

Remedios naturales

He aquí sólo unos pocos ejemplos de las recetas detalladas disponibles en el libro de Anamed sobre la *Medicina natural* (ver la página 14).

Algunas de las plantas descritas aquí también son **tóxicas** (venenosas), y pueden causar reacciones serias si se cambia la receta, o si se usan las plantas impropriadamente. Varios de los síntomas y enfermedades mencionados como tos y diabetes pueden revelar condiciones subyacentes serias. Siempre que sea posible, la gente deben consultar primero a un trabajador de salud o un doctor.

Nosotros recomendamos el uso de balanzas para pesar que sean muy exactas. Si no se cuenta con ellas, secar las hojas y luego quitar todos los tallos restregándolos sobre malla de alambre. 5g de hojas secas son aproximadamente equivalentes a la cantidad que entrará, firmemente apretadas, en un bote plástico de película de 35mm. Por favor supervisar la efectividad de su tratamiento usando microscopios y otro equipo disponible en centros de salud.

Jengibre

OTRO NOMBRE *Zingiber officinale*

PARA TRATAR Mareos y náusea

PREPARACION El polvo de jengibre se produce lavando y secando, machacando y cribando el rizoma (raíz subterránea).

DOSIS Tomar 1 cucharadita rasa de polvo 30 minutos antes de viajar. Para evitar la náusea y los vómitos, tomar 1/2 cucharadita de polvo 3 veces al día.

PARA TRATAR La disentería bacilar

DOSIS Tomar 45g de jengibre fresco en porciones durante el día.

PARA TRATAR Toses, bronquitis y reuma

PREPARACION Hacer una tintura con 25g de jengibre frescamente cortado y 100ml de alcohol al 70%. Dejar por una semana y filtrar.

DOSIS Tomar 10–20 gotas de la tintura 3–4 veces al día. También usar como antiséptico para las heridas pequeñas.

PARA TRATAR Reuma

PREPARACION Hacer aceite de jengibre calentando 10g de jengibre cortado en 50g de aceite vegetal durante 1 hora a baño maría. Colar y dejar refrescar.

DOSIS Aplicar a las zonas adoloridas.



Guayaba

OTRO NOMBRE *Psidium guajava*

PARA TRATAR Diarrea y disentería amebiana

PREPARACION Usar un manojo de hojas para hacer una infusión cocida con 1 litro de agua. Filtrar, agregar 4 cucharas de miel o 2 cucharadas rebosantes de azúcar y 1 cucharadita rasa de sal.

DOSIS Beber dentro de 1 día.

PARA TRATAR Diabetes y tos

PREPARACION Como anteriormente pero omitir la miel y sal.

DOSIS Beber dentro de 1 día.



Papaya

OTROS NOMBRES Pawpaw, *Carica papaya*

PARA TRATAR Lombrices intestinales

PREPARACION Para obtener látex, lavar una fruta verde grande todavía en la planta, hacer varios cortes verticales de 1mm de profundidad en la piel y coleccionar las gotas de savia blanca en una cuchara o taza limpia. El cuchillo y cuchara usados deben ser de acero inoxidable, ya que los rastros de óxido destruyen el elemento químico activo, papaína. Tener cuidado de no permitir que el látex entre en los ojos.

DOSIS Para los adultos, tomar 4 cucharaditas de látex fresco por la mañana en ayunas. Repetir 1 semana después. Para los bebés de 6 meses a 1 año dar 1/2 cucharadita, para 1–3 años dar 1 cucharadita, 4–6 años 2 cucharaditas y 7–13 años 3 cucharaditas.

PARA TRATAR Heridas sucias – para limpiarlas

DOSIS Agregar unas gotas de látex a agua hervida enfriada.

PARA TRATAR Indigestión

DOSIS Agregar 1 ó 2 gotas de látex al alimento o masticar 3 semillas de papaya.

PARA TRATAR La disentería amebiana

DOSIS Masticar una cucharadita de semillas frescas de papaya 3 veces al día por 7 días para los casos leves. Para los casos serios, dar 1 cucharada de semillas molidas 3 veces al día durante 7 días.

PARA TRATAR Furúnculos expuestos, heridas infectadas y quemaduras

DOSIS Lavar y cortar una papaya verde. Con un cuchillo de acero inoxidable limpio, cortar una rodaja del grosor del dedo meñique de un niño. Poner encima de la herida y fijar con una venda. Dejar durante 4 horas; aunque si causa dolor, quitarla antes. Repetir 4 veces al día hasta que toda la pus infectada haya desaparecido. Entre estos tratamientos, cubrir la herida con una mezcla de miel y azúcar.



Neem

OTRO NOMBRE *Azadirachta indica*

PARA TRATAR Paludismo

PREPARACION Hacer 1 litro de té con 5g de hojas secas o 40 hojas pequeñas frescas separadas (no manojos enteros).

DOSIS Beber 1 litro de té durante el día.

PARA TRATAR Enfermedad del sueño

DOSIS Además de las recetas médicas recomendadas, beber 1 litro de té al día.

PARA TRATAR Piojos de la cabeza

PREPARACION Hacer una tintura con 10g de hojas de neem secas y 100ml de alcohol y dejar durante 7 días.

DOSIS Usar la tintura como una loción capilar 3 veces al día durante 5 días. O machacar algunas semillas de neem para hacer una pasta. Lavar el pelo cada tarde y luego fregar aproximadamente 1 cucharadita de la pasta en el pelo y dejar hasta la próxima tarde. Repetir tanto como sea necesario.

PARA TRATAR Problemas de la piel como acné, infecciones fungales, psoriasis, sarna y eccema

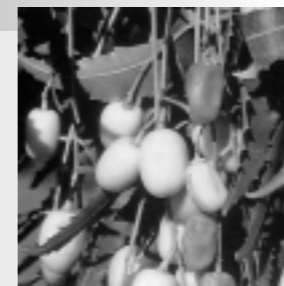
PREPARACION Hacer un ungüento con 10g de aceite de neem y 100g de ungüento (receta en la pág 7) o hacer una tintura con 20g de hojas secas y 100g de alcohol al 70% y dejar remojar durante una semana.

DOSIS Aplicar el ungüento o mezclar 1 cucharadita de la tintura con 1 cucharadita de aceite vegetal y frotar en las regiones afectadas.

PARA TRATAR Quemaduras infectadas

PREPARACION Hacer una infusión cocida con un manojo de hojas frescas en 1 litro de agua. Filtrar mientras está todavía muy caliente para evitar la contaminación y enfriar.

DOSIS Usar para lavar la quemadura infectada. Mantener al paciente bajo un mosquitero para evitar una nueva infección.



Aloe

OTROS NOMBRES *Aloe vera*, *Aloe ferox*, *Aloe arborescens*

PARA TRATAR Quemaduras

PREPARACION Cortar y lavar una hoja. Esterilizar un cuchillo en agua hirviendo y cortar los extremos y costados de la hoja, luego cortar por el medio para dejar una superficie grande del centro de la hoja.

DOSIS Frotar el lado jugoso sobre la quemadura. Repetir 4 veces al día.

PARA TRATAR Heridas y úlceras

DOSIS De nuevo, frotar el lado jugoso encima de la úlcera 4 veces al día, pero también usar el tratamiento de la papaya descrito anteriormente.



Maracuyá

OTROS NOMBRES *Passiflora edulis*, Fruta de la pasión

PARA TRATAR Insomnio, ansiedad y espasmos (calambres)

PREPARACION Hacer una tintura de 10g de hojas nuevas secas en 100ml de alcohol.

DOSIS Usar 30 gotas 1–3 veces al día.

PARA TRATAR Asma y como un sedativo (también para las condiciones anteriores)

PREPARACION Hacer una infusión cocida hirviendo 1 manojo grande de hojas nuevas en 1 litro de agua.

DOSIS Beber 1 litro de la infusión cocida durante el día.

PARA TRATAR Insomnio

PREPARACION Hacer una infusión cocida hirviendo simplemente 1 manojo de hojas nuevas en 1 taza de agua durante 10 minutos.

DOSIS Beber todas las tardes.



Ajenjo

OTROS NOMBRES Absintio, *Artemisia annua*

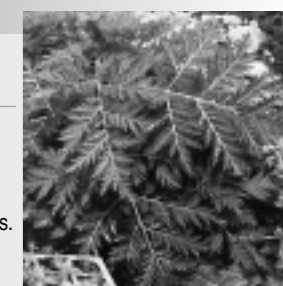
PARA TRATAR Paludismo

PREPARACION Verter 1 litro de agua hirviendo sobre 5g de hojas secas o 25g de hojas frescas.

DOSIS Dividir el té en 4 cantidades iguales y beber a intervalos de 6 horas. Puede necesitarse un poco de azúcar o miel para endulzar el té. Hacerlo cada día durante 7 días. Nunca darlo a las mujeres embarazadas y sólo usar con niños pequeños bajo vigilancia médica.

PARA TRATAR Toses, resfríos y problemas de los sinus

PREPARACION Inhalar el vapor del té de la artemisia caliente por 10 minutos, 3 veces al día.



Fotos: Anamed

Por favor, tomar nota

Se piensa que las recetas de Anamed animan las buenas relaciones entre los pacientes y el personal de salud médico. Pueden ayudar a aumentar la gama de tratamientos disponibles en hospitales, centros de salud o en casa. Pero, por favor, tener cuidado.

Obtener **siempre** ayuda médica calificada para las condiciones graves de salud. Los tratamientos herbarios tampoco pueden reemplazar **jamás** los beneficios de la vacunación.

Anamed, Schafweide 77, 71364 Winnenden, Alemania.
Fax: 0049 7195 65367 E-mail: anamed@t-online.de