

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UNIDAD III: PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

3.1. PADECIMIENTOS: DIGESTIVO, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO, NERVIOSO,
ENDOCRINO, ESQUELÉTICO, MUSCULAR

EDWIN DILBERT LOPEZ HERNANDEZ

23 DE ENERO DEL 2021

La medicina tradicional aborda de manera integral la problemática de la salud y al hombre como un todo, reconociendo que el mismo debe ser analizado conjunto con la enfermedad. De esta manera no solo se interesa por los síntomas físicos del padecimiento sino también por el estilo de vida del sujeto, su forma de pensar, sus emociones o intereses, así como por sus reacciones ante el proceso de curación, lo cual es de importancia diagnóstica y terapéutica para la Medicina Tradicional.

El hombre siempre ha buscado en la flora de su hábitat la manera de curarse de las enfermedades, por lo que el uso de las plantas medicinales se remonta a orígenes de la humanidad. Como antecedente histórico del uso de plantas medicinales, se han encontrado documentos chinos que datan del año 3700 a.n.e en los cuales se expone que para cada enfermedad existía una planta como remedio natural, por lo que se puede afirmar que la botánica medicinal ha constituido desde siempre el principal método terapéutico de muchos pueblos y civilizaciones antiguas. A pesar de que durante siglos las diferentes culturas del mundo han hecho uso de los productos herbarios y naturales como parte del acervo de la Medicina Natural y Tradicional, no ha sido sino hasta la actualidad que los científicos y profesionales de las ciencias médicas han aumentado su interés en este campo debido al reconocimiento de los beneficios reales que aportan a la salud.

En la actualidad el uso de plantas medicinales se encuentra muy extendido por todos los estados del país, aunque su uso es menor si lo comparamos con el de los medicamentos que se usan regularmente en hospitales o centro de salud. Sin embargo, son de importancia para el tratamiento de enfermedades comunes y menores, de igual manera sirve como complemento al tratamiento farmacológico. Además, son empleadas con un fin terapéutico, por lo que podríamos englobarlas en la categoría de medicamentos.

No obstante, el hecho de que sean de origen natural no significa que sean inocuas, y ya que no cuentan con estudios científicos que respalden sus beneficios en personas, existe el riesgo de que la persona que recurra al uso de la medicina tradicional tenga como consecuencias reacciones alérgicas y efectos tóxicos, generalmente son en menor medida que los medicamentos de síntesis.

El farmacéutico, como profesional del medicamento, también ha de serlo, de las plantas medicinales y la farmacia ha de ser para el paciente el principal canal de adquisición de las mismas. No obstante, esto no es así en la actualidad ya que, a día de hoy, se realiza mayoritariamente a través de herbolarios. Esto puede suponer un problema pues estamos

dejando la dispensación de determinados “medicamentos” en manos de personas sin los conocimientos ni la preparación adecuada.

UNIDAD III. PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

3.1. PADECIMIENTOS: DIGESTIVO

3.1.1. *Empacho*

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. Además de comer más de lo que tu estómago va a poder digerir con facilidad, otras causas por las que puedes sufrir una indigestión son:

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se fuma.
- Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.
- Comer con ansiedad o estrés.

Síntomas de empacho o indigestión.

Son bastante variados, pero fácilmente reconocibles.

- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Asco al pensar en la comida.
- Acidez.
- Flatulencias.
- Lengua seca y blanquecina.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Malestar general.
- Sudoración.

Remedios caseros para el empacho.

No siempre tendrás fuerza de voluntad, y en más de una ocasión te sucederá, así que ten en cuenta estos consejos.

- Haz una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- Sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- Si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.
- La manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor.
- Reposa. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor.

3.1.2. Diarrea

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola.

La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.

Otros posibles síntomas de la diarrea incluyen:

- Calambres o dolor en el abdomen
- Necesidad urgente de ir al baño
- Pérdida del control intestinal
- Si un virus o bacteria es la causa de la diarrea, es posible que también tenga fiebre, escalofríos y sangre en las heces.
- La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar en forma normal. La deshidratación puede ser grave, especialmente en niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Remedios caseros para la diarrea

- Prueba una dieta líquida: Saber qué comer cuando tienes diarrea puede ser complicado. Llevar una dieta líquida es un remedio natural para la diarrea. La diarrea debilita tu estómago, por lo que debes tener cuidado de no comer nada que pueda agravarlo.
- Come alimentos simples, como el arroz blanco: Conocido por su efecto astringente, el arroz blanco hervido puede ser justo lo que necesitas cuando tienes malestar estomacal. Come pequeñas cantidades y no le añadas nada hasta que te empieces a encontrar mejor.
- Vinagre de sidra de manzana, un remedio natural para la diarrea: Otro remedio casero para la diarrea es preparar una bebida de vinagre de sidra de manzana.

Mezcla dos cucharaditas de este vinagre con un poco de miel en un vaso de agua para hacer este remedio casero para la diarrea. Los síntomas deberían disminuir gracias a las propiedades antiinflamatorias de los ingredientes. Bébelo 2-3 veces al día para obtener mejores resultados.

- Toma té de hierbas: Cuando tienes diarrea, lo que bebes es tan importante como lo que comes. Además de beber mucha agua y probar la mezcla de vinagre de sidra de manzana, beber té de hierbas también puede ayudarte. El jengibre, la manzanilla y los tés verdes son buenas opciones, ya que pueden tener un efecto calmante en el estómago.

3.1.3. Estreñimiento

Estreñimiento significa que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Algunas veces la evacuación es dolorosa. Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez. La mayoría de los casos, dura poco tiempo y no es serio.

Remedios caseros para el estreñimiento

- Kiwi para desayunar: su alto contenido en fibra, tanto soluble como insoluble, lo convierten en un alimento perfecto para mejorar el tránsito intestinal. En ayunas, el cuerpo está preparado para beneficiarse de sus propiedades, por lo que el desayuno es el mejor momento para tomarlo.
- Infusiones digestivas: la malva actúa como un suave laxante, que permite reactivar el tránsito intestinal y alivia la hinchazón; las propiedades digestivas de la manzanilla calman los dolores y alivian la pesadez; la infusión con las semillas de lino, también llamadas linaza, sirven para depurar el tracto intestinal. Y, por supuesto, el té verde, que entre todas sus propiedades es un potente diurético, por lo que puede ayudar a remediar el estreñimiento.
- Tomar avena: Gracias a su alto contenido en fibra soluble, recubre el intestino de una capa protectora que facilita el paso de los desechos. Lo ideal es tomarla cruda, que es como mejor conserva todos sus nutrientes.
- Una cucharada de aceite de oliva y limón: Ayuda a activar la digestión y favorece la lubricación de la mucosa digestiva, además de mejorar la función del hígado y de la vesícula.
- Elegir cereales y harinas integrales: El pan integral, compuesto por harinas de cereales ricos en fibra, ayuda a la regulación intestinal y crea una mayor sensación de saciedad. Entre todas las opciones, el bizcocho integral es una buena alternativa para darse un capricho de vez en cuando sin renunciar a un alto contenido en fibra.

3.1.4. Acidez gástrica

Es una sensación de ardor justo debajo o detrás del esternón. Generalmente proviene del esófago. El dolor suele originarse en el pecho desde el estómago. Puede sentirse en el cuello o la garganta.

Normalmente, cuando el alimento sólido o líquido entra al estómago, una banda de músculos que se encuentra al final del esófago lo cierra. Esta banda se denomina esfínter esofágico inferior (EEI). Si no logra cerrarse bien, los contenidos del estómago pueden devolverse (reflujo) hacia el esófago. Este material parcialmente digerido puede irritar el esófago, causando acidez y otros síntomas.

Remedios caseros para la acidez gástrica

- **MANZANILLA:** Es una buena ayuda ya que mejora la digestión y mejora la relajación. Al facilitar la digestión disminuye el riesgo al reflujo y el ardor de estómago. También ayuda a neutralizar el PH ácido del estómago.
- **REGALIZ:** De conocido uso en problemas gástricos, como puede ser las úlceras. El regaliz tiene propiedades calmantes del estómago, aunque con precaución ya que tiene capacidad de subir la tensión arterial y retención de líquidos. El regaliz que no contiene el ácido glicirrético no tienen este efecto secundario. Por lo que es el recomendable este tipo de regaliz que es el masticable.
- **ALOE VERA:** El aloe principalmente se usa para irritaciones y quemaduras, podría ser igualmente efectivo para disminuir las irritaciones del estómago y esófago. Concretamente el zumo de Aloe Vera reduce la inflamación. Para ello es recomendable beber de medio a un cuarto vaso, 20 minutos antes de las comidas. Aunque hay que vigilar ya que este zumo tiene también propiedades laxantes.
- **BICARBONATO DE SODIO.** Un producto de siempre, que se ha ido olvidando, pero es uno de los remedios antiácidos más efectivos. Tomando una cucharadita de bicarbonato en un vaso de agua. Hay que evitar la efervescencia que puede provocar el bicarbonato al añadirlo en el agua o esperar a que se elimine este gas.
- **MALVAVISCO:** el malvavisco contiene mucílago que protege la pared del esófago. Se recomienda tomarlo en infusión. Añadiendo una cucharadita de la raíz seca en agua hirviendo, mantener tapado durante 10 minutos. Se puede tomar hasta tres veces al día. Este producto puede reducir el azúcar sanguíneo por lo que hay que

controlar su uso si se es diabético y se están tomando fármacos para reducir los niveles de azúcar.

- **JENGIBRE:** El jengibre fresco es uno de los remedios más antiguos tomados en la acidez de estómago, igualmente en las náuseas. Puede añadirse en alimentos, tomarlo crudo o en forma de infusión.
- **CHICLES:** Los chicles al mascarlos puede hacer disminuir la acidez de estómago ya que esta acción hace segregar más saliva. Esta actúa como protector natural del esófago al recubrir el mismo. Preferentemente que no contengan azúcar. Los edulcorados con xilitol son los preferibles.

3.2. PADECIMIENTOS ESQUELÉTICO Y MUSCULAR

3.2.1. Esguince

El esguince o torcedura de tobillo es lo que sucede cuando sucede cuando los ligamentos se estiran, distienden o incluso se desgarran, según la gravedad de la lesión. La magnitud de las consecuencias dependerá de la cantidad de ligamentos desgarrados. Por ejemplo, puede suceder que los ligamentos no se hayan desgarrado, sino estirado más de lo debido. En ese caso, el esguince o torcedura será leve.

Por otro lado, cuando los ligamentos se desgarran por completo, la articulación se hincha y puede generar dolor, además de:

- Rosetones.
- Rigidez en el tobillo.
- Sensibilidad al tacto.
- Dificultad para caminar o apoyar el peso del cuerpo en esa articulación.

Remedios caseros para el esguince.

- Remedio de arcilla con cola de caballo: Se dice que la principal función de este remedio es absorber la inflamación del esguince y disminuir los moretones. A esta mascarilla pueden agregarse otras plantas medicinales, como la sábila, árnica o cola de caballo.
- Aceite de ricino: Con este masaje de aceite de ricino la intención es aliviar el dolor y mejorar la circulación de la sangre. El aceite de ricino se produce a partir del ricino o castor, una planta de mediana altura de semillas tóxicas, pero que se pueden consumir a través del aceite.
- Cúrcuma: La curcumina, el compuesto activo de la cúrcuma, ha mostrado tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. La cúrcuma es una especia a la que se le atribuyen propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Al mismo tiempo, se cree que es un buen antiespasmódico natural y, por ello, se dice que contribuye con la relajación y alivio de los músculos doloridos.
- Ajo y aceite de coco: Tanto al aceite de coco virgen como al jugo de ajo se le atribuyen propiedades antiinflamatorias. De allí que se combinen en un remedio casero para aliviar la hinchazón y el dolor.

- Cebolla: Las evidencias sugieren que la cebolla tiene componentes con capacidad antiinflamatoria. Dado que la cebolla tiene cierta similitud con el ajo, se cree que también tiene propiedades antiinflamatorias que podrían resultar útiles a la hora de aliviar la inflamación de la torcedura de tobillo. Se dice que se puede aplicar un poco de jugo de cebolla fresco sobre la zona afectada y cubrirla con una venda o compresa, para que sus nutrientes penetren en la zona y proporcionen alivio.

3.2.2. Luxaciones

Una luxación aparece cuando la articulación se mueve de forma anormal, demasiado rápido o de manera inusualmente violenta; el cóndilo de un hueso se sale de la cavidad articular adyacente del otro hueso. Eso ocurre más frecuentemente con la articulación del húmero. La luxación produce dolores muy fuertes, y el afectado no puede mover la articulación. Sólo el médico puede volver a encajar la articulación; una persona no especialista puede, como mucho, colocar una venda que la inmovilice.

A continuación, la articulación necesita reposo durante algún tiempo; para que la cápsula y los ligamentos demasiado extendidos puedan restablecer su tensión normal. Si se mantiene la hiperextensión, la articulación es mucho más propensa a una nueva luxación. Muchas veces, el único remedio que queda es la operación.

Remedios caseros:

- Remedio Casero 1: Esencia de árnica: En caso de esguince o de luxación se aplican masajes en la parte afectada con esencia de árnica, o se colocan las hojas de la esencia empapadas en alcohol sobre la zona afectada.
- Remedio Botánico 2: Fáfara: Las hojas recién cogidas de fáfara se lavan, se desmenuzan y se aplican en forma de pasta sobre el lugar afectado.
- Remedio Natural 3: Aceite de serpol: Los dolores de los esguinces y de las luxaciones se alivian aplicando masajes con aceite de serpol. Con este aceite se aplican masajes varias veces al día en el lugar afectado. Se llena una botella con flores de serpol recién cogidas y se añade aceite hasta que todas las flores estén cubiertas. La botella se deja reposar durante tres semanas en un lugar cálido.

3.2.3. Fractura

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa II. Aunque en general las fracturas de hueso no son un problema de salud grave y se curan con yeso y reposo, en ocasiones, aún después de haber recibido el tratamiento y la inmovilización necesaria, se presentan una serie de secuelas y dolores que al afectado le gustaría evitar, además, para muchos, el tiempo de recuperación es eterno y no ven la hora de quitarse por fin la escayola.

Por suerte para aquellos que se han quebrado, existen algunos remedios naturales para las fracturas de hueso, que ayudan acelerar el proceso de solidificación y evitar las secuelas de un hueso roto, hoy en conoceremos algunas de ellos.

Remedios caseros

- **Cuida tu alimentación:** Consume alimentos ricos en calcio como leche, yogures, mariscos, higos secos, etc. Es sabido que el calcio es un elemento crucial para tener unos huesos fuertes, y del mismo modo nos ayudará a curar nuestra fractura en mucho menos tiempo. La vitamina C también juega un papel importante para mantener unos huesos sanos, así como para su recuperación. Existen una gran cantidad de alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, coliflor, pimiento rojo, etc.
- **Lleva una vida tranquila:** No fumes ni tomes alcohol. Estos dos productos debilitan la masa ósea, de modo que, si los consumes, tu hueso tardará mucho más en reponerse. No fuerces la zona. Aunque esto parece que es de pura lógica, muchas personas lo hacen inconscientemente una vez que ha calmado el dolor. Estate atento a tus movimientos, podrías provocarte serias lesiones.
- **Infusiones para los huesos:** La cola de caballo es regenerativa y ayuda a la solidificación del hueso, gracias a su alto contenido en sílice. Puedes tomarla con frecuencia en infusión, o usarla de modo externo, mezclándola con aceite de oliva. Si en alguna ocasión se presentan dolores, prepárate una infusión de tallo de sauce. Éste, es un analgésico natural muy reconocido por médicos y científicos, además tiene propiedades regenerativas, lo que te ayudará a tener una recuperación más rápida y efectiva.

3.3. PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS

3.3.1. La Bronquitis

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica. La bronquitis puede ser:

- Aguda. Generalmente es ocasionada por los virus que se transmiten a través de gotas de saliva cuando la gente enferma estornuda o tose; se presentan síntomas como dificultad respiratoria, sibilancias (sonidos durante la respiración), fatiga, molestia en el pecho, tos y/o fiebre.
- Crónica. Se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada, lo que provoca la presencia de tos prolongada con mucosidad, fatiga, falta de aliento e infecciones respiratorias repetidas. Este tipo de bronquitis se presenta en las personas con tabaquismo.

Remedios caseros

- Drosera, una planta que alivia: Reduce el espasmo de los bronquios, la irritación, la tos y ayuda a eliminar las bacterias que provocan bronquitis. Se usa como tintura tomando 10 gotas 2 o 3 veces al día; o en infusión con miel (3 veces al día) hirviendo una cucharada de postre 10 minutos.
- Helirisco, para la bronquitis alérgica: Resulta de gran ayuda en las bronquitis de origen alérgico ya que actúa sobre las glándulas suprarrenales aumentando la producción de corticoides (sustancia antiinflamatoria). Efectiva cuando hay rinitis, conjuntivitis o tos de origen alérgico.
- Tomillo, la planta limpiadora: Esta planta “limpia” el aparato respiratorio y digestivo. Y esto es clave ya que en este último se concentra entre el 70 y el 80% de la actividad inmune de todo el organismo. Esta planta, además, es desinfectante y fluidifica la mucosidad para que sea más fácil eliminarla. Se prepara cocinando 3 cucharadas en un litro de agua 5 minutos. Tómala bebida o haz gárgaras 2 o 3 veces al día.
- Propóleo, activa las defensas: Además, de antimicrobiano, antiinflamatorio y analgésico, favorece la cicatrización y también activa las defensas. Durante la bronquitis se toma 500-1.500 mg al día de extracto seco hasta que se nota mejoría.

Y como preventivo, de 500 a 1.000 mg un mes, se descansa 15 días, y se repite otro mes.

- Equinácea para curar y para prevenir: Aumenta la actividad de los linfocitos (células inmunitarias) en un 30%. Durante el trastorno se toma de 500 a 1.500 mg al día de extracto entre 7 y 20 días. Como prevención, de 500 a 1.000 mg diarios 20 días, se descansa otros 20 y se vuelve a repetir la toma.

3.3.2. La neumonía

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus. Puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que causa la infección, su edad y su estado general de salud.

Las infecciones bacterianas, virales y fúngicas pueden causar neumonía. Las bacterias son la causa más común. La neumonía bacteriana puede ocurrir por sí sola. También puede desarrollarse después de haber tenido ciertas infecciones virales, como resfríos o gripe. Varios tipos diferentes de bacterias pueden causar neumonía, incluyendo:

Los síntomas de la neumonía pueden variar de leves a graves e incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones)
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho cuando respira o tose
- Náuseas y / o vómitos
- Diarrea

Remedios Caseros

- Ajo; un gran antimicrobiano que nos brinda la naturaleza para combatir los microorganismos que atacan y fortalecer el sistema inmunológico. Consumir en la dieta crudo acompañado con miel o limón, su aceite, como cataplasma o inhalar el vapor del agua hervida con el mismo.
- Cebolla y Ajo; triturar ½ cebolla y 6 dientes de ajo para extraer el zumo, luego agregar 2 cucharadas de miel, diluir en 250ml de agua y tomar en ayunas hasta mejorar la salud.
- Orégano; prepararlo como infusión, en las comidas y como aceite aromatizado.
- Salvia; preparar una infusión con sus hojas secas y te ayudara con las infecciones virales.
- La albahaca; te ayuda a potenciar la inmunidad y combatir la neumonía.
- El hinojo; consumir en las ensaladas y como infusión.

- La Regaliz; hervir en agua un palito de raíz picadas en trozos finos, reposar, colar y tomar hasta ver resultados.
- Tomar agua: mantener el cuerpo hidratado tomando mucho líquido para aflojar la flema de los pulmones.
- Alimentación; acompañada de 10 raciones diarias de hortalizas, verduras y frutas.
- Jugos; con fuentes de vitaminas C como el limón, naranja, toronja, moras, sandía, piña, melón, papaya, uva, fresas, kiwi y otros.
- Reposo; descansar lo necesario hasta una completa recuperación para volver a las actividades cotidianas.

3.4. PADECIMIENTOS CIRCULATORIOS

3.4.1. Hipertensión

La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

Una de las características de esta enfermedad es que no presenta unos síntomas claros y estos pueden tardar mucho tiempo en manifestarse. Sin embargo, constituye el factor de riesgo cardiovascular más prevalente.

Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a través de ellas. Este daño en las paredes de los vasos sanguíneos favorece que se depositen colesterol y triglicéridos en ellas, por eso lo que hace que la hipertensión sea un de riesgo muy importante para el desarrollo de arterioesclerosis. remedios naturales para la hipertensión

Remedios caseros

- El ajo: Algunas investigaciones indican que el ajo puede reducir en un 7-8% la presión arterial en las personas que la tienen alta. También parece bajarla si tienes presión arterial normal.
- Un poco de omega 3: El pescado y los mariscos contienen este tipo de ácidos grasos. Las investigaciones sugieren que consumirlo reduce las probabilidades de morir a causa de una enfermedad cardíaca, según explica el Departamento de Salud de Estados Unidos.
- Espino Blanco: En un ensayo realizado por investigadores de Reading, en el Reino Unido, el 71% de los pacientes se medicó con esta hierba para la tensión arterial alta. Al final de las 16 semanas, los pacientes mostraron una reducción significativa de la tensión arterial diastólica media (2,6 mm Hg).
- El olivo: Investigadores de la Universidad de Barcelona han descubierto que a nivel molecular las personas con hipertensión que consumen aceite de oliva les devuelven a parámetros normales la estructura de los glóbulos rojos que ha sido alterada.

- Licuado de perejil y limón: Este remedio consiste en mezclar un limón con todo y cáscara junto al perejil. Debes tomar un vaso en ayunas, para prevenir la hipertensión ya que los dos funcionan como agente es diurético que son sustancias que ayudan a eliminar líquidos retenidos que muchas veces causan la presión alta.
- Avena: Un estudio realizado por la universidad de Columbia determinó que el consumo de cereales de avena reduce en un 5% los niveles de colesterol. A su vez, combate la hipertensión y ayuda a fortalecer las funciones neurológicas. Así que los beneficios no son únicos.
- El magnesio: El magnesio es un mineral que se encuentra presente en grandes cantidades en el cuerpo. A veces, lo puedes obtener de la dieta o en el consumo de suplementos. Es importante lo emplees para regular la presión arterial alta. Informa el Instituto Nacional de Salud.

3.4.2. Hipotensión

Sucede cuando la presión arterial es mucho más baja de lo normal. Esto significa que el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no reciben suficiente sangre. La presión arterial normal casi siempre está entre 90/60 mmHg y 120/80 mmHg.

La presión arterial varía de una persona a otra. Una caída de solo 20 mm Hg puede ocasionar problemas para algunas personas. Existen distintos tipos y causas de la presión arterial baja. La hipotensión grave puede ser causada por una pérdida súbita de sangre (shock), una infección grave, un ataque al corazón o una reacción alérgica intensa (anafilaxia).

Remedios caseros

- Infusión de regaliz: Esta es una de las plantas más utilizadas para tratar esta condición. De hecho, ha demostrado surtir efectos en muy poco tiempo. Sus propiedades actúan en el flujo sanguíneo, restableciendo los valores normales de tensión arterial. Además, alivia la sensación de debilidad y, también, los calambres causados por el sangrado excesivo.
- Espino blanco: es una planta con un elevado contenido de flavonoides. Su efecto sobre las arterias ayuda a evitar el endurecimiento causado por el exceso de lípidos, y también es útil en el tratamiento de trastornos del sistema nervioso.
- Té de tila: normalmente se utiliza para calmar los nervios, sin embargo, puede subir la tensión.
- Infusión de romero: Las cualidades nutricionales del romero se han aprovechado para estimular el sistema nervioso central y activar la circulación de la sangre. Tiene un efecto tónico en el cuerpo que sirve para tratar la debilidad física y mental asociada con la reducción de la presión sanguínea.
- Infusión de jengibre: La raíz de jengibre es otro buen aliado para controlar la presión arterial gracias a su capacidad para mejorar la circulación y efecto anticoagulante. Para potenciar este efecto se puede mezclar con un poco de pimienta de cayena, especia rica en antioxidantes.

3.5. PADECIMIENTOS NERVIOSOS

3.5.1. Epilepsia

Cuando una persona padece epilepsia lo que le ocurre es que sufre de una condición médica en la que las neuronas del cerebro a veces no se comportan como deberían, y envían señales incorrectas a mayor velocidad de la normal. Eso origina los movimientos espasmódicos súbitos que conocemos como convulsión.

Así pues, la epilepsia es un trastorno neurológico que causa convulsiones y ataques repetidos. Dichos ataques pueden durar desde períodos de tiempo breves a largos, y se manifiestan en forma de sacudidas que se suceden en alguna parte del cuerpo o a todo el cuerpo de la persona afectada. Durante los ataques, la persona puede sentir dificultades para respirar e incluso padecer la pérdida de la conciencia.

Síntomas

- Convulsiones.
- Tendencias a mirar fijamente.
- Endurecimiento de los músculos.
- Micción repentina.
- Vómitos.
- Problemas de movimiento.
- Deshidratación.
- Agitación vigorosa de las piernas y los brazos.
- Pérdida de memoria.
- Cambios de humor bruscos.
- Problemas al hablar.
- Desmayo.
- Pérdida del conocimiento.
- Problemas de visión.

Remedios caseros

- Alimentos ricos en magnesio
- Agua de coco
- Ajo

- Ejercicio
- Leche
- Sal de Epsom
- Manzanilla
- Lima
- Aceites esenciales
- Ácidos grasos omega-3
- Yoga

3.5.2. Parkinson

El parkinsonismo idiopático, parálisis agitante o Parkinson, es aquella enfermedad progresiva que consiste en un trastorno neurodegenerativo crónico, que se caracteriza por movimiento lento, temblor, aumento del tono muscular y pérdida del control postural. En sí, pérdida o degeneración de las neuronas dopaminérgicas en la sustancia negra y formación de cuerpos de Lewy en dichas neuronas.

El cuadro clínico del trastorno neurodegenerativo crónico o parálisis agitante es: temblor, rigidez de los músculos, insomnio, estreñimiento, hipocinesia, espasticidad, dolor, pérdida del olfato, irritabilidad, inestabilidad postural, ausencia de expresión facial, bradicinesia, sialorrea, pérdida del equilibrio, ansiedad, depresión, alteraciones en la función cognitiva y el sistema nervioso autónomo.

Remedios Caseros

- Dieta equilibrada; una buena alimentación con nutrientes, ácidos grasos omega-3, alimentos con alto contenido de fibra y consumir una buena cantidad de agua o líquidos.
- Tai Chi; técnica que combina el ejercicio físico con la concentración, meditación, relajamiento, flexibilidad muscular, la fuerza y el equilibrio.
- Masaje; un tratamiento que fomenta la movilidad, entumecimiento muscular y relajación del organismo.
- Frijoles y las habas; ambos contienen el químico de la levodopa que te ayudaría a mejorar los síntomas.
- Antioxidantes, una dieta rica en alimentos como las fresas, arándanos, zanahorias, las uvas, las moras, los tomates, el brócoli, las nueces y otros que contengan vitaminas C, E o selenio.
- Ginkgo Biloba; logra mejorar la circulación sanguínea, fomentar la oxigenación y la irrigación del cerebro.
- El hipérico; con una gran actividad antioxidantes, la reducción de la muerte neuronal y la producción exacerbada de EROS.
- Frutas y verduras frescas; el consumo de productos orgánicos proporciona los nutrientes que incluyen antioxidantes, enzimas, minerales, vitaminas, flavonoides, y fitonutrientes

- Coenzima Q10; incrementar los niveles de Q10 por medio de suplementos con la anterior.
- Té verde; con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y flavonoides. Consumir 3 tazas por día minimizar los síntomas del Parkinson.
- Campanilla o Ipomea; contiene compuestos que tienen la capacidad de inhibir enzimas como Monoamino Oxidasas MAO y como un antidepresivo

3.5.3. Alzheimer

El mal de Alzheimer o demencia senil de tipo Alzheimer, es aquella enfermedad progresiva, irreversible, incurable y neurodegenerativa que se caracteriza por la pérdida de la memoria, deterioro cognitivo, trastornos conductuales y otras capacidades mentales.

El cuadro clínico de la enfermedad neurodegenerativa o demencia senil de Alzheimer es: cambios en la personalidad, incapacidad de movimiento, dificultad para comunicarse, baja energía, irritabilidad y agresión. Así como problemas de atención, incapacidad para resolver operaciones sencillas, deterioro de las funciones cognitivas, alucinaciones y pérdida de memoria.

Remedios Caseros

- Dieta rica o mediterránea: En alimentos bajos en grasa saturada, orgánicos, ricos en vitaminas o minerales, aceites saludables, productos frescos y evitar los metales pesados.
- Alimentos: Germinados de lentejas, alfalfa y brócoli, frutos secos, sésamo, aguacate, germen de trigo, aceite de lino.
- Coenzima Q10: Contiene un potente acción antioxidante y fundamental en el proceso de la energía. Comer espinacas, coles, frutos secos y como suplementos.
- Ginkgo biloba: Su extracto vegetal es efectivo para mejorar los trastornos cognitivos.
- Hierba de asno: Hervir en una taza de agua 1 cucharada de asno, reposar, colar y tomar una diaria.
- Grosella negra: Hervir 2 cucharadas de esta en 1 taza de agua, reposar, colar y tomar 3 tazas a la semana.
- Centella asiática: Su extracto es efectivo para reducir los niveles de beta amiloide.
- Ginseng: Su extracto estimula el cerebro, mejora el estado de ánimo y funciones cognitivas
- Aceite de coco: Incluir en la dieta para mantener las células del cerebro y combatir los síntomas de esta enfermedad.
- Huperzina A: Un extracto de musgo o alcaloide excelente auxiliar como tratamiento.
- Resveratrol: Contiene potenciales acciones para combatir diversos procesos celulares, mejora la memoria y su posología es entre 500 y 1000 mg diarios en dos tomas.

- Curcumina: Principio activo de la cúrcuma con efectos antioxidantes, antiinflamatorios, previene los déficits cognitivos y mejora la memoria o aprendizaje. Su posología entre 300 a 600 mg al día.
- Curry: A base de cúrcuma y efectivo para eliminar o evitar la formación de la placa amiloide.
- Té verde: Infusión rica en catequinas, como complemento alimenticio y de entre 300 a 500 mg del extracto de las hojas.

3.6. PADECIMIENTOS ENDOCRINOS

3.6.1. Diabetes

Es aquella enfermedad con trastornos metabólicos y donde su principal característica es la presencia elevada de glucosa (azúcar) en la sangre o donde el páncreas no produce suficiente insulina o no la utiliza de forma eficaz.

Síntomas de la Diabetes: Excreción excesiva de orina, sed, hambre, pérdida de peso, trastornos visuales, cansancio, presión arterial elevada, fatiga, irritabilidad, cicatrización lenta, infecciones en la piel y otros signos.

Tipos de Diabetes

- Diabetes tipo 1; producción deficiente de insulina.
- Diabetes tipo 2; uso ineficaz de la insulina.
- Diabetes gestacional; durante el embarazo.

Causas de la Diabetes: Exceso de azúcar en la sangre, defecto en la producción de insulina, consumo de gluten, estilo de vida, sobrepeso, obesidad, inactividad física, otros factores genéticos y ambientales

Remedios Caseros

- Canela: Úsala con una cucharadita donde tú quieras por mes y medio.
- Aloe vero: Tomar como jugo o infusión con grandes propiedades antiglicémicas.
- Hojas de curry: Masticar sus hojas ayudan a reducir sus síntomas.
- Jengibre: Su raíz la puedes preparar en té, rayada, bebida o como aderezo.
- Nopal: Con gran cantidad de fibra y lo puedes preparar asado, jugos o batidos.
- Té verde: Evita problemas cardiovasculares
- Te de salvia: Hervir 250ml de agua 2 cucharada de hojas secas de la misma y tomar 2 veces al día.
- Hoja de guayaba: En una taza y media de agua hierve algunas hojas limpias, reposa a temperatura ambiente y toma 3 veces al día.
- Planta de arándano: Usa tanto su fruto, hojas, tomar como jaraba, jugo, vinagre y tomar cada mañana en ayuna.
- Cúrcuma: Puedes tomarla tanto en extracto, tintura, capsula y polvo en las comidas.

- Fenogreco: Estimulante de las células del páncreas. puedes preparar 7 cucharadas de polvo de semillas, un poco de pimienta blanca, 3 cucharadas de cúrcuma en polvo, mezclar, agregar una cucharada de todo esto en un vaso de leche y tomar 2 veces al día.
- Hojas de mango: Remoja 15 hojas por toda la noche, en la mañana cuele el agua y tomas con el estómago vacío todos los días.
- Ajo: Regula el metabolismo de la glucosa por sus propiedades con efectos a los de la insulina.
- Cebolla: Rico en flavonoides y azufre que ayudan a reducir los niveles de glucosa.
- Ginseng: Ayuda a elevar la sensibilidad de la insulina.

3.6.2. Insuficiencia renal

Insuficiencia renal aguda ocurre cuando los riñones pierden de repente la capacidad de filtrar los desechos de la sangre. Cuando los riñones pierden la capacidad de filtración, pueden acumularse niveles nocivos de desechos, y puede desequilibrarse la composición química de la sangre.

La insuficiencia renal aguda, también llamada lesión renal aguda, se desarrolla rápidamente, por lo general en menos de unos días. La insuficiencia renal aguda es más común en personas que ya están hospitalizadas, sobre todo, en aquellas personas con enfermedades críticas que necesitan de cuidados intensivos.

La insuficiencia renal aguda puede ser fatal y requiere de tratamiento intensivo. Sin embargo, la insuficiencia renal aguda puede ser reversible. Si, en cambio, gozas de buena salud, es posible que recuperes una función renal normal o casi normal.

Entre los signos y síntomas de la insuficiencia renal aguda se incluyen los siguientes:

- Disminución del volumen de orina excretado (diuresis), aunque a veces se mantiene estable
- Retención de líquido, que causa hinchazón en las piernas, los tobillos o los pies
- Falta de aire
- Fatiga
- Desorientación
- Náuseas
- Debilidad
- Ritmo cardíaco irregular
- Dolor u opresión en el pecho
- Convulsiones o coma en casos severos

Remedios caseros

- **Caldo de cebolla:** Los clásicos caldos de cebolla son un plato excelente para tratar la insuficiencia renal y cualquier otra enfermedad que afecte a los riñones. Para que los caldos de cebolla sean curativos deberemos tomarlos en ayunas y media hora antes de las comidas. Además, nos beneficiaremos de su alto poder depurativo, gracias al cual podremos eliminar líquidos y toxinas de nuestro organismo.

- Gayuba: la gayuba tiene la virtud de estimular la función renal, aunque es recomendable tomarla bajo prescripción médica.
- Cola de caballo: es muy rica en minerales, sobre todo en silicio. Tiene la capacidad de aumentar la producción y eliminación de la orina, además de limpiar las vías urinarias.
- Diente de león: el diente de león es una planta medicinal muy depurativa y actúa tanto en los riñones como en el hígado.
- Malva: las flores de malva mejoran las patologías que afectan a los riñones y las vías urinarias.
- El jengibre en este caso proponemos su uso tópico, para beneficiarnos de su alto poder calórico, estimulante y antiinflamatorio.

3.6.3. Obesidad

El sobrepeso y la obesidad se distinguen por una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, y aunque por lo regular son notorios, existen herramientas para detectarlos. El cálculo del IMC (Índice de Masa Corporal) nos da la pauta: un adulto con un IMC igual o mayor de 25 tiene sobrepeso, y si el IMC es igual o mayor de 30, entonces tiene obesidad.

El sobrepeso y la obesidad no tienen síntomas expresamente dichos, pero muchas personas con estos problemas pueden tener dificultades para hacer ejercicio físico o para realizar movimientos que implican un poco de flexibilidad, sudan fácilmente o en abundancia, tienen dificultad para respirar, roncan, con frecuencia se sienten cansados, con dolor en las articulaciones o la espalda y pueden sentirse inseguros o avergonzados de su cuerpo. Desde el punto de vista fisiológico el sobrepeso y la obesidad son causados por un consumo de calorías más alto de las que se queman, entonces el exceso se almacena en el cuerpo en forma de grasa; esto es básicamente un desequilibrio entre las calorías que se consumen y las que se gastan.

Remedios caseros

- **BEBIDA CON SARGAZO VEJIGOSO:** Una de las plantas que mejor reputación tienen contra el exceso de peso es el sargazo vejigoso (*Fucus vesiculosus*), un estimulante de la glándula tiroidea que ayuda a regular la función tiroidea. Si la consigues fresca, vierte 3 cucharillas en su forma seca a 1 taza con agua hervida, y deja reposar durante 15 o 20 minutos. Bebe 3 tazas al día de forma regular, pero consulta antes al médico para descartar cualquier problema que pudiera surgir.
- **BEBE TÉ DE APIO:** Bebe diariamente 2-3 tazas de un té de apio (*Apium graveolens*). Pon a calentar a fuego lento 1 l de agua junto con 50 g de raíces de la planta, y apaga al cabo de 30 minutos. Bebe 1 taza después de comer; también ayuda a mejorar la digestión.
- **CONTROLA LA ANSIEDAD:** La ansiedad impulsa a algunas personas a comer más o darse atracones. Si es tu caso, en los momentos de mayor tensión bebe 1 taza de té de menta (*Mentha x piperita*), de lúpulo (*Humulus lupulus*) o de manzanilla (*Chamaemelum nobile*). Vierte agua hervida a la taza con 1 o 2 cucharillas de hojas secas, o flores en el caso de la manzanilla, espera 15 o 20 minutos y bebe lentamente. Puedes tomar 3-4 tazas a lo largo del día.

- **BEBIDA PARA LOS IMPULSOS:** Para controlar los deseos irrefrenables de comer, mezcla 1 cucharilla de cáscara de *Plantago psyllium* en 1 vaso con agua templada y bébelo 30 minutos antes de cada comida. Después bebe un poco más de agua. Una vez que llega al estómago, la hierba se hincha y produce una sensación de saciedad. También es útil en casos de estreñimiento.
- **BEBIDAS MÁS SANAS:** Los polifenoles del té verde pueden contribuir a la pérdida de peso. Si tienes antojo de una bebida dulce para acompañar una comida, bebe un té de hierba de limón (*Cymbopogon citratus*) en vez de refresco o jugos azucarados. Prepáralo poniendo a hervir 3 tazas de agua, baja el fuego y después agrega ½ taza de la hierba fresca picada. Deja cocer durante 25 minutos y agrega stevia al gusto y 2 cucharillas de hojas de planta del té (*Camellia sinensis*). Apaga el fuego al cabo de 5 minutos, licua todo, cuela para eliminar los restos sólidos y deja enfriar. Puedes usar té verde ya preparado, añadir más agua y hielo.

3.7. TRASTORNOS DE LA PIEL

3.7.1. Acné

El acné se produce cuando los folículos pilosos se llenan de grasa y células muertas de la piel. “Esta enfermedad surge por diversos factores, entre ellos la secreción exagerada de ácidos grasos libres producidos por estímulo hormonal de las glándulas sebáceas, el taponamiento del folículo piloso y consecuente inflamación del mismo, así como la presencia de bacterias (*propionibacterium acnés*)”.

Los brotes se manifiestan en: frente, mejillas, nariz, cuello, espalda, pecho y rara vez en hombros y glúteos.

Remedios caseros

- Té verde: El té verde tiene compuestos antimicrobianos y antioxidantes que pueden ayudar a combatir el acné. Para obtener sus efectos, usa una taza de té verde frío como lavado facial o coloca una bolsita de té en las áreas afectadas.
- Miel: Las propiedades antibióticas de la miel pueden ayudar a reducir el acné. Aplica una cucharada de miel en las áreas afectadas. Otra opción es hacer una mascarilla mezclando 1/2 taza de miel con una taza de harina de avena y déjala a la lumbre por 30 minutos.
- Menta: La menta puede ayudar a eliminar el aceite que obstruye los poros. Para proteger tu cara antes de que el acné comience a brotar, mezcla dos cucharadas de menta fresca finamente picada, dos cucharadas de yogur natural y avena (usa una licuadora para pulverizar la avena). Deje la mezcla en tu cara durante 10 minutos, luego enjuaga con agua.
- Equinácea: La equinácea se usa tradicionalmente para acelerar la curación de heridas y prevenir resfriados y gripe, pero sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias también pueden ayudar con el acné. Usa el té de equinácea como un lavado facial diario o moja una bola de algodón y aplícalo sobre las imperfecciones.
- Aspirina: El ácido salicílico en la aspirina es un tratamiento para el acné. La aspirina puede secar las espinillas y reducir la inflamación. Para aprovechar sus beneficios, haz una pasta moliendo cuatro pastillas en un poco de agua. Después aplícalo sobre las imperfecciones.

- **Manzanilla:** La manzanilla ayuda a disminuir la inflamación del acné. En una licuadora o molinillo de café, combine el contenido de una bolsita de té de manzanilla con suficiente agua para formar una pasta y aplíquelo.
- **Aloe:** El aloe, conocido por sus propiedades para aliviar las quemaduras, puede promover la curación, combatir infecciones e incluso reducir las cicatrices. Se recomienda raspar el gel de una planta de aloe con una cuchara y aplicarlo en las zonas afectadas. También se puede comprar un gel de aloe, sólo asegúrate de que su contenido sea de aloe puro, sin ingredientes adicionales.
- **Limón:** Los limones actúan como un exfoliante, aclarante de la piel y desinfectante para reducir la apariencia de cicatrices y evitar la formación de nuevas espinillas. Primero se recomienda lavar muy bien la cara, después con una bola de algodón o cotonete humedecido con jugo de limón limpia en las zonas afectadas en la noche durante 10 minutos, luego enjuague con agua fría.

3.7.2. Urticaria

La urticaria puede ser producto de una reacción alérgica o puede surgir por motivos emocionales; caracterizándose por unas ronchas rojas que provocan una persistente picazón en el área donde aparecen.

Asimismo, pueden ser causada por el consumo de ciertos alimentos, fármacos o el estrés emocional. De igual forma, algunas personas sufren de urticaria por factores climáticos (exposición prolongada al sol o frío), la caspa animal, picaduras de insectos, polen, transpiración, exposición al agua, ejercicio, entre otros.

Remedios caseros

- **Aplica cubos de hielo:** Aplicar sobre la zona enrojecida cubitos de hielo, ayuda a inhibir la producción de histamina, responsable de la irritación y ardor de la urticaria. No obstante, si vas a optar por esta opción, entonces envuelve el hielo en tela para evitar quemaduras en la piel.
- **Vinagre de manzana:** Las propiedades del típico vinagre usado en las ensaladas, también funciona para acabar con la molestia, aunque por supuesto se recomienda consultar su uso tópico con tu médico. Ahora bien, si la urticaria se ha extendido, aplique el vinagre con una compresa y si has estado lidiando con el padecimiento más tiempo del normal; vierte un poco del líquido en una tina con agua fría y sumérgete durante
- **Manzanilla o valeriana:** Nada mejor que las infusiones de hierbas para relajarse tras un largo día. Por ello la manzanilla o valeriana, dos plantas indicadas para despejar la mente y aliviar el estrés; son muy usadas para aliviar la urticaria producida por estrés, emociones fuertes o tensión emocional.
- **Avena:** La avena es un cereal conocido por sus propiedades antiinflamatorias. Además, desde hace mucho tiempo se cree que sirve para tratar la urticaria, aliviando por lo menos la picazón que provoca e incluso desespera al paciente.
- **Áloe vero:** Igualmente, sería un pecado no mencionar sus comprobadas propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes e hidratantes para la dermis.

3.7.3. Celulitis

La celulitis es uno de los problemas contra el que más luchamos las mujeres. Puede producirse por una mala alimentación, falta de hidratación, genética, sedentarismo y/o retención de líquidos, acompañado por un desequilibrio en el tejido conjuntivo y la grasa de una persona.

La celulitis genera un aspecto de como piel de naranja, especialmente en piernas y glúteos, y esto a las mujeres no nos gusta.

Remedios caseros

- Exfoliante de café: El exfoliante de café es uno de los mejores remedios caseros para la piel de naranja, ya que el café posee propiedades que mejoran la circulación sanguínea.
- Cepillo en seco: Cepillar diariamente la zona afectada con cerdas naturales favorece la mejora de la circulación sanguínea y linfática, eliminando las toxinas del cuerpo que pueden estar causando la celulitis. Se debe cepillar siempre yendo hacia el corazón y en movimientos circulares, aunque estos deben ser suaves ya que de lo contrario correremos el riesgo de irritar la piel. Con esto conseguirás eliminar las células muertas y también el exceso de líquido.
- Omega-3: es conveniente consumir ácidos grasos omega-3 ya que ayuda a reducir la celulitis con el paso del tiempo.
- Papaya: Las enzimas de la papaya favorecen la eliminación de las células muertas de la piel y la producción de colágeno. Funciona como un exfoliante que ayuda a reducir la apariencia de la celulitis.

3.7.4. Varicela

La varicela es una enfermedad contagiosa que afecta a muchas personas.

Los síntomas de la varicela son fiebre, dolor de cabeza, ampollas rojas que pican y pérdida del apetito.

Remedios caseros

- **Avena:** La harina de avena es esencial para tratar la varicela. Debes llenar 2 tazas de harina y triturlarla hasta obtener polvo. Luego, coloca este polvo en 2 litros de agua durante 15 minutos. Después, echa la mezcla en una bañera llena de agua tibia y agítala hasta que el agua se vuelva lechosa. Báñate en esa agua y sentirás como la picazón se desvanece.
- **Miel:** La miel ayuda a curar las ampollas y alivia la picazón que causa la varicela. Debes echarle miel dos o tres veces al día en las partes afectadas.
- **Zanahoria y cilantro:** Corta zanahorias en trozos pequeños hasta obtener 100 gramos. Luego, junta 60 gramos de hojas de cilantro cortadas. Debes hacer una sopa con ambos alimentos y tomarla una vez al día. Este método es efectivo para combatir la varicela y eliminarla lo más pronto posible.
- **Aloe vera:** Esto aliviará los síntomas de la varicela. Debes aplicar gel fresco en las partes afectadas. El aloe vera es una de las medicinas naturales más utilizadas para tratar las infecciones de la piel.
- **Té:** Hierbas como manzanilla, albahaca y toronjil son efectivas para curar los síntomas causados por la varicela. Debes hervir una de estas hierbas, añadir canela en polvo, miel y limón. Bébela 2 o 3 veces al día para que tu salud mejore.

3.8. ESPANTOS O SUSTOS

3.8.1. Sustos

El susto es padecimiento que viene de una sorpresa ya sea positiva o negativa por ejemplo un accidente o algo que no esperamos, Por tal motivo al momento del evento el cuerpo suelta una energía que también se conoce como desgance se seca la boca tiemblan las piernas o el cuerpo, se debe expulsar al momento esa energía nociva para la salud y se expulsa de la siguiente manera a través ir a orinar, comer un bolillo seco, tomar un té amargo o en su caso tomar una cerveza esto evitara que sufras este padecimiento como es el susto pero te es al momento del suceso.

En México se le llama en forma genérica susto o espanto, pero, de acuerdo con la causa inmediata que lo provocó, se habla de espanto de chaneque, espanto de sueño, espanto de agua, etcétera. Existe una serie muy amplia de acontecimientos que pueden provocar su aparición; la mayoría de ellos son comunes a todas las regiones, otros guardan particularidades propias de determinadas zonas.

El enfermo sufre la pérdida del alma o bien queda debilitado y puede padecer otros procesos morbosos. Su alta peligrosidad hace necesaria una pronta y efectiva atención, la cual se basa en diversos procedimientos terapéuticos, en los que se contemplan limpias, sahumadas, baños, masajes y complicadas ceremonias, además de la administración de preparados herbolarios por vía oral e, inclusive, por vía rectal.

Se encuentran reportadas ciento veinticuatro plantas medicinales utilizadas en las diferentes regiones del país, principalmente en forma externa, a manera de limpias, baños, masajes, sahumeros y rociados; en menor medida, se usan en forma rectal u oral mediante infusiones, maceraciones o cocimientos.

Doce de estas ciento veinticuatro plantas están presentes de manera constante en la curación del susto; además de las señaladas anteriormente, éstas son: el pericón (*Tagetes lucida*), la ruda, el huelle de noche (*Cestrum nocturnum*), el mirto (*Salvia microphylla*), el romero (*Rosmarinus officinalis*), el pirul (*Schinus molle*), el saúco (*Sambucus mexicana*) y la albahaca (*Ocimum basilicum*) . Se les reconocen importantes efectos tónicos, desparasitantes, sedantes nerviosos, antiespasmódicos, hipotensores, antitusígenos e hipoglucemiantes

3.8.2. Empacho

El empacho es el malestar que se siente cuando las digestiones son lentas o pesadas. El empacho usualmente aparece después de haber comido demasiados alimentos grasos, sobre todo frituras, carnes, quesos curados y postres de chocolate o nata.

Síntomas del empacho:

El empacho puede provocar náuseas, por haber sobrecargado demasiado el hígado, y cansancio, debido a que el cuerpo está invirtiendo toda su capacidad en digerir los alimentos.

Remedios caseros

- Prepárate una infusión digestiva de anís con manzanilla para después de las comidas principales.
- Toma jengibre en cápsulas para el empacho.
- Para el empacho toma 3 tazas de infusión de yerba de lucerna.
- Toma 20 gotas de extracto de alcachofa en 1 vaso de agua 3 veces al día, te ayudará a depurar las toxinas y a sentirte más ligero

3.8.3. Mal de ojo

Es un malestar generalizado que comienza por agitación, cansancio, mala racha sin motivo justificado, en todos los asuntos que estamos tratando y va in crescendo acumulando malestares y molestias. Suele ir acompañado de problemas físicos no habituales.

Se produce a través de una asimilación de energía dañina transmitida a por otra persona, ya sea provocado voluntaria o involuntariamente. Puede ocurrir que el provocador desconozca su propio poder y lo más seguro es no sea consciente de sus propios deseos o envidias ajenas, pero eso no quiere decir que igualmente no sea el causante.

Hay unos síntomas que son indicativos de mal de ojo provocado:

EN LOS NIÑOS

- Llanto continuo (sin haber causa aparente alguna).
- Falta de apetito.
- Insomnio (se suelen despertar por la noche).

SINTOMAS EN PERSONAS ADULTAS

- Insomnio
- Pesadillas y sueños negativos repetitivos.
- Sobresaltos durante el sueño (se despiertan con sensación de azoramiento y agobio)
- Pesadez y opresión en el pecho ya sea dormido o despierto.
- Presión en la garganta por un sueño ocurrido en las últimas horas de la noche. Siempre en este caso el despertar es sobresaltado con la presión en la garganta.
- Tensión nerviosa. Estado de nerviosismo y ansiedad generalizada, pero hay que tener en cuenta que deben concurrir más de un síntoma además de este.
- Falta de energía. Se encuentra en un estado de e energía bajísimo encontrándose habitualmente cansado.
- Depresión
- Mareos y vahídos
- Mente confusa. De no comprender cosas simples, olvidos, sensación de embotamiento. Pérdida de memoria
- Náuseas y vómitos y falta de apetito
- Inapetencia sexual.

Remedios caseros

- **QUEMAR SAL GORDA:** Se debe preparar una pequeña vasija (cazuelita de barro o metal) en la cual se echará alcohol y se prenderá. Según va ardiendo, la persona que supuestamente tiene mal de ojo irá cogiendo sal gorda y, pasándola por sus manos, la irá echando al fuego. Si los chasquidos de la sal gorda al irse quemando son muy fuertes, esto indica que la persona tiene mal de ojo, por el contrario, si los chasquidos son débiles, significa que la persona no tiene mal de ojo.
- **LIMPIEZA Y PROTECCIÓN:** Si no hay daño y se quiere evitar, se deberá proteger a la persona, sin necesidad de limpiezas previas. Cuando se ha detectado un mal de ojo, lo primero que hay que hacer es limpiar el mismo, y después proteger a la persona para que no la aojen de nuevo. En estos casos se deberá llevar a cabo un ritual cíclico de tres días.

En caso de que no sea suficiente, se hará de 5 días, y así sucesivamente hasta 12 días en que se completará el ciclo.

- **PROTECCIONES:** Existe toda una amplia gama de símbolos, que bien individualmente o combinados nos pueden ayudar. Estas herramientas mágicas “no quitan” el mal de ojo, ni limpian, pero su composición, su forma, su color, y su activación, refuerzan nuestra aura, la cargan de energía y eso hace que nuestros cuerpos sutiles vibren a mayor frecuencia y rechacen los ataques externos. Si tenemos un aura débil o sucia somos susceptibles de que desencarnados se nos enganchen, de que cualquier “lanzamiento” provocado se quede pegado a ella, o de recoger la suciedad energética del entorno igual que hacen los plumeros electrostáticos, esos que recogen el polvo de donde no se ve.

3.8.4. Caída de mollera

La caída de mollera es un padecimiento que, por su frecuencia, constituye una de las causas de demanda de atención más importantes de la población infantil totonaca. El término popular para referirse a esta afección es tomolostli. En ciertas localidades, además de la expresión "caída de mollera", la enfermedad se conoce como "sumida de mollera", "mollera caída", o "mollera de agua". La partera curandera-limpiadora y la curandera-hierbera son las especialistas de la medicina tradicional totonaca a quienes la población acude para recibir tratamiento.

Inmediatamente después del accidente, el enfermo presenta los primeros síntomas: vómitos y diarrea de olor desagradable, la cual en un comienzo tiene una apariencia blancuzca, pero que luego se torna de color verde (diarrea verde); el niño está molesto y llora mucho, y su mollera se le "sume", esto es, se le deprime

Remedios caseros

Las terapias comunes destinadas a corregir la fontanela sumida, consiste en "sacudir al niño", maniobra que se ejecuta de la manera siguiente: se toma al pequeño por los pies y se le dan algunas sacudidas "de un lado a otro"; después se le golpean las plantas de los pies en forma de cruz.

Como conclusión, las plantas medicinales mantienen su vigencia en el uso diario en población tanto mexicana como en resto de mundo, ya que su empleo constituye un método eficaz, económico e inocuo que generalmente puede producir analgesia, mejoría o curación de diversas patologías entre las cuales se encuentran las respiratorias, endocrinas, nerviosos, circulatorios y trastornos de la piel. El uso de las plantas medicinales se erige como una herramienta acertada en manos correctas como lo es el personal médico, que permite fortalecer el ejercicio de la profesión y abrir nuevos horizontes en las investigaciones relacionadas con la Medicina Natural y Tradicional.

Sin embargo, en la actualidad la medicina tradicional esta en manos de personas con poca preparación y conocimientos nulos sobre las plantas medicinales o procesos curativos usados en el ámbito de la medicina tradicional, por lo cual supone un riesgo para el individuo que recurra al uso de esta ciencia, ya que pueden presentar reacciones alérgicas o intoxicaciones que pongan en riesgo la propia vida del individuo.

Por cual es importante dejar en claro que el uso de la medicina tradicional debe ser asesorada por una persona con basto conocimiento sobre el tema del uso de plantas medicinales y de los procesos curativos, para prevenir cualquier riesgo durante el tratamiento y de esta manera sacar el mayor provecho de la medicina tradicional para el combate de la enfermedad o enfermedades que se quieran combatir.

Cabe recalcar, que la medicina tradicional por sí sola no combatirá en su totalidad la enfermedad, por ello es importante consultar con un medico sobre la utilidad de la misma y así el podrá recetarle un tratamiento farmacológico que en conjunto con el tratamiento de la medicina tradicional combatan a la enfermedad y mejoren en mayor grado la salud del paciente.