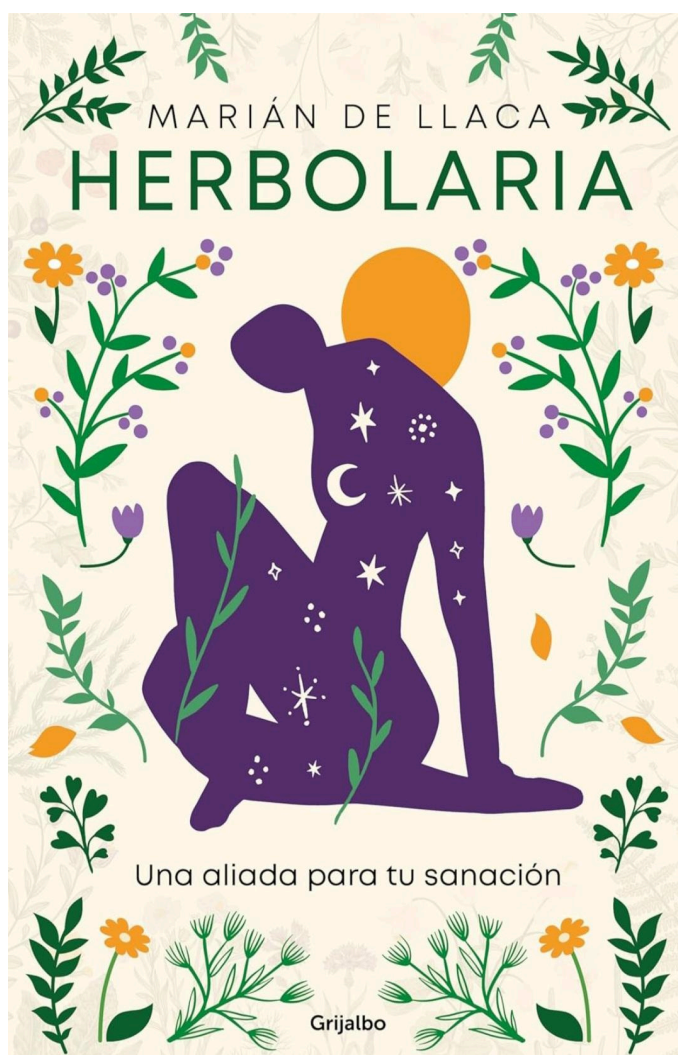


Recetas herbolarias de la abuela Marián



Índice

Introducción.....	5
Alcoholaturas.....	7
Alcoholatura de ajo.....	7
Alcoholatura para elevar el sistema inmunológico.....	7
Alcoholatura para la garganta y las vías respiratorias.....	8
Alcoholatura para el equilibrio hormonal.....	9
Vino para el estreñimiento.....	9
Baños.....	11
Baño posparto.....	11
Baño para el susto o espanto.....	11
Baño interno para infecciones vaginales y papiloma.....	11
Jarabes.....	13
Irritación de garganta y tos.....	13
Úlceras y gastritis.....	13
Vías respiratorias.....	13
Licuadaos.....	15
Licuado para el estreñimiento.....	15
Licuado para purificar y remineralizar el torrente sanguíneo.....	15
Licuado purificante de cálculos.....	15
Licuado para la menopausia.....	16
Licuado para la diabetes.....	16
Licuado antiviral.....	17
Licuado antioxidante de frutas rojas.....	17
Licuado para picaduras de alacrán.....	18
Pomada.....	19
Pomada para úlceras vaginales.....	19
Sopas o caldos.....	20
Sopa para colitis, gastritis, estreñimiento y obesidad.....	20
Sopa vegana para gripes y resfriados.....	20
Sopa para limpiar riñones y vías urinarias.....	21
Tés e infusiones.....	22
Algodoncillo.....	22
Amibas.....	22
Anginas.....	22

Antipiréticas (para bajar la fiebre).....	23
Bilis, 1.....	23
Bilis, 2.....	24
Bronquitis.....	24
Cálculos renales.....	25
Cálculos biliares.....	25
Corazón.....	26
Cutis (acné).....	26
Cutis (tratamiento para las manchas).....	27
Diarrea, 1.....	27
Diarrea, 2.....	28
Diarrea, 3.....	28
Diurético.....	29
Dolor de cabeza.....	29
Dolor de estómago.....	29
Dolor de estómago (causado por diarrea, no por comer y hacer corajes).....	30
Dolor de riñones, 1.....	30
Dolor de riñones, 2 (disolver piedras de riñón).....	30
Empacho, 1.....	31
Empacho, 2.....	31
Fertilidad femenina.....	32
Hígado.....	32
Inflamaciones y heridas internas.....	32
Leche materna, aumento.....	33
Lombrices.....	33
Infección urinaria.....	33
Infección urinaria, 2.....	34
Menopausia.....	34
Menstruación (cólicos), 1.....	35
Menstruación (cólicos), 2.....	35
Menstruación (retraso), 3.....	36
Presión arterial alta.....	36
Resfrío.....	36
Riñones.....	37
Ronquera.....	37
Sistema digestivo con ruidos intestinales.....	37
Sistema nervioso, 1.....	38
Sistema nervioso, 2.....	38

Tos, 1.....	38
Tos, 2.....	39
Tos, 3.....	39
Tos crónica.....	40
Tos y ronquera.....	40
Viscosidad en la matriz (después del parto).....	41
Tópicos.....	42
Alcoholatura tópica para la artritis, artrosis, reumas y reumatismo.....	42
Dolor de cabeza.....	42
Dolor de garganta.....	42
Heridas.....	43
Infección de garganta (dolor y ronquera por infección).....	43
Inflamaciones y heridas externas.....	44

Introducción

Quiero darte la bienvenida a este espacio que complementa tu lectura del libro *Herbolaria, una aliada para tu sanación*. Como has podido comprobar, no es una novela o un cuento que lees de principio a fin y lo guardas en tu biblioteca como un recuerdo de algo que te gustó y que probablemente recomiendes.

Herbolaria, una aliada para tu sanación está escrito para ser un aliado fiel que ofrece sus remedios y sus historias como una abuela de sabiduría que vive a tu lado, recordándote lo que necesitas comprender o hacer para recuperar tu salud y bienestar. Es más que un manual. Es un manuscrito elaborado con ingredientes de amor, entrega y compromiso para sembrar el interés, el gusto, el entusiasmo y la gratitud de ser el mago o la hechicera con la que soñabas en la infancia y que también te dirá cómo ser la abuela o el abuelo de sabiduría que guía a las personas de su familia y su comunidad que vienen del futuro. Los ancestros dicen que los buenos legados influyen hasta siete generaciones por delante de ti. Imagina a tus hijos o hijas, a tus nietos y nietas, a tus sobrinos y sobrinas, a los hijos de las hijas de tu comunidad. Imagina la resonancia de la futura voz de tu clan. Sé quien rescata la sabiduría ancestral honrando las bondades de la madre tierra.

El siguiente glosario está hecho con recetas caseras, prácticas y divertidas. Un recetario que puedes utilizar en casos de emergencia, pero sobre todo, un preventivo que sostenga el bienestar de los distintos sistemas orgánicos, que propicie la regeneración celular y que te permita vivir en estado de alegría y gratitud honrando al planeta en el que vives.

Para ello, es importante ser congruente y establecer compromisos para tu propio cuidado, el de tu familia, el de tu comunidad y de la madre Tierra.

Con todo mi amor;

Marián.

Recomendaciones

para el uso de este recetario y la preparación de recetas

- Conviértete en lector de etiquetas. Antes de comprar un producto, lee los ingredientes y verifica que sus componentes no sean cancerígenos o tóxicos para la salud de las personas y de los animales, especialmente de tus mascotas. Y que tampoco sea dañino para el medio ambiente.
- Consume productos orgánicos o adquiérellos directamente con sus productores. Con esto no solo favoreces a una economía local, sino que los alimentos estarán libres de tóxicos y metales pesados que, al entrar en el organismo, provocan una serie de enfermedades a corto o largo plazo.
- Para la elaboración de infusiones y tés, utiliza recipientes de acero inoxidable, vidrio o barro cocido, sin barniz.
- En la preparación de infusiones y tés, nunca utilices recipientes de aluminio, ollas de barro con barniz tóxico o peltre golpeado. Mucho menos horno de microondas.
- Adquiere productos biodegradables y amigables con el medio ambiente para ser congruente con el cuidado de tu cuerpo y de la madre tierra.
- Si deseas seguir profundizando con tu investigación herbolaria, te recomiendo consultar la Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, UNAM.

Alcoholaturas

Alcoholatura de ajo

Ingredientes:

- 3 cabezas de ajos
- 1 botella de vidrio oscuro, con tapa
- 1 Lt de aguardiente, tequila o mezclar 35% de alcohol de caña y 65% de agua purificada.

Preparación: se pelan y se pican finamente los dientes de las tres cabezas de ajo. Se colocan dentro de una botella de vidrio. Se vierte el alcohol; se cierra la botella herméticamente y se le adhiere una etiqueta con la fecha. Se agita y se le dan pequeños golpes en la base. Se guarda en un lugar seco y oscuro durante un mes. Cada semana se vuelve a agitar. Al cabo de cuatro semanas, se saca la cantidad para un gotero. Lo demás continúa en su botella, guardado en el mismo lugar.

Dosis:

Primera semana: 10 gotas en un vaso con agua, en ayunas.

Segunda semana: 15 gotas en un vaso con agua, en ayunas.

Tercera semana: 20 gotas en 1 vaso con agua en ayunas.

Sostener esta cantidad por tiempo indefinido.

Alcoholatura para elevar el sistema inmunológico

Ingredientes:

- 7 cucharadas de tomillo
- 7 cucharadas de gordolobo
- 7 cucharadas de eucalipto
- 7 cucharadas de flores de buganvilia
- 7 cucharadas de flores de caléndula
- 7 cucharadas de diente de león

- 7 cucharadas de ajo picado
- 7 cucharadas de cebollas morada picada
- 7 cucharadas de canela en raja
- 1 botella de vidrio oscuro, con tapa
- 1 Lt de aguardiente, tequila o mezclar 35%de alcohol de caña y 65% de agua purificada.

Preparación: Se colocan dentro de una botella de vidrio las plantas medicinales lavadas y desinfectadas, la canela en raja cortada en pequeños pedazos, el ajo pelado y picado, y la cebolla picada; se vierte el alcohol. Se cierra la botella herméticamente y se le adhiere una etiqueta con la fecha. Se agita y se le dan pequeños golpes en la base. Se guarda en un lugar seco y oscuro durante un mes. Cada semana se vuelve a agitar. Al cabo de cuatro semanas, se saca la cantidad para un gotero. Lo demás continúa en su botella, guardado en el mismo lugar.

Dosis: tomar 20 gotas en un vaso con agua tres veces al día o cada cuatro horas, en caso de que haya una enfermedad. Para sostener el sistema inmune protegido, aunque no haya enfermedad, se toma una vez al día: veinte gotas en un vaso con agua, en ayunas.

Alcoholatura para la garganta y las vías respiratorias

Ingredientes:

- 1 botella de vidrio
- 1 Lt de aguardiente, tequila o mezclar 35%de alcohol de caña y 65% de agua purificada.
- 4 cucharadas soperas de tomillo
- 4 cucharadas soperas de gordolobo
- 4 cucharadas soperas de cebolla morada
- 7 dientes de ajo pelados y picados
- 4 cucharadas soperas de hojas de eucalipto
- 4 cucharadas soperas de flores de buganvilia
- 4 cucharadas soperas de flores de caléndula
- 4 cucharadas soperas de flores de árnica

Preparación: Se colocan dentro de una botella de vidrio las plantas medicinales lavadas y desinfectadas, la canela en raja cortada en pequeños pedazos, el ajo pelado y picado, y la cebolla picada; se vierte el alcohol. Se cierra la botella herméticamente y se le adhiere una etiqueta con la fecha. Se agita y se le dan pequeños golpes en la base. Se guarda en un lugar seco y oscuro durante un mes. Cada semana se vuelve a agitar. Al cabo de cuatro semanas, se saca la cantidad para un gotero. Lo demás continúa en su botella, guardado en el mismo lugar.

Dosis: tomar 20 gotas en una taza con agua caliente. Agregar el jugo de 1 limón y 1 cucharadita de miel de abeja. Beberlo cada cuatro horas o antes de cada comida, según sea necesario.

Alcoholatura para el equilibrio hormonal

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de salvia
- 4 cucharadas soperas de ruda
- 4 cucharadas soperas de romero

Preparación: Se colocan dentro de una botella de vidrio las plantas medicinales lavadas y desinfectadas; se vierte el alcohol. Se cierra la botella herméticamente y se le adhiere una etiqueta con la fecha. Se agita y se le dan pequeños golpes en la base. Se guarda en un lugar seco y oscuro durante un mes. Cada semana se vuelve a agitar. Al cabo de cuatro semanas, se saca la cantidad para un gotero. Lo demás continúa en su botella, guardado en el mismo lugar.

Dosis: tomar 20 gotas en un vaso con agua tres veces al día.

Vino para el estreñimiento

Ingredientes:

- 250 gramos de piloncillo
- 500 gramos de ciruelas pasas, sin hueso
- 300 ml de alcohol bebible de 96 grados

- 2 litros de agua

Preparación: hervir 2 litros de agua con el piloncillo y las ciruelas; dejar enfriar de un día para otro. Ya frío, se licúa y se agrega el alcohol. Refrigerar.

Dosis: tomar una copita tequilera, tres veces al día durante tres meses.

Baños

Baño posparto

Ingredientes:

- Aguacate
- Cempasúchil
- Romero
- Ruda

Preparación: se hierven las plantas en suficiente agua.

Dosis: realizar un baño con el agua resultante preferentemente por la noche y frotar las plantas.

Baño para el susto o espanto

Ingredientes:

- 1 ramo de cempasúchil
- 1 ramo de epazote
- 4 litros de agua

Preparación: hervir las plantas en 4 litros de agua, durante 15 minutos a fuego suave.

Separar 3 litros para darse un baño. El litro restante se cuela y se bebe como agua de uso.

Baño interno para infecciones vaginales y papiloma

Ingredientes:

3 cucharadas de flor de árnica

3 cucharadas de flor de manzanilla

3 cucharadas de flor de caléndula
3 cucharadas de corteza de cuachalalate
3 cucharadas de cancerina
3 cucharadas de tomillo
1 cucharada sopera de miel de abeja
1 ½ lt. agua

Instrucciones: En una olla de acero inoxidable coloca 1 ½ tl de agua. Cuando suelte el hervor agrega la corteza de cuachalalate, deja hervir 5 min. Añade los demás ingredientes y deja hervir 10 min. Apaga el fuego y tapa la olla hasta dejarla tibia. Colar con una manta de cielo o un colador muy fino, que no pase ni un pétalo, ni una hoja. Añade la miel de abeja y agita suavemente la solución. Viértelo en un irrigador. Introduce la manguera conectada a la bolsa irrigadora y permite que la solución entre al interior.

Esta solución da excelentes resultados para eliminar virus y bacterias internas.

Dosis: realiza el baño interno por la noche, durante 1 mes.

Jarabes

Irritación de garganta y tos

Ingredientes:

- 1 bote de vidrio de boca ancha
- 1 cebolla morada
- ½ lt de miel de abeja

Instrucciones: partir la cebolla morada en partes, colocarla en el bote de vidrio, verter la miel de abeja. Dejar reposar 24 horas. Tomar 1 cucharada sopera cada 2 horas.

Úlceras y gastritis

Ingredientes:

- 1 litro de miel
- 3 hojas de sábila abiertas y picadas
- 30 ml. (1 copita tequilera) de jugo de limón

Preparación: se licuan todos los ingredientes y se guardan en una botella de vidrio.

Dosis: una cucharada sopera, antes de cada comida.

Vías respiratorias

Ingredientes:

- 1 botella de vidrio
- 1 lt de miel de abeja
- 4 cucharadas soperas de tomillo
- 4 cucharadas soperas de gordolobo
- 4 cucharadas soperas de cebolla morada
- 7 dientes de ajo pelados y picados

- 4 cucharadas soperas de hojas de eucalipto
- 4 cucharadas soperas de flores de buganvilia
- 4 cucharadas soperas de flores de caléndula
- 4 cucharadas soperas de flores de árnica
- el jugo de 4 limones

Instrucciones: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente, agregar agua hirviendo solo hasta cubrir las plantas y las flores. Dejar reposar durante la noche. Al día siguiente, agregar la miel de abeja. mezclar los ingredientes. Agregar el jugo de los limones y volver a mezclar. Tapar y guardar.

Dosis: tomar 1 cucharada soperas cada 2 horas

Licuarios

Licuido para el estreñimiento

Ingredientes:

- Papaya
- Sábila
- Tamarindo

Preparación: se hierve el tamarindo con la sábila, durante 15 min. Se deja reposar hasta que se enfríe. Se pela el tamarindo y se raspa la carne de la sábila. Se tiran las cáscaras. Se rescata en agua en la que hirvieron. Se añade la papaya, sin cáscara y sin semillas. Se licúan los ingredientes. Si se desea, se puede añadir miel de agave al gusto.

Dosis: tomar un vaso antes del desayuno y, de ser necesario, repetirlo por la noche.

Licuido para purificar y remineralizar el torrente sanguíneo

Este licuido purifica el torrente sanguíneo, los riñones, el hígado y el sistema digestivo en general. Es excelente para limpiar el cutis de espinillas y acné.

Ingredientes:

- 1 manzana picada
- 2 ramas de apio
- 1 manojo de perejil
- 1 limón
- 1 taza de agua

Preparación: licua todos los ingredientes en una taza de agua. Tómallo en ayunas.

Licuido purificante de cálculos

Este licuido es muy eficaz para limpiar las vías urinarias, especialmente cuando hay cálculos en riñón y vesícula biliar.

Ingredientes:

- 1 manojo de perejil
- 1 trozo pequeño de sábila
- 1 rebanada de piña picada
- 1 jugo de un limón
- 1 vaso con agua
- 1 cdita. de miel de agave

Preparación: licuar todos los ingredientes en la licuadora, colar y beberlo en ayunas de uno a tres meses.

Licuada para la menopausia

Ingredientes:

- Alfalfa
- Piña
- Perejil
- 500 mg. de agua

Preparación: se licuan todos los ingredientes, previamente lavados y desinfectados en medio litro de agua. Colar y beber inmediatamente después de licuarse.

Dosis: tomar antes del desayuno.

Licuada para la diabetes

Este licuado limpia y tonifica el páncreas y baja los niveles de azúcar en la sangre.

Ingredientes:

- 1 nopal picado
- 1/4 sábila
- 1 xoconostle
- el jugo de un limón

Preparación: licuar todos los ingredientes con una taza de agua. Colar y tomar en ayunas. Si lo sientes muy amargo, puedes agregar media cucharadita de miel de maguey.

Licuada antiviral

El siguiente licuado te ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

Ingredientes:

- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de uvas, con cáscara y semillas
- 1 manzana con cáscara y semillas
- 1 limón

Preparación: mezclar todos los ingredientes en 1/2 taza de agua. Colar y beber un vaso tres veces al día.

Licuada antioxidante de frutas rojas

Además de ser delicioso, este licuado es rico en nutrientes y ayuda a depurar el torrente sanguíneo y a fortalecer tanto el sistema linfático, como el inmunológico.

Ingredientes:

- 1 taza de frutas rojas
- 1 taza de agua o 1 taza de leche de coco o avena
- 1/4 cdta. de vainilla natural
- 1 pizca de canela
- Almendras: si eres mujer, cuatro; si eres hombre, ocho.

Preparación: licua todo y tómalo en ayunas.

Opcional: si quieres tomar este licuado como desayuno, agrega una taza de yogurt, leche de coco o avena, en lugar de la taza de agua. Es delicioso y nutritivo.

Licudo para picaduras de alacrán

Ingredientes:

- 7 dientes ajo
- Leche vegetal

Preparación: se pelan, se machacan o se licuan los dientes de ajo y se agrega un vaso de leche de coco.

Dosis: se toma inmediatamente después de la picadura.

Este remedio evita que el veneno llegue al corazón.

Pomada

Pomada para úlceras vaginales

Ingredientes:

- 50 ml de miel de abeja
- 1/4 de cera de abeja
- 1 L de aceite de olivo extra virgen
- 10 ml de extracto de tintura de propóleo
- ml vitamina E

Preparación: mezclar los ingredientes en cazuela de acero inoxidable; calentar por 10 minutos. Agregar el aceite de oliva. Continuar moviendo la mezcla. Apagar la lumbre. Añadir la cera de abeja, la miel, la vitamina E; al final, se agrega la tintura de propóleo.

Cortar trozos pequeños de papel aluminio.

Cuando la mezcla se enfríe, se coloca 1 cucharadita en un pedazo de papel aluminio, se le da la forma de óvulo y se guarda en el congelador.

Al día siguiente, se saca uno de los remedios, se le quita el papel aluminio y se introduce un óvulo en el cuello de la vagina, por la noche. Repetir el tratamiento durante 2 semanas.

Sopas o caldos

Sopa para colitis, gastritis, estreñimiento y obesidad

Además de ser mi sopa favorita, esta mezcla es maravillosa para tratamientos de obesidad, colitis, gastritis y ayuda en la cicatrización de úlceras estomacales.

Ingredientes:

- 1/2 col blanca o morada (o un poco de las dos)
- 1 poro
- 1 ramo de perejil
- 6 ramas de apio

Preparación: pica todos los ingredientes. Agrega agua, hierbas de olor al gusto y sal de mar.

Hierve durante 10 minutos. Lista para comer.

Sopa vegana para gripes y resfriados

Ingredientes:

- 1 olla de acero inoxidable
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre pelado y picado
- 1/2 cebolla morada picada
- 3 chiles verdes, sin venas y sin semillas
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 calabacitas picadas
- 1 chayote picado
- 2 zanahorias picadas
- 1 taza de chícharos pelados
- 1 manojo de acelga o espinaca

3 ramas de apio picado

½ taza de germen de soya

1 taza de champiñones picados

2 cucharadas de ghee (mantequilla clarificada)

Preparación: pon a calentar el ghee, añade el jengibre, el ajo y la cebolla. Cuando los ingredientes estén ligeramente dorados, añade el tomillo y el orégano. Después añade los chícharos, las zanahorias, el apio, el germen y los champiñones. Al final, las acelgas picadas y los chiles picados y desvenados. Hierve hasta que las verduras estén al dente. Agrega sal de mar al gusto. Disfruta tu sopa. Puedes comer tanta como lo desees.

Sopa para limpiar riñones y vías urinarias

Ingredientes:

1 olla de acero inoxidable

1 manojo de perejil

1 poro

3 papas

1 cucharada de Ghee

Preparación: hierva las papas 1 día antes, quintales el agua y guardarlas en el refrigerador durante 1 noche. Al día siguiente, disuelve el ghee en la olla, agrega las papas picadas, el poro y el perejil previamente desinfectado y picado. Agrega agua suficiente y sal de mar al gusto. Hierve hasta que las papas estén suaves. Disfruta tu sopa

Tés e infusiones

Algodoncillo

Ingredientes:

- Jengibre
- Tomillo
- Sangre de drago

Preparación: se ponen a hervir por 15 minutos las plantas en un litro de agua. Al retirar del fuego se dejan reposar por 20 minutos, se cuela y se sirve el té.

Dosis: se toma de dos a tres tazas al día. La salvia de sangre de drago puede frotar directamente en la parte afectada. También es muy efectiva para los fuegos en la boca, aplicando directamente sobre los granos la salvia o corteza de la planta.

Amibas

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 3 trozos de chaparro amargo
- 1 rama de epazote
- 1 rama de tomillo

Preparación: se hierven todos en 1/2 litro de agua durante 15 minutos a fuego suave. Se deja reposar otros 15 minutos. Colar y beber sin endulzar. Dosis: se toma en ayunas durante 9 semanas.

Anginas

Ingredientes:

- Árnica
- Buganvilia
- Gordolobo
- Mercadela

Preparación: se prepara una infusión con cada una de las flores. Se agregan 20 gotas de propóleo y miel de abeja.

Dosis: tomar por lo menos 3 tazas de té caliente, durante el día.

Antipiréticas (para bajar la fiebre)

Ingredientes:

- 2 ramas con sus flores de borraja
- 2 ramas de canela
- 5 cm de raíz de jengibre

Preparación: se hierven en un litro de agua, durante 15 minutos, a fuego suave. Se deja reposar tapado, durante 20 minutos.

Colar y tomar caliente.

Bilis, 1

Ingredientes:

- 3 dedos de raíz de diente de león
- 3 dedos de boldo
- 1 trozo mediano de jengibre

Preparación: se hierven las plantas en un litro de agua durante 15 minutos y se deja reposar el té por 20 minutos antes de servir. Otra forma de preparación para la raíz de diente de león es machacándose y poniéndola a hervir en un litro de agua durante 15 minutos y se cuela.

Dosis: tomar un vaso en ayunas durante varios días.

Bilis, 2

Ingredientes:

- 2 ramas de ajenjo
- 1 manojo de epazote de zorrillo
- 1 manojo de hinojo
- 1 raja mediana de canela

Preparación: se ponen a hervir en un litro de agua todas las hierbas, durante 15 minutos. Se deja en reposo 20 minutos, se cuela.

Dosis: se toma una taza de té 3 veces al día.

Bronquitis

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de diente de león
- 21 hojas de eucalipto
- 3 ramas de gordolobo
- 3 pedazos pequeños de ocote
- 3 ramas de tomillo
- 1 pedazo de jengibre
- 1 rama de canela
- 1 limón en jugo por cada taza
- 1 cucharadita de miel de abeja por cada taza
- extracto de propóleo (20 gotas)

Preparación: se hierven todos los ingredientes en 1 litro, de agua, durante 15 minutos. Se deja en reposo 20 minutos. Colar. Agregar el jugo de un limón, la miel de abeja y las 20 gotas de extracto de propóleo.

Dosis: se toma una taza de té tres veces por día.

Cálculos renales

Ingredientes:

- 3 cucharadas de cabello de elote
- 3 cucharadas de canahuala
- 3 cucharadas de gobernadora
- 3 cucharadas de palo azul
- 3 cucharadas de rábano negro

Preparación: se colocan los ingredientes en un litro de agua. Hervir durante 15 minutos. Dejar en reposo 20 minutos. Colar.

Dosis: se toma una taza antes de cada comida hasta deshacer las piedras y eliminarlas por la orina.

Nota: en caso de no encontrar el rábano negro, consíguelo en microdosis y añade 20 gotas del extracto por cada taza.

Cálculos biliares

Ingredientes:

- 3 cucharadas de boldo
- 3 cucharadas de diente de león
- 3 cucharadas de doradilla
- 3 cucharadas de cuachalalate
- 3 cucharadas de rábano negro

-

Preparación: hervir los ingredientes en un litro de agua, durante 15 minutos. Dejar en reposo 20 minutos. Colar. Dosis: tomar una taza antes de cada comida.

Nota: en caso de no encontrar el rábano negro, consíguelo en microdosis y añade 20 gotas del extracto por cada taza.

Corazón

Ingredientes:

- 1 flor de Magnolia o YOLOXOCHITL
- 7 ramas de Perejil

Preparación: se hierve el perejil por 5 minutos, se retira del fuego y se agregan los pétalos de la magnolia o el YOLOXOCHITL. Se tapa y se reposa por 15 minutos.

Dosis: se toma la infusión de una a cinco veces por día durante ocho días.

Cutis (acné)

Ingredientes:

- 1 raíz de genciana
- 1 rama de manzanilla
- 1 rama de romero

Preparación: hervir un litro de agua. En un recipiente de acero inoxidable, colocar la raíz de genciana, el romero y la manzanilla. Se tapa y se deja reposar por 20 minutos.

Dosis: la infusión es utilizada en vaporizaciones para sanar las afecciones cutáneas por el acné. Realizar vaporizaciones dos veces por semana.

Para desintoxicar el organismo por dentro, se sugiere tomar esta misma infusión: 1 taza en ayunas y 1 taza antes de dormir.

Cutis (tratamiento para las manchas)

Las manchas en la piel no sólo surgen por la exposición al sol, sino por la intoxicación del hígado y los riñones, que al estar saturados o enfermos, pueden producir manchas. Te sugiero que, además de protegerte de los rayos solares, cuides que la calidad de tu alimentación sea rica en frutas y verduras, baja en grasas y agua suficiente —evitando comida chatarra— para mantener la lozanía de tu piel.

Te sugiero la siguiente combinación de plantas medicinales para hacer una depuración profunda, que ayuden a desintoxicar y tonificar hígado, riñones y sistema sanguíneo.

Ingredientes:

- 1 cucharada de boldo
- 1 cucharada de cardo mariano
- 1 cucharada de diente de león
- 1 cucharada de doradilla

Preparación para un litro de agua: Hierva la mezcla terapéutica en un litro de agua durante diez minutos a lumbre suave. Apaga el fuego, tapar y dejarla reposar durante 20 minutos. Colar, antes de beber.

Dosis: tomarla como agua de uso durante un mes. Durante este periodo es importante que tu alimentación esté acompañada de alcachofa, apio, fresas y frutas rojas, manzana, melón y sandía.

Diarrea, 1

Ingredientes:

- 2 hojas de aguacate
- 3 ramas de manzanilla
- 3 ramas de hierbabuena
- Una pizca de carbonato

Preparación: coloca los ingredientes en un recipiente de acero inoxidable para en un litro de agua, vierte agua hirviendo, deja reposar 20 minutos. Colar. Agrega una pizca de bicarbonato.

Dosis: beber como agua de tiempo.

Diarrea, 2

Ingredientes:

- 1 cucharadita de Anís
- 3 Cáscaras de naranja
- 3 Clavos
- 1 cucharadita de Cominos
- 3 hojas de Estafiate
- 3 ramas de Manzanilla

Preparación: se pone a hervir en un litro de agua; se agrega el manojo de estafiate, los cominos, los clavos, la cáscara de naranja (ligeramente quemada), y el anís, durante 10 minutos. Retirar del fuego y tapar por 15 minutos. Colar.

Dosis: se toma como agua de tiempo.

Diarrea, 3

Ingredientes:

- Epazote de zorrillo
- Granada(flores)
- Guayaba

Preparación: se ponen a hervir en un litro de agua el epazote de zorrillo y las hojas de guayaba durante 15 minutos. Una vez que hirvió se agregan las flores de la granada y se deja reposar por 20 minutos. Se cuela para servir.

Dosis: se toma una taza de té, antes de cada comida.

Diurético

Ingredientes:

- 3 cucharadas de cola de caballo
- 1 cucharada de flor de doradilla
- 3 ramas de perejil perejil
- 3 cucharadas de palo dulce

Preparación: colocar los ingredientes en un recipiente de acero inoxidable, verter agua hirviendo, colar y dejar en reposo durante toda la noche. Al día siguiente, colar y beber.

Dosis: beber la infusión como agua de tiempo.

Dolor de cabeza

Ingredientes:

- 1 trozo pequeño de jengibre
- 1 cucharada de matlali santa maría
- 1 cucharadita de cacao orgánico sin azúcar

Preparación: hervir los ingredientes en medio litro de agua, durante 15 minutos. Dejar en reposo 20 minutos. Colar.

Dolor de estómago

Ingredientes:

- 1 rama de epazote de zorrillo
- 1 rama de estafiate
- 1 rama de manzanilla
- 1 rama de yerbabuena

Preparación: hervir los ingredientes en un litro de agua, durante 15 minutos, en lumbre suave. Dejar en reposo 20 minutos. Colar.

Dosis: beber una taza cada 2 horas, las veces que sea necesario.

Dolor de estómago (causado por diarrea, no por comer y hacer corajes)

Ingredientes:

- 1 rama de estafiate
- 1 rama de ruda
- 1 flor de pétalos de cempasúchil

Preparación: en un litro de agua, hervir la ruda y el estafiate, durante 10 minutos. Se apaga el fuego, se agregan los pétalos de cempasúchil. Se mueve la mezcla. Se tapa y se deja en reposo 20 minutos. Colar y beber.

Dosis: se toma una taza de té cada 2 horas.

Dolor de riñones, 1

Ingredientes:

- 1 cucharada de cola de caballo
- 1 trozo de cocolmeca

Preparación: se pone a hervir la cola de caballo con la cocolmeca, durante 15 minutos. Se deja reposar 20 minutos y se cuela.

Dosis: se bebe como agua de tiempo.

Dolor de riñones, 2 (disolver piedras de riñón)

Ingredientes:

- 1 cucharada de hierba del sapo

- 1 flor de doradilla
- 1 rábano negro

Preparación: en 1 litro de agua, se hierven los ingredientes durante 15 minutos, a fuego suave. Retirar del fuego, tapar y reposar, durante 20 minutos. Colar y beber.

Dosis: beber como agua de tiempo. El té de la hierba del sapo es también utilizado para el tratamiento del mal de orín.

Empacho, 1

Ingredientes:

- 1 rama de epazote

Preparación: en un litro de agua, se prepara un té poniendo a hervir 1 rama de epazote durante 15 minutos. Se deja reposar durante 25 minutos. Después, se hace una masita con las hojas húmedas y se unta sobando sobre el estómago y la espalda de la persona. El té se bebe.

Dosis: beber el té como agua de uso.¹

Empacho, 2

Ingredientes:

- 1 granada en flor
- 1 rama de yerbabuena
- 1 rama de manzanilla

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente de acero inoxidable, verter 1 litro de agua hirviendo, dejar reposar 20 minutos antes de servir.

Dosis: beber la infusión, como agua de uso.

¹ Evitar comer picante y carne de puerco.

Fertilidad femenina

Ingredientes:

- 1 flor de cempasúchil
- 1 flor de garañona
- 7 hojas de salvia

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente de acero inoxidable, se vierte 1 taza de agua hervida y se tapa. Dejar reposar 20 minutos. Colar y beber.

Dosis: tomar 1 taza antes de cada comida.

Hígado

Ingredientes:

- 1 rama de diente de león
- 1 rama de flor de garañona
- 1 rama de romero

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente de acero inoxidable, se vierte 1 taza de agua hervida y se tapa. Dejar reposar 20 minutos. Colar y beber..

Dosis: beber una taza en ayunas.

Inflamaciones y heridas internas

Ingredientes:

- 1 flor de árnica
- 1 flor de mercadela
- 1 flor de milenrama

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente de acero inoxidable, se vierte 1 taza de agua hervida y se tapa. Dejar reposar 20 minutos. Colar y beber.

Dosis: beber 1 taza cada 2 horas.

Leche materna, aumento

Ingredientes:

- 1 cucharada de chaya
- 1 cucharada de hinojo
- 1 cucharada de ruda

Preparación: se ponen a hervir unas ramitas de las plantas por 15 minutos, en lumbre suave.

Al retirarse del fuego se tapa y se deja reposar 20 minutos. Colar antes de servir.

Dosis: se da una taza de té en ayunas.

Lombrices

Ingredientes:

- 4 hojas aguacate
- 1 la cáscara del aguacate
- 1 el hueso del aguacate
- 7 hojas de epazote zorrillo

Preparación: en un litro de agua, se ponen a hervir todos los ingredientes por 15 minutos.

Retirar del fuego. Tapar y dejar reposar durante 20 minutos. Colar y beber.

Dosis: se toma el té 3 veces al día antes de los alimentos.

Infección urinaria

Ingredientes:

- 3 cucharadas de cola de caballo
- 3 cucharadas de palo azul
- 3 cucharadas de zarzaparrilla

Preparación: por la noche, se colocan las plantas al fondo de un recipiente de acero inoxidable, añadir 1 litro de agua hirviendo y dejar reposar durante la noche. Al día siguiente colar y beber.

Dosis: beber como agua de uso.

Infección urinaria, 2

Ingredientes:

- Cabellos de maíz
- Mejorana
- Cardosanto

Preparación: por la noche, se colocan las plantas al fondo de un recipiente de acero inoxidable, añadir 1 litro de agua hirviendo y dejar reposar durante la noche. Al día siguiente colar y beber.

Dosis: beber como agua de uso.

Menopausia

Ingredientes:

- 1 puño de romero
- 1 puño de ruda
- 1 puño de salvia

Preparación: por la noche, se colocan las plantas al fondo de un recipiente de acero inoxidable, añadir 1 litro de agua hirviendo y dejar reposar durante la noche. Al día siguiente colar y beber.

Dosis: beber como agua de uso.

Menstruación (cólicos), 1

Ingredientes:

- 1 cucharada de árnica
- 1 cucharada de canela en raja
- 1 cucharada de matlali santa María
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de ruda

Preparación: se hierven los ingredientes en 1/2 litro de agua durante 10 minutos en lumbre muy suave, se apaga el fuego y se deja por 20 minutos. Servir caliente.

Dosis: tomar una taza cada 2 horas, o cuando hay dolor.

Recomiendo tomar el té tres días antes de la menstruación: 1 taza antes de cada comida.

También sugiero suspender el gluten (pan, harinas de trigo, soya y alimentos que contengan gluten) y lácteos. Es muy probable que, al seguir estas indicaciones, se eviten las molestias pre-menstruales.

Menstruación (cólicos), 2

Ingredientes:

- 1 cucharada de ruda
- 1 cucharada de manzanilla
- 1 cucharada de orégano

Preparación: se hierven los ingredientes en 1/2 litro de agua durante 10 minutos en lumbre muy suave, se apaga el fuego y se deja por 20 minutos. Servir caliente.

Dosis: tomar una taza cada 2 horas, o cuando hay dolor.

Recomiendo tomar el té tres días antes de la menstruación: 1 taza antes de cada comida.

También sugiero suspender el gluten (pan, harinas de trigo, soya y alimentos que contengan gluten) y lácteos. Es muy probable que, al seguir estas indicaciones, se eviten las molestias pre-menstruales.

Menstruación (retraso), 3

Ingredientes:

- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de canela en raja
- 1 cucharada de cacao orgánico, sin azúcar

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente. Verter 1 taza de agua hirviendo y dejar en reposo 20 minutos. Colar y beber caliente.

Dosis: beber una taza antes de cada comida.

Presión arterial alta

Ingredientes:

- 4 hojas zapote blanco²

Preparación: se hierve medio litro de agua y se colocan las hojas de zapote blanco, una vez reposado se cuela la infusión.

Dosis: se toma media taza antes de acostarse.

Resfrío

Ingredientes:

- 3 hojas de guayaba
- 1 rama de ocote
- 4 tejocotes

Preparación: se hierven las ramas de ocote con las hojas de guayaba y los frutos de tejocote en un litro de agua hasta que los frutos estén cocidos.

Dosis: beber caliente.³

² Precaución: las semillas son tóxicas al ser ingeridas en gran cantidad.

³ Se recomienda no salir al aire.

Riñones

Ingredientes:

- 3 cucharadas de canahuala
- 3 cucharadas de palo azul
- 3 cucharadas de pingüica

Preparación: poner los ingredientes al fondo de un recipiente, añadir 1 litro de agua hirviendo. Dejar en reposo toda la noche. Al día siguiente colar y beber..

Dosis: beber como agua de uso.

Ronquera

Ingredientes:

- Ocote
- Manzana

Preparación: se hierve en un litro de agua una rajita de ocote con dos o tres manzanas por 15 minutos. Se retira del fuego y se deja reposar.

Dosis: se toma como agua de tiempo.

Sistema digestivo con ruidos intestinales

Ingredientes:

- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de hierbabuena
- 1 cucharadita de manzanilla

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente, añadir 1 taza de agua hirviendo. Tapar, colar y beber.

Dosis: beber la infusión después de cada comida.

Sistema nervioso, 1

Ingredientes:

- 3 flores de azahar
- 3 hojas de limón
- 1 flor de pasiflora

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente, verter 1 taza de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 20 minutos. Beber caliente.

Dosis: se toma una o dos tazas por la noche.

Sistema nervioso, 2

Ingredientes:

- Azahar
- Tila
- Toronjil

Preparación: colocar los ingredientes al fondo de un recipiente, verter 1 taza de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 20 minutos. Beber caliente.

Dosis: se toma una o dos tazas por la noche.

Tos, 1

Ingredientes:

- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de sauco
- 4 dientes de ajo
- 4 clavos
- 4 limones (jugo)

- miel de abeja al gusto

Preparación: Se hierve un litro de agua en una olla de acero inoxidable. Se pelan y se pican los dientes de ajo y se pican los clavos. Una vez que el agua empieza a hervir, se agregan los ajos, los clavos, el sauco, el tomillo y el orégano por 15 minutos, en lumbre suave. Se retiran del fuego, se dejan reposar 15 minutos más. Se cuela para beberse preferentemente caliente. Al final añadir el jugo de 4 limones y una cucharadita de miel de abeja

Dosis: se toma el té como agua de tiempo.

Tos, 2

Ingredientes:

- 3 cucharadas de gordolobo
- 3 flores de caléndula
- 6 hojas de capulín
- 3 limones
- miel de abeja al gusto

Preparación: Se colocan los ingredientes al fondo de un recipiente. Se agrega agua hirviendo. Se deja reposar por 20 minutos. Colar y agregar el jugo de 3 limones y miel de abeja al gusto.

Dosis: beber la infusión durante el día.

Tos, 3

Ingredientes:

- 7 flores de buganvilia
- 7 frutos de tejocote
- 3 limones
- miel de abeja al gusto

Preparación: al fondo de un recipiente, se colocan los ingredientes. Añadir 1 litro de agua hirviendo. Dejar en reposo por 20 minutos. Colar. Añadir el jugo de 3 limones y miel de abeja al gusto.

Dosis: se toma una taza de té cuantas veces sea necesario, endulzado con miel.

Tos crónica

Ingredientes:

- 3 flores de árnica capitaneja
- 7 hojas de eucalipto
- 7 hojas de sauco
- 15 gotas de extracto de propóleo

Preparación: se colocan las flores y las hojas al fondo de un recipiente. Se añade 1 taza de agua hirviendo. Se deja reposar por 20 minutos. Colar y añadir 15 gotas de extracto de propóleo.

Los frutos del saúco son comestibles y tienen grandes beneficios para la salud.

Dosis: beber 1 taza por la noche.

Tos y ronquera

Ingredientes:

- 7 hojas de eucalipto
- 7 flores de buganvilia
- 7 flores de árnica
- 7 flores de caléndula
- 4 limones (el jugo)
- extracto de propóleo (50 gotas)

Preparación: se colocan los ingredientes al fondo de un recipiente. Agregar 1 litro de agua hervida. Déjalo reposar durante 20 minutos mínimo. Colar. Añadir 50 gotas de extracto de propóleo, el jugo de limón y la miel de abeja.

Dosis: Beber durante el día.

Viscosidad en la matriz (después del parto)

Ingredientes:

- Matlali Santa María

Preparación: se prepara la infusión con las ramas de Santa María por 15 minutos, se deja reposar y se sirve no muy caliente después de 20 minutos.

Dosis: tomar una taza después de haber parido.

Tópicos

Alcoholatura tópica para la artritis, artrosis, reumas y reumatismo

Ingredientes:

- 1 cabeza de ajo pelado y picado
- 4 cucharadas soperas de romero
- 4 cucharadas de hojas de tabaco
- 4 cucharadas de cannabis

Preparación: se colocan dentro de una botella de vidrio todos los ingredientes; se vierte el alcohol; se cierra la botella herméticamente y se le adhiere una etiqueta con la fecha. Se agita y se le dan pequeños golpes en la base. Se guarda en un lugar seco y oscuro durante un mes. Cada semana se vuelve a agitar. Al cabo de cuatro semanas, se saca la cantidad para una botella de 250 ml. Lo demás continúa en su botella, guardado en el mismo lugar.

Forma de uso: frota las partes adoloridas todas las noches y colócate una venda o telas de algodón para que guardes el calor. El alivio es inmediato.

Dolor de cabeza

Ingredientes:

- Hojas de tabaco natural

Preparación: se muelen las hojas de tabaco.

Dosis: se colocan sobre las sienes como chiquiadores

Dolor de garganta

Ingredientes:

- Mercadela

Preparación: se hierven las hojas y el tallo en un litro de agua.

Dosis: con el agua se hacen gárgaras las veces que sea necesario.

Heridas

Ingredientes:

- flores de árnica
- flores de caléndula
- flores de malva

Preparación: las flores se preparan infusión en suficiente agua, dependiendo del tamaño de la herida que se va a curar.

Dosis: se lava la parte afectada con el agua y en caso de inflamación se coloca en forma de pasta o emplasto. Con esta misma mezcla, se bebe 1 taza de la infusión cada 4 horas.

Infección de garganta (dolor y ronquera por infección)

Ingredientes:

- 1/2 taza de café negro (colado)
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 cda. sopera de bicarbonato

Preparación: se mezclan los tres ingredientes en una taza y se hacen gárgaras para expulsar las mucosidades que se quedan adheridas en la boca, la garganta y la laringe.

Aunque el sabor sea desagradable, estas gárgaras son muy eficaces para infecciones de garganta, dolor y ronquera. Vale la pena hacer la prueba. Una vez que termines de hacer las gárgaras (si tragas un poco del remedio, no te preocupes, no pasa nada... y quizá lo necesitas un poco), la garganta se abre y el dolor baja inmediatamente gracias a la eliminación de flemas y mucosidades que se quedan adheridas.

Inflamaciones y heridas externas

Ingredientes:

- Árnica
- Mercadela
- Milenrama

Preparación: se pone a hervir durante 15 minutos en agua todas las plantas dependiendo del área a tratar será la cantidad de agua que se utilice.

Dosis: se lava la parte afectada con el té de las flores, y las flores se aplican, durante treinta minutos, como compresas sobre la zona afectada.

Beber 1 taza de té para bajar la inflamación interna.