

Dr. Jorge D. Pamplona Roger



NUEVO  ESTILO DE VIDA

El poder Medicinal de las Plantas



Incluye DVD



NUEVO ESTILO DE VIDA

ENCICLOPEDIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Una enciclopedia completa, actual y científica, basada en rigurosas investigaciones botánicas, químicas y farmacéuticas.

- Más de 470 plantas descritas botánicamente y clasificadas por enfermedades.
- Gran número de tratamientos naturales descritos con un lenguaje sencillo y claro, debidamente ilustrados, que ponen al alcance de todos los públicos las virtudes curativas de las plantas medicinales y su forma práctica de aplicación.
- Consejos experimentados para la elaboración terapéutica de fomentos, infusiones, ungüentos, baños...
- Numerosos cuadros en los que se describen los trastornos más frecuentes y las plantas que poseen los principios activos que los pueden corregir.



Autor:
Jorge D. Pamplona Roger,
doctor en Medicina
y Cirugía.



Abedul

PARA LAS MUJERES

- Que necesitan combatir las varices: arándano...
- Que desean aliviar sus dolores menstruales: poleo, abedul...
- Que quieren conservar la línea: fucus...



PARA LAS FUTURAS MADRES

- Plantas a evitar durante el embarazo: ajenojo...
- Plantas ricas en hierro, minerales y vitaminas: alfalfa, cebolla...
- Plantas digestivas: lúpulo...



Cebolla

PARA LAS GENTES DE LA TERCERA EDAD

- Vincapervinca
- Espirulina



Espirulina

PARA VERDES Y ECOLOGISTAS

- El mundo vegetal
- ¡Guardianes o destructores de la naturaleza?



Olivo

PARA LOS QUE TIENEN COLESTEROL

- La avena y las nueces
- Plantas contra el colesterol: adormidera, girasol, olivo, sésamo



Cañamo

PARA LOS ESTRESADOS, ANGUSTIADOS, NERVIOSOS, INSOMNES Y DEPRIMIDOS

- Plantas para el sistema nervioso: acónito, cáñamo, estramonio, lavanda



Lechuga

PARA LOS HIJOS

- Precauciones relacionadas con la infancia
- La zanahoria alimento-medicina ideal para los niños
- Plantas sedantes para los niños: lechuga silvestre, lavanda, tilo
- Alsine para los estudiantes





En los linderos de los cultivos pueden encontrarse zanahorias silvestres. Aunque su raíz no es comestible, en cataplasma tiene un notable efecto suavizante sobre la piel.



Zanahoria

- Esencial para la vista y la piel

Preparación y empleo:

- Cruda o en jugo
- Infusiones
- Cataplasmas

Los lavados de ojos pueden realizarse con la ayuda de una copa ocular.



Hierba de San Roberto

- Limpia los ojos
- Desinflama la boca

Preparación y empleo:

- Tisanas ▪ Esencias ▪ Lavados
- Enjuagues ▪ Compresas



Los baños de vapor con flores de tilo suavizan y embellecen la piel. Para obtener un efecto relajante, se añade esa misma infusión al agua de baño, y se toma un baño completo antes de ir a dormir. El baño de flores de tilo resulta muy efectivo en caso de insomnio o nerviosismo.

Pasionaria

- Ayuda a controlar y curar el estrés, el insomnio, las depresiones, el alcoholismo y la drogadicción

Preparación y empleo: ▪ Infusiones de flores y hojas



Tilo

- Seda los nervios
- Protege al corazón
- Embellece la piel

Preparación y empleo:

- Infusión de las flores
- Decocción de corteza
 - Baños de flores
 - Compresas



Agrimonia

- Cura las amigdalitis, faringitis y laringitis

Preparación y empleo:

- Enjuagues bucales y gargarismos
- Infusiones (flores, hojas)
- Compresas



Roble

- Antiinflamatorio y astringente

Preparación y empleo:

- Enjuagues, gargarismos
- Irrigaciones vaginales
- Baños de asiento
- Compresas (afecciones de la piel)





Adonis vernal

- Fortalece el corazón, potente cardiotónico

Preparación y empleo:

- En infusión bajo control facultativo



Las flores y los frutos del espinillo blanco constituyen uno de los remedios vegetales más efectivos para el tratamiento de la taquicardia, la hipertensión y otros trastornos cardiocirculatorios de origen nervioso.



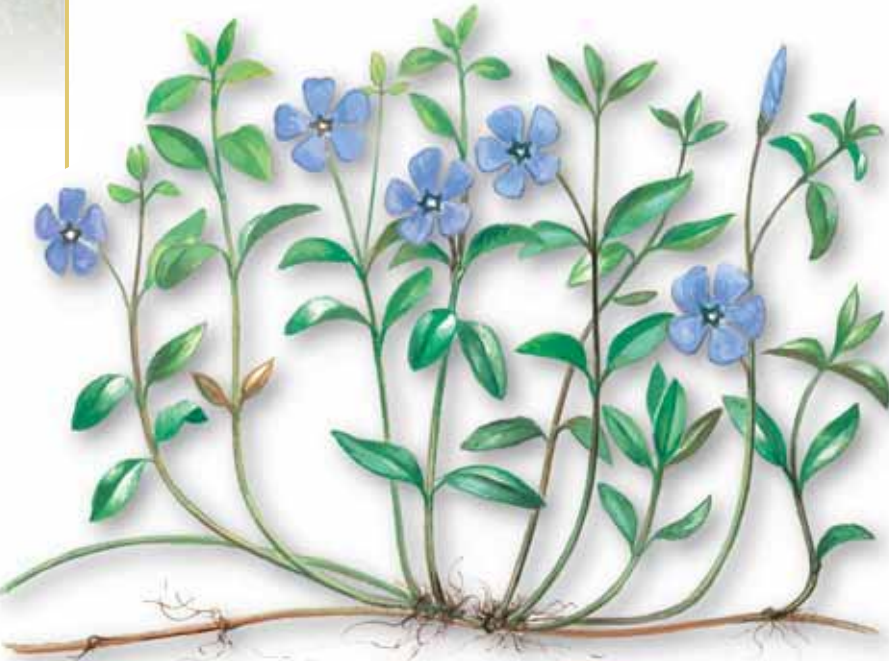
Espino blanco

- Fortalece el corazón y calma los nervios

Preparación y empleo:

- Infusión de flores ▪ Frutos frescos ▪ Extracto seco

Plantas
para las arterias



Vincapervinca

- Ideal para combatir el envejecimiento y la falta de memoria

- Preparación y empleo:
- Tisanas (decocción de las hojas)
 - Productos farmacéuticos



La vincapervinca aumenta el riego sanguíneo del cerebro, por lo que es una planta ideal para combatir los trastornos seniles debidos a la arteriosclerosis.



Girasol

- Combate el colesterol
- Diabetes
- Hígado
- Piel

- Preparación y empleo:
- Aceite de semilla
 - Infusiones de flores
 - Tallos tiernos



Los baños de asiento con una decocción de nueces (frutos) de ciprés verde alivian los trastornos de la micción propios del síndrome prostático, de la cistitis o de la incontinencia urinaria. También resultan convenientes en caso de hemorroides.

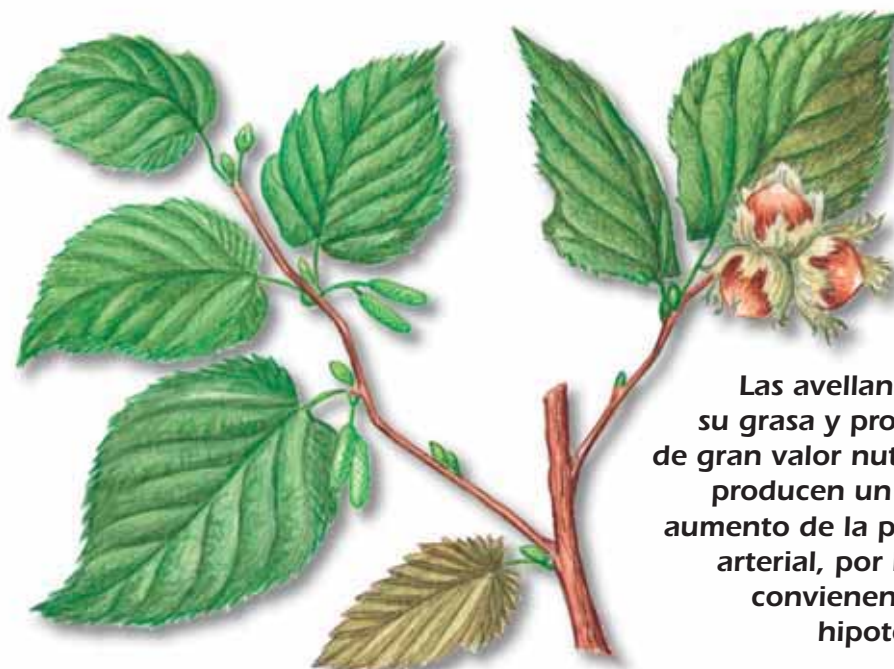


Ciprés

- Potente tónico circulatorio
- Ideal para hemorroides, próstata e incontinencia urinaria

Preparación y empleo:

- Tisanas ▪ Esencias ▪ Baños ▪ Vahos ▪ Compresas



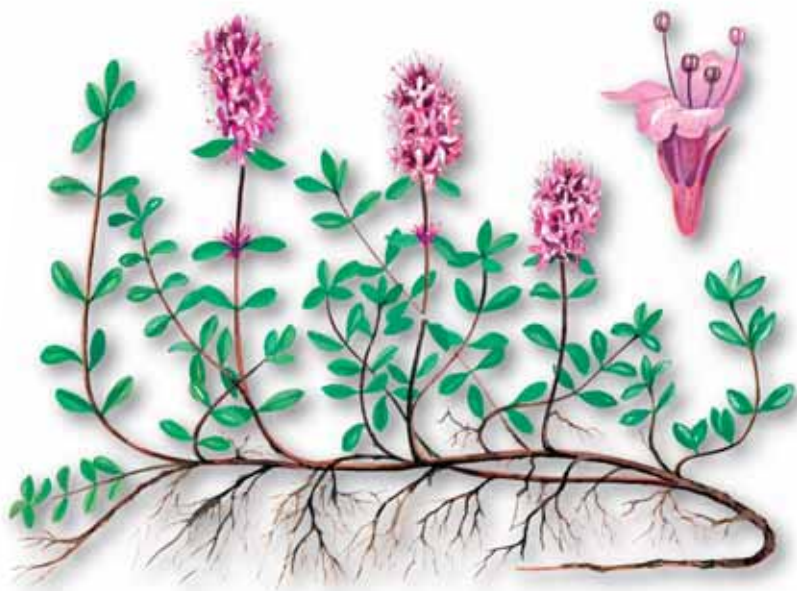
Las avellanas por su grasa y proteínas de gran valor nutritivo, producen un ligero aumento de la presión arterial, por lo que convienen a los hipotensosos.

Avellano

- Un buen remedio para aliviar pesadez de piernas, varices e insuficiencia venosa

Preparación y empleo: ▪ Tisanas ▪ Frutos

- Compresas ▪ Baños ▪ Fricciones



Serpol

▪ Calma la tos y los dolores

Preparación y empleo:

- Infusiones ▪ Esencias ▪ Baños ▪ Lavados ▪ Enjuages
- Gargarismos ▪ Compresas ▪ Fricciones



Un baño caliente al que se añade una decocción de flores de serpol, da muy buenos resultados en caso de depresión, astenia y agotamiento, tanto en niños como en adultos.

Las infusiones de tusílago constituyen un valioso complemento de los tratamientos para dejar de fumar, pues favorecen la eliminación de las mucosidades bronquiales.



Tusílago

- El antitusígeno por excelencia
- Antiséptico y antirreumático
- Complemento para dejar de fumar

Preparación y empleo:

- Infusiones ▪ Gargarismos
- Compresas ▪ Lociones



Tomar una taza de manzanilla después de comer es una buena y sana costumbre.



El dolor abdominal se debe a "nervios en el estómago", exceso de gases, digestión pesada, excesos, estreñimiento... Las plantas regulan y normalizan los procesos digestivos, siempre que se corrija primeramente el factor causal.

Manzanilla romana

- Digestiva, cicatrizante, antirreumática
- Colirio natural

Preparación y empleo:

- Infusiones ▪ Polvos ▪ Esencias ▪ Compresas
- Lavados oculares ▪ Fricciones



Su esencia contiene polifenoles de acción antivírica frente al virus de la hepatitis A.

Menta

- Calma los dolores musculares y reumáticos
- Tonificante, digestiva, afrodisiaca

Preparación y empleo:

- Infusiones ▪ Esencias
- Compresas ▪ Fricciones

Plantas para el estómago



Las hojas de col cruda se calientan con una plancha y se aplican a modo de cataplasma. Las heridas y úlceras cutáneas de difícil cicatrización, así como los eccemas e incluso el acné, mejoran sustancialmente con los apósitos de hojas de col.



Col

- Cura las úlceras de la piel y del estómago

Preparación y empleo:

- Jugo fresco
- Cataplasmas



El poleo calma los dolores de la regla, especialmente en las jovencitas.

Poleo

- Facilita la digestión
- Combate el mal aliento

Preparación y empleo:

- Infusiones
- Enjuagues
- Lavados



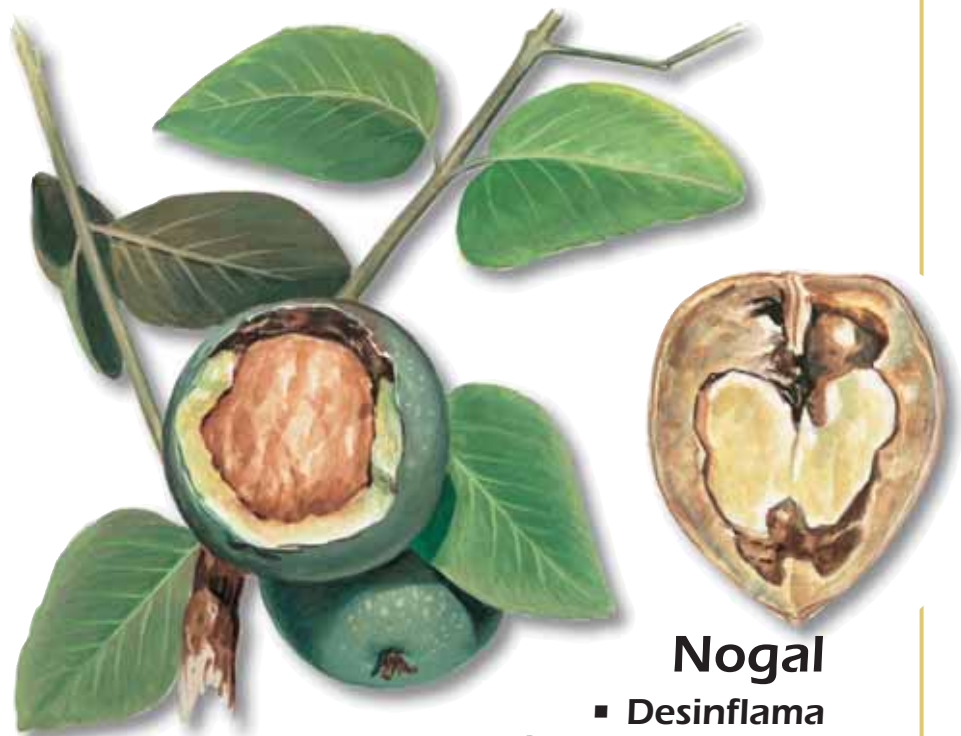
Sen

- El laxante por excelencia eficaz y seguro
- Estimula la motilidad del intestino grueso
- Disminuye la permeabilidad de la mucosa intestinal

Preparación y empleo:

- Infusiones ▪ Extractos ▪ Enemas

Está perfectamente probada la eficacia de las irrigaciones vaginales con una decocción de hojas de nogal, para el tratamiento de las vaginitis y otras infecciones del aparato genital femenino.



Nogal

- Desinflama la piel y las mucosas
- Cura trastornos digestivos, diarreas, gastroenteritis, colitis...
- Eficaz contra el colesterol, diabetes y uretritis

Preparación y empleo:

- Tisanas ▪ Irrigaciones y lavados (uretrales y vaginales)
- Baños de asiento ▪ Compresas
- Gargarismos



Vid

- Combate las varices y hemorroides, y los trastornos de la menopausia
- Purifica la sangre
- Ideal contra el agotamiento y el estrés

Preparación y empleo:

- Decocción de hojas
- Frutos
- Aceite de semillas
- Baños



Tanto las hojas y los brotes de la zarzamora, como las hojas de la vid, en forma de decocción son un remedio eficaz contra las hemorroides.

Zarza

- Mejora las hemorroides y corta las diarreas
- Cura las llagas bucales

Preparación y empleo:

- Tisanas (brotes)
- Jugo
- Jarabe
- Cataplasmas





Hace ya bastante tiempo que algunos científicos llegaron a la conclusión de que en Transilvania sus habitantes no padecían hipertrofia de la próstata porque consumían grandes cantidades de pipas de calabaza. Puede que ello se deba a su riqueza en cinc, y en ácidos linoleico y oleico.

Calabacera

- Desinflama la próstata y previene y mejora la hipertrofia de esta glándula

Preparación y empleo:

- Semillas



Ginseng

- Aumenta la capacidad sexual
- Tonificante general del organismo

Preparación y empleo:

- Preparados farmacéuticos
- Extractos
- Cápsulas
- Ampollas bebibles



Al disminuir el apetito y laxar, además de acelerar el metabolismo, el fucus consigue una acción adelgazante eficaz y exenta de efectos secundarios.



Las hojas del ortosifón favorecen la eliminación de los desechos orgánicos. Se recomiendan en la insuficiencia renal y en la retención de líquidos. Su aplicación principal, sin embargo, es como complemento en las dietas de adelgazamiento.



Ortosifón

- Muy útil en las dietas de adelgazamiento por su acción diurética, depurativa y antiolesterol

Preparación y empleo:

- Infusiones de flores y hojas

Fucus (sargazo vejigoso)

- Combate la obesidad y la celulitis

Preparación y empleo:

- Alga fresca ▪ Infusiones ▪ Polvos
- Compresas ▪ Cataplasmas



Hierba centella

- Alivia los dolores reumáticos

Preparación y empleo:

- Cataplasmas



Las fricciones
de alcohol
de romero y
los fomentos y
compresas
calientes
son ideales
para esguinces y
dolores
reumáticos y
musculares.

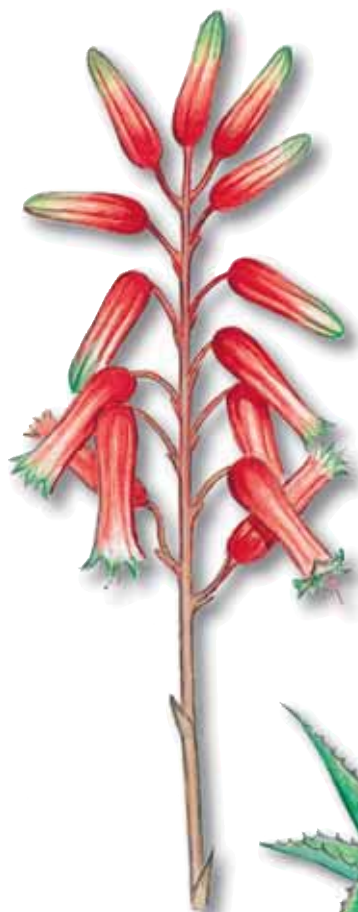


Romero

- Revitaliza, tonifica,
rejuvenece... y desinflama

Preparación y empleo:

- Tisanas ▪ Esencias ▪ Baños ▪ Gargarismos
▪ Fricciones ▪ Fomentos ▪ Compresas



Aloe (savila)

- Resuelve multitud de afecciones dermatológicas: heridas, quemaduras, psoriasis, herpes, picores
- Ayuda a curar la úlcera gastroduodenal

Preparación y empleo:

- Jugo o geles
- Lociones y cremas
- Compresas
- Directamente



El hipérico es muy apreciado por sus virtudes vulnerarias para el tratamiento de las quemaduras. Además, por sus propiedades tonificantes y sedantes, resulta de utilidad en el tratamiento de la depresión y otros trastornos nerviosos.



El jugo de aloe ejerce efectos beneficiosos aplicado en compresas sobre quemaduras o heridas limpias o infectadas, facilitando la limpieza de la herida, y acelera la cicatrización, reduciéndola al mínimo

Hipérico

- Excelente remedio para las quemaduras
- Tonificante del sistema nervioso, eficaz contra las depresiones

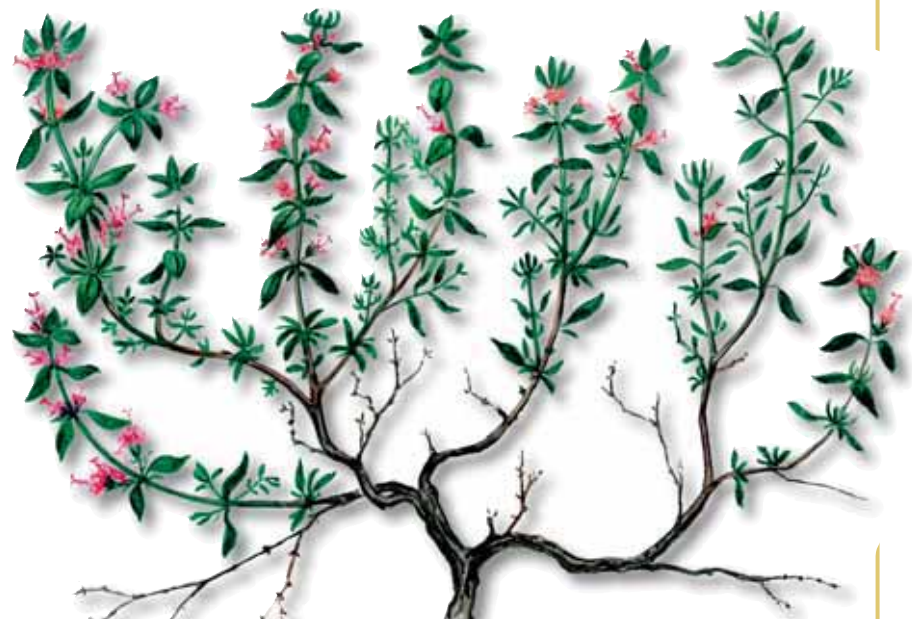
Preparación y empleo:

- Infusiones o el aceite (preparados farmacéuticos)





El tomillo es una planta medicinal con numerosas y bien comprobadas virtudes medicinales. En forma de cataplasmas calientes alivia los dolores de las cistitis y de los cólicos renales.



Capuchina

- Antibiótico natural contra las infecciones

Preparación y empleo:

- Ensalada de flores y hojas
- Infusiones de flores
- Baños de asiento
- Lociones

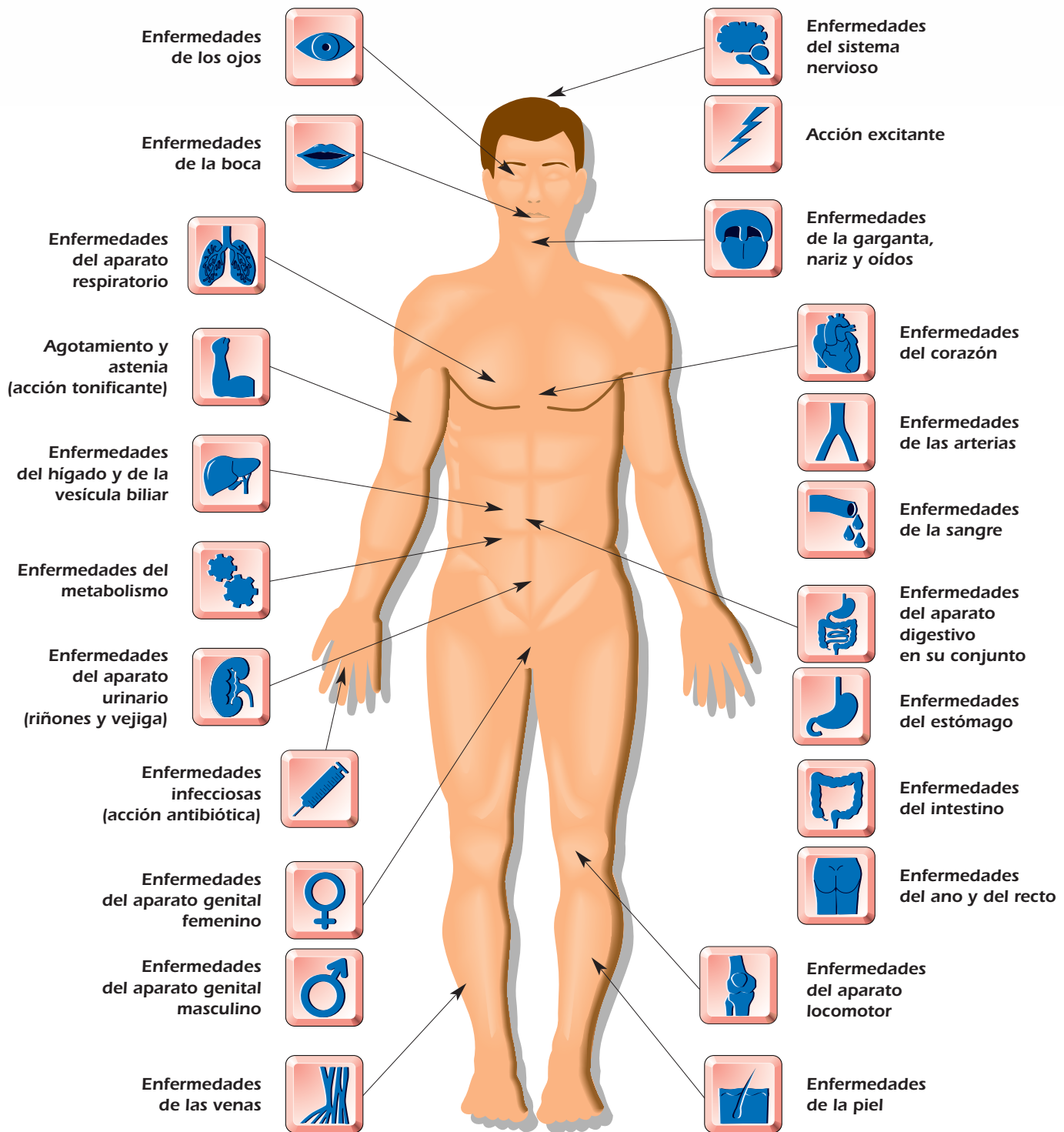
Tomillo

- Poderoso antiséptico y estimulante natural

Preparación y empleo:

- Tisanas ▪ Esencias ▪ Enjuagues ▪ Vahos ▪ Lavados ▪ Compresas
- Fricciones, lociones ▪ Baños ▪ Cataplasmas

Significado de los iconos de identificaciones médicas usados en la obra



Explicación de las páginas descriptivas de las plantas

Icono de forma de uso de la planta:



Uso libre: La planta carece de efectos secundarios o contraindicaciones.



Uso con precauciones: Se trata de una planta potencialmente tóxica (ver pág. 107). Se puede usar sin riesgos, siempre y cuando se tengan en cuenta las precauciones indicadas.



Uso peligroso: Se trata de una planta tóxica (106), de potente acción sobre el organismo, pero que también produce efectos indeseados. En algunos casos no se recomienda su uso, y en otros solo el de sus extractos dosificados, bajo control facultativo.

Icono de la parte botánica utilizada (ver pág. 124)

Título del capítulo

Icono de la indicación médica más destacada de la planta (ver pág. 125)

Iconos de otras indicaciones médicas de la planta (ver pág. 125)

Nombre científico de la planta

Dentro de cada capítulo, las plantas se ordenan alfabéticamente según su nombre científico.

Nombre común de la planta

Subtítulo
Indica las características más destacadas de la planta

Texto principal

Número de referencia de la forma de preparación y empleo

Cuadro de Preparación y empleo

Número de referencia

A cada una de las diferentes formas de preparación y empleo se le asigna un número de referencia. En el texto principal se alude a las formas de preparación y empleo con este mismo número

Dibujo de la planta

Cuadro de precauciones para el uso de la planta (cuando existen)

Sinonimia y descripción botánica de la planta

Lavandula angustifolia Miller

Plantas para el sistema nervioso

Lavanda

De fragancia exquisita, tonificante y muy medicinal

DESDE muy antiguo, se viene utilizando la lavanda como producto de belleza y de higiene. Durante el Imperio Romano, los patricios y los ciudadanos distinguidos, añadían lavanda al agua de sus suntuosos baños. Su nombre procede del latín *lavare* (lavar).

A las abejas también les gusta disfrutar del exquisito aroma de la lavanda, y con el néctar de sus flores fabrican una deliciosa miel.

PROPIEDADES E INDICACIONES: Las sumidades floridas y las hojas de la lavanda, son muy ricas (1%-5%) en un aceite esencial volátil de composición muy compleja, formada por diversos alcoholes terpénicos y sus ésteres. El más importante de ellos es el *linalol*. Esta esencia es la responsable de sus variadas propiedades, que son las siguientes:

- **Sedante y equilibradora** del sistema nervioso central y vegetativo (100, 101). Se recomienda en casos de nerviosismo, neurastenia, mareos, ansiedad o la lipotimia (desmayo), palpitaciones

Precauciones

La esencia de lavanda en uso interno se debe usar con mucha precaución debido a que en dosis altas puede producir nerviosismo e incluso convulsiones.

Preparación y empleo

Uso INTERNO

• **Infusión** con 30-40 g de sumidades floridas y hojas, por cada litro de agua. Tomar 3 tazas diarias, endulzadas con miel, después de las comidas.

• **Extracto fluido:** Se ingieren 30 gotas, 3 veces al día.

• **Esencia:** La dosis habitual es de 3-5 gotas, 2 o 3 veces diarias.

Uso EXTERNO

• **Esencia de lavanda:** Resultan sumamente útiles unas gotas aspiradas o frotadas sobre la piel, para lograr efecto.

• **Lavados y compresas:** Se emplea la misma infusión que para uso interno, aunque puede prepararse más concentrada. Lavar directamente con ella las úlceras y heridas, y empapar después una compresa que se coloca sobre la zona afectada durante 15 a 30 minutos.

• **Fomentos calientes,** que se preparan con infusión de lavanda o añadiendo unas gotas de esencia al agua. Se aplican sobre el cuello, espalda y rodillas.

• **Luciones y fricciones:** Se pueden realizar con unas gotas de esencia, con aceite o con agua de lavanda (ver la forma de preparación en la página siguiente).

Sinonimia científica: *Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula vera* D.C.

Sinonimia hispánica: lavándula hembra, espigol, espigolillo, alhucema. **Cat.:** espigol (ver), espigol femella, lavanda, espic. **Eusk.:** izpiliku (lin); **Gal.:** cantroso, alacema; **Fr.:** lavande; **Ing.:** lavender.

Hábitat: Terrenos calcáreos, secos y soleados del sur de Europa. Se cultiva en Europa y América por su esencia.

Descripción: Subarbousto de base leñosa de la familia de las Labiadas, que alcanza de 15 a 60 cm de altura. Sus hojas son de color verde grisáceo, estrechas y alargadas. Sus flores son de color azul, pequeñas, y dispuestas en una espiga terminal.

Partes utilizadas: sobre todo las sumidades floridas, y también las hojas.

ESTRUCTURA DE LA OBRA

Prólogo	5
Estructura de la obra	6
Índice de enfermedades	8
Índice de plantas	12
Explicación de los iconos	16
Explicación de las páginas	18
Explicación de los cuadros y tablas	19



1

El mundo vegetal

21

Preparación y
empleo de las plantas

35

2



3

Plantas para los ojos

57

Plantas para el sistema nervioso

65

4



5

Plantas para la boca,
nariz y garganta

87

Plantas para el corazón

105

6



7

Plantas para las arterias

115

Plantas para las venas

127

8



9

Plantas para la sangre

135

Plantas para el
aparato respiratorio

145

10





11

Plantas para el aparato digestivo 171

Plantas para el hígado

191



12



13

Plantas para el estómago 205

Plantas para el intestino

237



14



15

Plantas para el aparato urinario 267

Plantas para el
aparato reproductor

289



16



17

Plantas para el metabolismo 309

Plantas para el
aparato locomotor

317



18



19

Plantas para la piel 335

Plantas para las infecciones

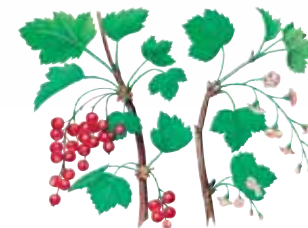
357



20

Índice de nombres científicos 380

Unidades de medida 383



El poder medicinal de las plantas

- Cerca de 200 plantas medicinales descritas botánicamente, clasificadas según el órgano sobre el que actúan.
- Propiedades, indicaciones, preparación y empleo de cada una de las plantas descritas.
- Detalladas ilustraciones botánicas de cada una de las plantas.
- Estudio botánico de las hojas, raíces, tallos y flores.
- Cómo preparar tisanas, fomentos, baños, cataplasmas y otras formas de empleo con plantas medicinales.
- Plantas recomendadas para cerca de cien enfermedades y trastornos.

