlo enfriar.