

ZINGIBER OFFICINALE Jengibre (CR y Mex)

PARTE USADA: raíz.

Es un estimulante, un analgésico y afrodisíaco. Se usa para estados de fiebre alta, bronquitis, dolores, cólicos, diarrea, gripe, dolor de garganta, hemorragias de pulmón, menstruación dolorosa, náuseas, neuralgia y reumatismo. Es particularmente efectivo para problemas abdominales. Se puede tomar en cápsulas con un brebaje caliente añadido a tu bebida para fiebre e irritaciones de la piel. También ayuda a inducir un período tardío. Se puede usar en polvo, pero la raíz fresca es mucho más potente.

INFUSIÓN. Ralla una buena cantidad de raíz y haz infusión con agua hirviendo por 30 minutos.

Zingiber officinale en polvo: 1 cucharada por taza de agua caliente con miel y limón. Bebe 1 taza 3 veces al día con miel. Para resfriados, añade un cuarto de cucharadita de *Capiscum frutescens* a cada taza.

CÁPSULA: Llena las cápsulas con Zingiber officinale en polvo, toma 3 cápsulas.

RAÍZ FRESCA: Simplemente masca una buena cantidad varias veces al día con agua, o ralla y mezcla con miel.



ACLARACION: Este folleto no intenta ofrecer diagnósticos o prescripciones. Es una guía informativa para ayudarte a un mejor entendimiento de tu cuerpo y tu salud. Recuerda que las plantas no son drogas, piensas que pueden ser muy poderosas y sus efectos no pueden ser garantizados porque varían de mujer a mujer. Los remedios de este folleto están basados en experiencias personales de las autoras, por lo tanto, ellas no pueden ser tomadas como responsables de ningún efecto adverso resultante del uso de estos tratamientos. En caso de duda, consulta con el/la encargad* de una herboristería, a una tienda naturista o al/ala ginecólog*.

ESTE LIBRETO ES LA TRADUCCIÓN AL CASTELLANO DE "HOT-PANTS DO IT YOURSELF GYNECOLOGY. HERBAL REMEDIES", QUE A SU VEZ ES LA TRADUCCIÓN AL INGLÉS DE "C'EST TOUJOURS CHAUD DANS LES CULOTTES DES FILLES". LA OBRA ORIGINAL FUE ESCRITA POR ISABELLE GAUTHIER, EXPERTA EN TERAPIA DE HIERBAS. LA VERSIÓN INGLESA FUE ESCRITA POR ISABELLE GAUTHIER Y LISA VINEBAUM EN 1994. PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA LA PÁGINA: WWW.BLOODSISTERS.ORG

HOTPANTS
CP 5756, SUCC. C
MONTREAL, QUEBEC
CANADA H2X 3T7

contactos:

en Costa Rica
hermanasdesangre@cosmosiones.com

y en México
bruja_edicion@latinmail.com

Edición a cargo de:
Hermanas de Sangre,
Costa Rica

Impresión: Cosmovisiones (203 3478)



EL PATRIARCADO APESTA

Nos ha robado parte de nuestra autonomía y casi toda nuestra historia. Creemos que es fundamental para la mujer estar enterada de lo que sucede en nuestro propio cuerpo y controlarlo. Las recetas que presentamos aquí han sido conocidas y practicadas desde siglos. Transmitidas de madres a hijas, han sobrevivido a la censura y a la caza de brujas. Nuestro intento es simple y práctico: tratar de romper la opresión que ejerce el tentáculo de la organización médica en nuestros cuerpos, acercarnos a la salud y a la curación.

Desde la anatomía a la autocuración mediante hierbas y masajes, este manual esta lleno de fáciles recetas para vencer infecciones, enfermedades de transmisión sexual (ITS), desajustes hormonales, períodos tardíos. Se presenta una buena cantidad de plantas medicinales e información nutricional para defendernos contra las abusivas y negligentes prácticas médicas. Se ha añadido una sección de plantas afrodisíacas para tu diversión.

Debido a que el mundo de la salud de la mujer es amplio y multifacético, hemos tenido que priorizar la selección de material. Decidimos centrarnos en las enfermedades de transmisión sexual, el embarazo no deseado y más problemas, específicamente ginecológicos, sobre los que hay escasez de literatura alternativa. Otros aspectos de la salud de la mujer (menopausia, fertilidad, embarazo, aspectos psicológicos, etc.) son extremadamente importantes, son demasiado extensos para cubrirlos aquí.

Recuerda que estar saludable depende de una buena nutrición y estilo de vida, sobre todo en problemas como las ETS. La pobreza, el abuso y vivir en una sociedad alocada nos hace fáciles objetivos de toda clase de invasores indeseados, incluidos los organismos médicos.

Este libro es una introducción a la terapia básica de hierbas: es una forma de obtener conocimientos sobre diferentes plantas medicinales y sus propiedades, señalando cual trabaja mejor para cada una de nosotras.

Muchos de los tratamientos aquí indicados pueden no ser suficientes para eliminar ciertas condiciones crónicas. Si te encuentras en esta situación puedes querer optar a un mayor acercamiento al uso de hierbas. Consulta libros escritos por curanderas.

O quizás puedes echar un vistazo a la homeopatía, acupuntura, etc. Todos ellos son métodos válidos en materia de salud, especial cuando se usan durante largos períodos.

A pesar de que estos tratamientos están específicamente recomendados para la mujer, muchos de ellos pueden aplicarse también al hombre.

Las últimas secciones sobre "como preparar y usar tus hierbas" y "las propiedades y dosis de las plantas" contienen explicaciones, métodos de preparación (infusiones, decocciones, tintes,) y, sobre todo, las características y formas de uso de las hierbas mencionadas en este libro. Es extremadamente importante que leas estas secciones. Las hierbas son muy poderosas y es importante que tú entiendas cómo trabajan, cómo se preparan y cuándo debes usar ciertas plantas.

Esperamos que este folleto te inspire para buscar más información alternativa y explorar tus opciones.



CONOCIENDO TU CUERPO



Los órganos genitales externos de la mujer son el clítoris y la labia. Juntos forman la vulva. Los labios externos cubren las otras partes de la vulva. Se vuelven más finos en la base, donde se fusionan con el perineo (el músculo entre el ano y la vagina). En el interior de los labios externos están los labios internos. Están unidos en la parte superior para formar una vaina protectora sobre el clítoris. También protegen la abertura de la uretra. El área interna de los labios internos está ocupada por el hímen. Esta membrana ovalada varía en tamaño, forma y rigidez. El hímen puede ser roto durante actividades deportivas, por la inserción de un tampón, o durante la masturbación o la penetración vaginal.

EL CLITORIS Y LAS GLÁNDULAS GENITALES

El clítoris es un órgano que sirve esencialmente para la estimulación sexual y el placer. El clítoris y la labia contienen tejido erectil que crece durante la excitación sexual.



Dos pares de glándulas están adheridas a la vulva: las glándulas de Skene, ubicadas justo debajo del clítoris. Estas segregan un líquido alcaloide que reduce la acidez natural de la vagina. El segundo y gran grupo de glándulas son las glándulas de Bartholin. Localizadas en la abertura de la vagina, segregan un fluido durante la estimulación. Normalmente son del tamaño de un pequeño maní y no son muy prominentes. Su inflamación se puede producir por lo que se llama absceso de Bartholin o quiste.



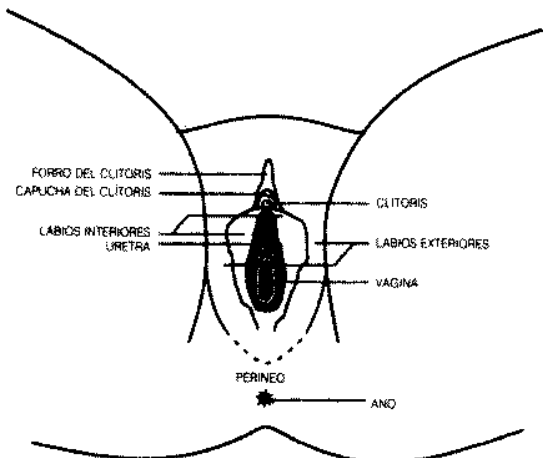
LA VAGINA

La vagina es el canal que conecta la vulva y los órganos internos. Tiene entre 7 y 12 centímetros de longitud. Durante el periodo fértil de la mujer, las secreciones de su vagina son ácidas, pero antes de la pubertad y después de la menopausia la vagina es moderadamente alcalina. Las secreciones vaginales vienen de las glándulas de Bartolin y del canal cervical (el cual es también la fuente del moco cervical). Su descarga normal es inodora y acuosa, o ligeramente blanca. Limpian el canal vaginal, además de revestir el interior de la vagina.



EL UTERO

El útero es más o menos del tamaño y forma de una pera y está formado por dos partes principales: el cuerpo del útero y la cervix. Desde la pubertad hasta la menopausia, el endometrio se forma todos los meses, para dar ayuda nutritiva al huevo fertilizado. Si este huevo no es fertilizado, es expulsado. Esto se conoce como menstruación.



La **cérvix** tiene forma de cilindro. Tiene aproximadamente 2.5 centímetros de largo, con un fino canal a través de ella, que se abre en la parte superior del útero y con la vagina en el fondo.

Todos los cambios en las funciones del útero (menstruación, embarazo, menopausia) están regulados por hormonas, controladas por el hipotálamo, por la glándula pituitaria, los ovarios y por otras sustancias, como las prostaglandinas segregadas por el tejido uterino. El útero está conectado a las Trompas de Falopio, las cuales transportan el óvulo (huevo) creado todos los meses por uno de los dos ovarios.

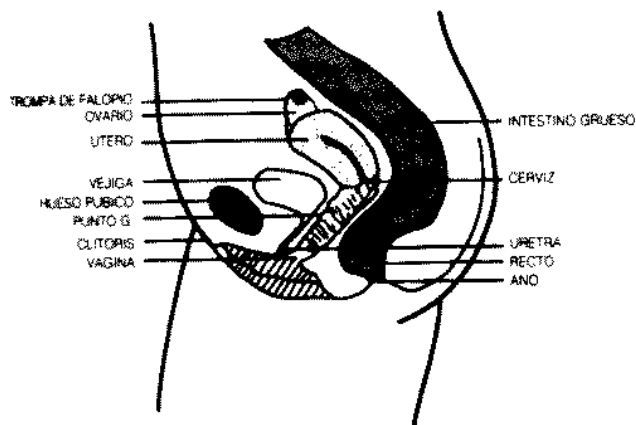
LOS OVARIOS



Los ovarios están localizados en la pelvis y descansan en las dos partes del útero. Cada ovario está sujeto en su sitio mediante unos ligamentos elásticos.

El orificio de la Trompa de Falopio se encuentra justo debajo de cada ovario, con el tubo guiado hacia el útero. Pese a que están muy cerca uno del otro, el ovario y la apertura de la Trompa de Falopio no tienen contacto directo.

Los ovarios crean y envían el óvulo y desempeñan un papel principal en nuestro sistema hormonal. Son de forma almendrada y de unos 3 centímetros de largo. Una capa de células cubre los ovarios. Es desde estas células donde se forma el huevo. Miles de óvulos inmaduros se amontonan en estas bolsas en la superficie de los ovarios. Además de esta labor de crear los óvulos, los ovarios producen las hormonas progesterona y estrógena.



SOBRE LA MENSTRUACION

Es sorprendente hasta qué punto la menstruación es algo individual. Todas las mujeres menstrúan, pero el color, olor, temperatura, necesidades, deseos y dolor pueden variar de una a otra mujer. Es sorprendente comprobar también que las mujeres que viven juntas o que tienen mucha relación, a menudo menstrúan a la vez. En muchas sociedades, la menstruación era (y en algunos casos todavía es) tradicionalmente vista como un período muy poderoso. El momento de purificación de la mujer y su relajación. Normalmente nos vemos obligadas a esconder cualquier evidencia de sangre, compresas, a ser "discretas" (cómo no hablar sobre todo esto), o no quejarnos ("Aúllas como una perra cuando estas hecha un trapo"). A nosotras nos ayuda aullar, hablar y hacer lo que sea para sentirnos mejor.



UNA BUENA IDEA PARA REMPLAZAR LOS TAMPONES



El uso de tampones y compresas puede ser dañino para ti. Además, son de un costo muy elevado. Siempre que sea posible, evita usar productos como éstos, ya que contienen una buena cantidad de productos químicos altamente dañinos. Los tampones son blanqueados con peligrosos productos químicos, los cuales a su vez son absorbidos por tu cuerpo a través de las paredes vaginales. El síndrome de shock tóxico ha sido relacionado directamente con el uso de tampones. Los aplicadores de plástico no son biodegradables y los sistemas de embalaje a menudo acaban en los ríos y las playas. Tú puedes evitar algunos de estos problemas usando tampones no blanqueados, que puedes encontrar en algunas tiendas de productos de salud. También puedes comprar compresas 100% algodón (o mucho mejor, hacértelas tu misma) Son lavables y reusables, evitando contaminación innecesaria.

En sustitución de los tampones puedes usar esponjas marinas naturales. Simplemente humedece la esponja. Introdúcela en la vagina con tus dedos y cámbiala cuando este saturada. No te preocupes de empujarla demasiado lejos en tu interior. Piensa que aunque no tenga cuerda, no hay riesgo de que se pierda adentro. Las esponjas pueden estar dentro un buen número de horas; dependiendo de tu flujo y del tamaño de la esponja. Una vez que la esponja esta saturada, ponla bajo el chorro de agua caliente o fría, escúrrela y ya puedes introducirla otra vez.

Esta es una alternativa barata y ecológica a los tampones. Evita esponjas sintéticas. Las esponjas naturales a menudo se venden como compresas para retirar maquillaje y se pueden encontrar en la sección de cosmética de la farmacia, o en una tienda de salud naturista. Por supuesto no están presentadas como esponjas menstruales, porque esto podría amenazar a la industria de "sanidad higiénica". Una esponja puede durar unos seis meses (o algo más) si la tratas con cuidado. Descarta la esponja cuando empiece a rasgarse.

Mete tu esponja en un vaso de agua con una cucharada de vinagre blanco toda la noche antes y después de cada período. Esto mata la bacteria que puede causar hongos y otras infecciones vaginales. Si tienes una infección grave de vagina durante la menstruación, es mejor que no uses la misma esponja otra vez. Guarda la esponja en una caja o en tela entre los períodos.



SINDROME PRE-MENSTRUAL (SPM)

Es variado: cambios de humor, irritabilidad, calambres, pinchazos y dolores de cabeza, mareos, retención de líquidos, hinchazón, pérdida de energía, herpes, gases y otras malfunciones intestinales, dolores de espalda. Combina estos síntomas con un ciclo irregular o doloroso; tienes el retrato robot de una mujer que está preparada para matar, que en el mejor de los casos será medicada con la píldora para "solucionar" todos sus problemas.

ALIMENTACION

- Baja tu consumo de sal.

- Come alimentos ricos

en potasio: plátanos, col, peras y almendras.



- Haz de los alimentos ricos en vitamina B6 una parte regular de tu alimentación: vegetales verdes, productos de soja y levaduras nutricionales (puedes tomar cápsulas de levadura de cerveza). Ten en cuenta que la mujer que es propensa a infecciones de hongos, debe rehuir los fermentos en todo momento.



- Toma gran cantidad de vitamina A, sobre todo si tienes pinchazos dolorosos y sufres de calambres. Zanahoria, cebolla, ajo, nabo, espinacas, lentejas, limones y aceite vegetal crudo, son ricos en vitamina A.
- Toma mucho agua.

TRATAMIENTOS DE HIERBAS

- Sigue los tratamientos para desequilibrios hormonales.
- Toma tinte de *Valeriana officinalis* para relajarte.
- Toma *Zingiber officinale*, para reducir la tensión y los calambres.

Algunos libros dan información detallada sobre el papel que desempeñan las hormonas en los SPM. ¿Por qué producimos demasiado de algunas hormonas y no lo suficiente de otras? El SPM a menudo está causado por irregularidades hormonales; es interesante leer más sobre este asunto.

AMENORREA O AUSENCIA DE PERIODO

Puede ser producida por varios motivos. Normalmente la ausencia de menstruación (pérdida de un periodo o varios) está causada por el embarazo, la lactancia o la menopausia.

Puede también ser originada por una alimentación pobre, ejercicio excesivo, grandes pérdidas de peso, fatiga, estrés, desequilibrios hormonales, dejar de tomar la píldora o por problemas metabólicos: diabetes, enfermedad del hígado, desarreglos en los niveles tiroideos. Procura comer bien.



INDUCIR A LA MENSTRUACION

-Una ramita de *petroselinum sativum* introducido lo más dentro posible de la vagina puede inducir a la menstruación causando contracciones uterinas. Introdúcelo antes de ir a dormir y extraelo a la mañana siguiente. Haz esto entre 3 o 4 días. Acompañado de infusiones de *pretroselinum sativum*.

- Toma *Salvia officinalis* en infusión o tinte.
- Bebe infusiones de *Leonorus cardiaca* entre 4 y 5 días, puedes tener tu periodo en los próximos días.
- Masajea las zonas reflejas del útero y los ovarios 2 o 3 veces al día.
- La *Tanacetum vulgare* en infusión o tinte, pueden ayudarte a regular la amenorrea. Ten en cuenta que esta hierba puede causar fuertes derrames en las mujeres que normalmente tienen un flujo fuerte.

- Si sufres regularmente de amenorrea o retrasos en el periodo, sería mejor para ti pensar en tratamientos más profundos que el mero intento por inducir el periodo. Consulta una herboristería o usa remedios de otras medicinas alternativas.

- Beber té de *Salvia Officinalis* y hoja de *Rubus idaeus*, pueden ayudar a mejorar esta condición, ya que tonifican el útero y los ovarios.

AMENORREA O FLUJO EXCESIVO

La *Rubus idaeus* no detendrá el sangrado, pero ayudará a regular tu flujo. Comienza a usarla una semana antes de tu período y continúa durante la menstruación. Repítelo si es necesario.

Los consejos siguientes ayudan a reducir el flujo excesivo:

- Vitamina C.
- Vitamina T. (sésamo, en semillas o en crema)
- La cáscara de cítricos, uvas, cerezas.
- Alfalfa (2 puñados de semillas frescas) reducirá tu flujo menstrual.

DISMENORREA O PERIODO DOLOROSO

Muchas de nosotras experimentamos sensaciones que van desde las molestias hasta el dolor durante la menstruación. Tenemos calambres y pinchazos antes, durante y después de nuestro período. La medicina dice que sufrir es parte de ser mujer. Pero sabemos que no es así. Las ITS son a menudo responsables de este dolor, pero la mayoría de las veces, los pinchazos son causados por inflamaciones, hinchazón y tensión en la cervix y en el útero.

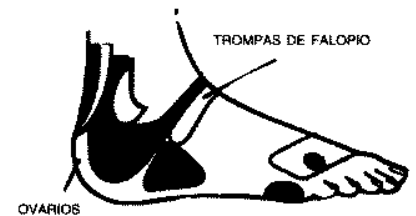
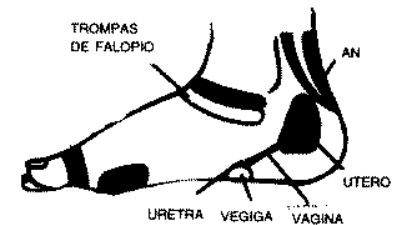


QUE HACER

- Evita la sal, el azúcar y los productos refinados (harina blanca y el pan blanco).
- Come alimentos ricos en potasio todos los días: plátanos, frutas de zumo, melón, naranjas, vegetales verdes y papas.
- Come vegetales verdes oscuros y naranjas para lograr vitamina A.
- Come alimentos ricos en calcio (elimina pinchazos y calambres).
- Baños calientes; una botella de agua caliente en la parte baja de tu abdomen.
- El ejercicio suave o fuerte y el orgasmo ayudan a reducir la tensión, calambres y dolor.
- La *Achillea millefolium* tomada en cápsulas, infusiones o tintes, consigue muy buenos resultados. Comienza una semana antes del período y continúa mientras dure éste.
- Las infusiones de *Zingiber officinale* reducen rápidamente los pinchazos. Tú puedes masticar también la raíz fresca. Toma lo necesario para reducir el dolor.
- El té de *Rubus idaeus* trabaja bien a la hora de aliviar los calambres, pero debe ser tomado con regularidad (sobre un periodo de meses). Es suave y puede ser utilizado en tratamientos largos

MASAJE DE PIES PARA ALIVIAAR LOS DOLORES

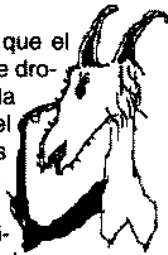
Haz masaje en las áreas reflejas del útero y de los ovarios. Presiona con fuerza donde duele. Esta área es, generalmente, muy sensible en el momento de la menstruación. Usa tu pulgar para hacer una presión firme en el área, durante 5 minutos en cada parte.



Alterna el masaje en cada pie; lo que tú veas necesario. Este masaje logra muy buenos resultados.

EL AMOR EN TIEMPOS DEL SIDA

Cuando se dio el primer caso, se creyó que el SIDA sólo era cosa de gays y de usuari=s de drogas intravenosas. Por cerca de 10 años, la idea de que la mujer podía estar infectada del VIH sin desarrollar el SIDA separó a las mujeres un niñ=s de ser introducid=s en estadísticas y tests. Una vez superada esta idea, nos enfrentamos ante el hecho que indica que las mujeres en Norteamérica son el grupo de mayor desarrollo dentro de l=s seropositiv=s.



Las estadísticas demuestran que las mujeres tenemos mayor riesgo de infección y menor proporción de supervivencia que los hombres. Esto puede ser porque las mujeres que tienen VIH no son diagnosticadas o son diagnosticadas demasiado tarde para recibir para recibir un tratamiento que retarde el desarrollo de infecciones. Otro aspecto es que la búsqueda y tratamiento estuvieron orientados y desarrollados en torno a los hombres en los primeros años de la epidemia.

La mujer continúa teniendo mínimo acceso a tratamientos experimentales. Por lo tanto, por la escasez de apoyo social y dificultades con compañeros masculinos, pocas mujeres están posibilitadas para practicar sexo seguro.



QUIEN ESTA EN PELIGRO?

Ninguna orientación sexual, raza o género, incrementa el riesgo de una persona a ser infectada. El SIDA pulula sobre tod=s. Para ser infectad=, la sangre debe entrar en contacto con el virus. El contacto puede venir del intercambio de sangre (incluida sangre menstrual), esperma, fluido seminal (pre-esperma), secreciones vaginales, leche materna o cualquier otro fluido corporal contaminado con sangre. Por ejemplo: saliva mezclada con sangre. Ninguna mujer está automáticamente protegida contra el VIH desde el momento en que es imposible saber sobre el pasado o el presente de su pareja. El sexo seguro es la única vía para evitar ver peligrar nuestras vidas, las vidas de nuestr=s niñ=s y las vidas de nuestras parejas.

QUE ES SEXO SEGURO?

Sexo seguro es algo más que cosas que hacer y que no hacer. Es además, un camino para explotar nuestra sexualidad. Y para la mujer, una protección contra ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), el embarazo y la hepatitis. El sexo seguro protege, además a l=s seropositiv=s de reinfecciones, las cuales acelerarían su enfermedad.



Hasta el momento, la mejor protección contra el SIDA son los productos de látex: condones, pantallas bucales, guantes de látex. Las pantallas bucales son cuadros de látex usados durante el sexo oral para proteger la vagina y el ano. Pueden ser sustituidos por un condón cortado a lo largo. Usa siempre lubricantes de base de agua con los productos de látex

(no uses vaselina y otras pomadas de base de petróleo, las cuales desintegran el látex).



QUE NECESITAS SABER?

- La sangre (incluida la menstrual), el esperma y el fluido seminal tienen las mayores concentraciones del virus.
- Las secreciones vaginales tienen menor concentración, pero pueden también transmitir la enfermedad.
- Las infecciones vaginales pueden incrementar el riesgo de transmisión.



- Algunos casos han sido atribuidos a la ingestión de secreciones vaginales, esperma y leche materna.

- Las lagrimas y la saliva tienen pocos o ningún resto del virus, sin embargo, a veces contienen sangre.

- Está recomendado no lavarte los dientes antes y después de una relación sexual, ya que puedes causarte hemorragias bucales.

- Nunca utilices jeringuillas y agujas sin esterilizar (tatuajes, piercing). Se cambian en centros de prevención y proporcionan medios de limpieza de éstas.

- Los juguetes sexuales (vibradores, por ejemplo) deben ser desinfectados o cubiertos con látex antes de poder ser usados.

- Usa guantes de látex para cualquier penetración vaginal o anal con tus manos si tienes heridas o cortes.

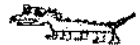
IMPORTANTE

Recuerda que monogamia no es lo mismo que sexo seguro. Si crees que estás en una situación arriesgada o quieres tener hij=s, es una buena idea hacerte un examen. Exige siempre un examen anónimo; es importante para mantener tu nombre fuera de tu ficha médica o cualquier otro lado.



Si eres sexualmente activa con hombres que no quieren usar condones, pregúntales qué es lo que pretenden y recuérdate que hacer el amor es mejor que arriesgar tu vida. Plantéate siempre bien que las mujeres somos un 18% más fácilmente infectables por los hombres con VIH, que por cualquier otro medio.

35 AÑOS DE FERTILIDAD



Nosotras ovulamos cada 28 días. Esto es, de 15 a 20 veces por años y por los menos 300 ciclos menstruales en la vida.

Para todas aquellas que dormimos acompañadas, hay miles de oportunidades de quedar embarazadas. Es normal cambiar de pareja, de ideas y métodos. Es normal abortar.

Estos hechos son los que con mayor fuerza se nos presentan:

- La indiferencia de los hombres y su ignorancia sobre su propia fertilidad. El hombre es fértil todo el tiempo y nosotras somos las que tenemos que lidiar con ello.

- La suma de responsabilidades sobre la contracepción y la protección (contra el VIH y las ETS) que la mujer debe tener en ella misma.

- El estrés que supone educar constantemente al hombre sobre sus responsabilidades con su cuerpo y con el nuestro.

Puede parecer frío decirlo, pero recuerda que los amantes van y vienen. Tu cuerpo es tuyo siempre. Sé buena para ti misma. Si alguien trata de persuadirte de otra cosa, pregúntate qué interés tendrá en mente. Nuestras actitudes respecto al sexo han cambiado. Es un problema de sobrevivencia. No pienses que las mujeres no "tienen SIDA", lo tenemos, y en un número creciente a cada momento. El sexo seguro es esencial y los condones ofrecen la ventaja de proteger con respecto al VIH y contra los embarazos no deseados.

Muchas de nosotras hemos tenido que forzar al sexo seguro a nuestros amantes. Es un obstáculo escuchar a los hombres quejarse sobre la incomodidad y falta de sensualidad de los condones. Es más que un problema entrar en conflicto con la persona con la que lo quieres hacer, especialmente cuando tu preferirías estar haciendo el amor que discutiendo.



AYUDA EN EL CASO DE QUE NO SIGAS ESTA LÍNEA.



- Nunca pienses que no eres fértil, por que nunca te has embarazado cuando has usado habitualmente anticonceptivos, aunque haya sido por una largo periodo de tiempo.

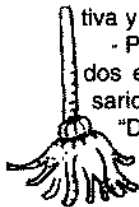
- Sobre la píldora: Trata de optar por métodos alternativos anticonceptivos (condón, diafragma). Pese a que puedan ser tediosos de utilizar, estos métodos ofrecen la ventaja de no intervenir en el ciclo natural de tu cuerpo. Tómate tu tiempo para conocer tus periodos fértiles observando tu moco cervical y otros signos de ovulación.

- Es importante hacerte una idea de sí tu ciclo es regular o no, y entender cómo trabaja. No te preocupes si te toma un tiempo hacerte a esta idea. Tu ciclo menstrual es como un buen* "amig*", tienes que conocerlo mejor con el tiempo.

- Este es un buen paso hacia la libertad reproductiva y la recuperación de nuestros cuerpos.

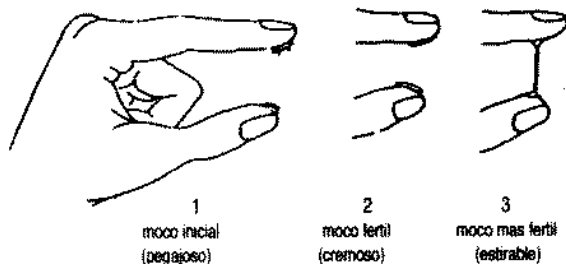
- Puedes también, encontrar útil marcar tus periodos en un calendario menstrual. Puede ser necesario para tus ovarios en mejor estado. Mira "Desequilibrios hormonales".

- La *Rubus idaeus* es excelente para tonificar el útero y los ovarios.



TU MOCO VAGINAL cambia durante el ciclo menstrual y durante la ovulación; adquiere unas características específicas, las cuales permiten a una mujer conocer si está ovulando o no. Un poco de moco es suficiente para comprobar si tu moco cervical es fértil o no lo es. El microscopio hace más sencillo identificar las variadas propiedades de tu moco. Si tienes un microscopio, practicar es sencillo. Algunas tiendas de salud venden un aparato específico, el problema es el costo elevado. Es una posibilidad para mujeres que viven juntas.

También puedes examinarlo sin ayuda del microscopio (ver dibujo en la página). Asegúrate de leer más sobre esto y conoce tu ciclo mediante el uso de un método de control de natalidad digno de confianza.



DESPUES DE UNA RELACION DE RIESGO

(Estos no son métodos de control de natalidad y no deben ser usados de forma regular).

Si has realizado sexo sin protección o si el condón se ha roto, los siguientes métodos te pueden ayudar a prevenir un embarazo indeseado:

- En un primer momento, tras la relación de riesgo (o si el condón se rompe), inserta una pastilla de vitamina C no masticable (es ideal una de 500 miligramos) en la vagina. La acidez cambiará el PH de la vagina y evitará que el espermatozoa siga vivo. Dosis: de una a dos pastillas introducidas en la vagina cada 12 horas, durante 3 días. Esto puede producir una irritación vaginal, en este caso sigue el tratamiento de yogurt (ver "Infecciones de hongos y Cándida"). Toma grandes dosis de vitamina C por vía oral (ver "Una manera simple de inducir tu periodo"). Este es un buen método si estás viajando o como método de emergencia.

- La *Daucus carota* puede ser utilizada para impedir embarazos no deseados, previniendo que el huevo fertilizado se adhiera a la pared uterina. Dosis: una cucharada de granos todos los días, comenzando en el momento de la ovulación o inmediatamente después del sexo inseguro durante el periodo fértil. Algunas mujeres toman los granos durante una semana, otras hasta que se inicia el flujo. Tú puedes masticar los granos; tómalos con un vaso de agua o zumo. Cerciórate de que los granos que compras no han sido tratados químicamente, ya que esto destruye su eficacia.

UNA MANERA SIMPLE DE INDUCIR TU PERIODO.

(Si sospechas de un embarazo no deseado)



Esta receta no debe ser utilizada de forma regular, ni como método anticonceptivo. Es fácil de preparar, casi no cuesta nada y no se conocen efectos secundarios.

La mejor fecha para iniciar el tratamiento es el día en el que suponías que iniciarías la menstruación (o el día siguiente). El tratamiento dura tres días.

1. Introduce una ramita de *petroselinum sativum* fresco la más dentro de la vagina. Cámbiala cada 12 horas. Cuando esta blando puede ser difícil de coger, pero no peligroso.

2. Al mismo tiempo bebe infusiones de *Petroselinum sativum*.

3. Durante estos 3 días toma grandes cantidades de vitamina C por vía oral. La dosis ideal es de 500 miligramos por hora (6000 miligramos por día) durante unos 6 días. La vitamina C puede inducir a la menstruación hasta 3 semanas después de un periodo tardío. Puedes comenzar a tomar vitamina C vía oral inmediatamente después de un contacto sexual inseguro.

Si da resultados, deberías comenzar a sangrar durante 2 o 3 días. Debes saber que:

- Puedes tener calambres en el momento que empieces a sangrar. Toma infusiones de *Zingiber officinale*.

- Los niveles de trabajo de este método son menores en las mujeres que suelen consumir mucha vitamina C.

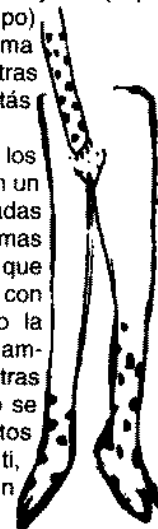
- Este tratamiento no es aconsejado para mujeres con problemas de riñón.

ITS Y OTROS INVASORES

Es una buena idea acudir regularmente a revisiones al ginecólogo, si se presenta un problema, puedes no tratarte con píldoras o cremas.

Los antibióticos químicos no están aconsejados (especialmente si los tomas durante un largo tiempo) por que tienden a debilitar el sistema inmunológico y tus defensas frente a otras enfermedades aparte de la que te estás tratando.

Pensando que tú puedes querer evitar los tratamientos médicos, las clínicas ofrecen un test para los problemas y ITS mencionadas en esta sección. Algunos de los síntomas son muy similares y es mejor determinar que ITS tienes antes de tratártela tú misma con remedios naturales. Algunas ITS como la gonorrea, pueden llevar a un proceso inflamatorio grave de pelvis, infertilidad y otras complicaciones, en caso de que no se traten correctamente. Si estos tratamientos no funcionan bien en tí, ve a un buen* ginecólogo* para un tratamiento médico.



Los tratamientos sugeridos en las siguientes páginas están se logran con hierbas: algunos son antibióticos naturales que fortalecen el sistema inmunológico de cara a combatir enfermedades o infecciones. Esto explica por qué los tratamientos pueden durar un largo tiempo. Su efectividad, sin embargo, es alta, pues estas plantas limpian el cuerpo disminuyendo la posibilidad de reinfección. Aún si tú estas bien segura de que te has librado de la infección, hazte un test después de completar el tratamiento de hierbas, por si acaso tienes todavía síntomas indetectables de otra manera.



Consigue un espéculo, pregunta a tu ginecolog* si te puede conseguir uno. Examínate tu misma con un espejo y una luz fuerte. Siempre es curioso visitar una parte nueva de tu cuerpo. ¡¡¡Huele, prueba, toca!!! Pronto serás capaz de decir lo que no anda bien. Muchas infecciones pueden ser detectadas antes de que aparezcan los síntomas, como la descarga vaginal y picor. Una vez que te familiarices con el estado normal y saludable de tu vagina, un examen vaginal con el espéculo te permitirá detectar los primeros síntomas de una infección. Serás capaz de ojear parte de tu vagina y cérvix que están más enrojecidas de los normal o apreciar pequeñas marcas rojas en la cérvix. También puedes quedar con tus amigas y chequearse unas a otras. Esta es una buena manera de comparar e intercambiar experiencias.



Si decides tomar antibióticos, estás expuesta a tener una infección de hongos. Toma mucha cantidad de yogurt con bacteria activa para recuperar el ph natural de tu vagina. Evita frutas ácidas y azúcar. Las tabletas de yogurt vaginal o las tabletas de acidófilus pueden también prevenir estas infecciones. O puedes ayudarte con un espéculo para introducir yogurt en tu vagina utilizando una pequeña cuchara o una jeringuilla para bebes (sin aguja). El te de *Rubus idaeus* o la *Achillea millefolium*, pueden ser usados para restaurar el equilibrio en los genitales tras la toma de antibióticos. Sigue este tratamiento durante un mes o más.

Cuando consultes un* ginecolog*, no es una mala idea tener una segunda opinión y averiguar si es absolutamente necesario tratar tu asunto con medicina química (desafortunadamente, en ocasiones sí lo es).



Much*s doctor*s nos atiborran de antibióticos para tratar la mayoría de males pequeños y las compañías farmacológicas sacan un gran beneficio de esto. No tenemos por qué aguantar esto. La medicina con hierbas se ha probado a sí misma; la elección es tuya.

Si tienes una infección o ITS, es importante que tanto tú, como tu(s) compañer*(s) sigan este tratamiento, ya que las ITS son fáciles de transmitir. Esto te ayudará a evitar reinfecciones después de completar el tratamiento. Los hombres se pueden curar a ellos mismos con estos tratamientos, tomando las hierbas en infusiones o tintes.



Recuerda que practicar sexo seguro puede prevenir la transmisión de muchas ETS y reduce el riesgo de reinfección después del tratamiento.



PIOJOS

Tod*s, incluso l*s niñ*s pequeñ*s podemos tener piojos. Son insectos minúsculos, como criaturas que dejan su huevos en las ropas, sofás, camas y alfombras. Los piojo no pueden sobrevivir de entre 24 a 48 horas sin un huésped para alimentarse. Es muy importante destruir sus huevos lo mejor posible.

SINTOMAS

Pican!! La comezón se concentra en la región genital y en otras zonas con pelo del cuerpo (incluidas las cejas). Son pequeños, y sus huevos parecen pequeños puntitos marrones en la base del pelo.



QUE HACER:

- Las ropas, toallas y la ropa de cama deben ser lavadas en agua caliente y máquina de secado a temperatura alta. Tapetes y alfombras deber ser puestos en cuarentena entre 10 y 15 días, según de la gravedad de la invasión.
- La *Thymus Vulgaris* o *Thimus pulegioides*, o el aceite de esencia de *Lavendula officinalis* diluido en aceite de oliva (2 o 3 cucharadas de aceite por cada 140 mililitros de oliva) puede ser frotado en las áreas infectadas (piel y pelo) y dejarlo durante toda la noche. Limpia con jabón y repítelo las veces que sea necesarias. Si esta muy mal puedes aplicar 3 veces al día o más. Bebe infusiones de *Thymus vulgaris* o *Thymus pulegioides*.

SARNA

La sarna corresponde a minúsculos parásitos que viven y se alimentan bajo la capa más externa de nuestra piel. Escarban largos surcos donde la hembra pone sus huevos.



SINTOMAS

Tras un período de incubación de varias semanas, aparecen zonas de aguda comezón por la noche. Se acentúa el escoarbo y aparecen líneas rojas. Las manos, entre los dedos, área genital, muñecas, sobacos y tobillos son los lugares donde la sarna tiende a salir.

QUE HACER

El mismo tratamiento que los piojos. Frota las áreas afectadas.



VERRUGAS GENITALES

A pesar de que a menudo son llamadas verrugas venéreas, tú no tienes por que adquirirlas necesariamente por contacto sexual. Esté en tus dedos o en tu cervix, una verruga es una verruga. Pueden desaparecer sin tratamiento, pero es mejor tomar medicinas pronto. Su aparición viene relacionada con alguna deficiencia vitamínica o nutricional. Suelen aparecer durante el embarazo o con infecciones vaginales y tienden a desaparecer después. Las verrugas genitales a menudo se parecen a las verrugas ordinarias y algunas veces aparecen con la forma de una cresta de gallo con las puntas blancas. Pueden crecer interna o externamente, en las áreas vaginal y anal.

QUE HACER

L*s doctor*s las tratan con cremas tóxicas o por métodos más duros: electrólisis, nitrógeno líquido, terapia láser o cirugía.



-Un remedio casero que puedes usar antes de solicitar intervención médica: trata tu sistema inmunológico: Tres semanas de raíz de *Echinacea pupurea* o *augustofolia*, seguido de una semana de raíz de *Hydrastis canadensis*. Además dúchate con infusiones de raíz *Hydrastis canadensis* una o dos veces a la semana; esto es efectivo contra la comezón. Haz el tratamiento durante 4 semanas. Repítelo, si es necesario, después de un descanso de 3 semanas. Puedes tomar tintes en lugar de infusiones, ya que son más convenientes para tratamientos largos.

- Puedes también frotar un diente de *Allium sativum*. Córtales por la mitad y ponlos directamente sobre las verrugas (si son accesibles). Trata de hacerlo de 2 a 3 veces al día durante varios meses y obtendrás resultados positivos. Puedes ducharte con *Allium sativum*, si tienes verrugas en el cervix o en el interior de la vagina.

- La *Stellaria media* fresca es muy efectiva a la hora de disolver las verrugas. Come la planta fresca o haz infusiones. La única manera de tener *Stellaria media* fresca es recojiéndola tú mism*. Crece en la ciudad.



NOTA: Las verrugas pueden transmitirse fácilmente por contacto de manos con genital y de genital con genital. Algunas mujeres son más resistentes que otras. Debes tomar precauciones. Usa condón o pantalla bucal si tu compañero "esta infectad". Trata de limpiar tus manos antes del contacto sexual o reduce el contacto de las manos con los genitales.

HERPES

Se dice que afecta sólo a las partes genitales, pero puede surgir en cualquier parte del cuerpo. El modo más común de transmisión es el contacto de genital a genital. Las lesiones aparecen entre 2 a 10 días de la exposición, o más, acompañadas de fiebre y síntomas típicos de la gripe (dolor muscular, fiebre)



Algunas mujeres sufren una erupción en lugar de los síntomas de la gripe, antes o después de la menstruación y cuando están estresadas. El herpes es un virus, esto significa que vive en nuestro sistema y que puede reaparecer. La mujer que tiene herpes debe evitar el chocolate, nueces, cafeína, azúcar y alcohol, con vistas a prevenir erupciones.

QUE HACER



USO POCO HABITUAL (1 o 2 veces al año)

Toma cápsulas de raíz de *Hydrastis canadensis* en el momento de la erupción y durante 2 semanas. Repite si la erupción vuelve a aparecer.

USO MUY FRECUENTE

El sistema inmunológico debe ser tratado con tiempo (más de un año). Toma raíz de *Echinacea pupurea* o *augustofolia* hasta que el problema se vaya. Usa tiente para facilitar la absorción. Otro buen remedio para el herpes es el *Allium sativum* tomado en cápsulas o tabletas. Tómalos en gran dosis (12 cápsulas) sobre el momento de la erupción caracterizado por una mayor sensación de sensibilidad, entonces hay que tomar 3 cápsulas cada 4 horas durante 3 días. Es recomendable que mantengas una dosis de 4 a 6 cápsulas al día por un periodo de un año desde el tratamiento inicial.



La duración del tratamiento es de entre 5 y 10 días, preferiblemente de noche. En una situación de crisis, usa yogurt de 3 a 4 veces al día. Las jeringuillas de bebe funcionan bien para introducir el yogurt; son adquiribles en farmacias.



El yogurt puede ser también aplicado utilizando los utensilios para insertar espermicidas con el diafragma. A veces pueden ser comidas por separado. Sigue el tratamiento de *Allium sativum* indicado para tricomonas.

Las infecciones de hongos son a menudo asintomáticas en los hombres. Pueden liberarse de los hongos aplicando yogurt o *Allium sativum* en el pene todas las noches durante 7 a 10 días.

PARA TRATAR LA COMEZON

Lávate con *Allium sativum* o *Hydrastis canadensis*. Trata de no rascarte. Los baños ácidos con vinagre o limón son también efectivos. Usa 2 cucharadas en 2 copas de agua. Báñate dos veces al día, después usa el tratamiento de yogurt por unos días para equilibrar la flora vaginal.

Nota: Las mujeres embarazadas deben evitar los baños.

ALIMENTACION

Rechaza los alimentos que produzcan acidez (frutas cítricas, tomate, etc..)el azúcar, la harina blanca. Come cosas ricas en vitamina B (vegetales oscuros). Come grandes cantidades de yogurt y de *Allium sativum* crudo todos los días.



TRICOMONAS

Este es un organismo parasitario unicelular, a menudo transmitido durante el contacto sexual o por condiciones húmedas. Frecuentemente reaparece después de la menstruación.

SINTOMAS

Abundante descarga amarillenta, desagradable olor a pescado, comezón. Pequeños puntos rojos en las paredes vaginales y en la cervix (visibles mediante un espéculo). Secreciones de tipo hilo, algunas veces espumoso, irritación alrededor de la vulva y la apertura de la vagina.

QUE HACER

- Pueden ser insertados dientes de *Allium sativum* en la vagina: trata de no romper el diente cuando lo peles. Frotálo en una gasea (puedes dejar una cinta para una sustitución sencilla, tipo tampón) y sumérgelo en aceite de oliva o aceite de almendra, para evitar la irritación de la membrana mucosa. Cambia el diente de 2 a 3 veces al día, por los primeros 2 días, después una vez por la mañana y una vez por la noche, durante 5 días. Los hombres pueden beber infusiones de *Allium sativum* o tomarlo en tabletas.

- Toma cápsulas de *Hydrastis canadensis* via oral. Haz un tratamiento durante 2 semanas. Acompáñalo con baños vaginales de la infusión, una vez al día. Esto logra liberarte de la comezón. Reduce la frecuencia de los baños en la segunda semana.

GARNARELA

SINTOMAS

Descarga grisácea vaginal con fuerte olor.

QUE HACER

El mismo tratamiento que para los tricomonas.



INFECCIONES BACTERIANAS Y GONORRÉA

Estos problemas indican que el sistema inmunológico debe ser tratado seriamente y reconstruido. Sé paciente, el tratamiento puede ser largo. Esto problemas pueden repetirse frecuentemente tras el primer ataque. Es mejor librarse de ellos para tu bien.



SINTOMAS

Secreciones grisáceas muy leves, terrible olor, irritación y comezón en la vulva. A veces ocurre sin síntomas.

QUE HACER

-Decocción o tinte de *Echinacea pupurea* o *augustofolia*, por 2 o 3 meses, acompañada de baños vaginales de la decocción de 1 a 3 veces a la semana, hasta que la descarga y el picor hayan desaparecido. No te duches demasiado a menudo. Toma *Valeriana officinalis* para quitar el malestar si es necesario.



-*Echinacea pupurea* o *augustofolia* durante 3 semanas, seguido de *Hydrastis canadensis* por una semana. Es recomendable que tomes estas hierbas en tintes para facilitar su absorción. Toma un descanso de una semana y repite el mismo patrón 2 veces más. Has esto junto a tu pareja.

-Báñate con *Hydrastis canadensis* cuando lo consideres necesario, si hay una gran cantidad de descarga y comezón. La *Valeriana officinalis* reduce las molestias.

-Báñate con agua y arcilla. Pon 6 tabletas de arcilla blanca en medio litro de agua caliente. Deja la arcilla reposar en el fondo del contenedor. No lo muevas. Usa el agua necesaria para ducharte. Haz esto una vez al día o lo necesario durante 5 días. Evita utensilios de metal cuando uses arcilla.

-Los baños con agua de arcilla han resultado eficaces en curar muchos tipos de vaginitis.

-En caso de gonorrea o sífilis, harás bien en consultar un* ginecólog*.

RECUERDA: Aunque puedes querer evitar el tratamiento médico, muchas clínicas ofrecen exámenes para problemas de ITS mencionadas en esta sección. Algunos de estos síntomas son similares y es mejor determinar que ETS tienes antes de tratarte a ti misma con hierbas. Ten en cuenta que las ITS como la gonorrea pueden producir inflamación pélvica, infertilidad y otras complicaciones si no son tratadas. Si estos tratamientos no funcionan en ti, no dudes en ir a un* ginecólog* para un tratamiento médico.



DURANTE LAS ERUPCIONES

Toma baños, camina desnud* (el aire fresco seca las úlceras). Aplica arcilla blanca y déjala secar, repítelo varias veces al día: la arcilla cura y ayuda a mitigar el dolor.

ALIMENTACION

- Las uvas son reconocidas por sus propiedades antiviricas, concentradas en su piel.

-Vitamina C, A, E.

- Toma entre 800 y 1000 miligramos de lisina diariamente por un período de 1 a 2 semanas (no más). Puedes repetir este tratamiento después de 2 semanas de descanso.

- Trata de buscar qué factores lo producen: estrés, depresión, cualquier comida, ropas, menstruación, etc y trata de evitarlo en lo que puedas.

- Evita café, chocolate, nueces, azúcar y alcohol.

- Toma mucho *Allium sativum*, fresco y en cápsulas o tabletas.



INFECCIONES URINARIAS Y DE VEJIGA

SINTOMAS

Ganas de orinar en todo momento. Presión en la vejiga, sientes ganas de orinar pero no haces nada (o quizás 2 o 3 gotas). Sangre en la orina. Orina oscura, con olor fuerte. Ten cuidado, estos signos pueden ser también los de una infección más seria, como es la inflamación pélvica. Hable con un* especialista si no estás segura.



CAUSAS

Desequilibrio en la bacteria intestinal, limpiarse de atrás hacia delante, ropa interior de nylon, espumas químicas, estrés, frío, penetración anal seguida de penetración vaginal sin limpiarse los dedos, el pene o el juguete sexual.

QUE HACER

- Para quienes sufren esto habitualmente, beber jugo de arándano agrio diariamente es algo bueno. Bebe 450 gr en un vaso cada hora desde los primeros síntomas de infección. Esto, normalmente, lo hará pasar en un par de horas. Continúa bebiendo 450 gr. de jugo por lo menos dos veces al día para prevenir. Si no hay otra cosa que agua para beber, consume un vaso de 450 gr de agua a la hora y después asegúrate de beber por lo menos ocho vasos diarios.

- La *Arctostaphylos uva-ursi* en infusión o tinte es buena. Puedes sentir, quizás, que tu vejiga va a estallar, pero es seguro que te librarás de la infección.

- Toma *Achillea millefolium* en infusión o tinte.

- Trata de llevar una dieta más alcalina, compuesta por frutas, almendras, nabo y cebada. Evita el café, te, carne, harina blanca, azúcar y comidas que produzcan ácidos.

- Para complementar toma cápsulas de *Hydrastis canadensis* durante 2 semanas.

- En caso de dolor, toma *Valeriana officinalis* en cápsulas o tintes.

CLAMIDIA



La clamidia a menudo aparece sin síntomas en muchas mujeres. Su presencia se indica por una infección en la cervix con color amarillento (míralo con espéculo), una sensación de ardor cuando orinas y fuerte descarga vaginal. Puedes infectarte de clamidia en la garganta cuando practicas el sexo oral.

Si sospechas que te has contagiado de clamidia, o si no estás segura de los síntomas, realiza un test. Si no la tratas durante mucho tiempo, la clamidia puede derivar en complicaciones como infección pélvica.



QUE HACER

Toma *Echinacea pupurea* o *augustofolia* dos veces a la semana durante 3 semanas. Tómalas en tinte para facilitar su absorción. Dúchate con una decocción de *Echinacea pupurea* o *augustofolia* dos veces a la semana durante 3 semanas. Añadido a esto, como *Allium sativum* crudo o tómallo en cápsulas dependiendo de la seriedad de la infección. Después del tratamiento, hazte un test para estar segura de que la infección ha desaparecido.

VAGINITIS Y VULVITIS

Estos son términos para recoger desórdenes importantes: infección de hongos (cándida), tricomonas y gonorrea. Las circunstancias son una inflamación de la vagina y de la vulva. Dependen de muchos factores y no están causadas exclusivamente por el contacto sexual. Espermicidas, antibióticos, látex, jabones perfumados, etc., pueden inducir la vaginitis o vulvitis en las mujeres.

La sensibilidad a estos y otros irritantes varía entre una y otra mujer. Especifica las causas y sigue su tratamiento.

INFECCION DE HONGOS Y CANDIDA

Esta infección está causada por un tipo de hongo (llamado cándida) que se encuentra normalmente en la vagina. La vagina en estado normal protege contra la infección mediante su acidez natural. Cuando la acidez es alterada, permite que la cándida se multiplique en gran número, causando la infección.



Las infecciones de hongos no son consideradas ETS, pero pueden ser transmitidas mediante el contacto sexual. Si tienes una infección de este tipo, la penetración de cualquier tipo (dedos, pene, juguetes sexuales) no está recomendada ni siquiera con un condón, ya que es muy fácil volver a ser infectado mediante el contacto de manos y genitales.



CAUSAS

Nerviosismo, fatiga, embarazo, un cambio brusco en tu vida, una nueva pareja sexual, estrés, déficit de vitamina B, comer demasiada azúcar, vestir ropa ajustada o sintética. Los antibióticos pueden producir a menudo infecciones, ya que eliminan muchas de las bacterias naturales de la vagina, permitiendo a la cándida reproducirse en gran número.

SINTOMAS

Fuerte descarga blanca con olor dulzón. Comezón en la vulva o en la vagina, seguida de irritación e hinchazón de la labia. Se pone peor si te rascas.

TRATAMIENTO

- Un simple yogurt natural es muy efectivo. Aplícalo con una cucharilla de té (usa espéculo, si es necesario). Ponte un paño, ya que el yogurt sairá.

Asegúrate de usar yogurt sin pasteurizar que contenga lactobacilos vivos. Puedes usar también cápsulas de yogurt vaginal. Pueden ser tomadas vía oral al mismo tiempo.

LOS OVARIOS Y EL UTERO



DOLOR DE OVARIOS

Este aparece normalmente entre el décimo y el quinceavo día del ciclo (contando desde el inicio de la menstruación). Es un dolor punzante en cada una de las dos partes bajas del abdomen. Significa que el huevo está siendo soltado con dificultad. Esto puede causar inflamaciones internas, es normal una tensión que causa dolor.

QUE HACER

- Pon una botella de agua caliente en la parte baja del abdomen.

- Toma una infusión de *Zingiber officinale*, *Rubus idaeus*, *Apium graveolens* o *Valeriana officinalis*, para que el dolor ceda.

- Ejercicio.

- Mejora o modifica tu dieta (mira sugerencias en las secciones "Síndrome pre-menstrual", "Disminorrea o periodo doloroso").

QUISTE DE OVARIOS

La ciencia médica tiende a dramatizar en exceso y a menudo trata los quistes con cirugía. Los quistes son bastante comunes y en algunas mujeres aparecen regularmente a lo largo del curso de sus ciclos menstruales. Minúsculo al principio, se hace más grande durante el ciclo y entonces mengua en tamaño. Los signos más comunes son el dolor intenso, retención de orina, molestias en torno al ano cuando te sientas y estreñimiento.



NOTA: Los quistes que no se van pueden requerir un tratamiento largo y, en ocasiones, atención médica, ya que se pueden volver malignos (esto es especialmente cierto en los quistes cervicales).

QUE HACER

- Una dieta basada en vegetales crudos, combinado con deporte diario, produce que el quiste se disuelva.

- El té de *Rubus idaeus* tomado durante 3 a 6 meses mejora el estado general de los ovarios y reduce la inflamación de quistes (debido a su buen sabor, la *Rubus idaeus* es fácil de tomar durante largos periodos de tiempo).

- Si el quiste te esta molestando, toma 3 cápsulas de *Capiscum frutescens* todos los días, así como infusiones de *Achillea millefolium*, durante 6 semanas, acompañado de infusiones o tintes de *Rubus idaeus*. Haz tratamiento el tiempo necesario.

- La *Stellaria media* en tinte es muy efectiva para disolver quistes, especialmente el quiste de ovario, después de tomarlo durante bastante tiempo.

- Observa la calidad de tu digestión: Problemas intestinales (gases y estreñimiento) son a menudo confundidos con dolor de quistes.

- Para el dolor: Tinte de *Valeriana officinalis*.

- Si el dolor persiste, visita a un homeópata o naturópata, o solicita atención médica.



FIBROMA DEL UTERO



La mayoría de las veces es benigno, pero tienen la tendencia de crecer más durante el ciclo. Después de la menopausia, los tumores suelen disminuir y desaparecer. Entre el 20% y el 30% de las mujeres mayores de 30 años tienen fibromas.

Algunas veces, un programa de ejercicio fuerte los eliminará. Si el fibroma crece rápido son grandes y dolorosos o presionan la vejiga y el colon, deben ser tratados quirúrgicamente. A parte de casos excepcionales, esto no significa que una histerotomía (extracción del útero) sea necesaria.

QUE HACER

- Prueba limpiando tus órganos genitales.

- Estimula la circulación sanguínea tomando cápsulas de *Capiscum frutescens* y prueba este método drástico: siéntate en un cubo de agua fría todas las mañanas entre 2 y 5 minutos (o más si es posible).

- Se recomienda una dieta que incorpore grandes cantidades de vegetales crudos está recomendada.

- *Valeriana officinalis* para el dolor.

- Sé paciente.



VENAS VARICOSAS EN LA CERVIX

Visibles con un espéculo, son finas, púrpuras, son venas que se entrelazan como las venas varicosas de las piernas. Tienden a ser dolorosas antes de la menstruación.



QUE HACER

- *Capiscum frutescens* durante todo el mes, o a los pocos días antes de la menstruación.

- Vitamina E (nueces, salvado, germen de trigo) y vitamina C.

DESEQUILIBRIOS HORMONALES

Puedes experimentar un desequilibrio hormonal debido a la menopausia, por tomar la píldora, por perder grandes cantidades de peso y por el estrés brutal.

Los desequilibrios hormonales pueden llevar a:

- Pérdida del período.

- Inusuales períodos cortos o largos.

- Inusuales períodos con flujo abundante o escaso.

- Ciclos menstruales extremadamente largos o cortos.

Ejemplo: tener un período cada 10 o 12 días, o cada 35 o 45 días.

- Importantes SPM o fuertes calambres antes y durante el período de la menstruación.

NOTA: Muchos de estos síntomas pueden estar presentes en la mujer que deja de tomar la píldora (algunas veces por más de 6 meses).

QUE HACER

- Usa una combinación de raíz de *Glycyrrhiza glabra*, hojas de *Rubus idaeus* y *Rosa canina*.

1. Haz una decocción normal usando 14 gr de *Glycyrrhiza glabra* y 14 gr de rosa canina.

2. Haz una infusión usando 28 gr de *Rubus idaeus* en 2 o 3 copas de agua hirviendo.

3. Cuela y mezcla los dos preparados.

DOSIS: un cuarto de taza 3 veces al día. Haz este tratamiento durante 6 semanas, descansa 3 semanas y comienza de nuevo el tiempo necesario. Una forma más fácil es usar estas plantas en tintes, adquiribles en tiendas de salud. Toma de 5 a 10 gotas de cada tinte de hierba 2 o 3 veces al día.

Hay otros tratamientos más elaborados, pero son demasiado largos para tratar aquí.

ALIMENTACION

Come algas regularmente o tómalas en cápsulas todos los días.

LIMPIA TUS GENITALES

Las siguientes hierbas limpian nuestros genitales donde los quistes y fibromas toman refugio. Las combinaciones de hierbas pueden ayudar en caso de dolor, irregularidades, ausencia de periodos y algunas veces infertilidad.

QUE HACER

Prepara una infusión de *Achillea millefolium*, hojas de *Rubus idaeus* y raíz fresca de *Zingiber officinale* (ralla entre 3 y 5 cm de *Zingiber officinale*). Usa 28 gr de *Rubus idaeus*, 28 gr de *Achillea millefolium* y el *Zingiber officinale*. Todo en 6 tasas de agua. DOSIS: media taza 3 veces al día. Toma también 1 cápsula de *Capiscum frutescens* 3 veces al día.

Sigue este tratamiento 6 semanas. Considerando el factor que de limpieza es un proceso lento, descansa el tratamiento 3 semanas y comiéndalo de nuevo por un período de 6 semanas. Puedes repetir el ciclo las veces que consideres necesario.



Aquí podemos hacerlo más fácil para nosotras tomando las hierbas en tinte (5 a 10 gotas de cada planta, 2 o 3 veces al día). Combinalo con infusiones de *Zingiber officinale* o come la raíz fresca rayada. Bebe mucho agua en todos los tratamientos.

PLANTAS AFRODISIACAS

Muchas de las plantas mencionadas en esta sección son especias. Trabajan en los centros erógenos produciendo la intensificación del flujo sanguíneo, lo que produce una estimulación sexual. Debido a su fuerte aroma y dado que incrementan la energía, las especias excitan la percepción sensorial...Definitivamente, merece la pena probarlo.

CINNAMOMUM ZEYLANICUM (en polvo o en palo).

- Sumerge 20 gr en un litro de vino dulce durante 10 días y bebe dos pequeños vasos todos los días.

- Pon al fuego 20 gr de esta planta con un poco de *Eugenia caryophyllata*, entre 15 y veinte minutos en un litro de buen vino tinto. Endúlzalo con miel y bebe una copa cuando lo desees.

EUGENIA CARYOPHYLLATA

- Mezcla media cucharada *Eugenia caryophyllata* molida con miel. Úsalo como mermelada.

- Haz infusiones de 2 o 3 *Eugenias caryophyllata* en una taza de agua hirviendo. Déjalo a remojo 20 minutos. Bebe 1 o 2 tazas al día.

- Pon a remojar 2 o 3 *Eugenias caryophyllata* en una taza de buen vino tinto por unos minutos, añade algo de peladura de limón, *Cinnamomum zeylanicum* y una pizca de nuez moscada.

ZINGIBER OFFICINALE

Raya una buena cantidad de la raíz fresca, añade agua y pon al fuego cubierto durante 20 minutos. Toma una copa pequeña tras las comidas. Además favorece la digestión.



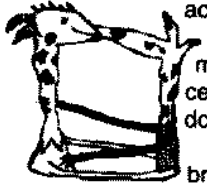
ROSAMARIUS OFFICINALIS

- Pon a remojo un puñado en agua hirviendo. Bebe de 2 a 3 copas todos los días.
- Haz una infusión con 50 gr de hojas y ramas en un litro de vino blanco seco durante 10 días. Bebe 2 o 3 vasos todos los días.

HIERBAS CHINAS

El ginseng y la jalea real son afrodisíacos y tónicos. Son accesibles (y poco caros) en herboristerías chinas. El ginseng es usado en medicina china como refuerzo en la tercera edad y es usado siempre con cuidado. Pide información en la tienda.

NOTA: El ginseng es usado en hombres y la jalea real en las mujeres.



COMO PREPARAR Y USAR TUS HIERBAS

Preparar un té de hierbas para degustar o por placer no es lo mismo que prepararlo para uso médico. Evita usar utensilios de aluminio. Usa recipientes de cristal, esmaltados o de acero inoxidable y utensilios de madera. Usa agua filtrada o de manantial para pociones más potentes.

Toma en cuenta que hay diferentes modos de hacer infusiones, cocciones, tintes, etc. Las opiniones pueden variar entre un* y otr*s especialistas. Lo que hemos elegido para hacer son los métodos más sencillos de preparación, a la vez que hacen potentes y efectivos tratamientos. Esto es bueno para hierbas secas, usa un poco más cuando estén frescas.

Si quieres más información pregunta en una herboristería.



INFUSION

(Para la mayoría de las flores, hojas y tallos).

UN METODO MUY BASICO:

2 tazas de agua hirviendo por 28 gramos (un puñado grande) de hierbas, hojas o flores. Esto es para hierbas secas, usa ligeramente más cantidad cuando están frescas.

Añade la parte de la planta al agua hirviendo: quítalo del calor y cúbrelo. Déjalo a remojo por lo menos 20 minutos y cuéalo.

OTRO METODO

Este método es más efectivo, ya que extrae más propiedades medicinales de la planta. Usa 56 gramos (2 puñados grandes) de las partes de las plantas que necesites por cada 4 o 5 tazas de agua.

Pon el agua a hervir. Pon la parte de la planta en una jarra. Vierte el agua hirviendo en la jarra por encima de la planta. Trata de dejar la menor cantidad de aire posible. Pon la tapa. Déjalo a remojo a la temperatura de la habitación.

- Para flores 2 horas.
- Para hojas 4 a 6 horas.
- Para flores y hojas 4 horas.
- Para semillas y granos 30 minutos.
- Para raíces y cortezas 8 horas a toda la noche.

Cuela la infusión cuando esté preparada.

NOTA: Las raíces, corteza, granos y semillas también se pueden preparar en decocción. Nunca hiervas las infusiones, incluso cuando las recalientes. Hirviéndolas destruyes la potencia de las plantas.



Las infusiones se pueden guardar en el refrigerador por 2 o 3 días en frascos con tapa hermética. De este modo, las puedes preparar con vistas a consumirlos adelante y recalientarlos cuando sea necesario.

DECOCCION



para la mayoría de raíces y cortezas).

- 28 gramos (medio puñado) de raíz o corteza seca.
- 2 copas de agua fría.

-Tapa y pon al fuego (lentamente) durante 20 minutos. No lo hiervas. Cuéalo. Puede guardarse en el frigorífico por 2 o 3 días.

Las raíces y las cortezas pueden ser remojadas en la misma agua toda la noche antes de ponerlo al fuego. Esto incrementa su potencia.



GRANOS Y SEMILLAS

Muélelas ligeramente.

Usa 3 cucharadas por cada 3 copas de agua. Tapa, pon al fuego durante 20 minutos. No lo hiervas. Cuéalo y bebe 3 tazas por día.

DOSIS NORMAL PARA ADULTOS

Para infusiones: un cuarto de taza, 3 ó 4 veces al día (a menos que se especifique otra cosa). Las dosis individuales de cada planta se especifican en el apartado "Las propiedades y dosis de las plantas".

Para decocciones: un cuarto de copa 3 ó 4 veces al día, a menos que se especifique otra cosa. Las dosis individuales de cada planta se especifican en el apartado "Las propiedades y dosis de las plantas".

Es recomendable tomar las hierbas 6 días a la semana, durante 6 semanas. Este proceso puede repetirse varias veces (a menos que se especifique otra cosa). Tenemos que recordar que cada cuerpo reacciona distinto a las hierbas (de acuerdo con el peso, edad, etc). Para adaptarlo a nuestras necesidades, podemos reducir ligeramente las cantidades y duración de los tratamientos. Usa tu mejor juicio.

TINTES

Los tintes contienen las partes alcalinas de la planta, extraídas y preservadas en alcohol. Como son extractos concentrados de hierbas, se mantienen potentes por cierto tiempo, pueden ser llevados e ingeridos fácilmente, son fáciles de preparar y actúan rápidamente. Se venden en herboristerías y tiendas de salud. Pese a que los tintes puedan parecer caros, duran mucho tiempo, considera el hecho de que los antibióticos cuestan más y son para una semana.



PARA HACER TUS PROPIOS TINTES

Los tintes son sorprendentemente fáciles de hacer.

- Usa siempre plantas frescas: flores, hojas, tallos.
- Las raíces secas se pueden utilizar pero no son tan potentes como las frescas.

Usa una jarra con una tapa hermética. No es mala idea hervirla antes, para asegurarte de que esté bien esterilizada (déjala secar por completo antes de comenzar tu tinte). No laves o aclares la planta. Las raíces fresca pueden ser fro-tadas o peladas. Corta las partes de la planta que estés utilizando (con la excepción de pequeñas flores). Llena la jarra con alcohol granulado (el cual puede ser difícil de conseguir). Puedes sustituirlo con vodka o alcohol de 45%. Los tintes con vodka saben mejor, pero los de alcohol son más baratos.



Usa un cuchillo para quitar cualquier burbuja de aire. Asegúrate de llenar la jarra hasta arriba, trata de no dejar nada de aire (esto puede arruinar el tinte, pero no te preocupes si queda una pequeña capita de aire al final).

Tapa la jarra tan herméticamente como sea posible.

Etiqueta la jarra con el nombre de la planta usada y la fecha. Haz un tinte de cada planta que estés usando. Cada tres días, invierte la jarra unos pocos minutos. Manténlo lejos de la luz solar directa.


El tinte estará listo en 6 semanas. Cuando esté preparado, cuéllalo, estruja y desecha las partes de la planta. Pon los tintes en frascos de cristal marrón esterilizados, lejos de sitios luminosos o frescos.

Puedes encontrar botes de cristal marrón con cuentagotas en tiendas de salud, sirven para medir las dosis. Usa sólo cuentagotas de cristal, ya que los de plástico pueden ser fácilmente contaminados.

Tintes útiles para tener a mano son: *Valeriana officinalis*, *Achillea millefolium*, *Glycyrrhiza glabra*, *Echinacea purpúrea* o *augustofolia*.



CAPSULAS

Las cápsulas usan hierbas en polvo. Puedes comprar cápsulas vacías de gelatina (tamaño 00 en concreto) en tiendas de salud y herboristerías y llénalas tu mism*. Esto es más barato que comprarlas hechas. 

ESENCIAS EN ACEITES

Las esencias en aceite o esencias aromáticas son sustancias extraídas de ciertas plantas por destilación o incisión. Estas esencias se disuelven en aceite. Se venden en tiendas de salud y herboristerías.

CATAPLASMA

Una cataplasma es esencialmente materia de la planta aplastada, aplicada exteriormente al área afectada.

Para plantas frescas, corta o ralla la planta y aplícala directamente al área afectada.

Para plantas secas, vierte agua sobre la planta, cúbreala y déjala a remojo entre media hora y cuatro horas. Cuéllalo, escurre fuera el agua y aplícalo a la zona afectada. También puedes envolver cataplasmas en una fina tira de gasa antes de la aplicación. El líquido puede ser utilizado como infusión o como loción.



LOCION

Es una infusión que es recalentada (nunca hervida) y entonces aplicada externamente a la zona afectada. Introduce esta área directamente en la loción o moja un trapo limpio en la loción y aplícala donde sea necesario.

PASTA

La pasta está hecha mediante la mezcla de hierbas en polvo, con una pequeña cantidad de agua. La pasta se aplica entonces directamente sobre el área afectada.

BAÑOS VAGINALES

En farmacias se venden equipos para baños vaginales. Báñate con una infusión o con una decocción fuerte (sobre dos tasas) a la temperatura del cuerpo. No abuses de los baños, ya que puedes alterar la bacteria natural de la vagina. Las mujeres embarazadas no deben usar el baño vaginal. Los baños que mencionamos en este librito son baños medicinales. Evita los baños perfumados de venta en farmacia, ya que han sido relacionadas con problemas de inflamación pélvica.



IMPORTANTE: Báñate siempre con delicadeza. Bañarte fortuitamente puede empeorar una infección, empujándola a la parte interna del útero, lo que puede producir inflamación pélvica. Para los genitales masculinos, sumerge las áreas infectadas.

JERINGAS INFANTILES

Son jeringas relativamente anchas, con una abertura en la punta. No tienen aguja. Pueden usarse para introducir yogurt en la vagina o para baños vaginales. Puedes encontrarlos en farmacias.

NOTA: La mayoría de los preparados han de tomarse calientes, salvo que se indique otra cosa. Para tratamientos largos, recuerda que los tintes son más fáciles de usar.

Muchas de las plantas que se mencionan en este libro se pueden coger en el campo e incluso en la ciudad. De todas formas se encuentran en herboristerías y tiendas de salud. Recuerda que estas hierbas no son drogas. Proporcionan al cuerpo sustancias que le hacen curarse a sí mismo. Aunque algunas hierbas no son para tomar durante el embarazo, no hay normalmente efectos secundarios. Es una reacción normal, tener pérdida de apetito o pequeñas diarreas durante el tratamiento, orinar a menudo. Siempre bebe mucho agua durante el tratamiento.

Notarás que las hierbas frescas y tintes son más potentes que las hierbas secas, hasta las bien conservadas.

No dudes en solicitar la ayuda de expert*s en tu zona y recuerda que muchos problemas crónicos o condiciones críticas necesitarán tratamientos más elaborados.



RECOGE TUS PROPIAS HIERBAS

Muchas de las plantas mencionadas en este libro son fáciles de encontrar en el campo, muchas se encuentran en jardines de la ciudad o en solares vacíos. Las más fáciles de encontrar son *Matricaria chamomilla* o *Matricaria recutita*, *Rubus idaeus*, *Tanacetum vulgare*, *Daucus carota*, *Achillea millefolium*.

Recoger tus propias hierbas te da la ventaja de tener hierbas más frescas, permitiéndote preparar tus propios tintes y hierbas secas; además va bien con tu economía.

De todas formas, si quieres recoger tus propias hierbas tienes que saber algunas cosas.

Algunas plantas son venenosas e incluso mortales si se ingieren. Debes estar segur* al 100% de que la planta que recoges es la que realmente quieres. A menos que hayas hecho esto antes, es mejor que vayas a un viaje seguro con alguien que conozca del tema, a la vez que utilizas un libro guía para conocer e identificar las plantas. Conoce algunas de las diferentes plantas, toma nota de cómo son y de cómo huelen antes de embarcarte en recoger ninguna. Si no estás segur*, aunque se aun poco, no tomes riesgos. Lleva siempre un libro guía.

Se respetuos*. Nunca cortes más de 1/3 de las plantas posibles, esto asegurara que volverán el próximo año.

Es mucho mejor recoger plantas en el campo que en la ciudad. Si tienes que hacerlo en la ciudad, tómalas de parques y solares vacíos lo más lejos posible de las carreteras (de otro modo, puedes estar perdiendo en tiempo). Las plantas cercanas a la carretera tienen grandes niveles de plomo y otros contaminantes. Lee más sobre el asunto. Conoce cómo recoger las plantas y las partes que necesitas. Por ejemplo, las raíces son mejores recogidas en otoño, las flores justo cuando salen, etc.



LAS PROPIEDADES Y DOSIS DE LAS PLANTAS

Los nombres vienen en latín y como las nombramos comúnmente. Algunas plantas que aquí aparece no son plantas tropicales así que no tenemos su nombre común. Para el nombre común en Costa Rica (CR) y México (mex).

Debes saber que consumir cafeína, nicotina, alcohol y azúcar interfiere en la absorción de las propiedades de las plantas, de las vitaminas y minerales, haciendo el tratamiento menos efectivo. Trata de limitar tu consumo de estas sustancias cuando uses remedios de hierbas.

Si compras hierbas, asegúrate de que compras de buena calidad y hierbas secas bien conservadas. Las secas mantienen su potencia sobre unos 12 meses. Guárdalas en bolsas de papel marrón o jarras de cristal, en un lugar fresco y oscuro. Las hierbas vendidas comercialmente suelen ser coloridas y aromáticas. Compra hierbas que no hayan sido fumigadas con pesticidas u otras sustancias químicas.

NOTA: Cuando hablamos de usar la planta entera nos referimos a las hojas, tallos y flores, no incluye la raíz de la planta.

ACHILLEA MILLEFOLIUM Mil en rama (CR)

PARTES USADAS: Flores y hojas.

Es un limpiador. Se usa para resfriados y gripa, hemorragia de los pulmones y de los intestinos. Infecciones vaginales y de vejiga, desordenes menstruales, hemorroides, fatiga y problemas circulatorios.

INFUSIÓN: Haz una infusión. Bebe 3 a 4 tazas al día.

DECOCCIÓN: Empieza con una infusión normal que haya sido preparada y colada. Ponla al fuego hasta que el líquido se reduzca a la mitad del volumen original. Cuéllalo de nuevo. Beber frío media taza 3 veces al día.

PARA GRIPA O RESFRIADOS: Bebe una o dos copas de la infusión caliente. Para resfriados envuélvete en mantas después de beberla para hacerte sudar. Después toma un baño.

PARA DOLOR ABDOMINAL O FLUJO FUERTE: Toma una infusión caliente antes de la menstruación o lo necesario para los calambres.

ALLIUM SATIVUM Ajo (CR y Mex)

PARTE USADA: Diente.

Es un antiséptico natural. Sus propiedades médicas se encuentran en el *Allium sativum* crudo. Es un purificador de la sangre. Regula la circulación, sube y baja la presión sanguínea. Bueno para las infecciones de hongos, clamidia, otras infecciones y desordenes nerviosos. Es un diurético, ayuda al balance de desordenes glandulares y refuerza el sistema inmunológico. También es bueno para las verrugas y el dolor de oídos.

ALLIUM SATIVUM CRUDO: Corta o presiona el diente, tómallo con agua fría o mézclalo con miel. No esperes más de 5 minutos desde que lo cortas hasta consumirlo. Come un diente de ajo o más 3 ó 4 veces al día.

BAÑO: Hierva el agua 15 minutos. Cuando se haya enfriado a la temperatura corporal, añade jugo de 1 ó 2 dientes.

DOLOR DE OÍDOS: (infección de oídos) pela un diente sin romperlo. Envuélvelo en una gasa. Sumérgelo en aceite de oliva y ponlo en la entrada del oído, antes de irte a dormir (no lo introduzcas muy adentro). Si es posible puedes usar este remedio durante el día. 4 días o más.

VERRUGAS: Frota un diente cortado a la mitad tan a menudo como sea posible.



APIUM GRAVEOLENS

Apio (CR y Mex)

PARTE USADA: semilla.

Es un buen diurético. Controla la presión sanguínea alta, calma los dolores de cabeza y nervios.

INFUSIÓN: Tritura suavemente y pon 3 cucharadas en 3 tazas de agua fría. Tápalo y pon al fuego lento por 20 minutos. Cuéllalo y tómallo caliente 3 tazas al día.

ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI

Pinguica. (Mex)

PARTE USADA: Hojas.

Actúa especialmente en el sistema genital-urinario. La usamos para tratar la próstata, cistitis, riñón, inflamación de vejiga, infecciones uterinas y vaginales.

INFUSIÓN: Haz una infusión normal. Toma media de taza, 3 ó 4 veces al día.

BAÑO: Usa la infusión a la temperatura del cuerpo, una vez al día.

ARTEMISIA VULGARIS

Ajenjo (CR y Mex)

PARTE USADA: Toda la planta.

Antiepiléptico, antiespasmódico. No tomes en caso de inflamación uterina o durante el embarazo.

INFUSIÓN: Toma un cuarto de taza 3 ó 4 veces al día.

CINNAMOMUM ZEYLANICUM

Canela. (CR y Mex)

PARTE USADA: Corteza.

Es útil para casos de dolor muscular, gripe y espasmos digestivos. También es afrodisiaca.

DECOCCIÓN: Toma un cuarto de taza 3 ó 4 veces al día.



CAULOPHYLLUM THALICTROIDES

Sin nombre vulgar

PARTE USADA: Raíz.

Se usa para tratar la amenorrea, dismenorrea, inflamación vaginal, contracciones lentas o detenidas (durante el nacimiento), nervios, agotamiento y tos espasmódica (asma, bronquitis, tos ferina). No usarla durante el embarazo.

DECOCCIÓN: Toma de una cucharada 3 ó 4 veces al día. Para amenorrea y dismenorrea: un cuarto de taza de cocción 3 veces al día.

ESPASMOS: Toma grandes dosis o hazlo más a menudo.

CAPISCIUM FRUTESCENS

Quauhchilli (Mex) Chile picante (CR)

PARTE USADA: Fruto.

Estimulante, tónico, astringente, limpia la sangre y es antiséptica. Es excelente para la circulación de la sangre, para estimular el corazón, limpiar y recuperar la elasticidad de venas y arterias. Regula la presión sanguínea y evita la congestión en las membranas mucosas, calma y cura las úlceras en el estómago y los tejidos intestinales. Detiene tanto las hemorragias internas como externas y acelera la coagulación. Es efectiva en casos de anorexia y congestión de hígado. Te puede ayudar a estar despierto* largos periodos de tiempo, ya que te da energía. Refuerza el sistema inmunológico y es excelente para resfriados y asma.

Asegúrate de comprar *Capiscum frutescens* médica.

PARA RESFRIADOS: de un cuarto a 1 cucharita en agua caliente 3 veces al día. Se toma muy caliente.

CÁPSULAS: de un cuarto a 1 cucharita en una cápsula tomada con un brebaje caliente 3 veces al día.





EUGENIA CARYOPHYLLATA Clavo (CR y Mex)

PARTES USADAS: Flores secas y capullos.

Facilita la circulación, sube la temperatura corporal, estimula y desinfecta el estómago, piel, rodillitas, intestinos, pulmones y bronquios. Es un buen analgésico que para el dolor de muelas cuando es aplicado directamente en las muelas o en la cavidad bucal.

INFUSIÓN: 1 cucharada en 2 tazas de agua. Toma 1/8 de copa 3 veces al día.

ECHINACEA PURPUREA O AUGUSTIFOLIA Equinacea (CR y Mex)

PARTE USADA: Raíz.

Es un purificador. Estimula la producción de glóbulos blancos, que destruyen bacterias o virus. Sustituye a la antibióticos, ya que refuerza sistema inmunológico. Se utiliza si hay envenenamiento sanguíneo, picaduras y mordeduras venenosas, infecciones bacterianas crónicas o críticas, infección vaginal y hemorroides. Es un buen tónico para la próstata, también facilita la eliminación de grasas. Esta planta no es tóxica y puede ser usada por largos periodos de tiempo.

DECOCCIÓN: Añádele raíz de Glycyrrhiza glabra si su sabor te provoca náuseas. Toma de 1 a 5 cucharadas de 3 a 6 veces al día.

TINTE: 15 a 30 gotas en un poco de agua caliente cada 3 horas.

BAÑO: Usa una decocción a la temperatura ambiente 2 ó 3 veces por semana. Nunca abusos de la ducha vaginal.

GLYCYRRHIZA GLABRA Palo Dulce (Mex)

PARTE USADA: Toda la raíz, rota en piezas o en forma de polvo.

Es un emoliente, un expectorante y un laxante blando. También contiene sustancias similares a estógenos.

DECOCCIÓN: 28 gramos o más de raíz, ponlo al fuego durante 20 minutos. Toma un cuarto de taza 3 o 4 veces al día.

LAXANTE: 1 Cucharadita de polvo mezclado con miel. Masticar la raíz seca regula problemas digestivos.

HYDRASTIS CANADENSIS Hidrastis (Mex)

PARTE USADA: Raíz.

Es un antibiótico natural en polvo. Se usa para infecciones víricas o bacterianas. Es un remedio para inflamaciones graves de nariz, garganta, estómago, colon y para las hemorroides. Especialmente efectiva para virus tipo herpes, es también excelente en baños, para infecciones vaginales. Lavado de ojos cuando tienes conjuntivitis, antiséptico para la boca y para problemas de piel y quemaduras.

INFUSIÓN: un cuarto de cucharada de raíz en polvo en 1 taza de agua hirviendo. Mézclalo bien. Toma 2 ó 3 cucharadas 4 veces al día.

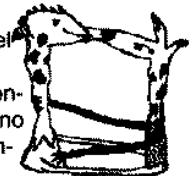
CÁPSULAS: Mide un cuarto de cucharadita de polvo. Llena 3 cápsulas con esta medida. Toma 3 cápsulas diarias.

TINTE: 15 gotas en agua caliente 3 veces al día.

PASTA: Mezcla una pequeña cantidad de polvo con agua para hacer una pasta ligera. Úsala externamente en infecciones de piel y cúbreala con una tela.

BAÑO: Usa una infusión fuerte durante el tratamiento.

ADVERTENCIA: La Hydrastis canadensis es tóxica cuando se usa en exceso, no la uses por periodos más largos de 2 semanas. No la uses durante el embarazo.



LAVENDULA OFFICINALIS Lavanda (CR y Mex)

PARTE USADA: Flor.

Es un sedante y un antibacteriano. Usa el aceite de esencia externamente sobre llagas abiertas y para aliviar picaduras de insectos. Acláralo sobre 15 ó 20 minutos, ya que puede quemar. Para un baño relajante, prepara una infusión de Lavendula officinalis y añádele en el agua, o añade unas cuantas gotas de aceite de esencia.

LEONORUS CARDIACA Agripalma (Mex) Gordolobo (CR)

PARTE USADA: Hojas.

Un tónico uterino y de corazón realmente bueno. Reduce los calambres, puede ser usada en grandes dosis y en largos periodos de tiempo. No lo uses durante el embarazo.

INFUSIÓN: Haz una infusión normal. Bebe un cuarto de taza 3 ó 4 veces al día.

MENSTRUACIÓN TARDÍA: Bebe caliente. Cuando el flujo es normal, bebe frío como tónico.

VAGINITIS: Báñate con la infusión a la temperatura corporal. Un baño por día durante una semana o menos.

MATRICARIA CHAMOMILLA O MATRICARIA RECUTITA Manzanilla (CR y Mex)

PARTE USADA: Toda la planta.

Es un buen sedante para los nervios y tónico para el intestino. Usado para dolores de oído, dolor de muelas, para digestiones lentas o pesadas, insomnio y gripe.

INFUSIÓN: 14 gramos de flores en 3 tazas de agua. Toma media taza 3 veces al día.

PARA RESFRIADOS: un cuarto de cucharada de *Capiscum frutescens* en polvo en 1 taza de infusión de *Matricaria chamomilla*, añade miel. Tómalo caliente 4 ó 5 veces al día.

MENTHA PULEGIUM Poleo (Mex)

PARTE USADA: Toda la planta.

Es un expectorante el cual facilita la evacuación de bilis y se usa para bronquitis y para tos. También induce a las contracciones uterinas. No lo uses durante el embarazo.

ACEITE DE ESENCIA: Frótalo en la piel, mantiene los mosquitos lejos y puede hacer comenzar una menstruación tardía.

ATENCIÓN: La esencia de aceite de *Mentha pulegium* es tóxica. PUEDE CAUSAR LA MUERTE. SÓLO PARA USO EXTERNO.

PETROSELINUM SATIVUM Perejil (Mex y CR)

PARTE USADA: Toda la planta.

Es rico en minerales y contiene más hierro que cualquier otro vegetal verde. Es rico en vitaminas A y B, y tiene tres veces más vitamina C que los cítricos. Es excelente para piedras en el riñón y en la vejiga. Bueno para los nervios cervicales y de la vista, para las glándulas suprarrenales y para bolsas de sangre. Previene el reumatismo y ayuda en casos de glándulas inflamadas y problemas menstruales. Las raíces y semillas se usan en decocción. Si pasas un mal rato comiendo *Petroselinum sativum* crudo, tómalo en infusión.

INFUSIÓN: Haz una infusión normal. Toma 2 a 5 cucharadas 4 veces al día.



ROSA CANINA **Rosal silvestre (CR y Mex)**

PARTE USADA: Fruto.

Un tónico para la fatiga y deficiencias de vitamina. Es diurético. Contiene un montón de vitamina C. Es excelente para la piel y ayuda a solucionar las irregularidades hormonales. Bueno para ciclos menstruales irregulares y para fuertes descargas blancas vaginales (leucorrea). Haz una infusión regular, toma la dosis recomendada. La rosa canina en infusión es excelente fría y con limón.

RUBUS IDAEUS **Frambuesa (CR y Mex)**

PARTE USADA: Hojas.

Se usa para diarrea, hemorroides, problemas hormonales, durante y después del embarazo. Es, con diferencia, uno de los mejores tónicos uterinos. Estimula el flujo menstrual mediante la tonificación de los ovarios y del útero. A la vez, promueve sus funciones. Tomada durante la menstruación, evita los calambres y regula el flujo. También ayuda en casos de náuseas y en la digestión.

INFUSIÓN: Haz una infusión regular. Toma una taza 3 veces al día.

BAÑO: Una vez al día con una infusión concentrada a la temperatura ambiente. No usar por más tiempo que una semana seguida.

ROSMARINUS OFFICINALIS **Romero (CR y Mex)**

PARTE USADA: Hojas.

Usada a menudo para dolores de cabeza, dolores cólicos, resfriados, nervios, depresiones, palpitaciones y congestión uterina. Es un limpiador pulmonar, también ayuda en casos de asma cuando el vapor es inhalado. Añade una infusión fuerte a tu baño.

Haz una infusión normal y bebe un cuarto de taza 3 ó 4 veces al día.

SALVIA OFFICINALIS **Salvia (CR y Mex)**

PARTE USADA: Hojas.

Usada para dolores de garganta, para bajar fiebres altas y para estimular la circulación y la digestión. Esta hierba imita al estrógeno y puede ayudar con algunas irregularidades menstruales. No tomar durante la lactancia materna (seca la leche materna y perjudica la lactancia).

INFUSIÓN: Haz una infusión normal. Toma de 1 a 3 veces al día.

PARA HACER GÁRGARAS: Haz una infusión usando media taza de agua y media de taza de vinagre de sidra de manzana.

STELLARIA MEDIA **Hierba gallinera ó pica gallina (Mex)**

Es expectorante, laxante, trata los gases y cólicos, ayuda a calmar y protege las membranas mucosas. Promueve la salud tanto interna como externa. Esta planta puede disolver las verrugas. En forma de tinte es efectiva disolviendo quistes, especialmente de ovario.

Con las hojas pueden hacerse cataplasmas o lociones para tratar infecciones externas o irritaciones.

INFUSIÓN: Toma media de taza 3 ó 4 veces al día.

PARA ESTREÑIMIENTO: Toma 1 taza de infusión cada 3 horas.

TINTE: 15 ó 20 gotas en un vaso de agua caliente 2 ó 3 veces al día. Este tratamiento puede ser usado para períodos largos en el tratamiento de quistes.

TANACETUM VULGARE **Tanaceto ó hierba lombriguera (Mex)**

PARTES USADAS: Hojas, flores y semillas.

Se usa para la amenorrea y la dismenorrea. Las semillas pueden usarse para expulsar lombrices. Puede producir fuertes flujos de sangre en mujeres que, de por sí, tienen un flujo menstrual fuerte.

Toma pequeñas dosis y no dejes de respetar la dosis. Las dosis extra largas pueden causar congestión y resultar incómodas para los órganos abdominales.

INFUSIÓN: Prepara una infusión regular, usando 28 gramos de hierbas por medio litro de agua. Toma 1 taza 3 veces al día después de las comidas.

TINTE: 10 a 15 gotas en agua caliente, 3 a 4 veces al día.

THYMUS VULGARIS O THYMUS PULEGIOIDES **Tomillo (CR y Mex)**

PARTE USADA: Hojas.

Se usa para los dolores de cabeza, fiebre, resfriados, bronquitis, calambres, problemas digestivos, pesadillas, tos convulsiva, heridas, dolor de muelas, sarna, úlcera, dolor de garganta, lombrices, reumatismo.

INFUSIÓN: 1 cucharada de *Thymus vulgaris* en 1 taza de agua. Toma 1 taza 3 ó 4 veces al día.

PARA LA TOS: Mezcla con miel, toma de 1 a 2 cucharadas las veces necesarias.

PARA LA FIEBRE: Bebe infusión caliente. Envuélvete en mantas para hacerte sudar, después toma un baño.

PARA LOMBRICES: 1 a 5 gotas de aceite de esencia con miel y algo de aceite de oliva 3 veces al día.

Para problemas de piel, sarna y parásitos: Mezcla 2 a 3 cucharadas de aceite de esencia de *Thymus vulgaris* en 140 gramos de aceite de oliva. Aplica 3 ó más veces todos los días a las áreas afectadas. Toma a la vez infusiones de *Thymus vulgaris* 3 veces al día.

VALERIANA OFFICINALIS **Valeriana (CR y Mex)**

PARTE USADA: Raíz.

Se utiliza en casos de ansiedad, depresión, desordenes circulatorios y digestivos. Es bueno para tratar espasmos, temblores, convulsiones, epilepsia, neuralgia. También usado para facilitar el sueño, para dolores de cabeza y para dolores en general. Prepara la *Valeriana officinalis* en infusión, nunca en decocción. No pongas a remojar las raíces, ni las dejes reposar por más de 2 horas. Debido a su sabor amargo y fuerte olor, se sugiere añadir una de las siguientes hierbas, las cuales tienen propiedades medicas: *Cinnamomum zeylanicum* para convulsiones, *Capiscum frutescens* para calambres, *Zingiber officinale* para irregularidades menstruales.

INFUSIÓN: 28 gramos de raíz en 2 tazas de agua hirviendo. Dejar reposar tapada 45 minutos. Toma un cuarto de taza 3 a 4 veces al día.

TINTE: 10 a 15 gotas en un poco de agua 3 ó 4 veces al día.

DAUCUS CAROTA **Zanahoria (CR y Mex)**

PARTES USADAS: Semillas y raíz.

El te de raíz es diurético ayudando a eliminar las piedras urinarias y lombrices.

Las semillas pueden ser usadas como "píldoras del día después de una relación no protegida", para prevenir la implantación del huevo fertilizado. Atención: ten cuidado al identificar esta planta. Es fácilmente confundible con ora venenosa, la cual puede producir la muerte.

