

# ENFERMEDADES

## Prevención y curación con plantas y terapias naturales



**Luis Carlos Villegas Méndez**

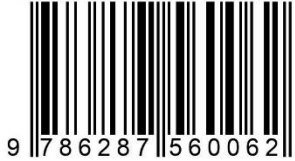
# Enfermedades Prevención y curación con plantas y terapias naturales

*"Cada persona lleva su propio doctor por dentro. El valor principal de un médico consiste en su capacidad para sacar a luz el médico que ya existe dentro de sus pacientes."* [Albert Schweitzer, filósofo, médico, músico y laureado Premio Nobel (1875-1965)]

## Luis Carlos Villegas

ISBN: 978-628-7560-06-2  
Sello Editorial UCEVA  
Unidad Central del Valle del Cauca-UCEVA  
Carrera 27A No. 48 -144 Kilómetro 1 Salida Sur  
Tuluá – Valle del Cauca, Colombia  
Año: 2022

ISBN: 978-628-7560-06-2



Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons - Atribución – No comercial – Sin Derivar 4.0 internacional  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



## Agradecimientos

Todo mi afecto y reconocimiento a la Unidad Central del Valle del Cauca (UCEVA) en cabeza de su señor Rector, Dr. Juan Carlos Urriago Fontal, por su decisión y persistencia en conformar una estructura investigativa sólida y de alto nivel académico en nuestra institución; así mismo, a la Vicerrectoría de Investigaciones y Proyección Social, bajo la dirección del Dr. Alexander Romero Sánchez. Pero una especial lealtad al Ingeniero Iván Darío Aristizábal Henao, Decano de la Facultad de Ingeniería, quien en todo momento demostró su humanidad y compañerismo apoyándome en lo académico y laboral para la terminación de este libro.

A mis estudiantes de los programas de Enfermería y Tecnología en Regencia de Farmacia; a los del Diplomado en Medicinas Alternativas; a los de Ingeniería Ambiental, todos ellos de la UCEVA, Tuluá, por su esmero en las investigaciones sobre el uso de medicinas alternativas en sus regiones de origen.

A las profesoras Sandra Santacoloma Londoño, Valentina Lamus Molina, Mónica Andrea Martínez Martina y Gloria Milena Osorno Osorio, compañeras investigadoras que siempre me brindaron su calor humano y solidaridad institucional. Al profesor Germán Cobo Mejía, por su voz de aliento y compañía permanente. A la profesora María Eugenia Buitrago González, por su apoyo y colaboración especialísima, irrestricta, en mi proceso de trabajo y dificultades transitorias.

A la profesora María José Virviescas Ospina, Coordinadora Académica del programa de Ingeniería Ambiental por su comprensión y colaboración en el ejercicio de mis actividades académicas.

A las auxiliares de investigación, Alexandra Naranjo Peñaranda y Luz Adriana Vargas Mendoza por su profesionalismo y dedicación en la búsqueda de información pertinente a la generación de resultados plasmados en el presente libro.

A las diferentes comunidades y personas que me brindaron información y conocimiento respecto al uso de las plantas en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, principalmente en lo que concierne a la alimentación y la medicina.

A mi familia con todo mi amor por su acompañamiento y comprensión en el tiempo dedicado a la escritura de esta obra. A Carmenza, Aníbal, Juan Camilo y Santiago.

Y siempre, al Eterno, la gran consciencia cósmica intemporal ...

## PRESENTACIÓN

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) reconoce la existencia de 1.800 millones de personas en el mundo con ingresos inferiores a un dólar diario. La tendencia de la actual sociedad humana es un panorama mixto de progreso sin precedentes y de miseria humana inenarrable, de esperanza y terror. La historia de América Latina se caracteriza hoy por la cantidad de pobres en situación crítica, en una cifra cercana a los 280 millones de personas (OMS, 2006).

Es conocido y aceptado por la ciencia médica que las plantas que habitualmente nos nutren como los cereales, leguminosas, verduras, hortalizas y frutas, son portadoras de sustancias denominadas vitaminas, minerales, oligoelementos, hormonas, enzimas, etc. que contribuyen a conservar el estado de salud general del ser humano, y así mismo, a recuperarla cuando ésta se ha perdido, consumiendo para tal efecto el alimento portador de los nutrientes específicos para cada patología.

Muchas de las especies nativas o introducidas que utilizamos como alimento, tienen propiedades medicinales comprobadas que abundan en la literatura médico científica, pero la gran mayoría de las personas y aún del estamento médico oficial no las conocen, y un gran número de ellas están en peligro de desaparecer por procesos socio económicos propios de la cultura neoliberal vigente. Solo el 8% de las plantas latinoamericanas ha sido estudiado químicamente, y de estas el 3% ha demostrado tener actividad biológica (Rengifo, 2016).

El presente trabajo es el resultado de cuatro años de trabajo de campo, desde inicios de 2018 cuando se inscribió como proyecto de investigación en la Vicerrectoría de Investigaciones y Proyección Social (VIPS) de la UCEVA, con el título de “*Plantas alimenticias del Suroccidente Colombiano, usos y propiedades medicinales*” hasta finales de 2021 cuando se realizó la fase de organización de resultados en un documento escrito denominado libro producto de investigación.

Según el Banco Mundial (2018), citado por Gutiérrez et al. (2019), cerca de la mitad de la población mundial presenta dificultades para cubrir sus necesidades básicas según sus ingresos; es decir, estamos hablando de 3.400.000.000 millones de personas que viven en la pobreza. Y de estos, al menos el 10 % de la población mundial vive en la pobreza extrema —definida como vivir con menos de 1,90 dólares al día.

Organismos multilaterales como la ONU o el Banco Mundial refieren que la pobreza se debe dimensionar como un problema de derechos humanos, pues se manifiesta en diferentes problemáticas sociales como hambre, discriminación, exclusión de la toma de

decisiones y representación política y social, y poco o nulo acceso a educación, salud o vivienda (ONU, s. f.).

Es un hecho que los recursos básicos de la sociedad para afrontar problemas futuros provienen de plantas que han sido utilizadas por poblaciones indígenas y campesinas durante miles de años (Sánchez, 2013). Pero las plantas medicinales y/o alimentarias que actualmente usamos en nuestra mesa, y otras muchas en peligro de extinción, son fuente de nutrientes que la ciencia hoy, desde la medicina ortomolecular, ha validado. Marinaci (2005) definió la terapia de la medicina molecular como "la forma de proporcionar a cada persona la concentración óptima de las sustancias que están presentes en nuestro organismo con el fin de corregir alteraciones y mantener una buena salud". Este objetivo se consigue a través del uso de sustancias y elementos naturales que ya existen en el organismo, como vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, hormonas y antioxidantes, pero en dosis más elevadas o megadosis. La Nutrición Ortomolecular se convertirá en la medicina del siglo XXI.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Área de estudio**

El suroccidente colombiano se refiere a los siguientes departamentos según la división administrativa del país: Valle del Cauca, Cauca, Nariño y Putumayo. En el Valle del Cauca se estudiaron dos áreas bien definidas: 1) La suela plana ubicada entre los piedemontes de las cordilleras andinas central y occidental, con un área de 316.334 has (Castrillón, 2014), con una altura promedio de 1.000 m.s.n.m., habitada por poblaciones blancas y mestizas (67%), negra (31%) e indígena (2%). En esta región se visitaron los puntos de venta de plantas medicinales en las plazas de mercado siguientes: Alameda, en Cali; en Tuluá se visitó la galería central, el mercado de la carrera 30 (SEDAMA), el mercado campesino agroecológico ubicado en el parque infantil Julia Scarpeta; en Cartago se visitó la plaza de mercado principal. 2) El andén Pacífico vallecaucano, con población 97% negra. En esta región de alta pluviosidad se visitó la plaza de mercado de Pueblo Nuevo, ubicada en el municipio de Buenaventura; también se recorrieron los corregimientos de Juanchaco y Ladrilleros, La Plata, Bocas del San Juan, Bahía Málaga, la Barra, la Bocana, Pianguita y Punta Soldado.

En el departamento del Cauca se visitó: En Popayán, la plaza de mercado del barrio Bolívar, y las comunidades indígenas de los resguardos de Guambía y Pitayó.

En el departamento de Nariño se visitó las plazas de mercado "Anganoy" y "Potrerillo" en la ciudad de Pasto, y la Universidad de Nariño; igualmente la comunidad indígena *Mallama*, en el municipio de Sapuyes.

En el departamento del Putumayo se visitó la plaza de mercado de Mocoa, y el Jardín Botánico Tropical Amazónico. También se visitó la comunidad indígena *Inga-Kamentzá*, en la periferia de Mocoa.

En las visitas a las plazas de mercado de las diferentes ciudades visitadas se conversó directamente con los vendedores de plantas medicinales o “yerbateros”. De las plantas significativas para el trabajo utilizadas en estos lugares se tomaron muestras que se consultaron en el jardín botánico “José Celestino Mutis” de la ciudad de Tuluá.

La taxonomía y aspectos botánicos, geográficos, de distribución y origen de cada especie recolectada y objeto de estudio se consultó en la base de datos “tropics” del Missouri Botanical Garden (<http://www.tropicos.org>); también se consultó la base de datos “The Plant List” (<http://www.theplantlist.org/>) que es una lista de trabajo de todas las especies vegetales conocidas, y su objetivo es la lista global para las especies de plantas vasculares (plantas con flores, coníferas, helechos y sus aliados) y de briófitas (musgos y hepáticas).

Para la decisión del nombre común más importante de cada especie vegetal y el conocimiento de otros nombres comunes de esa misma especie en diversos lugares de Colombia se consultaron las bases de datos:

- [http://www.biovirtual.unal.edu.co/nombrescomunes/index.php?option=com\\_wrapper&view=wrapper&Itemid=3&lang=es](http://www.biovirtual.unal.edu.co/nombrescomunes/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=3&lang=es), perteneciente a la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá, Facultad de Ciencias - Instituto de Ciencias Naturales (nombres comunes de las plantas de Colombia).
- <http://catalogoplantasdecolombia.unal.edu.co/> (Catálogo de plantas y líquenes de Colombia. Rodrigo Bernal, S. Robbert Gradstein y Marcela Celis. Editores, 2014)

### **Técnicas de recolección de la información**

Las personas que sirvieron de informantes para la presente investigación se tomaron de manera no aleatoria, con su pleno conocimiento, y, ante todo, el deseo de participar del proyecto. Para ello se efectuaron entrevistas estructuradas tanto a los “yerbateros” en los puestos de venta en las plazas de mercado, como a los “sabedores” en las áreas rurales de los municipios ya mencionados.

Este primer acercamiento se efectuó contactando a personas de reconocida idoneidad en el uso de plantas o medicinas naturales para el tratamiento de enfermedades. Durante cuatro años se hicieron visitas periódicas a los informantes de mayor compromiso con el proyecto y que hubieran demostrado un genuino conocimiento etnomédico y gran credibilidad y reconocimiento por los miembros de su comunidad. En todas estas visitas se conocerá los nombres comunes o vulgares de las plantas medicinales de cada lugar de estudio, apreciándolas en forma directa, tomando fotografías y utilizando grabadora en casos que este recurso sea permitido; siempre se tomarán notas escritas de campo. Esto conlleva una aproximación etnoecológica al territorio, donde se visita al hombre rural en su diario vivir en su parcela o chagra, y se obtiene directamente de la relación hombre entorno la información pertinente

### **Nivel de Uso Significativo Tramil (Ust)**

Para estimar el nivel de uso significativo para cada especie y verificar su aceptación cultural, se utilizó la metodología propuesta por Germosén-Robineau (1995). Esta

metodología, expresa que aquellos usos medicinales que son citados con una frecuencia superior o igual al 20%, por las personas encuestadas que usan plantas como primer recurso para un determinado problema de salud, pueden considerarse significativos desde el punto de vista de su aceptación cultural y, por lo tanto, merecen su evaluación y validación científica. El UST se calcula dividiendo el número de citaciones de uso para cada especie (s), entre el número de informantes encuestados, se propone la siguiente ecuación:

$$\text{UST} = \text{UsoEspecie (s)} / \text{nis} \times 100$$

Donde: Uso Especie (s) = número de citaciones para cada especie.  
 nis = número de informantes encuestados (Toscano, 2006)

Las propiedades químicas, farmacológicas y medicinales de las plantas, una vez realizada su clasificación taxonómica, se consultaron en primera instancia en la base de datos PubMed (US National Library of Medicine. National Institutes of Health); también en Infomed (Red de salud de Cuba), EcuRed, Power Search, Gale, Scielo y Google Académico.

El número de plantas o especies vegetales referidas en el libro, muchas de ellas más de una vez debido a que una planta puede servir para tratar más de una afección, son 442. Cada especie va contenida en una tabla (anexo A) que consta de los ítems nombre común, nombre científico, familia y otros nombres comunes.

Las enfermedades, dolencias o afecciones descritas en este libro son 987, presentadas como se muestran en la tabla 1.

**Tabla 1. ENFERMEDADES. Prevención y curación con plantas y terapias naturales**

- |   |  |
|---|--|
| - Abdomen, dolor                                | - Adipogénesis                             |
| - Abejas, picadura                              | - <i>Aedes aegypti</i> , control de larvas |
| - Abortivo                                      | - Aerofagia                                |
| - Aborto inducido                               | - Afeitar, jabón de                        |
| - Abscesos                                      | - Afonía                                   |
| - Abuso de te, tabaco, alcohol y morfina        | - Afrodisíaco                              |
| - Acaricida                                     | - Aftas, estomatitis                       |
| - Acidez estomacal                              | - Ahitera                                  |
| - Ácido úrico                                   | - Ahogo                                    |
| - Acné  | - Aire, depurativo                         |
| - Acv (accidente cerebro vascular), prevención. | - Albuminuria                              |
| - Adaptógeno                                    | - Alcohol, efectos                         |
| - Adelgazantes, bajar de peso                   | - Alcohol metílico, daños                  |
| - Adicción a la morfina                         | - Alcoholismo, hábito                      |
| - Adicción al alcohol y al hábito de fumar      | - Alergia respiratoria                     |
|   | - Alergias                                 |
|   | - Alexifármaco                             |
|   | - Alexitérico                              |

- Alimentos peligrosos y tóxicos
- Alopecia o calvicie
- Aluminio, neurotoxicidad por
- Alzheimer
- Amenorrea
- Amibiasis
- Amigdalitis
- Anafilaxia, anafilaxis
- Anafrodisíaco
- Analgésico
- Anemia
- Aneurisma cerebral y trombosis
- Anginas
- Angiogénesis
- Anguila, descarga eléctrica
- Ansiedad
- Antibiótico natural (ver también antimicrobiano)
- Anticonceptivo
- Antídotos
- Antiespasmódico
- Antimicrobiano, antiséptico
- Antimutagénica
- Antinociceptivo
- Antioxidante
- Antipirético
- Antiplaquetario
- *Bacillus subtilis*, carencia
- Bacterias transmitidas por alimentos
- Bactericida
- Balsámico
- Baños y riegos de buena suerte
- Barros y espinillas
- Basuco o crack, adicción
- Bazo, dolencias
- Béquico
- Biliares, problemas
- Bilis
- Bilis, vómito
- Blenorragia o gonorrea
- Boca, dientes y garganta, afecciones
- Boca y garganta, pupas
- Boca, sapos (*monilia albicans*)
- Antipútrida
- Antitumoral
- Antiviral
- Ántrax
- Apendicitis
- Apetito, abrirlo
- Apoplejía
- Arrugas
- Arsénico, intoxicación
- Arterias, flexibilidad
- Arterias, taponamiento
- Arterioesclerosis
- Articular, dolor
- Artritis
- Artritis reumatoidea
- Artrosis
- Asfixia
- Asma
- Asoleada, persona
- Astenopia
- Astringente
- Ataques
- Aterosclerosis
- Autismo
- Autoinmunes, enfermedades
- Axilas, mal olor
- Boca, úlceras



- Bocio o coto
- Botulismo
- Brazo atrofiado,  
insensible de  
nacimiento
- Broncoespasmo
- Bronconeumonía
- Bronquitis
- Brotar el sarampión,  
la viruela, la  
varicela
- Brotes en la piel
- Bucal, afecciones de la mucosa
- Bucal, antiséptico
- Bucal, desinflamatorio
- Buco faringea, afección
- Bursitis
- Busto, aumentarlo
- Cabello, caída
- Cabello, color
- Cabello, crecimiento

- Cabeza, calor
- Cabeza, dolor, cefalea
- Cabeza, dolor producido por tensión alta
- Cadmio, neurotoxicidad por
- Caja de dientes, maltrato
- Calambres
- Calambres y dolor abdominal
- Calcio, asimilación
- Cálculos
- Cálculos biliares
- Cálculos en la vejiga
- Cálculos en la vesícula
- Cálculos renales (nefrolitiasis)
- Calmante
- Calor en el cuerpo
- Callos y/o ojos de pescado
- Camarones, intoxicación con vitamina C
- Cáncer
- Cáncer cerebral
- Cáncer de cervix
- Cáncer de colon y colorectal
- Cáncer de cuello uterino
- Cáncer de esófago
- Cáncer de estómago
- Cáncer de hígado, carcinoma hepatocelular
- Cáncer de huesos
- Cáncer de laringe
- Cáncer de lengua
- Cáncer de mama
- Cáncer de matriz
- Cáncer de nariz
- Cáncer de ovario
- Cáncer de páncreas
- Cáncer de piel
- Cáncer de próstata
- Cáncer de pulmón
- Cáncer de riñón
- Cáncer de útero
- Cáncer de vejiga
- Cáncer escamoso de la superficie ocular
- Cáncer (carcinoma) gástrico
- Cáncer nasofaríngeo
- Cáncer oral
- Cáncer pediátrico
- *Candida albicans*, micosis externa
- Capilar, fragilidad
- Cara, desinflamatorio
- Cara, limpieza
- Carate
- Carcinoma ascítico de ehrlich
- Cardíaca, arritmia
- Cardíacas, prevención de enfermedades
- Cardíacos, males
- Cardialgia
- Cardiocirculación
- Cardiopatías
- Cardioprotector
- Cardiotónico
- Cardiovasculares, enfermedades y trastornos
- Caries dental
- Carminativo
- Caspa
- Cataratas
- Ceguera
- Celiaquía
- Células anormales
- Células falciformes
- Células muertas, regenerarlas
- Celulitis
- Cerebral, cansancio
- Cerebral, circulación
- Cerebral, congestión
- Cerebral, edema
- Cerebral, infarto, accidente
- Cerebral, reconstituyente, tónico
- Cerebro, apoplejía
- Cerebro, debilidad
- Cianuro, intoxicación
- Ciática
- Cicatrizante
- Cigarrillo, hábito
- Circulación sanguínea, deficiente o mala
- Circulación, regulador
- Circulación, sistema
- Circulatorios y cerebrales, problemas
- Cirrosis

- Cirugías, dolor
- Cistitis
- Cistitis hemorrágica
- Coágulos sanguíneos
- Cobre, toxicidad por
- Cognitivo, declive
- Colagogo
- Cólera
- Colerético
- Colerín
- Colesterol alto, colesterolemia
- Colibacilosis
- Cólicos
- Cólicos en niños
- Colirio
- Colitis inflamatoria, ulcerosa
- Colon, inflamación
- Colon irritable
- Colonoscopia
- Colores de frutas y verduras en la salud humana
- Columna vertebral, hernias
- Columna vertebral, problemas
- Comer, evitar los deseos
- Comezón o prurito
- Conductos mamarios, obstrucción
- Conjuntivitis
- Contaminación electromagnética, sanación
- Contraveneno
- Contusiones
- Convalecencias
- Convulsiones
- Corazón, afecciones
- Corazón, agrandamiento
- Corazón, debilidad
- Corazón, palpitaciones
- Corazón, tónico
- Coronarias obstruidas
- Coronarios, problemas
- Coronavirus
- Cortaduras
- Costado, dolor
- Covid-19
- Coyunturas, inflamación
- Creatinina, bajarla
- Crohn, enfermedad
- Cucarachas, repelente
- Cuero cabelludo, afecciones
- Cuerpo, dolores
- Culebrilla
- Cutaneas, afecciones
- Cutis
- Cutis, enfermedades crónicas
- Champú anticaspa
- Chichones y amoratados
- Chucrut (probióticos)
- Chicungunya
- Debilidad física extrema
- Defensas del cuerpo
- Déficit de atención, trastornos
- Demencia senil, alzheimer, prevención
- Dengue
- Dengue hemorrágico
- Dentadura, problemas dolor.
- Dental, extracciones
- Dentición niños
- Depresión, ansiedad, estrés
- Depresión por anestésicos
- Dermatitis fungosa
- Dermatitis
- Derrame cerebral o infarto
- Descontaminante del ambiente
- Desfallecimiento
- Desinfectante
- Desinflamante
- Desnutrición
- Diabetes
- Diabética, herida crónica
- Diaforético
- Diálisis
- Diarrea
- Diarrea biliosa
- Diarrea en niños
- Diarrea por amibas
- Dientes destemplados
- Dientes, limpieza
- Dientes, dolor
- Dieta, cumplimiento
- Difteria
- Digestión, excitante
- Digestiva, enfermedades crónicas de la mucosa

- Digestiva, inflamación
- Digestiva, irritación
- Digestivas vías, desinfectante
- Digestivas vías, dolor
- Digestivo
- Digestivo, calmante
- Digestivo, inflamación del sistema
- Digestivo, sistema
- Digestivo, tubo, normalización
- Digestivo tubo, operación reciente
- Digestivos, problemas
- Disentería
- Dislipidemia
- Dislocaciones
- Dismenorrea
- Dispepsia
- Diurético
- Diverticulosis
- Dolor, nocicepción
- Ébola
- Eccema exudativo
- Eccemas
- Edema crónico
- Edemagénesis
- Elefantiasis
- Embalsamamiento
- Embarazo, dolor
- Embarazo normal
- Embriaguez
- Emenagogo
- Emético
- Emetocatórtico
- Emoliente
- Encefalomielitis autoinmune
- Encías, cicatrizante
- Encías inflamadas
- Encías sangrantes
- Encías ulcerosas
- Endotóxico, shock
- Energía negativa, desarmonía, depresión
- Energizante
- Enfermedad, curación por visualización positiva
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc)
- Enfisema
- Enteritis crónica
- Enterocolitis infantil
- Entuertos
- Entumecimiento
- Enuresis nocturna
- Envejecimiento
- Envenenamiento
- Epilepsia
- Epilepsia mioclónica grave, o síndrome de Dravet.
- Epistaxis
- Erisipela
- Erotismo nervioso
- Escaras
- *Escherichia coli*
- Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)
- Esclerosis múltiple
- Escopolamina, antiamnésico
- Escorbuto
- Escrófula
- Esfínteres
- Esguince
- Espalda, dolor
- Espasmólitico
- Espermatogénesis
- Espinas enterradas
- Espinillas
- Espolón calcáneo
- Esquizofrenia
- *Estafilococcus aureus*, control
- Esterilidad
- Estimulante
- Estomacal, acidez
- Estomacales, molestias
- Estómago, atonía
- Estómago, calambres
- Estómago, catarro crónico
- Estómago, cólico
- Estómago, dolor
- Estómago, dolor en niños por leche en polvo
- Estómago, enfermedades
- Estómago, irritación de la mucosa
- Estómago perezoso
- Estómago, úlceras

- Estomáquico
- Estornutatorio
- Estreñimiento
- Estreñimiento crónico
- Estreñimiento en niños
- Estrés
- Faringe
- Faringitis
- *Fasciola hepática*
- Fatiga
- Febrífuga (o)
- Fermentaciones del contenido intestinal
- Fertilidad en hombres y mujeres, fecundidad
- Fibromialgia
- Fibrosis hepato-renal
- Fibrosis pulmonar idiopática
- Fiebre amarilla
- Fiebre en niños
- Fiebre eruptiva
- Fiebres
- Fiebres de origen gástrico
- Flatulencias
- Galactogogo
- Ganglios, infección
- Gangrena
- Garganta, inflamación
- Garganta, problemas, dolores.
- Garrapatas, control y repelencia
- Gases
- Gastralgia
- Gástrica, lesión
- Gástrica, úlcera
- Gastritis y úlcera duodenal
- Gástrico, reflujo
- Gastroenteritis
- Gastroprotectora
- Gastrointestinales, afecciones, motilidad
- Gastrointestinales, enfermedades en lactantes
- Genitales
- Germicida
- Gardias
- Gingivitis
- Glaucoma
- Estroncio (Sr), contaminación por
- Eupéptico
- Excitante natural
- Excrementos rojos
- Expectorante
- Flebitis
- Flema del pecho
- Flora intestinal deficiente
- Flujos vaginales
- Fluor, toxicidad (fluorosis)
- Fortificante
- Fosforo de aluminio, toxicidad por
- Forunculosis
- Fracturas
- Frialdad en manos y pies
- Frigidez
- Frío o pasmo en la mujer
- Frío en el cuerpo
- Fumar, quitar el deseo de
- Fumadores
- Fungicida, daño por
- Glioma humano
- Glóbulos rojos, formación
- Glotonería
- Glutamato, toxicidad por
- Golpes
- Gota
- Granos en los niños
- Granos de etiología incierta
- Gripe crónica
- Gripe (influenza) y tos
- Halitosis
- Helaje o hielo de cementerio
- *Helicobacter pilori*
- Hemiplejía
- Hemoglobina, aumento
- Hemorragias
- Hemorragias internas
- Hemorragias vaginales
- Hemorroides y fístulas anales
- Hemostático
- Hepática, fibrosis
- Hepática, insuficiencia
- Hepático, absceso

- Hepático, cólico
- Hepático y renal, daño por acetaminofén
- Hepatitis
- Hepatoprotector
- Hepatotoxicidad
- Hepatotoxicidad por acetaminofén
- Hepatotoxicidad por piretrinas
- Heridas
- Heridas infectadas, supurantes.
- Heridas, sanación
- Hernia
- Hernia hiatal
- Hernia umbilical
- Herpes y granos
- Herpes zoster
- Hiato
- Hidrofobia
- Hidropesía
- Hígado, afecciones
- Hígado, dolor
- Hígado, enfermedades
- Hígado graso (esteatosis hepática).
- Hígado, hipertrofia
- Hígado inflamado
- Hígado, limpieza
- Hígado, regeneración
- Hígado y riñones, cura
- Hiperlipidemia
- Hipertensión arterial o presión alta
- Hipertiroidismo
- Hipnótico
- Hipo
- Hipocondría
- Hipogalactia
- Hipogastrio
- Hipoglicemia
- Hipotensión
- Hipotiroidismo
- Hipotónico
- Hipoxia
- Histeria
- Hombro, dolor
- Juanetes
- Juventud, eterna
- *Klebsiella pneumoniae*
- Lagañas
- Hombro, periartritis
- Hongos en general
- Hormonas, enfermedades relacionadas
- Hormonas, regeneración
- Huesos, dolores.
- Iatrogénicas, reacciones
- Ictericia
- Ileítis
- Impétigo
- Impotencia
- Incontinencia
- Indigestión
- Infarto
- Infecciones, prevención
- Infelicidad
- Infertilidad en mujeres
- Inflamación
- Inflamación por células tumorales
- Influenza A, virus
- Inmune, sistema
- Inmunización, niños
- Inmunoestimulante
- Inmunológico, sistema
- Inmunomodulante
- Insectífugo
- Insomnio
- Insulina, producción natural.
- Intelectual, trabajo
- Intestinal, higiene
- Intestinal, infección
- Intestinal, inflamación
- Intestinal, irritación mucosa
- Intestinales, pérdida de líquidos
- Intestino, limpieza
- Intestino permeable, síndrome
- Intestino, regulación
- Intoxicación
- Irritabilidad en niños
- Insolación
- Ira, generada por alimentos
- Isquemia cerebral
- Isquemia miocárdica
- Laringe, afecciones malignas
- Laringitis
- Laxante
- Leche materna, aumentar

- Leche, subidas excesivas
- Lehismaniasis
- Lengua, ardor
- Lepra
- Leucemia
- Leucemia linfoblástica
- Leucemia mieloide crónica
- Leucocitosis
- Ligamentos, rotura
- Limpieza interna del organismo
- Lipoma
- Lombrices, helmintiasis
- Lombrices en niños
- Loquera
- Lumbagos
- Llagas, abscesos y purulencias
- Llagas donde nacen las uñas
- Llagas malignas
- Llenura estomacal
- Mácula, degeneración
- Magnesio, cloruro de
- Mal aliento, halitosis
- Mal de altura o soroche
- Mal de chagas
- Mal de la sangre
- Mal de ojo
- Mal de piedra
- Mal genio
- Malaria, paludismo
- Malas influencias
- Males postizos y maleficios
- Manzanillo, contra o antídoto.
- Mareo
- Mareos del embarazo
- Mastitis
- Matriz, daños postparto
- Matriz fortalecimiento
- Matriz, frío
- Matriz inflamada
- Maxilar, dolor por causa de infección en un molar
- Melancolía
- Melanogénesis
- Melanoma
- Memoria, mnemotecnia (nootrópica)
- Meningitis
- Menopausia
- Menstruación
- Menstruación, atrasos
- Menstruación, cólicos
- Menstruales, desarreglos
- Mentales, trastornos
- Mente, calma
- Mercurio, eliminación
- Mesotelioma
- Metales pesados, intoxicación
- Metilmercurio, neurotoxicidad
- Metrorragia
- Mielina, recuperación
- Mieloma murino, cáncer en la sangre
- Miembros, temblor
- Migraña
- Migrañas de origen oftálmico
- Miomas o fibromas
- Miopía
- Mordedura de perro
- Moretones
- Moscas, alejamiento
- Moscas, atracción
- Moscas e insectos, espantarlos
- Mucosas
- Mucosa y piel, sustitutos
- Mucosidades de las vías aéreas
- Mucositis oral inducida por quimioterapia
- Muelas cariadas
- Muelas, dolor
- Muelas, extracción
- Muerte, diez señales que la anuncian
- Mujer, post-dieta
- Murciélagos, alejamiento
- Muscular, relajante
- Músculos, dolencias
- Nacidos o forúnculos
- Nariz, hemorragia
- Náuseas
- Nefríticos, cólicos
- Nefritis
- Nefropatía
- Nefropatía diabética
- Nefrosis

- Nefrotoxicidad
- Neovascularización coroidea (NVC)
- Nervios
- Nervios, crisis
- Neumonía
- Neuralgia
- Neurastenia
- Neuríticos, dolores
- Neuroblastoma
- Neurodegeneración por campos electromagnéticos
- Neuroinflamación
- Neuropatía
- Neuropatía periférica
- Neuroprotección
- Neuropsiquiátricos, trastornos
- Nicotina, antídoto
- Niguas
- Nitrosamina, conservante de alimentos
- Noctambulismo
- Nuches, extracción
- Nuches y garrapatas, repelencia
- Obesidad
- Ocular, inflamación
- Oftalmías
- Oído, dolor (otitis)
- Oído, infección
- Oído, zumbidos
- Ojos, abrirlos
- Ojos, baños
- Ojos cansados
- Ojos doloridos
- Ojos, inflamación
- Ojos irritados
- Ojos, tratamiento
- Ombligo, hernia
- Ombligo niños
- Orinar, ardor
- Orina, mal de
- Orina, retención, ataque
- Orinar, dificultad
- Orinar, dolor
- Orinoterapia
- Orquitis
- Orzuelo
- Óseo, sistema
- Osteoartritis degenerativa
- Osteomuscular, dolor
- Osteoporosis
- Ovario poliquístico, síndrome
- Ovarios, molestias
- Oxiuros
- Páncreas, islotes pancreáticos
- Pancreatitis
- Pañalitis
- Paperas
- Papiloma humano
- Parálisis
- Parálisis histérica
- Parasitocida externo
- Parásitos
- Parkinson, mal
- Parotiditis
- Párpados, úlceras
- Parto
- Pectoral
- Pecueca
- Pecho, dolor
- Pelagra
- Pelo, fijador
- Penas
- Perro, mordedura
- Pesadillas
- Pesticidas en frutas y vegetales, remoción
- Pesticidas, inhibición efectos
- Picadura de animales ponzoñosos
- Picadura de raya
- Pie de atleta (tiña podal)
- Piel
- Piel, contaminación
- Piel, enfermedades
- Piel, escozor
- Piel, hongos
- Piel, infecciones
- Piel, lesiones y llagas
- Piel, manchas
- Piel, mascarillas
- Piernas, fortalecimiento
- Piernas, inflamación
- Piernas inquietas, síndrome de
- Piernas y tullidos, dolor



- Pies, ampollas
- Pies, grietas, peladuras
- Pies hinchados
- Pies, hongos
- Piojos (pediculosis)
- Piorrea (periodontitis)
- *Pitiriasis versicolor*
- Placenta
- Planchadora de ropa, dolor artrítico en manos
- Plaquetario, antiagregante
- Plaquetas, subirlas
- Pleuresía
- Plomo, toxicidad por
- Polio
- Probióticos
- Prostatitis
- Quebraduras
- Quemaduras
- Quemaduras por el sol, prevención (bronceado)
- Quimioprevención de cáncer con selenio
- Quimioterapia natural
- Radiación, radioterapia
- Radicales libres, eliminación
- Radioterapia, efectos
- Raquitismo
- Raticida
- Rayos ultravioleta, protección
- Rayos x, quemaduras
- Rebajar peso
- Recién nacidos (niños), amarillos
- Reconstituyente
- Reconstituyente cerebral
- Rejuvenecimiento
- Renal, enfermedad crónica
- Renal, fibrosis intersticial
- Renal, infección
- Renal insuficiencia
- Renal, problemas
- Repelente de cucarachas y zancudos
- Repelente de insectos
- Repelente de moscas
- Repelente de mosquitos y jején
- Resaca, guayabo
- Proteínas, fuente
- Psoriasis
- Pterigión
- Pulmón, trasplante
- Pulmonar, catarro
- Pulmonar, edema
- Pulmonar, fibrosis
- Pulmonares, mucosidades (flemas)
- Pulmones, dolor
- Pulmones, endurecimiento
- Pulmones, heridas
- Pulmones, limpieza
- Pulmones, reconstituyente
- Pulmones y bronquios, afecciones
- Pulmonía
- Purgante
- Pústulas
- Resolución de hinchazones y tumores
- Respiración difícil
- Respiratorias, inflamación de las vías
- Respiratorias, vías
- Respiratorio, catarro
- Respiratorios, problemas
- Retención de líquidos
- Retinopatía diabética
- Reumáticos, dolores
- Reumatismo
- Reumatismo articular
- Rinitis
- Riñones
- Riñones hinchados
- Rodilla, osteoartritis
- Rodillas o corvas, dolor
- Rodillas, hinchazón
- Ronquera
- Rotavirus
- Rubefaciente
- Rubeola
- Sabañones
- Salpullido
- Sangrado, detenerlo
- Sangre, coágulos
- Sangre, correcciónSangre, depurativo
- Sangre, estancarla

- Sangre, esputos
- Sangre, purificación
- Sangre, vómito de
- Sapos
- Sarampión
- Sarna o escabiosis
- Sarna, parásitos, pulgas y piojos
- Seborrea
- Sedante
- Sedentarismo
- Senos, aumento
- Senos, masa
- Sepsis
- Serpiente cascabel, antídoto
- Serpientes, mordedura
- Sexual, agotamientoSexualidad, impotencia
- Sexualidad masculina
- Sida (VIH)
- Taquicardia
- Tejidos flácidos
- Telangiectasia
- Temblor
- Temblor de los miembros
- Tempestades, amainarlas
- Tendón de aquiles, curación
- Tenesmo vesical
- Tenia
- Tétanos
- Testículos, dolor
- Tifus
- Tinitus
- Tiña y enfermedades del cabello
- Tiroides
- Tísis
- Tobillo, dolor
- Tortícolis
- Tos
- Tos asmática
- Tos convulsiva
- Tos ferina y asfixia
- Tos muy intensa de fumador
- Tos nocturna
- Tos rebelde
- Tourette, síndrome
- Tracto gastrointestinal, después de operación abdominal
- Siete luchas
- Sífilis
- Síncope
- Síndrome de ovario poliquístico
- Síndrome del intestino irritable (SII)
- Síndrome metabólico
- Sinovial, inflamación
- Sinusitis
- Sobrepeso
- Solar, protección
- Sol, quemaduras
- Sordera, zumbido en los oídos
- Soroche
- *Staphylococcus aureus*
- Sudor en la noche
- Suprarrenales, glándulas
- Supuración, provocarla
- Tranquilizante
- Tranquilizantes, abuso
- Traqueítis
- Traumas, calmante
- Traumatismos contundentes en niños
- Tricomoniasis
- Triglicéridos altos
- Tristeza y mal humor
- *Trypanosoma cruzi* o mal de chagas
- Trombocitopenia
- Tromboflebitis
- Trombosis, parálisis cerebral
- Trombosis de vena porta por sen
- Tuberculosis, tísis
- Tufo
- Tullidos
- Tumor intracraneal
- Tumores
- Tumores malignos, inhibición
- Túnel carpiano, síndrome
- Úlcera de pie diabético
- Úlcera duodenal
- Úlcera gástrica
- Úlcera intestinal

- Úlcera péptica
- Úlcera varicosa
- Úlceras de los párpados
- Úlceras digestivas
- Úlceras fungosas
- Úlceras gangrenosas
- Úlceras malignas
- Úlceras pútridas
- Úlceras rebeldes
- Ultravioleta, radiación
- Uña encarnada, uñeros.
- Uñas, hongos
- Uñas, manchas blancas
- Urea en la sangre
- Uremia, crisis
- Uretra estrecha
- Uretra, infecciones y ampollas
- Uretritis
- Urinaria, incontinencia
- Urinaria, incontinencia en niños
- Urinaria, retención
- Urinarias, inflamación de las vías
- Urinario, desinfectante
- Urinario, infecciones del tracto
- Urinarios, problemas
- Urticaria
- Útero
- Uveítis crónica
  
- Vaginal, baños
- Vaginal, flujos
- Vaginal, hemorragia
- Vaginal, sequedad
- Vaginitis
- Vahos, fríos de la matriz
- Valor
- Vanadio, toxicidad
- Varicela
- Vasodilatador
- Vejiga
- Venas várices
- Veneno
- Veneno serpientes, antídoto
- Venéreas
- Venosa, congestión
- Verrugas y mezquinos
- Vermífugo
  
- Vértigo
- Vesicante
- Vesícula biliar
- *vibrio spp.*
- Viento
- Virilidad
- Viruela
- Virosis
- Virus del papiloma humano
- Virus sincitial respiratorio
- Visión
- Visual, fatiga por uso de computador
- Vitalidad
- Vitamina A, fuente
- Vitamina B, síntesis
- Vitamina B12, exceso
- Vitamina C, exceso
- Vitamina C, fuente
- Vitiligo
- Vomitivo
- Vómitos
- Vómitos de sangre
- Vómitos nerviosos
- Vómitos por quimioterapia
- Voz, pérdida
- Vulnerario
- Yodo radioactivo
- Zancudos, picadura

## ENFERMEDADES

### Prevención y curación con plantas y terapias naturales

#### ABDOMEN, DOLOR

El bledo (*Amaranthus dubius*) es especial para dolores abdominales, desirritante. Consumirla cruda preferiblemente. Se puede consumir en ensaladas, sopas. También en decocción suave tomando tres tazas al día.

El prontoalivio o sanalotodo (*Lippia alba*), tomar en infusión, 20 gramos por litro de agua, tres tazas al día.

#### ABEJAS, PICADURA

La comadreja, antes de trabar batalla con las serpientes, se enrolla sobre el llantén cuyas hojas son muy eficaces contra las picaduras de las abejas y el veneno de las víboras (Messegué, 1975); se maceran sus hojas y se aplican en las picaduras. El llantén se puede comer crudo, o tomar en infusión.

#### ABORTIVO

Las siguientes plantas, entre otras, consumidas en exceso, pueden llevar al aborto a mujeres embarazadas; las menciono más como una advertencia que como una práctica: 1. Perejil (*Petroselinum crispum*): es utilizado en el Valle del Cauca como abortivo, por contener *miristicina*. Este uso es muy delicado pues puede producir malformaciones severas en los fetos. 2. Piña (*Ananas comosus*): el fruto verde. 3. Ruda de castilla (*Ruta graveolens*): abortivo peligroso, con el anamú (*Petiveria alliaceae*). Estas dos plantas, que son muy medicinales, se deben consumir con moderación.

#### ABSCESOS

Tomate (*Lycopersicon sculentum*): las rodajas calientes se aplican sobre abscesos y forúnculos para acelerar la maduración. La yuca (*Manihot esculenta*): se aplica en cataplasma de harina en abscesos y forúnculos, cambiándolo cada seis horas para acelerarla curación. El zapallo (*Cucurbita maxima*), cura abscesos tomándolo en jugo, agregándole canela. Se hace también sopa de cogollos de zapallo. El fruto sin corteza se aplica como cataplasma directamente en tumores y abscesos.

La cocción de la corteza del mamey sirve para tratar llagas, abscesos y purulencias.

## **ABUSO DE TÉ, TABACO, ALCOHOL Y MORFINA**

El cactus (cactáceas en general): el doctor Williams, citado por García Barriga, las indica en las enfermedades producidas por el abuso del té, del tabaco, el alcohol y la morfina. Se consumen los cactus en decocción. Es necesario conocer la especie a ingerir, pues algunas pocas especies de cactus tienen propiedades sicotrópicas.

## **ACARICIDA**

Trompeto o curador (*Bocconia frutescens*): su semilla triturada es acaricida y repelente de cucarachas; utilizar siempre esta planta en uso externo. No se debe ingerir pues es tóxica para humanos.

## **ACIDEZ ESTOMACAL**

El Dr. Mercola (2015) indica al respecto:

Los alimentos procesados, en especial el azúcar, alteran el microbioma del intestino y propician el crecimiento excesivo de microbios perjudiciales. Se debe comer vegetales frescos y otros alimentos orgánicos no procesados. Es importante repoblar el intestino con bacterias beneficiosas, ya sea con alimentos tradicionalmente fermentados, o de suplementos probióticos de alta calidad. El vinagre de manzana natural, sin filtrar, ayuda a mejorar el problema de ácido en su estómago; tomar un vaso grande con agua con una cucharadita de vinagre de manzana. Otra opción es tomar un suplemento de hidrocloruro de betaína, que ayuda a su cuerpo a digerir mejor sus alimentos y controlar la bacteria *H. pylori*.

Media a una cucharadita de bicarbonato (bicarbonato de sodio) en un vaso con ocho onzas de agua, puede aliviar el ardor por reflujo ácido, porque ayuda a neutralizar el ácido estomacal. No recomendaría esto como una solución regular, pero de seguro puede ayudar en una emergencia, cuando tenga un dolor insoportable.

El jugo de la planta de aloe (sábila) ayuda a reducir naturalmente la inflamación, mejorando los síntomas de reflujo ácido. Beba alrededor de media taza de jugo de aloe vera antes de los alimentos. Si desea evitar su efecto laxante, busque una marca que haya eliminado el componente laxante.

Se ha encontrado que la raíz de jengibre tiene un efecto gastroprotector, al bloquear el ácido y suprimir a *Helicobacter pylori*. Además, es muy superior al lansoprazol en prevenir la formación de úlceras, exhibiendo una eficacia de seis a ocho veces más que el medicamento. La raíz de jengibre ha sido tradicionalmente utilizada desde tiempos antiguos contra los trastornos gástricos. Agregue dos o tres rebanadas de raíz de jengibre fresca a tostadas de agua caliente. Deje en infusión alrededor de media hora. Beba alrededor de 20 minutos, o más o menos ese tiempo antes de su alimento.

Se encontró que el antioxidante *astaxantina*, excepcionalmente potente, reduce los síntomas de reflujo ácido en los pacientes, comparado con un placebo, particularmente en aquellos con una pronunciada infección por *Helicobacter pylori*. Se obtuvieron mejores resultados con una dosis diaria de 40 mg.

El olmo (*Ulmus rubra*) cubre y alivia la boca, garganta, estómago, y los intestinos, y contiene antioxidantes que pueden ayudar a tratar las enfermedades inflamatorias intestinales. Además, estimula las terminaciones nerviosas de su tracto gastrointestinal. Ayuda a incrementar la secreción mucosa, que protege a su tracto gastrointestinal de las úlceras y el exceso de acidez.

Investigaciones han demostrado que el daño gastrointestinal causado por *Helicobacter pylori* puede ser tratado con el aminoácido glutamina, encontrado en muchos alimentos, incluyendo la carne de res, pollo, pescado, huevos, productos lácteos, y algunas frutas y vegetales. La l-glutamina, un isómero de glutamina biológicamente activo, también se encuentra ampliamente disponible como un suplemento.

Las vitaminas del complejo B pueden reducir el riesgo de un reflujo ácido. Se encontró que un mayor consumo de ácido fólico o folato reduce aproximadamente un 40 % de reflujo ácido. Además, los bajos niveles de vitamina B<sub>2</sub> y B<sub>6</sub> están vinculados a un incremento en el riesgo de tener reflujo ácido. La mejor forma de elevar los niveles de folato, es al comer alimentos integrales ricos en folato, como, espárragos, espinacas, quimbombó u okra, y frijoles. Se encontró que un suplemento alimenticio que contenga melatonina, l-triptófano, vitamina B<sub>6</sub>, ácido fólico, vitamina B<sub>12</sub>, metionina, y betaína, es superior a los medicamentos de omeprazol, en el tratamiento de enfermedad por reflujo gastroesofágico. Se cree que parte del éxito se debe a la acción inhibitoria de la melatonina en la biosíntesis del óxido nítrico, el cuál juega un papel importante en la relajación transitoria del esfínter esofágico inferior.

Papa: el zumo o extracto de papa cruda, rallada, es un eficaz antiácido que solo o en combinación con extracto de zanahoria ayuda a cicatrizar rápidamente la gastritis y la úlcera péptica. Preferible tomarlos en ayunas.

La zanahoria es un extraordinario antiácido, antiinflamatorio, y emoliente suave. Consumirla cruda.

Bicarbonato de sodio diluido en agua, media cucharadita en un vaso de agua.

*Stachytarpheta cayennensis*, verbena, se utiliza en la medicina popular para el tratamiento de trastornos gástricos e intestinales. Los datos actuales confirman la eficacia de la planta como antiácido / antiulceroso y laxante (Vela et al., 1997), y proporcionan evidencia de las propiedades antiinflamatorias y gastroprotectoras de la verbena.

Licuar un ulluco en un poco de agua y tomar en ayunas, por nueve días, es un tratamiento eficaz; lo mismo ocurre con los cristales de sábila.

## ÁCIDO ÚRICO

Sus altos niveles los baja la cidra (*Sechium edule*), la cual se puede comer cruda o cocinada; es inocua. De paso, nivela el azúcar si está alto.

El pepino cohombro (*Cucumis sativus*) es la planta que más rápidamente disuelve el ácido úrico (consúmalo en jugo con cáscara) (Messegué, 1975).

Se controla también tomando infusión de hojas de boldo (*Peumus boldus*) y comiendo abundante cebolla cruda (*Allium cepa*). Comer ajos (*Allium sativum*) crudos diariamente baja el nivel del ácido úrico.

Avena (*Avena sativa*) en hojuelas: tomada en ayunas en agua u otro líquido natural, baja los niveles de ácido úrico y colesterol en el organismo.

Cola de caballo (*Equisetum bogotense*) en decocción, 20 gramos por litro de agua: expulsa el ácido úrico.

Habichuela (*Phaseolus vulgaris*): es excelente para las enfermedades producidas por exceso de ácido úrico: gota, arenilla, cálculos de los riñones, reumatismo, ciática, eczemas. Consumirla cruda, licuada.

Paireira (*Cissampelos pareira*): en medicina popular se usa la raíz y en general la parte aérea en infusión y en la dosis de 10 gramos por litro de agua como antiúrica.

Suelda consuelda o matapalo (*Tradescantia multiflora*), mejor si está sobre un árbol de limón (*Citrus limón*): en decocción para el ácido úrico alto, mareo, dolor de cabeza.

Zanahoria (*Daucus carota*): tomado el jugo en ayunas absorberá el ácido úrico y otros venenos y los expulsará. Se toman dos vasos de jugo en ayunas, y otro vaso antes del almuerzo. Tomar cada 8 días por dos meses. Este remedio es efectivo.

Los resultados de diversos ensayos clínicos informan que el consumo de cerezas (*Prunus avium*) es positivo para reducir el ácido úrico en caso de hiperuricemia, prevenir el ataque de gota y aliviar el dolor asociado a la artritis. Los hidroxycinamatos (catequina, epicatequina y ácido gálico) son la clase más abundante de compuestos fenólicos en las cerezas -representan un 42% del total-, seguidos de las antocianinas (23%). A estos compuestos se les adjudican efectos antiinflamatorios y depurativos, como la reducción significativa de la concentración de urato sérico en las cinco horas siguientes al consumo de cerezas (Consumer, 2012).

Hacer un jugo con dos naranjas (*Citrus sinensis*), dos limones (*Citrus limón*) y tres rábanos (*Raphanus sativus*), es muy bueno para bajar el nivel de ácido úrico.

El apio (*Apium graveolens*), contiene ftalidas, excepcionales para tratar el ácido úrico. Licuarlo y comerlo crudo.

Una manzana (*Pyrus malus*) después de las comidas baja el nivel de ácido úrico.

Para el dolor que provoca el exceso de ácido úrico, sobre todo en los pies, hacerse picar de las hormigas en la zona del dolor.

Los cubios son valorados como un producto capaz de contrarrestar el incremento de ácido úrico en la sangre. Ingerir el cubio en agua tibia puede tener efectos curativos.

Testimonio: “desde hacía mucho tiempo venía sintiendo dolor en las articulaciones, pero no le prestaba atención hasta que se me empezaron a hinchar y a impedirme para caminar, fue cuando fui al médico y me realizaron varios exámenes y me dijo que tenía el ácido úrico muy elevado y que eso era lo que me había producido la artrosis en las rodillas, que me había descuidado mucho. Me mandó diclofenaco en ampollas, ayupurinol tab, prenidsolonatabs y dieta. ¿Sintió curación con la medicina alopática utilizada? Un poco, mejoraba unos días y luego reincidía el dolor. Me recomendaron que tomara agua de guaco y de albahaca, y me mandaron cartílago de tiburón caps. y calcárea carbónica (homeopatía). El agua de guaco la preparé: una cucharadita en 2 pocillos de agua en infusión. La albahaca: 2 ramitas en 3 pocillos de agua en infusión. El cartílago de tiburón 2 cápsulas al día. Calcárea carbónica: 10 gotas 3 veces al día. Tengo el ácido úrico normal. No hay dolor y ya no suenan las articulaciones ni se me hinchan”.

## ACNÉ

Untarse saliva en ayunas en los granos y exacerbaciones de la piel.

El agua de rosas ha sido efectiva en los adolescentes para manejar el acné, aplicado localmente.

Zanahoria (*Daucus carota*): en caso de acné o inflamaciones severas se aconseja la aplicación directa, cruda y rallada, sobre la piel.

Zarzaparrilla (*Smilax officinalis*): tomar en cocimiento suave, 15 gramos de raíz por 200 gs de agua como depurativo de la sangre y para limpiar el organismo en problemas de acné. Se toma por 15 días y se descansan 15. Las personas con acné deben abstenerse de consumir alimentos de bolsas, como papas fritas o similares, pues estos alimentos contienen grasas trans y saturadas, altamente perjudiciales. En general, no consumir frituras ni carnes rojas.

El ulluco (*Ullucus tuberosus*) tiene propiedades cicatrizantes. Su uso constante puede mejorar las lesiones en la piel ocasionadas por el acné.

Una sencilla preparación a base de tomillo (*Thymus vulgaris*) demostró ser más efectiva que la crema tradicional que se receta actualmente para tratar el acné. En un estudio llevado a cabo en la Universidad de Leeds Metropolitan, en Inglaterra, la tintura de tomillo resultó ser más efectiva y con menos efectos secundarios que los compuestos químicos. El estudio, dirigido por la doctora Margarita Gómez-Escalada, fue presentado durante la conferencia de la Sociedad de Microbiología General que se celebra en Dublín, Irlanda. El acné es causado por una bacteria (*Propionibacterium acnes*) que infecta los poros de la piel formando una obstrucción y consecuente espinilla. El trastorno surge por lo general durante



los años de adolescencia, entre los 12 y los 14 años, cuando el incremento en los niveles de hormonas estimula a las glándulas sebáceas y esto produce un aumento en la producción de sebo (grasa). En estudios en el laboratorio, la doctora Gómez-Escalada y su equipo compararon la efectividad de tres plantas -tomillo, mirra y caléndula- para matar a la bacteria del acné, encontrando que la tintura de tomillo era la más efectiva. La preparación de tinturas es importante porque con éste se logra extraer todos los compuestos activos de la planta. Demostraron que la efectividad de la tintura de tomillo es superior al compuesto químico peróxido de benzoílo, que a menudo causa efectos secundarios como una sensación de ardor e irritación en la piel. Tanto el tomillo, como la caléndula y la mirra son plantas que ya se utilizan como tratamientos herbales para lavar la piel, pero ésta es la primera vez que se demuestra en un estudio científico su efectividad para combatir la bacteria que causa el acné (BBC Mundo, 2012).

El tomillo es llamado en regiones de Europa “el antibiótico de los pobres”.

Compresas calientes locales de bardana (hojas y flores), malvavisco (raíz troceada), malva (flores), cebolla y salvia; realizar también pediluvios y maniluvios (Messegué, 1975).

Otro estudio indica que las mejores plantas para tratar el acné son, en su orden: perejil, ortiga, aloe y zarzaparrilla. 1. Perejil: se puede preparar una pasta de perejil (las hojas aplastadas con agua) y utilizarla como una mascarilla facial. Se puede incluir limón para potenciar sus propiedades. 2. Ortiga: ponga en una taza una cucharadita de ortiga seca y añada agua hirviendo, deje reposar durante 10 minutos. Beba una taza dos veces al día antes de las comidas. 3. Aloe: prepare una mascarilla facial natural. Mezcle el líquido gelatinoso del aloe vera con miel y agua de rosas para formar una pasta. Aplique en las zonas con acné y deja actuar durante 20 minutos. 4. Zarzaparrilla: en un litro de agua hervir 50 gramos de raíz seca de zarzaparrilla. Deje reposar, cuele y beba dos o tres vasos al día para estimular las glándulas sudoríparas y eliminar grasa de la piel (Opinión, 2016).

Da buen resultado el bicarbonato con limón, se forma una pasta no muy espesa y se aplica en las noches, se puede dormir con la mascarilla o dejar media hora, usar hasta obtener los resultados deseados. Normalmente desde la primera semana se nota los cambios, se secan los granos con rapidez y van desapareciendo (testimonio).

## **ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR (ACV), PREVENCIÓN**

Mezcle y licúe: 1 aguacate, ¼ de piña y 1 puñado de espinacas. Estas tres plantas contienen potasio y magnesio, y según estudios científicos, actúan en la prevención de ACV.

## **ADAPTÓGENO**

El hongo reishi (*Ganoderma lucidum*), tiene propiedades beneficiosas para el sistema inmunitario y resulta de gran ayuda a los enfermos de determinados tipos de cáncer. Investigaciones han demostrado que incrementa considerablemente los porcentajes de linfocitos CD3, CD4 y CD8, responsables de la estimulación del sistema inmune. Este

hongo, rico en proteínas vegetales, vitaminas y minerales, es considerado un alimento adaptógeno, es decir, que ayuda al organismo a sobrellevar situaciones de estrés tanto físico como mental. El reishi también destaca por su acción antiinflamatoria, la mejora de la dislipemia (presencia excesiva de colesterol total y triglicéridos en sangre) y su papel protector de órganos vitales como el riñón o el hígado (Miller, 2018).

## **ADELGAZANTES, BAJAR DE PESO**

En primer lugar, se deben suprimir los carbohidratos; no olvidar que el azúcar refinado es el mayor causante del desequilibrio metabólico, un verdadero veneno en nuestro cuerpo.

Tomar cocimiento de cáscara de plátano; además, es un gran alimento.

Frutos de berenjena, ojalá al horno –no fritos-.

Cerezo criollo: los cogollos del cerezo en infusión son reputados para “guardar la línea”. Son pobres en calorías y es un buen depurativo de la sangre. Alimento de obesos y diabéticos.

La cidra (*Sechium edule*) consumida en cualquier forma es un gran adelgazante.

Papaya: consumirla cruda constantemente.

Apio crudo.

Desvanecedora (*Piper calceolarium*): esta planta, que es excelente para los golpes e inflamaciones, sirve también para bajar de peso. En decocción, 10 gs. por litro de agua, tomar tres veces al día. Para golpes utilizar en baños.

Y el mejor: cerrar la boca, sobre todo no comer sólidos después de las 6 p.m. Un descanso de 12 horas sin ningún bocado es muy útil para el descanso del cuerpo y la no producción de insulina.

Dos dientes grandes de ajo machacados en una cucharada de aceite de olivas, tomar todos los días.

Hierbas para ayudar a regular el peso. Entre ellas, se encuentran: - Sustancias con efecto drenante, como el diente de león, orthosiphon o abedul. - Sustancias que estimulan el metabolismo, como el guaraná o el mate, a la que debemos prestar especial atención ya que son estimulantes y supresores del apetito. - Integradores de fibra o mucílagos, como agar y glucomanano. - Otras sustancias como el chitosano que captan las grasas. El fitocomplejo del "café verde" se utiliza mucho porque estimula el metabolismo al ser rico en ácido clorogénico, un poderoso antioxidante capaz de inhibir la enzima glucosa-6-fosfatasa y que además reduce la transformación de glucógeno en glucosa en el hígado: de esta manera, se mantiene bajo control el azúcar en sangre. Además, el café verde estimula el metabolismo de la grasa, gracias a las metilxantinas, moléculas fantásticas "quemagrasa" con

acción lipolítica. El café verde es una mezcla de café crudo que, en comparación con el tostado, contiene cafeína que está ligada al ácido clorogénico. La cafeína se absorbe más lentamente reduciendo los efectos tales como taquicardias, irritabilidad y cambios repentinos en la presión arterial que podría causar el café tostado.

La *Garcinia cambogia* es otra fuente natural de ácido hidroxicítrico que ayuda a mejorar el equilibrio del peso corporal y controlar la sensación de hambre.

El *Fucus* es un alga rica en yodo y capaz de imitar la acción de hormonas tiroideas aumentando el consumo de energía del organismo y reduciendo la síntesis de grasa. El alga parda es una gran ayuda para estimular el metabolismo en las dietas bajas en calorías. Sin embargo, cabe señalar que el uso de las algas no se recomienda en pacientes con hipertiroidismo y no se debe utilizar de forma continua sino unos dos meses como mucho (Blastingnews, 2015).

Hojas de nacedero o quiebrabarrigo (*Trichanthera gigantea*) en decocción: tomar sus hojas tres veces al día, 30 gramos por litro de agua.

Venturosa (*Lantana cámara*): en infusión suave.

Flor de Jamaica, dejar macerar una flor en un litro de agua y tomar de esta maceración.

Sirven para quemar grasa: cafeína, sinefrina (extracto de naranja amarga), forskolina, yohimbina, té verde, extracto de café verde, L-carnitina y cetonas de frambuesa.

La planta rastrera llamada “panameña” o “siempreviva”, que tiene manchas plateadas en sus hojas en el haz, y es morada o púrpura en el envés, ha sido utilizada en Colombia popularmente para perder peso de la siguiente manera: se toman 12 hojas, se depositan en 2 litros de agua; cuando hierve el agua se apaga, se toman dos vasos al día, uno en la mañana y otro en la noche. También es antidiabética.

## **ADICCIÓN A LA MORFINA**

Ebrahimie et al. (2015) estudiaron plantas medicinales iraníes que contrarresten el efecto de la adicción a la morfina (opiáceos):

La adicción es una enfermedad crónica y recurrente y el fenómeno de recurrencia es el reto más importante en el tratamiento de esta enfermedad. Las experiencias recientes han demostrado que las drogas sintéticas tienen efectos secundarios indeseables. El objetivo de este estudio fue examinar los efectos de las plantas medicinales en el tratamiento de la adicción a la morfina en animales de experimentación. En este artículo de revisión, mediante el uso de palabras clave de morfina, recurrencia, y las plantas o hierbas medicinales en las bases de datos de la indexación de la CITES. Se seleccionaron abstinencia a la morfina. Los resultados de este estudio sobre los estudios experimentales han demostrado que las plantas medicinales como *Trachyspermum copticum* L. y *Melissa*

*officinalis* (toronjil) disminuyen los síntomas del síndrome de abstinencia en una dosis-dependiente. Además, las plantas medicinales como *Avena sativa*, *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Satureja hortensis L* y *Mentha piperita* pueden tener efectos sobre el comportamiento, las emociones y otros problemas de los adictos, disminuyendo los síntomas de abstinencia. Los resultados de este estudio mostraron que las plantas medicinales pueden ser eficaces en el control de la privación, la disminución de la creación de la dependencia, y posiblemente desintoxicación de adictos a opiáceos.

## **ADICCIÓN AL ALCOHOL Y AL HÁBITO DE FUMAR**

El Kudzu (*Pueraria lobata*), modera la adicción al alcohol y al hábito de fumar. Es bueno para las adicciones. Un componente importante del Kudzu, el puerarin, interfiere para que ciertas sustancias se acoplen con sus receptores en el cerebro, lo que disminuye el deseo de fumar. En el 1998, se llevó a cabo un estudio de alcohol en la Universidad de Harvard. Se le dio a los hámsters que bebieran el equivalente a una persona, unas 5 cajas de vino por día. Se descubrió que después de una inyección de Kudzu los roedores prefirieron tomar agua. Los asiáticos han usado Kudzu en medicina por miles de años. En China se lo llama ‘gen gen’ y durante la dinastía Han Occidental (206 a.C. al 9 d.C) se lo definió como una de las 50 hierbas fundamentales del “Shen Nong Canon”. La planta se usaba comúnmente para tratar a los alcohólicos, y no sólo para la resaca, sino para otros problemas que afectan cada órgano y sistema. En el Japón la planta se llama “Kuzu” y tiene muchos usos, como comida, producción textil, así como en medicina (Información suministrada por el acupunturista Ricardo Jaramillo, 11-09-2013).

## **ADIPOGÉNESIS**

La pimienta (*Piper nigrum L.*) posee potente actividad analgésica y antiinflamatoria (Tasleem, et al., 2014). Sirve para evitar la adipogénesis, formación de tejido graso en el cuerpo. En el tratamiento del hígado graso y prevención de cardiopatías.

El romero, por el ácido cardenósido, impide deposición de grasa. Tomar en infusión 3 veces al día.

## ***Aedes aegypti*, CONTROL DE LARVAS**

El látex de la semilla de mamey, *Mammea americana*, es antiparasitaria e insecticida, y se utiliza contra el *Aedes Aegypti*, eliminando las larvas de ese vector del dengue y de la fiebre amarilla (Prieto citado por Estrella, 1990).

Un estudio realizado por Pugazhvendan y Elumali (2013) demostraron la eficacia de tres aceites esenciales de las especies *Cinamomum camphora* (aceite de alcanfor), *Caryophyllus myrtus* (aceite de clavo de olor) y *Eucalyptus globulus* (aceite de eucalipto) en su actividad larvicida contra tres mosquitos vectores: *Aedes aegypti* (L.), *Anopheles stephensi* (Liston) y *Culex quinquefasciatus* (Say).

El Croton (*C. variegatum*) tiene actividad larvicida contra *Aedes aegypti* y *Culex quinquefasciatus* y es empleado principalmente con fines profilácticos y terapéuticos en enfermedades de origen no infeccioso (Taborda et al., 2007).

## **AEROFAGIA**

Flores de milenrama (*Achillea millefolium*), menta (*Mentha x piperita*) y tomillo (*Thymus vulgaris*). Compresas calientes sobre el estómago, mejor después de las comidas (Messegué, 1975).

El eneldo en infusión se utiliza para aliviar de gases a los niños; calma sus cólicos. Dosis: infusión, 50 gs. en medio litro de agua. Es muy bueno también el hinojo.

El estragón sirve para el hipo, es regulador de la aerofagia, de la flatulencia, los fermentos y trastornos del estómago e intestinos. Estimula el apetito, tranquiliza el estómago, y los intestinos delicados (contrario a la pimienta y el vinagre) Su tisana es efectiva para la llenura.

## **AFEITAR, JABÓN DE**

Guácimo (*Guazuma ulmifolia*): la baba mucilaginosa se usa como jabón de afeitar, y con ella también se peinan las mujeres. Varias de las sustancias químicas presentes en cremas sintéticas generan daño en la piel y contaminan el ambiente.

## **AFONÍA**

Orégano (*Origanum vulgare*): sus hojas en infusión endulzado con miel de abejas. Sirven el propoleo y la miel de abejas tibias.

Flores de violeta en infusión.

Hojas de eucalipto (*Eucalyptus globulus*) en infusión.

Achiote (*Bixa orellana*): utilizado en gárgaras o colutorios, especialmente en afonías y laringofaringitis (semillas y hojas en decocción suave).

Hojas y flores de borraja (*Borago officinalis*) y tomillo (*Thymus vulgaris*) en agua de panela (testimonio).

## **AFRODISÍACO**

Árbol de la cruz (*Brownea ariza*): sus semillas en decocción son afrodisíacas. Cocinar 5 gramos de semilla por litro de agua.

Borojó (*Borojoa patinoi*): se le ha dado a toros, ya sin vigor genésico, y lo han recobrado. Se debe consumir al natural.

Coquito (*Cyperus difusus*): sus tubérculos son estimulantes y afrodisíacos, consumidos crudos o en cocción.

Espárrago (*Asparagus officinalis*): consumir los frutos y semillas (de paso, no olvidemos que el espárrago es una planta excelente para combatir el cáncer).

Menta (*mentha x piperita*): es afrodisíaca pues regulariza las funciones sexuales.

Romero (*Rosmarinus officinalis*): reaviva el deseo sexual; tomar las hojas en infusión o las flores dejarlas en vino blanco por ocho días para luego tomar una copa en ayunas hasta agotar la botella.

Salvia europea (*Salvia officinalis*): el baño con cocimiento de esta planta es estimulante, tónico afrodisíaco.

El azafrán (*Crocus sativus*) y el ginseng (*Panax ginseng*) son los mejores afrodisíacos naturales según la Universidad de Guelph, en Canadá. En el caso del azafrán, especia derivada de la flor *Crocus sativus*, ha demostrado además "efectos sostenidos" en la estimulación del impulso y el rendimiento sexual. El ginseng y la jalea real son afrodisíacos y tónicos. El ginseng es usado en medicina china como refuerzo en la tercera edad y es usado siempre con cuidado. El ginseng es comúnmente utilizado en los hombres y la jalea real en las mujeres.

La yohimbina, un alcaloide que se encuentra en una planta psicoactiva africana llamada 'Yohimbe', parecen mejorar la función sexual humana.

Estudios llevados a cabo con animales han encontrado que otros ingredientes, como el ajo, el clavo y el jengibre, también lograron estimular el impulso sexual.

Las semillas de marañón o merey (*Anacardium occidentale*) tostadas son afrodisíacas.

Las raíces del ulluco (*Ullucus tuberosus*) son bastante afrodisíacas (Mejía citado por Estrella, 1990).

Normalmente las especias trabajan en los centros erógenos produciendo la intensificación del flujo sanguíneo, lo que produce una estimulación sexual. Debido a su fuerte aroma y dado que incrementen la energía, las especias excitan la percepción sensorial. La canela en rama o en polvo, se sumerge un puñado en un litro de vino dulce durante 10 días y bebe dospequeños vasos todos los días. El clavo de olor se mezcla con miel de abejas y se consume como mermelada; también en infusión. La celidonia, la branca ursina bastarda, la menta, el

llantén y el poleo, en masajes sobre la base de la columna vertebral; realizar pediluvios (Messegué, 1975).

El apio hace a la gente más amorosa.

La granada (*Punica granatum*) tiene reputación de ser un viagra natural pues eleva el nivel de testosterona en el hombre. Tanto hombres como mujeres que consumen esta fruta por dos semanas consecutivas han experimentado un incremento en el apetito sexual, y los hombres presentan un aumento del vello corporal e incluso cambios en la voz. Las mujeres habían fortalecido sus músculos y huesos. Los participantes también comentaron acerca de la mejora del estado de ánimo, la reducción del nivel de estrés y el aumento de memoria. Los científicos han establecido que el nivel de la hormona sexual aumentó un 30 por ciento tras el experimento y que la presión arterial disminuyó. Entre otros de sus beneficios, los científicos han mencionado que el zumo de granada ayuda a aliviar los síntomas de la osteoporosis, la conjuntivitis, los problemas digestivos y estomacales (Türk et al., 2008).

*Phyllanthus amarus*, conocida como ‘huevito escondido’, o también “chancapiedra”, ayuda a regular el colesterol, pero también coadyuva a una erección potente.

*Fittonia argyroneura*, no es común en el Caribe. Se le llama ‘para palo’. Tiene efecto en el sistema nervioso y en las erecciones.

*Elytraria imbricata*, en el Atlántico se le llama ‘soldao parao’, haciendo alusión a su efecto en el miembro masculino. El amargón o diente de león también es afrodisíaco; lo mismo que la nuez moscada (Elheraldo.co, 2016).

Las cantidades de zinc y cobre encontradas en distintas especies del género *Eryngium* han justificado su utilización como afrodisíacos en medicina tradicional.

La *Mucuna pruriens* (frijol aterciopelado) presenta una fuerte acción afrodisíaca, aumentala libido y el deseo sexual de hombres y mujeres, y en hombres con problemas de fertilidad incrementa el número y la movilidad de los espermatozoides (Ahmad MK et al., 2008; Shukla KK et al., 2009).

La maca (*Lepidium meyenii*), planta medicinal cultivada en las altas mesetas de los Andes desde el siglo XVII, permite favorecer el deseo y aumentar la frecuencia de las relaciones sexuales. Hoy es una reputada planta afrodisíaca en el mercado colombiano.

Pulikkalpara et al. (2015) evaluaron *M. pruriens* para la enfermedad de Parkinson y como afrodisíaco:

*Mucuna pruriens* es la fuente natural más conocido de la L-dopa, el estándar de oro para el tratamiento del parkinsonismo. Aquí, se presenta el contenido de L-dopa en semillas de cincuenta y seis accesiones de cuatro variedades de *M. pruriens*, *M. pruriens* var. *pruriens*, *M. pruriens* var. *hirsuta*, *M. pruriens* var. *utilis* y *M. pruriens* var. *thekkadiensis*, cuantificado por HPTLC-densitometría. Desde *M. pruriens* semillas y / o L-dopa se utilizan para el tratamiento de la enfermedad de Parkinson y como un afrodisíaco tanto en los

sistemas modernos y/o tradicionales de la medicina. El hallazgo de alto nivel de la degradación de L-dopa (en forma pura y en *M. Pruriens* extractos) en quinonas perjudiciales y ROS es muy significativo.

Lampariello et al. (2012) de la Universidad de Siena, Italia, indican sobre la magia del haba terciopelo (*Mucuna pruriens*):

*Mucuna pruriens* se ha utilizado para el tratamiento de la infertilidad masculina, trastornos nerviosos, y también como un afrodisíaco. Se ha demostrado que sus semillas son potencialmente de importancia medicinal sustancial. El antiguo sistema indio de medicina, Ayurveda, utiliza tradicionalmente *M. pruriens* para tratar la enfermedad de Parkinson. *M. pruriens* se ha demostrado que tienen efectos anti-parkinson y efectos neuroprotectores, que puede estar relacionados con su actividad anti-oxidante.

### **AFTAS, ESTOMATITIS** (Lesión o úlcera de la mucosa bucal)

Uva caimaroná o uva de monte (*Pourouma cecropiifolia*): masticada, o en gárgaras del cocimiento de sus frutos y hojas, curan las pupas de la boca (aftas, estomatitis).

Mora (*Rubus glaucus*): hojas y frutos triturados con panela y carbón vegetal se aplica en el *sun* o *sapitos* (*Monilia albicans*) y en las aftas; con las moras se prepara un jarabe que cura las aftas.

Yuyo quemado o botoncillo (*Spilanthes americana*): masticando las flores se curan las aftas o pequeñas úlceras blancas que se presentan en la membrana-mucosa de la boca.

Zarzamora (*Rubus floribundus*): las hojas son antisépticas y contrarrestan las inflamaciones; las hojas cocidas sirven para lavar heridas. Con los cogollos de la zarzamora se hacen gargarismos y colutorios desirritantes: curan el *sun* o *sapitos*, las aftas y las anginas. Para el mismo efecto se trituran los frutos con panela y carbón vegetal.

La pedra lumbre se aplica directamente en el lugar afectado, en la boca, por el tiempo que uno quiera y resista, y posteriormente se arroja la saliva para expulsar así la piedra lumbre diluida. Es muy efectiva para el control de aftas.

### **AHITERA** (Indigestión o empacho).

Brusca o fedegoso (*Cassia occidentalis*): las semillas tostadas y molidas se toman en agua para este fin. Aunque es un buen remedio, algunas personas deben consumirlo en dosis demasiado bajas pues es muy activo.

Se recomiendan las infusiones de yerbabuena y manzanilla para esta afección.

### **AHOGO**



Carambola (*Averrhoa carambola*): la hoja cocinada es útil en el ahogo. No dar a pacientes renales. Peligrosa para los riñones por contener esta planta oxalatos en alto porcentaje.

Pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*): se usa en medicina en las afecciones pulmonares en forma de decocción de toda la planta. Es buena para el asma y los ahogos; sirve para el ahogo de cualquier animal.

Violeta (*Viola odorata*): las hojas en decocción se toman para el ahogamiento; las flores en infusión con panela o miel son benditas para ahogos y toses convulsivas y persistentes.

El olor de una pluma de ave quemada.

El caldo de chucha o zariguella sin sal; también, popularmente en Colombia, la sangre caliente del gurre o cachicamo la utilizan para el asma o ahogo. Es una práctica no recomendada por defensa de la fauna.

Testimonio: “Tenía dolor en el pecho, ahogo, garganta apretada; la medicina alopática utilizada era: Loratadina, una pasta cada 12 horas, guayacolato una cucharada cada 8 horas. Pero no obtuve curación definitiva. Tomé un preparado de sábila, clara de huevo y miel en las noches, medio vaso por 15 días. Empecé a mejorar desde el tercer día, ya dormí mejor y pude respirar bien”.

Las hojas en decocción de viravira se toman para el ahogamiento.

## **AIRE, CONTAMINACIÓN**

La técnica de la quelación es idónea para eliminar contaminantes que están adheridos en nuestro organismo. Cuatro ensayos aleatorizados y controlados han demostrado que la vitamina E protege contra los efectos de la contaminación ambiental. Incluso ayuda a reducir el nivel de sensibilidad a los alérgenos. Además, tener un nivel elevado de vitaminas C y E reduce el riesgo de padecer EPOC. Aumente la ingesta de alimentos que contengan vitaminas C y E, como las espinacas. Las semillas son una de las mejores fuentes de vitamina E. El brócoli y los cítricos encabezan la lista de la vitamina C (Rothfeld, 2020).

## **AIRE, DEPURATIVO**

Higuerilla: depura el aire de las cañerías y residuos malolientes.

El eucalipto: contrarresta los malos olores.

## **ALBUMINURIA**

(Presencia de albúmina en la orina. A veces, sinónimo de MAL DE BRIGHT. Progresivamente, este término ha sido reemplazado por el de proteinuria).

Este proceso patológico manifestado por la presencia de albúmina en la orina, que indica un fallo renal, por fracaso en el filtrado de moléculas grandes, como es el caso de la albúmina, se presenta con cierta frecuencia en pacientes aquejados de diabetes crónica, especialmente la tipo 1. El pasto micay corrige la albuminuria tomando tres tazas de la decocción diariamente. En casos de embarazo es medicina preventiva para evitar la albuminuria.

Maniluvios y pediluvios de cebolla cabezona y retama (Messegué, 1975).

Se aconseja tomar cidra (*Sechium edule*) licuada con albahaca (*Ocimum basilicum*) en infusión, en mezcla, tres veces al día.

## **ALCOHOL, EFECTOS**

Repollo (*Brassica oleracea* var. *capitata*): combate los efectos del alcohol y la embriaguez. Consumirlo en jugo.

Normalmente el hígado se afecta durante y después de la ingestión de alcohol, por tanto, se recomienda consumir diente de león (*Taraxacum officinale*), cardo mariano (*Silybum marianum*) (silimarina), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), ajenjo (*Artemisia absinthium*) y jengibre (*Zingiber officinale*).

El apio (*Apium graveolens*) crudo es un gran antídoto al consumo de alcohol (Messegué, 1975).

## **ALCOHOL METÁLICO, DAÑOS**

El aceite de la semilla de ajonjolí es antiasmático y antiinflamatorio. Estudios indican que es hepatoprotector, por daños inducidos por alcohol metílico.

## **ALCOHOLISMO, HÁBITO**

Sábila (*Aloe vera*): el consumo de sus cristales sirve para vencer el hábito al alcohol.

El kudzu (*Pueraria lobata*) es utilizada en la China para disminuir el gusto por el consumo del alcohol. La kudzu tiene también un mecanismo de acción específico que ayuda a eliminar un subproducto tóxico del alcohol en el hígado, el cual los chinos conocen por cientos de años para la cura de la resaca del alcohol. En el 1998 se llevó a cabo un estudio de alcohol en la Universidad de Harvard. Se le dio a los hámsters que bebieran el equivalente a una persona, unas 5 cajas de vino por día. Se descubrió que después de una inyección de Kudzu los roedores prefirieron tomar agua. También se llevó a cabo en los bebedores compulsivos otro estudio en el Hospital McLean, afiliado a la Universidad de

Harvard en el 2005. Catorce grandes bebedores, que bebían 3 o 4 cervezas a la vez, se inscribieron en el estudio. El laboratorio fue equipado con una sala de estar, con una nevera que contenía las bebidas favoritas de cada uno. Se le dio a siete de ellos extracto de Kudzu en píldoras todos los días por una semana. A los otros siete se les dio placebo. Los que recibieron Kudzu bebieron la mitad de su número usual de bebidas. Ellos tomaron más sorbos por cerveza, y tomaron más tiempo para beber cada botella. El grupo que tomó el placebo bebió lo mismo, como de costumbre, 3 ½ cervezas. A la semana siguiente se invirtieron los grupos. Los que habían tomado placebo se les dio Kudzu y al que tomó kudzu se les dio placebo. Otra vez los que tomaban kudzu bebieron la mitad de las cervezas con excepción de un sujeto que pareció no ser afectado por kudzu (Lagranepoca.com, 2014).

## ALERGIAS

Están asociadas a la deficiencia de magnesio (Mg). Preparar una cucharadita de cloruro de magnesio diluida en un litro de agua, y tomar un pocillo en ayunas hasta que desaparezcan.

Ortiga (*Urtica urens*): la decocción de la planta, tomada y untada, sirve para las enfermedades de la piel y en las alergias como la urticaria. Se aconseja para todas las alergias.

Pringamoza (*Urera baccifera*): es la planta antialérgica por excelencia tomada en decocción o urticándose directamente sobre la piel. La pringamoza es la planta nativa del neotrópico, grande, que se da silvestre en el Valle del río Cauca a orillas de las quebradas y ríos; la ortiga, en cambio, es una planta pequeña, introducida, que crece mejor en tierra templada y fría.

Para alergias en todo el cuerpo, manchas en la cara, picazón generalizada, enrojecimiento de la piel, aplicar en la piel cristales de sábila.

Testimonio: “yo tenía un problema alérgico hereditario. Mi papa sufría de eso también, calentamiento de la piel como si estuviera quemándose y enrojecida. El dermatólogo me formuló una crema y antimicótico, 2 pastas al día. No sentía alivio. Me fui a Palmira donde un Sr. José Triana, que era como un curandero, tomé rabano yodado y cetirizina y me mandaba para el hígado heparcyl, un jarabe amargo a base de boldo, cáscara sagrada y hojas de sen y ruibarbo, y también me mandó alcachofa y zarzaparrilla. Sentí mejoría plena con 20 días de tratamiento. Me advirtió que no comiera picante, grasas, fritos y azúcar”.

## ANTIISTAMÍNICO

Rooibós (*Aspalathus Linearis*): una infusión deliciosa y un remedio de eficacia probada contra alergias con síntomas respiratorios (asma, rinitis) y cutáneos (picor, eczema). Además, prácticamente carece de efectos secundarios. Se pueden tomar tres tazas al día.

Tomar 400 mg tres veces al día de quercetina, un flavonoide que se ha demostrado eficaz en la prevención de las molestias ([www.correodelsol.com](http://www.correodelsol.com)).

## **ALERGIA RESPIRATORIA**

Testimonio: “Mi hijo de 5 meses comenzó a tener mucho flujo nasal, estornudos, mucha tos casi todo el tiempo, era como si tuviera gripa; lo llevamos al médico y nos dijo que era un cuadro viral. Pero el tiempo pasaba y mi hijo no sentía mejoría, le empezó a salir unas erupciones cutáneas. Entonces lo llevamos con un pediatra, quien le mandó un test de alergias y allí descubrió que era alérgico a algunos alimentos como la soya, el pescado, el maní, la fresa, al cerdo y sobre todo era alérgico a los ácaros. Medicina alopática utilizada: Dolex cada 6 horas, citirizina cada 12 horas, Monte Lucas cada 12 horas, buldemar inhalador dos inhalaciones cada 12 horas, salbutamol inhalador dos inhalaciones cada 6 horas. Este tratamiento duró casi 6 meses. No sintió cura, los episodios de alergia eran cada 15 a 8 días, los médicos decían que era asmático y estábamos tan desesperados que decidimos buscar otro tratamiento. Un médico que estudió homeopatía le fue quitando los medicamentos alopáticos poco a poco, además sugirió cambios de la alimentación que consistía en no darle sustancias de caldo con carne o pollo, ni lácteos ya que estos compuestos alteraban la efectividad del nuevo tratamiento. Se le administró los siguientes medicamentos por un año y medio: Engystol:10 gotas sublinguales, tres veces al día; Echinacea: ampolla, inyectar una vez por semana vía intravenosa; Gripp heel: 10 gotas sublingual. Tres veces al día; Mucosa: ampolla, inyectar una vez por semana vía intravenosa; Terapia intravenosa de vitamina C y oligoelementos: una vez al mes. Mi hijo obtuvo curación plena. Los síntomas fueron desapareciendo poco a poco hasta reestablecer su salud. Hoy en día el niño, tiene diez años y visita su médico homeópata periódicamente, 4 veces al año”.

## **ALEXIFÁRMACO**

(Sustancia o medicamento preservativo o correctivo de los efectos del veneno) Elixir

de alexifármaco: tintura de quina con corteza de naranjas amargas, y azafrán.

Abalazo u hoja rota (*Monstera deliciosa*): su jugo es alexifármaco. Los indígenas usan las hojas y el tubérculo en las mordeduras de culebra, principalmente en la talla X. El tubérculo es antiinflamatorio. No confundir esta planta con la *dieffenbachia* cuyo sumo y hojas son sumamente tóxicas, mortales si se ingieren.

Pareira (*Cissampelos pareira*): Cortéz, citado por García Barriga, dice que la raíz de la pareira, consumida en decocción, se reputa como alexifármaco; preserva de envenenamiento.

## **ALEXITÉRICO**

(Antídoto de las mordeduras de los animales ponzoñosos)

Árbol del pan (*Artocarpus communis*): se consume su pepa cocida, sus hojas en decocción. En general es un neutralizador de venenos.

Cuasía (*Quassia amara*): se utiliza como febrífugo, aperitivo y alexitérico. Se ponen astillas dentro del agua que se va a beber hasta que esta se ponga amarga, normalmente de 4 a 6 horas; es bastante amarga y tiene una acción benéfica para el hígado.

Guaco morado (*Mikania guaco*): contra la mordedura de culebras; los curanderos hacen con los tallos y hojas un zumo, que dan al enfermo por copitas, y al mismo tiempo ponen emplastos o cataplasmas en la herida.

## ALIMENTOS PELIGROSOS Y TÓXICOS

Harina blanca: En el blanqueamiento (vapores de cloro) se produce un nuevo cuerpo llamado alloxan el cual daña las células beta del páncreas, produciendo obesidad y diabetes. Solución: trigo integral. Cuidado que hay panes oscuros porque le han sumado color o melaza.

El azúcar blanco: refinado, blanqueado con "black bone" que es cancerígeno. Además, por absorberse muy rápido, engorda más. Tiene un altísimo índice de glicemia. Solución: no usarla. Utilice azúcar orgánica, miel de abejas o estevia.

Jarabe de maíz con fructosa: Endulzante de refrescos, sodas, jugos, te, helados, dulces etc. Es más barato que el azúcar. Las células del hígado no lo procesan fácilmente y producen triglicéridos y obesidad. Son altos en fructosa. Más de 40 g de fructosa al día producen hígado graso. El 15% de los adultos de USA padecen de hígado graso. Como es un producto ya acabado, la única solución es no consumirlo.

Edulcorantes o endulzantes: 1. Sweet and love (sobre rosado) contiene sacarina. Esta produce cáncer de la vejiga en uno de cada 50 ratones. El aspartame, 7 mg por día produce cáncer cerebral y daños neurológicos, epilepsias, parálisis. 2. Splenda (sobre amarillo) destruye la flora intestinal y con ello se pierde el 70% de la inmunidad del individuo. 3. Stevia, de la planta paraguaya *Stevia rebaudiana*. No genera daños ni efectos colaterales reportados. Esta sería el sustituto alternativo. 4. MSG, monosodium glutamate (resaltador del sabor), produce cáncer del estómago y dolores musculares. Sustancias alternativas: pimienta, sal y otros. 5. Sales de nitro de los embutidos (sausages). Producen cáncer del estomago; no usarlos o usar antioxidantes. 6. Sal común, cloruro de sodio. Más de 12 g por día genera sobrepeso, hipertensión arterial, edemas. Sustancias alternativas: cloruro de potasio, pimienta. 7. Productos manipulados genéticamente (transgénicos). No usarlos, no consumirlos, desconocemos reacciones biológicas posteriores. 8. Carnes rojas: Aumentan la agresividad en animales en experimentación. Contiene mucho colesterol. Sus ácidos grasos saturados obligan al hígado a fabricar más colesterol. Una vez que se cocina al calor, ya luego de los 180 grados F produce amoníaco (NH<sub>3</sub>) un gas que produce cáncer del colon (Sociedad de cáncer de Betzeda, Maryland). De acuerdo al Dr Barry Sears, produce una mutación genética, que estanca a la persona a no bajar de peso, a pesar de dieta, ejercicios, etc. 9. Aluminio: cocinar en útiles de aluminio, bebidas en latas de aluminio, baja los

niveles de zinc y esto conlleva lentamente a la aparición del Alzheimer. Sugerencia alternativa: no usar, no consumir, y/o tomar de 30 a 50 mg de Zinc antes de acostarse diariamente. 10. Pollo, patos, pavos y otros animales de granja cuyo alimento ha sido enriquecido con la hormona femenina dietilestilbestrol. Es muy barata y el animal pesa un 30-40% más. El exceso de estrógenos, favorece quistes, nódulos y cánceres de útero, mamas y ovarios. No consumir. Alternativa: pollo orgánico certificado. 11. Horno microondas, produce un campo electromagnético (familia del radar y el celular) que desprende electrones libres y calor, también muta ADN y RNA. Resulta envejecedor y cancerígeno, etc. En varios países está prohibido. Todos los productos anteriores son legales y permitidos (corrupción institucional) (Instituto Nacional de Cáncer, 2018).

La semilla de la uva (*Vitis vinifera*) contiene el antioxidante más poderoso del planeta: *proantocianidina*, 20 veces más fuerte que la vitamina C y 50 veces más poderoso que la vitamina E. Conviene mascar, triturar y tragar la semilla de la uva. La anterior información es del Dr. Roberto F. Orozco ([www.teologíadelarestauracion.org](http://www.teologíadelarestauracion.org)).

## **ALOPECIA O CALVICIE**

Ortiga: aplicar en la cabeza la decocción de sus hojas y tallos a razón de 10 gramos por litro de agua. Tomar de esta bebida tres pocillos al día por siete días. Descansar una semana y aplicarse la siguiente; así hasta notar mejoría.

El cocimiento de las hojas y pulpa de jagua (*Genipa americana*) en lavados es antiséptico y cicatrizante. Este cocimiento se usa además para detener la calvicie, prevenir la caspa y hongos en la piel.

El aceite de maní sirve para curar la alopecia: se disuelve un poco y se unta en la cabeza; tomarlo sin abusar pues es pesado.

Cañabrava: el cocimiento de la raíz aplicado en paños sobre el cuero cabelludo se emplea para impedir la caída del cabello.

Pringamoza: con sábila y yema de huevo, realizar un emplasto y aplicarlo en la cabeza durante una hora.

Cebolla cabezona machacada, con limón, se utiliza en la caída del cabello.

Guácimo: es común frotar la baba de sus ramas en la cabeza para evitar la caída del cabello.

Guama: la semilla se hierve y se utiliza esa agua untada.

Romero: su agua es buena para el pelo. Lo embellece y evita su caída.

La quina, la melena y la ortiga, mezcladas con romero, evitan la caída del pelo. Se aplican con tricófero cuando están hervidas y frías.

Guayaba: los cogollos y las hojas tiernas en decocción son un buen tónico del cabello: evitan la alopecia.

Hibiscus o San Joaquín: las hojas en maceración en agua fría se aplican para la caída el cabello.

Consumir vitamina D, glutamina y cistina.

Para la caída del cabello y controlar la caspa se hierve un puñado de hojas de laurel en un litro de agua, se deja reposar, y se aplica directamente sobre el cuero cabelludo de manera constante.

El arándano (*Vaccinium myrtillus*) mejora la microcirculación para que la raíz del cabello reciba el oxígeno y los nutrientes que precisa.

El berro (*Nasturtium officinalis*): licuar 100 gr de berro de modo que se deshagan por completo, y el líquido resultante debe ser aplicado directamente sobre el cuero cabelludo mediante un masaje. Dejar secar, luego lavar normalmente el pelo. Este remedio para el pelo es conveniente utilizarlo dos veces por semana.

La albahaca posee un sin fin de propiedades, entre ellas servir para engrosar el cabello y detener su caída, logrando volumen en poco tiempo. Debe ser hervida en agua, filtrando el líquido resultante para aplicarlo sobre el pelo y cuero cabelludo con un rociador todas las noches.

La asociación de palmito salvaje (*Serenoa repens*) y ortiga inhibe la acción de la enzima 5-alfa-reductasa y ayuda a frenar la caída del cabello.

## **ALUMINIO, NEUROTOXICIDAD**

Sumathi y Christinal (2011) investigaron el rol de *C. dactylon* en la protección de diversas regiones del cerebro de la neurotoxicidad inducida por aluminio:

*Cynodon dactylon* (Poaceae) (grama común) es una hierba rastrera utilizada como medicina ayurvédica tradicional de la India. La neurotoxicidad inducida por aluminio es bien conocida y diferentes sales de aluminio han sido reportados para acelerar el daño a las biomoléculas tales como lípidos, proteínas y ácidos nucleicos. El objetivo del presente estudio fue investigar si el extracto acuoso de *C. dactylon* (AECD) podría potencialmente prevenir la neurotoxicidad inducida por aluminio en la corteza cerebral, el hipocampo y el cerebelo del cerebro de la rata. Ratas albinas macho se les administró AlCl<sub>3</sub> (3) a una dosis de 4,2 mg / kg / día ip durante 4 semanas. Ratas experimentales se les dio extracto de *C. dactylon* en dos dosis diferentes de 300 mg y 750 mg / barril / día por vía oral 1 h antes de AlCl<sub>3</sub> (3), administración durante 4 semanas. Al final de los experimentos, el estado y las actividades de las ATPasas en la corteza cerebral, el hipocampo y el cerebelo de cerebro de rata se midieron. Administración de aluminio disminuyó significativamente el nivel de GSHy las actividades de SOD, GPx, GST, Na (+) / K (+) ATPasa, y Mg (2+) ATPasa y aumentó el nivel de peroxidación lipídica (LPO) en todas las regiones del cerebro en comparación

con las ratas de control. Pretratamiento con AECD a una dosis de 750 mg / kg de peso corporal aumentó el estado antioxidante y actividades de las enzimas unidas a la membrana (Na (+) / K (+) ATPasa y Mg (2+) ATPasa) y también disminuyeron el nivel de LPO significativamente, en comparación con las ratas inducida por aluminio. Los resultados de este estudio indicaron que AECD (extracto de grama) tiene potencial para proteger las diversas regiones del cerebro de la neurotoxicidad inducida por aluminio.

## **ALZHEIMER**

(Enfermedad neurodegenerativa, que se manifiesta como deterioro cognitivo y trastornos conductuales)

Esta enfermedad, vinculada con el menoscabo de los procesos de memoria y abstracción, se relaciona, entre otros factores, con las altas concentraciones de aluminio y sílice en el cerebro. Utilice la hierba jusbarba (*Ruscus aculeatus L.*) y el ginkgo biloba. Incluir mucha fibra en la dieta: el salvado de arroz y de avena. Evite todo alimento que contenga aluminio y no cocine en ollas de este material.

El consumo de haba promueve la producción de acetilcolina, lo cual es conveniente al paciente de Alzheimer.

Figue o cabuya: la cocción de la hoja de esta planta contrarresta el Alzheimer. La *galantamina*, un alcaloide terciario presente en este tipo de plantas, familia amarilidácea, permite un aumento de la actividad del sistema colinérgico asociada a una mejora de la función cognitiva. Por tanto, la galantamina está indicada en el tratamiento sintomático de la demencia de tipo Alzheimer leve o moderadamente grave.

La vitamina E quizás sea un arma efectiva contra esta enfermedad, ya que niveles altos de varios componentes de la vitamina E en la sangre parecen asociarse a un menor riesgo de desarrollar esta patología, pues puede neutralizar los radicales libres y la acumulación de proteínas para revertir la pérdida de memoria en los pacientes de Alzheimer.

El aguacate es uno de los alimentos más importantes que puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer. Eso no sólo a causa del contenido en ácidos grasos, omega-3, sino también su contenido de vitamina E, folato (un tipo de vitamina B) que ayuda a prevenir la formación de las fibras nerviosas enredadas asociadas con la enfermedad de Alzheimer. Las virtudes del aguacate son demasiado numerosas para mencionarlas, pero aquí señalamos algunos cuantos beneficios para la salud que su perfil nutricional proporciona: 1. Las grasas monoinsaturadas. Estos tipos de grasas ayudan a controlar los triglicéridos en la sangre, disminuir el colesterol y controlar la diabetes. 2. El folato. Esta vitamina B soluble en agua promueve el desarrollo saludable de las células y tejidos. El folato es también esencial para el metabolismo de la homocisteína y ayuda a mantener niveles normales de este aminoácido. 3. Luteína. Este es un carotenoide (pigmento natural) que protege contra las cataratas y ciertos tipos de cáncer, y reduce el riesgo de degeneración macular, la principal causa de ceguera en adultos de 65 años de edad y mayores. Los aguacates contienen tres veces o más luteína que otras verduras y frutas comunes. 4. Ácido



oleico y potasio. Ambos nutrientes también ayudan a reducir el colesterol y reducir el riesgo de presión arterial alta (Amen, 2011).

Mejorar la neurotransmisión colinérgica. Ello puede conseguirse mediante el aporte o ingestión de colina, lecitina, fosfatidil-colina, fosfatil-serina, etc. Los preparados del grupo de la lecitina, que se engloban dentro de la familia de los fosfolípidos, poseen efectos regenerativos de las vainas o cubiertas de miela, de los axones nerviosos y además aumentan el “pool” o reserva de la acetilcolina en las sinapsis nerviosas. Finalmente, algunos de ellos también tienen efectos hipolipemiantes (López, 2020).

Pero es la “colina” quien suscita el mayor interés frente a la devastadora enfermedad de Alzheimer. Reduce los niveles de homocisteína, un aminoácido que actúa en el cerebro como una neurotoxina, contribuyendo a la neurodegeneración y la formación de placas amiloides (depósitos de proteínas en los espacios interneuronales de la sustancia gris del cerebro) típicas del alzhéimer, la demencia y otras enfermedades neurológicas. La colina es segura y no presenta efectos adversos (Poly et al., 2011).

*Bacopa monnieri*, se emplea en la medicina ayurvédica como tónico neuronal y potenciador de la memoria, la capacidad cognitiva y la salud del cerebro. Los científicos reconocen las propiedades de los bacósidos que contiene la *Bacopa monnieri* para reparar las neuronas dañadas por el declive asociado al envejecimiento, proteger de la oxidación las neuronas sanas y promover el crecimiento de nuevas interconexiones neuronales. Mejora los procesos cognitivos y la velocidad de atención, la memoria (Chuenjid et al., 2014).

Pero teniendo en cuenta su total seguridad y ausencia de efectos adversos y que las enfermedades neurodegenerativas comienzan su trabajo de destrucción en el cerebro años e incluso décadas antes de que empiecen a apreciarse sus síntomas, mi consejo es que empiece ya mismo a proporcionar a su cerebro este nutriente esencial. No solo disminuirá radicalmente su riesgo de alzhéimer y otras demencias, sino que a corto plazo verá resultados sobre su memoria, control muscular y estado de ánimo, pues tiene efectos directos sobre el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.

Las vías actuales de investigación y tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, que resultan prometedoras son las siguientes: 1. Administración de altas dosis de antioxidantes. En ciertas enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson, enfermedad de Alzheimer, esclerosis múltiple, etc. parecen estar implicados los radicales libres, procedentes del estrés oxidativo; ciertas sustancias antioxidantes como vitaminas, oligoelementos, metaloenzimas (Vitamina E, vitamina C, betacaroteno, zinc, manganeso, bioflavonoides, selenio, picnogenoles, etc.) parecen barrer o suprimir los efectos deletéreos de dichos radicales sobre las neuronas. Los antioxidantes, tienen un futuro prometedor frente al envejecimiento, arteriosclerosis y las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Habría que conseguir barrenderos o moduladores de proteínas anormales (Beta-amiloide, proteína Tau, etc.); e incidiendo sobre las alteraciones genéticas y purificación de los tejidos. 2. Regeneración o activación de neuronas madres o embrionarias; y activación, de circuitos neuronales o de reserva. 3. Vacunas preventivas del Alzheimer. Han ensayado unavacuna para prevenir la enfermedad en ratas, al parecer con éxito. La inmunización desarrollada por Dale Schenk, en un laboratorio de California, se basa en la prevención del

depósito de la proteína beta-amiloide. 4. Administración de soja y derivados y del ñame mejicano, como fuente de fitoestrógenos. Los estrógenos de origen vegetal tienen una importancia especial en la mujer; ya que se ha evidenciado que la falta de protección de los estrógenos en la misma (a partir de la menopausia), guarda una cierta relación con la aparición de la enfermedad de Alzheimer. 5. Efectos descubiertos en algunas plantas como el ginkgo biloba, calaguala y uña de gato. 6. El ginkgo biloba, es un árbol que procede de China y es la especie más antigua entre todas las existentes del mundo. El extracto de ginkgo biloba, contribuye al mantenimiento de la dilatación de los vasos sanguíneos facilitando así, la libre circulación de la sangre que transporta el oxígeno y los nutrientes a las partes del organismo que los necesitan. Esta acción es de particular importancia para el cerebro, donde residen las facultades de la memoria y de la concentración. Este preparado también posee propiedades antioxidantes (contra los radicales libres). 7. El anapsos o calaguala (*Polipodium leucotomos*) es un helecho típico de determinadas zonas de centroamérica, siendo utilizados sus rizomas para el tratamiento de las enfermedades de la piel. Parece tener también efectos antitumorales, inmunomoduladores (neuro- inmunomodulares en la enfermedad de Alzheimer), y es un agente potencial neurotrófico. 8. La uña de gato (*Uncaria tomentosa*), es una planta liana gigantesca de la familia de las rubiáceas originaria de la Amazonia, aumenta las defensas naturales y regula los procesos inmunorreactivos. Se reconoce científicamente que en la enfermedad de Alzheimer se dan fallos en la inmunorregulación del cerebro y sistema nervioso central con posibles fenómenos de hiperreactividad y autoagresión, por lo que este tipo de plantas resulta bastante beneficioso (Morales, 2018).

Existen pocos estudios que revelan las propiedades benéficas del azafrán (*Crocus sativus*), uno de los más recientes, mostró ser prometedor para curar la enfermedad de Alzheimer tanto ligera como avanzada. En un estudio a doble ciego de 22 semanas en pacientes con Alzheimer, el azafrán mostró la misma reacción positiva que el medicamento donepezil (también conocido como Aricept), pero con menos experiencias de vómito entre el grupo que tomaba azafrán. Los investigadores señalaron: "Este estudio fase II proporciona evidencia preliminar de un posible efecto terapéutico del extracto del azafrán para tratar pacientes con la enfermedad alzheimer tanto avanzada como inicial." Cada vez es más claro que al suplementar su alimentación con alimentos y suplementos ricos en una variedad de compuestos, como la vitamina E, ácido fólico, DHA (ácido docosahexaenoico) y ALA (ácido alfa lipoico) puede ayudar a reducir el estrés oxidativo y a retrasar la progresión del deterioro cognitivo relacionado con la edad. Y al parecer el azafrán no es una excepción. Otra investigación por separado ha mostrado que el azafrán puede ayudar a prevenir y tratarla demencia e inhibe la agregación plaquetaria (lo que podría ocasionar coágulos en la sangre) y peroxidación lipídica (que podría causar daño celular) (Akhondzadehs, et.al., 2010).

Investigadores médicos que han estado estudiando el cerebro en personas con Alzheimer, encontraron que el "Alzheimer es una diabetes cerebral", por lo tanto, lo que necesitan los pacientes de Alzheimer es "Insulina". "La insuficiencia de insulina es una de las causas más importantes en esta enfermedad." También explicaron que con este descubrimiento se puede revertir el proceso a través de darle al cerebro la insulina que necesita y una dieta sana. Y lo que produce que el cerebro se afecte con esta diabetes cerebral son las comidas procesadas con "nitratos"; en la mayoría de los alimentos procesados se utiliza el "nitrato de

sodio y otros nitratos. Normalmente no aparece en las etiquetas pues lo han utilizado por muchos años y según dicen sin peligro. ¿Qué comidas hay que evitar sobre todo?: -Carnes ahumadas de todo tipo, incluyendo el pavo ahumado, tocinos, salamis, etc..., que utilizan altas cantidades de nitrato de sodio. - Quesos procesados de todo tipo, preferir el queso fresco. -Cervezas, también en su proceso se utiliza altas concentraciones de nitratos. - Harinas blancas, azúcares, también se utilizan nitratos para hacerlas lucir blancas.

El consumo excesivo de azúcar es tóxico para el cerebro y es un poderoso desencadenante de la enfermedad de Alzheimer y otras disfunciones neurológicas.

El coco y su aceite son componentes prometedores contra Alzheimer. Cuatro cucharadas al día de coco pueden mitigar el efecto de esta enfermedad.

Cuando su cerebro disminuye la producción de insulina, empieza a tener hambre ya que agota la energía que necesita para un buen funcionamiento. Pero con tan solo tomar 4 cucharadas de este alimento (aceite de coco) para el cerebro cada día, podría prevenir la pérdida de memoria, el habla, el movimiento y la personalidad. La Dra. Mary Newport habla sobre los cuerpos cetónicos, un combustible alternativo que produce su cuerpo cuando digiere el aceite de coco, así como de los grandes beneficios que podría ofrecer el aceite de coco en la lucha contra el Alzheimer. Respaldando su teoría se encuentra la notable recuperación de su esposo. La “Hambruna Cerebral” es un sello distintivo del Alzheimer. Uno de los combustibles principales para su cerebro es la glucosa, que se convierte en energía. El mecanismo para el uso de glucosa en el cerebro ha comenzado a ser estudiado recientemente y lo que se ha aprendido es que el cerebro en realidad fabrica su propia insulina para convertirla en glucosa en el torrente sanguíneo gracias a los alimentos que necesita para sobrevivir. Las cetonas son lo que su cuerpo produce cuando convierte la grasa (en lugar de la glucosa) en energía. Y una fuente primaria de cuerpos cetónicos son los triglicéridos de cadena media (MCT) encontrados en el aceite de coco. El aceite de coco contiene cerca de 66 por ciento de MCTs. Los beneficios de salud de los cuerpos cetónicos también podrían extenderse a otros problemas de salud, de acuerdo con la Dra. Newport: enfermedad de Parkinson, Huntington, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica ALS o enfermedad de Lou Gehrig, epilepsia resistente a los medicamentos, diabetes tipo 1 y tipo 2, en donde hay resistencia a la insulina. Los cuerpos cetónicos podrían ayudar al cerebro a recuperarse después de una pérdida de oxígeno en los recién nacidos hasta adultos, podría ayudar a recuperarse después de un ataque agudo e incluso podría reducir los tumores cancerosos. Otra forma de aumentar la producción de cetonas en su cuerpo es restringiendo los carbohidratos. Esto es lo que sucede cuando lleva una alimentación rica en grasa, rica en proteína y baja en carbohidratos: Su cuerpo comienza a utilizar las grasas en lugar de los carbohidratos, esto es conocido como cetosis. Esta también es la razón por la que no nos morimos de hambre cuando restringimos los alimentos durante semanas, porque el cuerpo es capaz de convertir las grasas almacenadas en cetonas, que son utilizadas como combustible en lugar de la glucosa. Consumir triglicéridos de cadena media, como el aceite de coco, es una mejor opción. Sin embargo, debido a que las cetonas son producidas por la cetosis, no se encuentran en el torrente sanguíneo, sino que la mayoría es eliminada en la orina. El mecanismo de este metabolismo MCT-cetona parece ser que su cuerpo trata los MCTs como un carbohidrato y no como una grasa. Los niveles terapéuticos de MCTs que se han estudiado son de 20 gramos al día. De acuerdo con los cálculos de la Dra. Newport tan sólo dos cucharadas de aceite de coco (cerca de 35 ml o siete cucharaditas) le brindaría el equivalente a 20 gramos de MCT, lo está indicado ya sea como medida de prevención en contra de las enfermedades neurológicas degenerativas o como un tratamiento para un caso

ya establecido. Estos tres alimentos en particular pueden establecerse como enemigos de una salud cerebral óptima: 1. Azúcar, especialmente la fructosa. Lo ideal es restringir el consumo total de fructosa a menos de 25 gramos al día. Esto incluye abstenerse de comer demasiadas frutas, si usted normalmente come muchas. Si consume más de 25 gramos de fructosa al día, puede dañar sus células creando resistencia a la insulina y a la leptina y aumentando sus niveles de ácido úrico. Las bayas tienden a ser bajas en fructosa y los arándanos, por ejemplo, también son ricos en antocianina y antioxidantes y son conocidos por ser benéficos contra el Alzheimer y otras enfermedades neurológicas. 2. Endulzantes artificiales. El aspartame, por ejemplo, es una excitotoxina que literalmente puede destruir sus células cerebrales. Hay muchos estudios que demuestran los peligros del aspartame. Por ejemplo, un estudio publicado en el 2000 encontró que el aspartame acorta la respuesta de memoria, altera la retención de memoria y daña las neuronas hipotalámicas en ratones. Y los resultados de un estudio publicado en el 2002 en la revista *Nature*, sugieren que el aspartame podría causar retraso mental, aunque se desconoce el mecanismo por que provoca esto. 3. Soya. Los productos de soya sin fermentar son otro alimento común que debe ser evitado si quiere mantener una función cerebral saludable. Un estudio epidemiológico bien diseñado, relacionó el consumo de tofu con el envejecimiento exagerado del cerebro. Los hombres que consumieron tofu al menos dos veces por semana tuvieron un mayor deterioro cognitivo, en comparación con las personas que rara vez o nunca consumieron cuajada de soya y otros resultados de las pruebas cognitivas fueron aproximadamente equivalentes a lo que tendrían si tuvieran cinco años más a su edad actual. La Dra. Kaayla Daniel ha escrito un excelente libro titulado *The Whole Soy Story*, que habla de los peligros a la salud de la soya a detalle y que le recomiendo leer a todas las personas que siguen bajo la ilusión de que la soya es un alimento saludable. Optimizar los niveles de vitamina D a través de la exposición segura al sol, o suplementos de vitamina D3. Consumir más grasas omega-3 de origen animal y de alta calidad. Se recomienda consumir aceite de krill de alta calidad para cumplir con la cantidad óptima de grasas omega-3 que necesita para alcanzar una buena salud y combatir el Alzheimer. Evitar y eliminar el mercurio de su cuerpo. Incluso las cantidades a penas rastreables de mercurio podrían causar un tipo de daño en los nervios que es característico del daño encontrado en el Alzheimer. Las amalgamas son una de las principales fuentes de mercurio, sin embargo, debe estar sano antes de extraerlas. Otras fuentes de mercurio incluyen a los mariscos, vacunas que contienen timerosal y vacunas contra la gripe, que contiene mercurio y aluminio. 5. Evitar el aluminio. Durante mucho tiempo, el aluminio ha sido relacionado con el Alzheimer. Sus principales fuentes de exposición son el agua y los antitranspirantes, así como los utensilios de cocina de aluminio y los recubiertos con teflón. 6. Desafiar a su mente. La estimulación mental, como viajar, aprender a tocar un instrumento o resolver rompecabezas, está relacionado con una reducción en el riesgo de Alzheimer. Evitar los medicamentos anticolinérgicos. Los medicamentos que bloquean la acetilcolina, un neurotransmisor del sistema nervioso, han demostrado aumentar el riesgo de demencia. Estos medicamentos incluyen a ciertos analgésicos nocturnos, antihistamínicos, pastillas para dormir, ciertos antidepresivos, medicamentos para controlar la incontinencia y ciertos analgésicos narcóticos. Un estudio reciente encontró que las personas que tomaban un medicamento clasificado como “anticolinérgico definitivo” tuvieron una incidencia cuatro veces mayor de deterioro cognitivo. Tomar dos de estos medicamentos de forma regular aumentó aún más este riesgo. El aceite de coco o MCT también debería tomarse por las mañanas, ya que lleva un mínimo de tres horas para que el aceite se convierta en cetonas y estas lleguen a su cerebro. Repetir la dosis de cuatro cucharadas de aceite de coco dos veces al día, podría ser benéfico para las personas que padecen de pre-Alzheimer o problemas del Alzheimer (Mercola, 2018).

El programa incluido en Grain Brain del Dr. Perlmutter incluye estas recomendaciones: Cúrcuma, por sus potencial antiinflamatorio y capacidad de activar la BDNF, la hormona involucrada en la salud cerebral y neurogénesis. Optimizar su salud intestinal al poblar nuevamente su intestino con bacterias benéficas (probióticos). Un estudio reciente citado por el Dr. Perlmutter correlaciona el riesgo de sufrir Alzheimer en varios países: los países que tienen muchos parásitos intestinales a causa de una mala higiene en realidad son los que menor riesgo de Alzheimer tienen. Los países en donde no hay parásitos en el intestino o hay muy pocos, cortesía de una mayor higiene, tienen un riesgo significativamente mayor de Alzheimer. Opciones saludables incluyen la col rizada (kale), acelga, col, brócoli y espinaca (Mercola, 2014).

Liu QF et al. (2015) del Departamento de Medicina Oriental de la Universidad de Dongguk, Corea del Sur, efectuaron la investigación “En Vivo Proyección de plantas tradicionales medicinales para actividad neuroprotectora contra la citotoxicidad A $\beta$ 42 mediante modelos de *Drosophila* en la enfermedad de Alzheimer”:

La enfermedad de Alzheimer (AD) es el trastorno neurodegenerativo más común, caracterizado por la pérdida neuronal progresiva con  $\beta$ -amiloide (A $\beta$ ) de péptidos placas. A pesar de varios fármacos utilizados actualmente para tratar el TDA, sus efectos beneficiosos sobre el progreso AD sigue siendo objeto de debate. Aquí, hemos establecido un sistema rápido vivo en el cribado mediante modelos AD *Drosophila* para evaluar las actividades neuroprotectoras de plantas medicinales que se han utilizado en la medicina tradicional china. Entre 23 plantas medicinales probadas, los extractos de cinco plantas, *Coriandrum sativum*, *Nardostachys jatamansi*, *Polygonum multiflorum*, *Rehmannia glutinosa* y *Sorbus commixta*, mostraron efectos protectores contra la neurotoxicidad A $\beta$ 42. Tomados en conjunto, nuestros resultados sugieren que tanto *P. multiflorum* y *S. commixta* tienen potencial terapéutico para el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas, tales como AD.

Científicos de la Universidad de Queensland, en Brisbane, Australia, dieron detalles en la revista científica “Science Alert” de la nueva técnica “repeated scanning ultrasound” (SUS), que elimina la placa que se forma en el cerebro de los enfermos de alzhéimer con el uso de ultrasonidos. Se trata de la placa betamiloide, la cual interfiere en la sinapsis entre las neuronas cerebrales. Los investigadores utilizaron una prueba de ultrasonido combinada con microburbujas inyectadas en la sangre de ratones con alzhéimer. Estas vibran en reacción a las ondas emitidas con el objetivo de abrir temporalmente la barrera protectora de sus cerebros y erosionar la placa betamiloide. Con la aplicación de esta técnica durante dos semanas se consiguió eliminar en un 75 por ciento las placas betamiloides sin causar daños en el tejido cerebral y una notable mejoría en la memoria, orientación y reconocimiento de objetos de los ratones tratados con ultrasonido. El próximo paso será utilizar esta técnica en animales desarrollados como las ovejas, y posteriormente, se procedería a aplicarla en humanos (Almomento.mx, 2015).

El vínculo del resveratrol para retrasar el alzheimer (Mercola, 2016):

La granada, la cáscara de las uvas y el cacao crudo tienen en común el antioxidante llamado resveratrol, un polifenol que producen algunas plantas y las ayuda a resistir el daño que las bacterias, el exceso de luz ultravioleta o daños, por ejemplo, que los

áfidis u otros microorganismos producen. Dar altas dosis de resveratrol a pacientes con bajo a moderado grado de Alzheimer puede retrasar los síntomas o detenerlos por completo. Los resultados se presentaron en la conferencia del 2016 por la Asociación Internacional del Alzheimer en Toronto, que mostraron un mayor panorama de cómo podría funcionar el resveratrol. La revista *Neurology* (2015) publicó un estudio realizado durante un año -el análisis clínico más grande en Estados Unidos en cuanto a las dosis altas de resveratrol - en 119 personas con un nivel bajo a moderado de Alzheimer. El investigador principal, el Dr. R. Scott Turner dijo que uno de los objetivos era ver si las dosis altas de resveratrol podían ser seguras a largo plazo. A la mitad de las personas se les dio un placebo, a la otra, resveratrol, comenzando con 500 miligramos (mg) al día y terminando con dos dosis de 1000 mg al día. El mayor factor de riesgo para desarrollar Alzheimer es el envejecimiento, y estudios con animales encontraron que la mayoría de las enfermedades relacionadas con la edad, incluyendo el Alzheimer, pueden prevenirse o retrasarse al restringir el consumo de calorías a largo plazo (al consumir dos tercios de su consumo usual de calorías) (*Neurology*, 2015). A medida que la demencia aumenta, una proteína conocida como beta-amiloide 40 (abeta40) se debilita. Los investigadores encontraron que el grupo que tomó resveratrol tenía niveles más altos de proteínas amiloide beta en su líquido espinal, y que la pérdida de volumen cerebral aumentaba en los pacientes que consumieron resveratrol comparado con los que consumieron placebos. Aunque la acumulación de beta-amiloide en el cerebro es un sello distintivo del Alzheimer, los pacientes en realidad tienen niveles más bajos de esta proteína fuera de su cerebro. Los resultados del estudio sugieren que el resveratrol podría ayudar a cambiar el balance de las beta-amiloide en el cerebro a la proteína circulatoria en su cuerpo. El resveratrol parece actuar como un tipo de portero, que prohíbe la entrada de las moléculas dañinas al cerebro. Los científicos dicen que una disminución similar en la inflamación cerebral se observa en las personas que toman medicina para la esclerosis múltiple, otra enfermedad cerebral que se caracteriza por demasiada inflamación. Mientras que las altas dosis de resveratrol provocaron que algunos pacientes del estudio experimentaran náusea, diarrea y ya sea un poco de aumento o pérdida de peso, los investigadores dijeron que los suplementos no causaron otros efectos secundarios. Una fuente poco conocida pero muy poderosa de resveratrol es el té itadori (*J Agric Food Chem* 2002 May 22: 50(11):3337-40), un remedio herbal tradicional utilizado en Japón y China para enfermedades del corazón e infartos. Tanto el té de itadori como el vino tinto tienen concentraciones altas de resveratrol. Sin embargo, aunque pueda estar pensando en aumentar su consumo de vino tinto para recibir los beneficios del resveratrol, recuerde que el alcohol puede causar daño cerebral y a otros órganos, así que va contra la lógica tomarlo para ayudar al cerebro. Ya que el resveratrol se encuentra más concentrado en la cáscara de las uvas, y las uvas muscadina tienen la cáscara gruesa, ésta sería una mejor fuente. Sin embargo, las uvas tienen mucha azúcar (fructuosa) y deben de consumirse con moderación, lo cual dificulta obtener cantidades terapéuticas de resveratrol. Consumir un exceso de fructuosa se relaciona con el síndrome metabólico, efectos endocrinos adversos, daño renal y cáncer de páncreas, entre otros. Mi recomendación es consumir alrededor de 25 gramos de fructuosa al día, incluyendo el de las frutas. Sin embargo, si tiene problemas de resistencia a la insulina, presión alta, una enfermedad cardiovascular o cáncer, debe reducir el consumo de fructuosa a 15 gramos. También, tenga en mente que la mano metiche de Monsanto a llegado incluso a las uvas para hacer vino orgánico. Turner admitió que una copa de vino

tinto al día podía ayudar con el Alzheimer en sus primeras etapas, resaltando: "No más de una."

Ji et al. (2008) de la Academia China de Ciencias Médicas, Beijing, China, demostraron que extractos de *G. herbaceum* (algodón) inhiben la activación de NF-kappaB para atenuar el deterioro de la memoria espacial y la neurodegeneración hipocampal inducida por beta-amiloide (mal de Alzheimer) en ratas:

Beta-amiloide (Abeta) se considera que es responsable de la patogénesis de la enfermedad de Alzheimer. En el presente estudio, el efecto protector de los extractos de *Gossypium herbaceum* (GHE) sobre el aprendizaje y el deterioro de la memoria inducido por Abeta se examinaron in vivo utilizando laberinto acuático de Morris y el paso a través de tareas. Además, la actividad antioxidante y efecto neuroprotector de GHE se investigó con los métodos de histoquímica y la bioquímica. Estos datos mostraron que la administración oral con GHE a las dosis de 35, 70 y 140 mg / kg ejerce un efecto mejorado en el deterioro del aprendizaje y la memoria en ratas inducidas por inyección intracerebroventricular (icv) de 10 microg de Abeta (25-35). Posteriormente, el GHE proporcionó una acción beneficiosa sobre la promoción de la actividad del glutatión peroxidasa y catalasa, así como la inhibición de la activación de NF-kappaB en el hipocampo, seguido por la presencia de Abeta (25-35). Mientras tanto, el número de neuronas degeneradas con una característica de apoptosis se redujo drásticamente en el hipocampo después del tratamiento con GHE, lo que implica que su estrés antioxidante y la inhibición de la activación de NF-kappaB podrían estar involucrados en el mecanismo subyacente a la neuroprotección de GHE contra la muerte celular inducida por Abeta. Estos resultados sugirieron que GHE podría ser un agente potencial para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

Un estudio publicado en el *Journal of Alzheimer's Disease* (revista médica sobre el Alzheimer) ha determinado que la canela podría ralentizar la aparición del Alzheimer. La canela de Sri Lanka (*Cinnamomum zeylanicum*) es de mayor calidad y también más cara que la canela de China (*Cinnamomum cassia*). Por tanto, la canela que se suele encontrar en las tiendas de la China, es de color rojizo. Pero mejor intente comprar la canela de Sri Lanka, de color ocre (saludnutricionbienestar.com, 2015).

Chlebek et al. (2016) del grupo de investigación del Departamento de Botánica Farmacéutica y Ecología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Charles, Hradec Králové, República Checa, investigaron alcaloides de *Fumaria officinalis* L. y sus actividades biológicas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer:

Dos nuevos alcaloides de isoquinolina, fumaranine y fumarostrejine, junto con 18 alcaloides conocidos fueron aislados de las partes aéreas de *Fumaria officinalis*. Las estructuras de los compuestos aislados fueron aclaradas sobre la base de los análisis espectroscópicos y por comparación con datos de la literatura. La configuración absoluta del nuevo compuesto se determinó mediante la comparación de sus espectros de dicroísmo circular con los de análogos conocidos. Los compuestos aislados en cantidades suficientes fueron evaluados por su acetilcolinesterasa, butirilcolinesterasa, prolil oligopeptidasa (POP), y actividades inhibitorias-quinasa  $3\beta$  el glucógeno sintasa. Parfumidine y sinactine exhibieron actividades de inhibición POP potentes ( $IC_{50} 99 \pm 5$  y  $53 \pm 2$  m, resp.).

Científicos iraníes han producido la primera medicina herbaria del mundo para curar el alzhéimer o impedir que esta enfermedad progrese: *Melitropic*. Los científicos se fundamentaron en la vasta experiencia del país en el tratamiento de trastornos mentales, y al mismo tiempo utilizaron los últimos estudios relacionados en el mundo para producir esta medicina herbaria. El presidente del Instituto de Plantas Medicinales, el Dr. Shamsali Rezazade, explicó que se había realizado una serie de los experimentos clínicos sobre 42 pacientes, de entre 65 y 80 años, con síntomas de la enfermedad de Alzhéimer de fase inicial a moderada para determinar la efectividad de *Melitropic*. El extracto de *Dracocephalum* — un género de plantas fanerógamas perteneciente a la familia Lamiaceae— se administró a los del grupo experimental, los pacientes del grupo de control recibieron placebos. Rezazade recalcó asimismo que los índices de olvido y reconocimiento y los potenciales efectos secundarios fueron analizados después de cuatro meses de estudios: los resultados registraron una mejora notable en el estado mental de los pacientes a los que se les había dado el extracto de *Dracocephalum*. El trastorno de ansiedad y los síntomas de irritabilidad se disminuyeron de forma considerable entre los enfermeros del grupo experimental (hispanTV, 2017).

Otro estudio indica que, en comparación con el grupo de control, los pacientes que tomaron 90 mg de curcumina durante 18 meses experimentaron una mejora del 28 % en la memoria; de igual forma los escáneres cerebrales muestran que tenían menos placas cerebrales relacionadas con la enfermedad de Alzheimer. Si se consume solo de forma cruda su biodisponibilidad es limitada; sin embargo, existen fórmulas y métodos que mejoran su absorción. La adición de piperina (presente en la pimienta negra) puede aumentar la absorción de curcumina en un 2.000 % (Mercola, 2018).

Jeon et al. (2011) investigaron el efecto de un medicamento de la Medicina Tradicional China que contiene entre otras plantas nuez moscada en las enfermedades neurodegenerativas tales como la enfermedad de Alzheimer (EA):

SuHeXiang Wan (SHXW), una medicina tradicional china se ha utilizado por vía oral para el tratamiento de convulsiones, convulsiones infantiles, golpes y patologías asociadas. Materiales y métodos: Este estudio se realizó para evaluar los efectos beneficiosos de una receta modificada de SHXW (denominado como KSOP1009) que consiste en un extracto de etanol de 8 hierbas incluyendo resina de *Liquidambar orientalis* Miller, semilla de *Myristica fragrans* Houtt., Rizoma de *Cnidium officinale* Makino, madera del *Santalum album* L., fruto de *Piper longum* L., capullos de flores de *Eugenia caryophyllata* Merrill et Perry, polen de *Typha orientalis* Presl., y la raíz de *Salvia miltiorrhiza* Bunge en las enfermedades neurodegenerativas tales como la enfermedad de Alzheimer (AD). Los ratones transgénicos de la EA, Tg-APP<sup>swe</sup> / PS1<sup>dE9</sup>, se alimentaron con KSOP1009 o como un control positivo, donepezil durante 3 meses a partir de 4,5 meses de edad. Behavioral, inmunológica y análisis de ELISA se utilizaron para evaluar el deterioro de la memoria, la acumulación de A $\beta$  y deposición de la placa en el cerebro. El presente estudio sugiere que KSOP1009 puede desarrollarse como un fármaco terapéutico para el tratamiento de pacientes con EA.

Jin Bae Weon et al. (2014) de la Universidad Nacional de Kangwon, República de Corea, investigaron los efectos de *Loranthus parasiticus* (muérdago) sobre el deterioro de la memoria por escopolamina inducida en ratones:



La enfermedad de Alzheimer (AD), el tipo más común de demencia, es el trastorno neurodegenerativo progresivo que resulta en el deterioro de la memoria y la disfunción cognitiva. Los cambios relacionados con la edad en los factores cerebrales y la genética del medio ambiente y el estilo de vida causan AD generalmente. La patogénesis incluye la acumulación de placa amiloide- $\beta$  y los ovillos neurofibrilares, la muerte de las células neuronales por el estrés oxidativo y la hipofunción colinérgica. Inhibidores de la AChE incluyendo fisostigmina, tacrina y donepezilo se utilizan comúnmente para el tratamiento de AD. *Loranthus parasiticus* presenta acción diurética, efecto antibacteriano y efecto antiviral. Se ha informado recientemente que protege células NG108-15 (una línea celular híbrida neuroblastoma / glioma) contra el daño oxidativo inducida por H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> y tiene actividad antioxidante. *Loranthus parasiticus* contiene triterpenos, lectina, polisacáridos y alcaloides. Entre los compuestos bioactivos, (+) - catequina exhibió efecto neuroprotector en células NG108-15, células / glioma línea celular de neuroblastoma hidruro. Este resultado ha sugerido que *Loranthus parasiticus* puede tener efecto potenciador cognitivo. Con base a esto, se evaluó el efecto potenciador cognitivo de *Loranthus parasiticus* en ratones sometidos a la amnesia.

Thukham-mee y Wattanathorn (2012) de la Facultad de Medicina, Universidad de Khon Kaen, Tailandia, evaluaron el extracto combinado de *Cissampelos pareira* y *Anethum graveolens* (PM52) contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad:

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la toxicidad aguda, el efecto protector, y el mecanismo subyacente de PM52, un extracto combinado de *Cissampelos pareira* y *Anethum graveolens* (eneldo), contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Nuestros datos sugieren que el PM52 puede servir como complemento alimenticio para proteger contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad, tales como deterioro cognitivo leve (DCL) y la fase temprana de la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, investigaciones posteriores siguen siendo esenciales. El concepto de polihierbalismo es muy peculiar de la medicina oriental, como el Ayurveda y la Medicina Tradicional China (MTC). Se cree que la polihierbalismo puede proporcionar una alta eficiencia debido en parte al sinergismo.

Hritcu et al. (2015) del Departamento de Biología, Universidad Alexandru Ioan Cuza, Rumania, investigaron el perfil ansiolítico y antidepresivo del extracto metanólico de frutas de *Piper nigrum* (pimienta) en modelo beta-amiloide (1-42) de la enfermedad de Alzheimer en ratas:

*Piper nigrum* L. se emplea en la medicina tradicional de muchos países como analgésico, antiinflamatorio, anticonvulsivo, antioxidante, antidepresivo y agente de mejora cognitiva. Este estudio se realizó con el fin de evaluar las posibles propiedades ansiolíticas, antidepresivas y antioxidantes del extracto metanólico de frutos de *Piper nigrum* en modelo beta-amiloide de la enfermedad de Alzheimer en ratas. Los resultados sugieren que el extracto metanólico mejora los beta-amiloide (1-42), la ansiedad y la depresión inducida por la atenuación del estrés oxidativo en la amígdala de rata. Se sabe que la acumulación excesiva de péptido  $\beta$ -amiloide neurotóxico (A $\beta$ ) en el cerebro es el sello distintivo de la EA y la deposición de A $\beta$  causa lesiones neuropatológicas en el cerebro de pacientes con AD. Estos pacientes a menudo presentan síntomas psiquiátricos junto con el deterioro cognitivo. Los síntomas emocionales como la ansiedad y la fobia contribuyen significativamente a la clínica en el deterioro cognitivo leve (DCL) y AD. El

comportamiento emocional depende críticamente de la amígdala, una región del lóbulo temporal que se ve afectada por A $\beta$ .

*Piper nigrum* L. se ha utilizado tradicionalmente para el tratamiento de la malaria en la India y la epilepsia en China. Por otra parte, los frutos de *P. nigrum* han sido ampliamente utilizados durante miles de años en las especias de uso doméstico como condimento, así como para el tratamiento del cólera y la dispepsia y otras dolencias gástricas y trastornos artríticos. Se ha demostrado que la piperina protege contra la neurodegeneración y el deterioro cognitivo en un modelo animal de déficit cognitivo como condición de AD. Además, en un estudio reciente hemos sido capaces de demostrar que el extracto metanólico de las frutas de *P. nigrum* mejoran A $\beta$  (1-42) inducida por deterioro de la memoria espacial por la atenuación del estrés oxidativo en el hipocampo de rata. Por otra parte, esto puede ser una de las razones por las que este extracto también podría ejercer actividades ansiolíticas y antidepresivas.

Investigaciones recientes indican que la remolacha (*Beta vulgaris*) es muy útil en la lucha contra el Alzheimer, al evitar el daño neuronal. Una alimentación rica o alta en azúcar y harinas, influye notablemente en la presencia de Alzheimer (resistencia a la insulina).

Lai et al (2006), investigadores de la Universidad de Hong Kong, demostraron que la verbena es un agente neuroprotector contra la pérdida neuronal en la enfermedad de Alzheimer:

*Verbena officinalis* Linn. es una planta perenne que se ha utilizado como medicina tanto en los países occidentales y orientales durante siglos, para tratar la disentería aguda, enteritis, amenorrea y la depresión. En vista de su amplia gama de efectos biológicos, existe la hipótesis de que *V. officinalis* pueden ejercer efectos citoprotectores sobre las células del sistema nervioso central. Pre-tratamiento de extractos acuosos de *V. officinalis* atenuó significativamente la toxicidad de beta-amiloide (Abeta) péptido y la reducción de ditiotreitol agente en cultivos primarios de neuronas corticales. Como la acumulación extracelular del péptido Abeta es un factor citotóxico importante implicado en la enfermedad de Alzheimer (AD), hemos explorado aún más su efecto neuroprotector frente a Abeta. Tratamiento de *V. officinalis* atenúa la actividad Abeta DEVD- y actividades VDVAD- de escisión de una manera dependiente de la dosis. Tomados en conjunto, hemos demostrado nuestra hipótesis, mostrando los nuevos efectos neuroprotectores de *V. officinalis*. Como *V. officinalis* ha sido utilizado durante muchos años para ser una medicina popular, nuestro estudio puede proporcionar una ventaja por su potencial para ser un agente neuroprotector contra la pérdida neuronal en la EA.

El perejil contiene una molécula antienvjecimiento -la apigenina- capaz de regenerar el cerebro. Este descubrimiento es muy prometedor, pues permitiría disminuir los síntomas de enfermedades neurodegenerativas y psiquiátricas como la esquizofrenia, la depresión, el alzhéimer y el párkinson (Cleide et al., 2015).

El tetrahidrocannabinol (THC), el compuesto responsable de los efectos psicoactivos de la marihuana, podría representar una esperanza para tratar la enfermedad de Alzheimer, al menos eso indica un estudio realizado en ratones (Neuroscience, 2018, citado por Mercola). Los roedores, que tenían una enfermedad similar al Alzheimer, recibieron una forma sintética de THC, que disminuyó la pérdida de células cerebrales, redujo en un 20 % la

acumulación de placas viscosas en el cerebro (vinculadas a la enfermedad de Alzheimer), y mejoró su capacidad de memoria. De hecho, los ratones con Alzheimer que recibieron THC manifestaron un nivel de respuesta similar al de los ratones sanos en las pruebas de memoria, mientras que los que recibieron el placebo exhibieron una ligera pérdida en su capacidad de memoria.

Investigaciones recientes indican que la remolacha (*Beta vulgaris*) es muy útil en la lucha contra el Alzheimer, al evitar el daño neuronal. Una alimentación rica o alta en azúcar y harinas, influye notablemente en la presencia de Alzheimer (resistencia a la insulina). Actualmente, una investigación presentada en la reunión de la Sociedad Americana de Química 2018, en Nueva Orleans, afirma que el betabel o remolacha también podría ser un poderoso aliado en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer, la forma más grave y letal de demencia (Mercola, 2019):

"Primero examinaron la posible causa de la enfermedad. Aunque se desconoce, los médicos identificaron previamente beta-amiloide, una proteína viscosa que puede interrumpir la comunicación entre las células cerebrales y neuronas. Cuando se adhiere a los metales, como el cobre o hierro, los péptidos beta amiloides se pliegan incorrectamente y se agrupan, causando inflamación y oxidación. Por lo tanto, los científicos se concentraron en alimentos conocidos por mejorar el flujo de oxígeno y las funciones cognitivas, incluido el betabel. Este vegetal morado tiene un compuesto llamado betanina que se une a metales, lo que podría evitar el plegado incorrecto de los péptidos. Para probar su hipótesis, los científicos midieron los niveles de oxidación de la beta-amiloide cuando se combinó con una mezcla de betanina, y encontraron que la oxidación disminuyó hasta en un 90 % por la exposición al compuesto de betabel."

Sustancias de reconocida eficiencia en la prevención de esta patología: glutatión, quercetina, curcumina, resveratrol y astaxantina.

## **AMEBIASIS**

Las semillas de ahuyama, sandía y papaya, secas al sol, molidas, se toman en agua. Se debe de tomar una de las plantas descritas, no su mezcla. Las pepas de ahuyama peladas y trituradas, 40 g en agua hirviendo se toma en ayunas.

El curandero Luciano, de Bugalagrande, indica el siguiente remedio: se deja en la mesa de noche, antes de acostarse, lo siguiente: un vaso de cristal donde va un aguardiente doble, 5 dientes medianos de ajo bien machacados, y el zumo de 5 limones. Se tiene listo igualmente ¼ de queso prensado, no costeño o salado, y una tasa de agua. Al momento de despertarse en la mañana, no se pueden poner los pies en el suelo pues las amibas se esconden. Se coge el queso y se come despacio. Un cuarto de hora después de comido el queso, se toma el vaso con el contenido de limón y ajo. Un cuarto de hora después se toma la tasa de agua.

Estela, la yerbatera de la galería de Tuluá (q.e.p.d.) recomendaba el siguiente remedio en menguante: en un poco de aguardiente se licúa hierbabuena, verdolaga, paico y ajo morado, se cuele y se guarda en la nevera; por la noche se deja una copita servida cosa que, al

despertarse, sin levantarse de la cama, se toma; se repite por tres días en ayunas; para niños se da una cucharadita del remedio. Elimina cólicos por amibas.

Cañafístula: hojas sin las nervaduras, en decocción, 10 g por litro de agua, tomar tres pocillos por tres días en ayunas.

Cebolla albarrana: tomarla en ayunas cocinada en leche.

Guanábana: los cogollos hervidos.

Guayaba: flores en decocción.

Piña: todos los días en ayunas una tajada de piña, corrige la alta población de amebas y giardias. Un vaso de jugo de piña en ayunas por largo tiempo cura la amebiasis. También se usa la piña más leche de coco que se deja al sereno.

Piñuela: una piñuela licuada con cuatro rodajas de cebolla cabezona y 2-3 dientes de ajos tomada en ayunas sin levantarse de la cama es un excelente remedio para eliminar las amibas.

Simaruba: para el control de amebas y la afección hepática.

Uchuva: para el tratamiento de las amibas se comen 10-15 fruticos diarios en ayunas por ocho días y luego un purgante.

Se coge un ají y se toma en ayunas por nueve días empezando de a uno y aumentando uno día tras día hasta llegar al noveno día y al llegar a este se devuelve en forma decendente hasta llegar a un ají. Algunos pacientes durante el tratamiento sienten ardor o calentura estomacal, lo cual indica que hasta allí se debe llegar en el tratamiento.

El fruto de la granada coadyuva en el tratamiento de la amebiasis. Recordar que esta planta produce estreñimiento (es antidiarreico).

Manna et al. (2010) del Departamento de Bioquímica de Kolkata, India, demostraron en laboratorio que un nuevo compuesto presente en *Oxalis corniculata* (acedera, trébol), galacto-glycerolípido, mata a *Entamoeba histolytica* y *Giardia lamblia*:

*Oxalis corniculata* se ha utilizado en la medicina tradicional para la cura de la disentería y diarrea en la India. Una de las causas comunes de la disentería es debido a la infección por el patógeno protozoario *Entamoeba histolytica*. La bioactividad de perfiles de extractos de *O. corniculata* identifica y muestra varios compuestos de actividad antiamebiana en cultivos axénicos de *E. histolytica*. Estos se caracterizan por resonancia magnética nuclear, rayos infrarrojos y espectrometría de masas. Presenta un compuesto único que es un galacto-glicerolípido (GGL). De los diferentes compuestos que se obtuvieron, la actividad antiamebiana más fuerte se encontró en GGL. La adición de GGL a *E. histolytica* a otra flora microbiana como la del intestino grueso no afectó su actividad antiamebiana. Concentración amebicida de GGL no tuvo ningún efecto sobre la flora microbiana intestinal en la línea de células de mamíferos HEK-293. GGL también se encontró que era

igualmente eficaz en matar a otro patógeno protista, *Giardia lamblia*, que causa diarrea en los seres humanos. Estas dos infecciones intestinales parasitarias son patologías endémicas de las regiones tropicales.

Borraja (*Borago officinalis*) es una planta con valor nutricional que también se utiliza en la medicina tradicional para el tratamiento de enfermedades gastrointestinales. Un estudio investigó la actividad amebicida de un extracto de metanol de la borraja. La concentración inhibitoria 50% del extracto de *Entamoeba histolytica* fue 33 mg / mL. La dosis letal 50% del extracto para el camarón de salmuera fue mayor que 1,000 g / ml. Estos resultados apoyan el uso de la borraja para prevenir enfermedades asociadas con la infección por *E. histolytica* (Leos-Rivas et al., 2011).

## **AMENORREA**

(Ausencia de menstruación)

Ruda de castilla: poderoso emenagogo (estimula o promueve el flujo menstrual), utilizado en la amenorrea y en la ictericia. Tomar en infusión suave (10 g por litro de agua).

Son plantas emenagogas reconocidas, es decir, que ayudan a reestablecer la menstruación: apio, caléndula, hinojo, manzanilla, menta, salvia y romero. Estas plantas se consumen en infusión.

Duchas vaginales de un preparado de milenrama, perejil, cola de caballo y salvia (Messegué, 1975).

## **AMIGDALITIS**

Con las hojas de cresta de gallo cocinadas un poco, se hacen gárgaras para las amígdalas inflamadas.

Zumo de hojas de matarratón, crudas, en gárgaras, son muy útiles en esta afección, además que se puede consumir el zumo sin ningún peligro.

Son efectivos los gargarismos de semillas de achiote cocinado. La bebida del cocimiento de las semillas y hojas de achiote, son antiinflamatorias y antisépticas poderosas, utilizadas en problemas bronquiales crónicos o en casos de amigdalitis. Las semillas, la pulpa, la parte interna del fruto, hervidas en leche y en gargarismos se usa con eficacia para desinflamar y reducir las amígdalas.

Cebolla larga: se hacen toquecitos orales, en la zona afectada, en problemas de amigdalitis.

Dividivi: los frutos en decocción se usan en gargarismos o colutorios como un granremedio en la amigdalitis y las afecciones de la garganta.

Eucalipto: para el tratamiento de pérdida de la voz. Muy útil en el asma y la tos. Para la inflamación de las amígdalas.

Golondrina, matapalo: la decocción de una parte de la planta, en gargarismos, cura la angina y la amigdalitis crónica.

Guarango: el fruto en infusión o decocción en gargarismos se usa para curar la amigdalitis crónica, es desinfectante y reduce las glándulas.

La cáscara de guineo maduro más un poco de alcohol diluido en agua para la inflamación de amígdalas, en gargarismos.

Pino: sus hojas y semillas cocidas en enjuague oral.

Rosas: los pétalos en gargarismos para desinflamar las amígdalas; útil en las amigdalitis crónicas.

Sábila, los cristales diluidos en agua en gargarismos.

Tomate: el jugo fresco puede tomarse o usarse en gargarismos para faringitis y amigdalitis, con muy buenos resultados.

Hojas de llantén 30 grs. agua 500 grs., hacer gargarismos.

Se cogen tres copitos o cogollos de salvia, se hierven con un limón partido en cruz, se hacen gárgaras tres veces al día.

La canela concentrada en agua hervida en gargarismos.

Ortiga, infusión para gárgaras en caso de amigdalitis.

Contra la amigdalitis un remedio casero muy usado consiste en mezclar un diente de ajo con el extracto caliente de un limón. Posteriormente se endulza con un poco de miel de romero y se toma durante el día de a pequeños sorbos.

Para el dolor al tragar saliva y alimentos y la garganta enrojecida e inflamación de las amígdalas, tomar infusión de flores de saúco 3 veces al día, y realizar gárgaras de eucalipto y llantén (testimonio).

Cocinar la cáscara de mangle y hacer gárgaras dos veces al día por 5 días desinflama las amígdalas (testimonio).

Coger toda la raíz de una planta de mora de Castilla y hervirla en 2 litros de agua hasta que reduzca a un litro. Ello queda como una tinta, se cuele, se hace gárgaras varias veces al día; se guarda en la nevera y se pone a tibia la cantidad que va a utilizar. Es un remedio antiguo para curar amígdalas inflamadas (aporte de Lina Andrea Zapata).

La decocción de toda la planta de sarpoleta se usa en forma de gargarismos en la inflamación de la garganta y en la amigdalitis aguda.

## **ANAFILAXIA, ANAFILASIS**

Andhare et al. (2012) del Colegio de Farmacia de Pune, India, realizaron el estudio “*Evaluación de la actividad antialérgica y antianafiláctica de extracto etanólico de hojas de Sansevieria trifasciata (EEST) en roedores*”:

Las hojas y rizomas de *Sansevieria trifasciata* (lengua de suegra) se utilizan en la medicina popular para el tratamiento de la bronquitis, el asma, la tos, la mordedura de serpientes y picaduras de insectos, etc. El extracto etanólico suscitó actividad analgésica, antiinflamatoria y antipirética. Por lo tanto, se decidió estudiar la actividad antialérgica de extracto etanólico de *S. trifasciata* (EEST) en diversos modelos animales, así como condiciones in vitro, y también para entender posible mecanismo de acción. Materiales y Métodos: extracto etanólico de las hojas *S. trifasciata* (EEST) se prepararon por maceración en frío seguido de concentración y evaporación bajo presión reducida en un evaporador rotatorio para obtener masa semisólida. Se analizaron las diversas fitoconstituyentes. El estudio de toxicidad aguda de la EEST se llevó a cabo en ratones. Las actividades antialérgicas y anafilácticas se evaluaron utilizando modelos animales. Resultados experimentales demuestran actividad antialérgica y antianafiláctica de EEST y también suscitó una potente actividad antioxidante. La actividad antialérgica y antianafiláctica podría ser debido a la inhibición de la liberación de mediadores químicos de mastocitos en gran medida por fitoconstituyentes como saponinas esteroides, triterpenoides y flavonoides presentes en EEST.

## **ANAFRODISÍACO**

(Que elimina o disminuye el deseo sexual).

Cubios: los Incas lo utilizaban como anafrodisíaco, es decir, para inhibir la excitación sexual. Se consumen al vapor o cocidos (Patiño, 1977).

## **ANALGÉSICO**

El jengibre (*Zingiber officinale*), según el Dr. Al Sears, es un analgésico que no tiene efectos secundarios. Los pedazos de jengibre pueden durar mucho tiempo fuera o dentro del refrigerador. Durante siglos, el jengibre se ha utilizado en Asia para tratar el dolor las articulaciones, los resfriados y hasta indigestión. El jengibre crudo o cocido puede ser un analgésico efectivo, incluso para enfermedades inflamatorias como la artrosis. Esto se debe a que la inflamación es la causa raíz de todo tipo de problemas como la artritis, dolor de espalda, dolores musculares, etc. El jengibre contiene 12 diferentes compuestos que combaten la inflamación. Uno de estos compuestos disminuye los receptores del dolor y actúa sobre las terminaciones nerviosas. Juntos trabajan casi lo mismo que los medicamentos antiinflamatorios, tales como el ibuprofeno y la aspirina, pero sin los efectos secundarios. Esta es una receta utilizada por el Dr. Al Sears: cuatro vasos de agua;

un trozo de jengibre de aproximadamente 5 cm, pelado y cortado en rodajas; limón o naranja y miel a gusto. Procedimiento: hierva agua en una olla con fuego alto. A medida que comience a hervir agregar el jengibre en rodajas, dejar a fuego lento, tape la olla para que los vapores no salgan y mantener la ebullición durante unos 15 minutos. El té está listo. Se cuela y añade miel y el limón o naranja (Saludesencial.org, 2011).

La actividad antiinflamatoria, analgésica y antitumoral son la base de las acciones biológicas experimentadas con la chuchuhuasa (Alonso, 2013). A través de una investigación se logró validar el uso tradicional de *Maytenus laevis* Reissek al demostrar su actividad analgésica; razón por la cual puede ser utilizado como una nueva alternativa para el tratamiento del dolor del tejido muscular de origen traumático.

Costa et al. (1989) de la Escuela Paulista de Medicina, Sao Paulo, Brasil, demostraron las propiedades analgésicas de *T. usneoides* (melena) en ratones:

Diecisiete plantas medicinales utilizadas popularmente en Brasil por sus propiedades analgésicas de renombre fueron probadas en ratones por el método flick de cola retorcida. Todas las extracciones se realizaron en etanol acuoso al 50% a bajas temperaturas. La dosis oral administrada fue siempre 1 g de extracto / kg. Efectos significativos en ambas pruebas fueron producidos por *Lippia alba* (prontoalivio), *Piper abutiloides*, *Piper cincinnatoris*, *Piper lindbergii* y *Tillandsia usneoides*.

El prontoalivio, según el 24% de los comercializadores, tiene propiedades analgésicas para diversos dolores: cólicos, dolor de estómago, jaqueca y dolor de huesos (Díaz, J.A., 2003).

La moringa es un analgésico natural de reconocida eficacia, que incluso mejora la condición de dolor de pacientes artríticos.

Una investigación realizada en la Universidad de Ghana, indicó que *Ageratum conyzoides* L. (Asteraceae) (ventosidad) y *Ocimum gratissimum* L. (Lamiaceae) (albahaca clavo) fueron las especies más comúnmente mencionadas con propiedades analgésicas por los habitantes de ese país.

## **ANEMIA**

Zapallo o ahuyama, es un gran alimento para anémicos. Hay que comerlo crudo, en jugos, sin sal, en finas rodajas, con un poco de jugo de limón.

Diente de león, en decocción, o crudo, tiene bastante hierro (Fe).

Pringamoza, en decocción suave, por su gran aporte de minerales, principalmente hierro; planta antianémica por excelencia.

Borojó: poderoso antianémico.



Cimarrón: la raíz cura la anemia. Dosis: 250 gs. de raíz en 3 litros de agua, se cocina 15 minutos, se licua y se empaca en botellas. Tomar tres pocillos al día.

Espinaca: combate la anemia y sube las defensas del cuerpo.

Fresa: rica en vitaminas y minerales (hierro, fósforo); es un gran remineralizante. Para anémicos, convalecientes y ancianos. Posee cualidades depurativas. Recomendable a los hepáticos, artríticos y reumáticos (antes de las comidas o en ayunas). Es calmante (posee bromo).

Mango. Es rico en hierro (Fe).

El nabo es rico en sales minerales, azúcares y vitaminas. Recomendable a los niños anémicos y a los que padecen bronquitis, anginas o gota.

Ortiga. Depurador sanguíneo. Contiene bastante hierro, lo que aumenta la hemoglobina.

Paireira. En tintura, es un tónico amargo, que sirve en anemias, clorosis, dispepsias, en dosis de 10 a 30 gotas cada 24 horas.

Romero. La infusión de hojas o de sumidades floridas, de 20 a 30 gramos por litro de agua, se utiliza frecuentemente en casos de anemia.

Tomate. Las hojas en decocción se utilizan en caso de anemia con buenos resultados. El fruto se licua crudo y se toma.

Son también antianémicos el cardo santo, el maracuyá, el rábano y el licuado de berro.

Las mejores fuentes de hierro son las semillas de girasol (5,3 mg en 100 gr.), carne bovina (6,1 mg/100gr.) y albaricoque (6,3 mg/100gr). Algunos alimentos ricos en hierro para la anemia son: melaza de caña, diente de león, berro, hojas verdes, remolacha, chocolate, aceitunas, duraznos, lentejas, garbanzos, semillas de sésamo, semillas de girasol, avena, cebada, arroz integral, papas (especialmente al horno), higos secos, ciruelas, pasas de uva, dátiles, germen de trigo, huevos, soya. *La soja o soya* es, de los alimentos vegetales ricos en hierro, el alimento que más lo contiene. La soja es un alimento con una cantidad de hierro variable según su preparación. La cantidad de hierro de la soja en grano, una vez cocido es de 3,4 miligramos de hierro por cada 100 gramos de soja. La harina de soja tiene una cantidad de 8.4 miligramos de hierro cada 100 gramos de harina de soja. *Lentejas*: son un alimento con una gran cantidad de hierro además de ser un alimento rico en fósforo. Su aporte nutricional es tal que 100 gramos de lentejas equivalen a comer 160 gramos de pan integral y 160 gramos de carne. Las lentejas son una excelente fuente de hierro ya que contienen 9 mg de hierro cada 100g. *Espinacas*: tienen 2.7 mg. de hierro por cada 100 gramos. *Acelgas*: aportan 3,5 mg. de hierro por cada 100 gramos de acelgas. Es un alimentorico en calcio, magnesio, hierro, fósforo y potasio. *Semillas de Girasol*: tienen 8,9 mg. de hierro por cada 100 gramos de semillas. Además de contener previenen problemas del corazón, el cerebro y aumentan las defensas. *Garbanzos*: tienen tanto hierro que casi triplica el que tiene la carne. 100 gramos de garbanzos contienen una cantidad de hierro de

6,7 mg. *Melocotones o duraznos*: los melocotones deshidratados contienen hasta 6,5 mg. de hierro por cada 100 gramos. También son fuente de calcio y beta-caroteno, además de y vitamina B3 o niacina. *Higos*: la cantidad de hierro de los higos deshidratados es de 4,2 mg. de hierro cada 100 gramos. Los higos deshidratados también son alimentos ricos en fibra. Esto hace que el consumo de higos, además de aumentar las reservas de hierro del organismo, mejore el tránsito intestinal. *Ciruelas*: además de tener una cantidad importante de hierro, las ciruelas son alimentos que facilitan la absorción del hierro. La absorción del hierro mejora debido al contenido de vitamina C que tienen las ciruelas, aunque este contenido de vitamina C disminuye al deshidratarlas. Tienen 2,3 mg. de hierro por cada 100gramos. Además de su contenido en hierro, las ciruelas son ricas en vitaminas E y A. *Almendras*: tienen 4 mg. de hierro por cada 100 gramos de almendras. Es además un alimento rico en proteínas y es uno de los frutos secos con mayor aporte de vitamina E. La cantidad de hierro de las almedras es tal que 50 gramos de almendras tienen una cantidad de hierro comparable al hierro que tienen 100 gramos de espinacas siendo además las almendras un alimento 30 veces menos calórico que las espinacas. *Avellanas*: las avellanas son otro fruto seco rico en hierro. La cantidad de hierro que tienen las avellanas es de 4,5 mg. por cada 100 gramos de avellanas (reikienergiasanadora.ning.com, 2013).

Raji (2010) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Ibadan, Nigeria, demostró los efectos antianémicos de principios bioactivos a partir de extracto de corteza del tallo de *Quassia amara*:

El efecto del extracto de *Quassia amara* y dos compuestos aislados del extracto, quassina y 2-methoxycathine-6-ona en los parámetros hematológicos se estudiaron en ratas. Todas las dosis de extracto y los de la quassina aumentaron significativamente el recuento de glóbulos rojos, volumen de células empaquetadas y concentration. No hubo un aumento significativo en el total de células blancas de la sangre. Los resultados sugieren que el extracto de *Quassia* posee propiedad antianémica.

Testimonio: “Tenía anemia y presentaba palidez, desánimo, mareos, y sueño constante. Me recetaron sulfato ferroso el cual me produjo estreñimiento. Por recomendación de un familiar tomé un licuado de mora e hígado de res. Presenté una mejoría absoluta en el siguiente hemograma”.

Testimonio: “Después de superar una hepatitis B me dio anemia. Tenía mis glóbulos rojos en 2.800.000 ml (lo normal es un promedio de 4.600.000 ml). Tomaba sulfato ferroso una tableta al día más ampolla de vitamina B12, pero no sentía alivio. Alguien me recomendó un batido de frutos rojos: uva, fresa, mora, remolacha, guayaba y sábila. Se licúan todas las frutas, sin colar se toma varias veces al día, y si puede durante la noche, hacerlo por 10 días, descansar 3 y reiniciarlo. Desde el primer día sentí la mejoría en mi cuerpo”.

Infusión de romero más ortiga corrige la anemia.

Oladiji et al. (2007) investigaron la corteza de sorgo en ratas anémicas:

Los efectos de la administración oral de extracto acuoso de *Sorghum bicolor* (L.) Moench proveniente de la corteza a las dosis de 200, 400 y 800 mg / kg de peso corporal en la deficiencia de hierro en ratas de destete fueron investigados. Ratas destetas de 21 días de edad se mantuvieron en dietas deficientes y suficientes en hierro por 6 semanas antes de la administración del extracto acuoso de corteza del tallo de sorgo bicolor en varias dosis durante 7 días. Análisis proximal de las dietas deficientes de hierro y suficientes de hierro demostró que eran similares, excepto en la cantidad de hierro. Tamizaje fitoquímico del extracto reveló la presencia de alcaloides y saponinas. Extracto de la administración produjo aumento significativo de la hemoglobina, hematocrito y glóbulos rojos en hierro grupos deficientes y suficientes de hierro ( $p < 0,05$ ). También hubo aumento significativo ( $p < 0,05$ ) en la actividad de la catalasa de hígado de rata y el riñón sin ningún cambio significativo ( $P > 0,05$ ) en la actividad de la catalasa suero. Los resultados revelaron que la administración de extracto ha restaurado el estado de salud en el grupo de deficiencia de hierro y así dar credibilidad a su uso en la medicina tradicional en el tratamiento de la anemia.

## **ANEURISMA CEREBRAL Y TROMBOSIS**

Árbol de la cruz: los pétalos rojos sirven para prevenir el aneurisma cerebral y devolver los efectos de las trombosis. Se consumen en cocción suave, un minuto de hervor.

El ajo posee acción como antitrombótico. Conviene a los que sufren parálisis; es conveniente a los que sufren cefaleas recurrentes. Es mejor comerlo crudo.

Naranja: fluidifica la sangre, protege los vasos capilares de la acumulación de grasa y colesterol (evita embolias y trombosis).

## **ANGINAS**

(Amigdalitis, dolor de garganta y dolor en el pecho)

Golondrina, matapalo: la decocción de una parte de la planta, en gargarismos, cura la angina y la amigdalitis crónica.

Mora: con su jarabe se cura la angina y enfermedades pulmonares. En gargarismos es muy útil para las anginas.

Pétalos de rosas, el jarabe o la infusión de los mismos.

Tamarindo: el cocimiento de las hojas en gargarismos dice que cura la difteria y sirve para las inflamaciones de la garganta y la angina.

Tomillo: unas hojas por taza de agua hervida (tomar 3-4 tazas diarias), endulzada con miel de abejas.

El zumo de uvas verdes, tomar tres veces al día.

Jarabe de flores de violeta.

Con los cogollos de la zarzamora se hacen gargarismos y colutorios desirritantes: curan el sun (sapitos, causado por *Monilia albicans*), las aftas y las anginas. Para el mismo efecto se trituran los frutos con panela y carbón vegetal.

Los que sufran de angina de pecho o hayan sufrido un infarto, comer zapallo (*Cucurbita maxima*) al menos tres veces al día (Pamplona, 2007).

Ortiga, llantén, rosa roja (pétalos) y violeta (flores), en gargarismos (Messegué, 1975).

Se recomiendan las siguientes hierbas para tratar los problemas de angina de pecho: *Leonurus cardiaca* L., Cactus (*Cactus grandiflorus* L.), Olivo (*Olea europea* L.), Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.), Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum* L.), Trinitaria (*Viola tricolor*), Toronjil (*Melisa officinalis* L.), Tila (*Tilia platyphyllos* S.), Apio (*Apium graveolens* L.). Prevé los ataques de angina preparando una infusión con: boldo, agripalma, espino albar, muérdago. Consume frutas que contenga vitamina C como naranja, mandarinas, entre otras. La planta de menta, en infusión permite reducir los síntomas como por ejemplo el dolor o malestar al tragar. La infusión de menta y anís estrellado es excelente para las anginas. En un litro de agua pon unas hojas de menta y cuatro o cinco estrellas de anís. Deja hervir 15 minutos y luego que repose otros cinco, cuélala y toma tres veces al día, endúlzala con miel. La decocción o infusión de jengibre: este té tiene propiedades antibacterianas que pueden atacar a ciertas bacterias responsables de la inflamación de anginas. La salvia, por sus propiedades astringentes y la malva por proteger las mucosas del sistema respiratorio son excelentes para las anginas inflamadas (acompañar con una cucharadita de miel). Necesitas mucho ajo, por lo menos 2 dientes para el almuerzo y otros 2 para la cena. Consume gran cantidad de puerros y cebollas. Otras recomendaciones que puedes seguir: evitar estar expuesto a los cambios de temperatura bruscos y las corrientes de aire. Técnicas de relajación y meditación, o relajación con música suave o incluso un baño con aceite esencial de lavanda. Evitar el estrés, dormir por lo menos de 6 a 8 horas (Sassone, 2014).

Caldo de nabo para gargarismos. Recomendable para cicatrizar la garganta afectada por una angina.

## ANGIOGÉNESIS

Se detectó experimentalmente actividad inhibidora del angiogénesis con bloques de extracto de canela (Lu et al., 2009).

Alves et al. (2000) investigaron el potencial antiangiogénico de *Chrysobalanus icaco* L.:

La angiogénesis es un proceso importante en varias situaciones fisiológicas y también está implicada en el desarrollo de algunas enfermedades tales como la diabetes y el cáncer. Este estudio investigó el potencial antiangiogénico de extracto de metanol de *Chrysobalanus icaco* (icaco) en el tejido embrionario de pollo. Los ensayos clínicos para el tratamiento del

cáncer mediante fármacos basados en este mecanismo ya están en curso. Se utilizó el modelo de membrana corioalantoidea (CAM) de embriones de pollo, con *C. icaco* extracto de metanol en disks plástico. Los resultados mostraron un promedio de inhibición de la angiogénesis del 44% en las zonas de CAM con el extracto de la planta en comparación con los controles. Los datos indican que el extracto de metanol *C. icaco* reduce la formación de nuevos vasos sanguíneos en membrana corioalantoidea de pollo.

## ANGUILA, DESCARGA ELÉCTRICA

La anguila eléctrica (*Electrophorus electricus*) es un pez, llamado también temblón en los llanos orientales colombianos, puede generar descargas eléctricas de hasta 600 voltios. En la región de la Guyana Francesa, la savia de arracacho (*Montrichardia arborescens*) es frotada sobre las extremidades como protección contra los ataques de la anguila eléctrica (SINCHI, 2006).

## ANSIEDAD

Ruda de Castilla: combate la ansiedad y la crisis de histeria y epilepsia, en infusión de sus hojas (tres gramos por litro de agua) o el polvo de ellas.

Amansaguapos o curibío: cinco gramos por litro de agua, en infusión. Tomarla por poco tiempo.

Coca, en infusión.

Flores de cítricos (azahares) en infusión.

Cidrón, en infusión, 20 g por litro de agua.

Tintura de valeriana, 20 gotas en un poco de agua, 2-3 veces al día o en los momentos de crisis.

Un estudio actual demuestra estadísticamente significativa la actividad antiansiedad dependiente de la dosis de hojas de cilantro, *C. sativum* (Latha et al., 2015).

Dos recientes estudios sugieren que la droga psicodélica psilocibina, también conocida como hongos alucinógenos, puede tener increíbles beneficios en los pacientes de cáncer con problemas de ansiedad y depresión. El status legal limita que se realicen investigaciones médicas sobre sustancias naturales como los hongos alucinógenos. Psilocibina, al igual que la marihuana, es una sustancia de la Lista 1 de la Ley de Sustancias Controladas. Los hongos por lo general son ingeridos en su forma fresca o seca, o se pueden preparar en té. Se ha sabido que dosis elevadas provocan pánico y/o psicosis. Por otro lado, la investigación demuestra que también puede tener el efecto opuesto -lo que proporciona un alivio de larga duración contra la ansiedad y la depresión. El año pasado, el psiquiatra londinense James Rucker escribió un comentario en el British Medical Journal

(BMJ), argumentando a favor de la reclasificación de LSD y los hongos alucinógenos—que según él son mucho menos adictivos y dañinos que la heroína y la cocaína. En un reciente artículo en la revista Time, Dinah Bazer relata su experiencia personal con la psilocibina. Ella es una sobreviviente del cáncer, con ansiedad severa (provocada por su miedo a que el cáncer regrese). Bazer acordó en participar en un ensayo de hongos alucinógenos realizado en el Centro Médico Langone de la NYU. Mientras que el miedo la atrapó cuando el medicamento la había hecho temblar, la experiencia terminó siendo una profunda sanación: *"...Empecé a enamorarme. Sentía como si estuviera locamente enamorada y fue algo abrumador, increíble, maravilloso... La sensación de inmenso amor duró semanas, y cuatro años después todavía lo siento. Mi miedo y ansiedad desaparecieron completamente, y no han regresado... La experiencia cambió la manera en que quería vivir mi vida. Solía levantarme, tomar un snack y comerlo en el coche. Pero ya no quiero tener prisa. Ahora me levanto una hora antes, hago un verdadero desayuno y leo mi periódico... Solía imaginar cómo sería si el cáncer regresara, pero no lo pienso de la misma manera. Cuando no me siento bien y vuelven nuevamente los pensamientos de una recurrencia, trato de no tener miedo y simplemente digo, "ya veremos qué pasa".*

Las Técnicas como EFT, por ejemplo, pueden ayudar a reprogramar las reacciones de su cuerpo para reprogramar los estresores tanto reales como imaginarios (miedo). EFT se basa en el concepto de que una energía vital fluye a través de su cuerpo a lo largo de vías invisibles conocidas como meridianos, e involucra estimular suavemente los puntos meridianos específicos golpeándolos con las yemas de los dedos mientras hace simultáneamente declaraciones verbales personalizadas. Al hacer esto, reprograma la forma en que su cuerpo responde a los factores de estrés emocional. La reciente investigación ha demostrado que EFT aumenta significativamente las emociones positivas, tales como la esperanza y disfrute, y disminuye los estados emocionales negativos, incluyendo la ansiedad (Mercola, 2016).

Harsha y Anilakumar (2012), del Laboratorio de Investigación de Alimentos, Mysore, India, investigaron la propiedad ansiolítica del extracto hidro-alcohólico de *Lactuca sativa*:

Se investigó los efectos ansiolíticos de extracto hidroalcohólico de hojas de *Lactuca sativa* (lechuga) en ratones. Los datos obtenidos en el presente estudio sugieren que el extracto de *Lactuca sativa* permite una protección significativa contra la actividad ansiolítica. *Lactuca sativa* (toda la planta) se ha usado en el tratamiento de problemas de estómago para estimular la digestión, para mejorar el apetito y aliviar la inflamación a través de las actividades anti-inflamatorias de lactonas triterpénicas. Da protección contra el estrés oxidativo inducido por D-galactosa y reduce la acumulación de gránulos de lipofuscina. *Lactuca sativa* es conocida por ser rica en antioxidantes a saber: quercetina, ácido cafeico, vitamina C y carotenoides. La actividad antioxidante de *Lactuca sativa* se ha informado para prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con el estrés oxidativo tales como el cáncer. Teniendo en cuenta las diversas actividades beneficiosas reportadas en el sistema tradicional de la medicina, así como los informes recientes, este estudio tuvo como objetivo comprobar los efectos ansiolíticos de extracto hidroalcohólico de hojas de *Lactuca sativa* en ratones.

Sarris et al. (2013) de la Universidad de Melbourne, Australia, investigaron medicamentos a base de plantas para los trastornos de ansiedad:

En idioma restringido (inglés) en búsqueda abierta, en MEDLINE (PubMed), CINAHL, Scopus y las bases de datos Cochrane Library se llevó a cabo (hasta el 28 de octubre de 2012) utilizando criterios de búsqueda específicos para identificar los medicamentos a base de hierbas que han sido investigados para la actividad ansiolítica. Esta búsqueda de la literatura reveló 1.525 documentos, de los cuales se incluyeron 53 hierbas medicinales en la revisión completa (que tiene por lo menos un estudio utilizando todo el extracto de la planta). De estas plantas, 21 tenían evidencia de ensayo clínico en humanos, con otros 32 que tiene estudios exclusivamente preclínicos. Evidencia preclínica de actividad ansiolítica (sin ensayos clínicos en humanos) se encontró para *Albizia julibrissin*, *Sonchus oleraceus*, *Uncaria rhynchophylla*, *Estaqueis lavandulifolia*, *Cecropia glazioui*, *Magnolia spp.*, *Eschscholzia californica*, *Erythrina spp.*, *Annona spp.*, *Brasiliensis rubus*, *Apocynum venetum*, *Nauclea latifolia*, *Equisetum arvense*, *Tilia spp.*, *Securidaca longepedunculata*, *Achillea millefolium*, *Leea indica*, *Juncus effusus*, *Coriandrum sativum*, *Eurycoma longifolia*, *Turnera diffusa*, *Euphorbia hirta*, *Justicia spp.*, *Crocus sativus*, *Aloysia polystachya*, *Albies pindrow*, *Casimiroa edulis*, *Davilla rugosa*, *Gastrodia elata*, *Sphaerathus indicus*, *Zizyphus jujuba* y *Panax ginseng*. Mecanismos de acción comunes para la mayoría de los productos botánicos revisados principalmente involucran GABA, ya sea a través del receptor de unión directa o iónico canal o membrana de la célula de modulación; transaminasa GABA o inhibición descarboxilasa del ácido glutámico; una gama de efectos monoaminérgicos; y el potencial de la modulación del receptor cannabinoide.

Nirwane et al. (2015) del Colegio de Farmacia de Mumbai, India investigaron la actividad ansiolítica y la mejora de la memoria (nootrópico) de extracto etanólico de raíces secas de *Vetiveria zizanioides* (vetiver):

El estudio examinó la actividad ansiolítica y la mejora de la memoria de extracto etanólico de raíces secas *V. zizanioides* (EEVZ) en ratones. Materiales y métodos: Actividad de EEVZ se evaluó mediante modelos de ansiedad (elevado más laberinto [EPM], luz / oscuridad de prueba, prueba de la placa orificio, prueba de mármol) y el aprendizaje y la memoria (EPM, pasivo paradigma de evitación de shock). Resultados: EEVZ en dosis de 100, 200 y 300 mg / kg de peso corporal mostró disminución de la actividad ansiolítica significativa en comparación con la de diazepam (kg pc 1 mg /), un estándar de referencia. El mismo tratamiento mostró una disminución significativa en el número de errores en comparación con la de escopolamina (0,3 mg / kg de peso corporal). Conclusión: el resultado emanado en la presente investigación reveló que EEVZ posee actividad ansiolítica y nootrópica significativa posiblemente por los neurotransmisores implicados en la ansiedad y el aprendizaje y la memoria.

El aceite esencial de naranja común, usado en aromoerapia, disminuye el síntoma de la ansiedad.

### **ANTIBIÓTICO NATURAL (ver también antimicrobiano)**

Gualanday: las hojas y corteza, tomadas en cocimiento, combaten todo tipo de infecciones. Es un potente antibiótico natural. Las hojas en decocción son utilizadas por el pueblo como

depurativo de la sangre y tiene reputación de ser un gran antisifilítico. Controla el *Stafilococcus aureus*, causante de infecciones mortales en el ser humano.

Cebolla de huevo o cabezona: posee sustancias azufradas como *disulfuro de alil-propilo*, componentes del aceite esencial que le confiere el sabor picante característico que es responsable de los efectos beneficiosos en la salud. La acción directa de este aceite esencial sobre las vías respiratorias facilita la expectoración, es decir, la acción de arrancar y arrojar por la boca las flemas y secreciones que se depositan en la faringe, la laringe, la tráquea o los bronquios. Esta acción bactericida está científicamente probada, por eso, se le reconoce a la cebolla la propiedad de combatir diversas infecciones como los resfriados y la bronquitis, y resulta muy útil a la hora de eliminar las mucosidades. El jugo o zumo se puede aplicar directamente en las heridas (Godinez, 2008). Cebolla larga, igual a la anterior.

Limón: poderoso antiséptico y antibiótico, consumido crudo.

Linaza: se ha demostrado la acción antibiótica del aceite en infecciones de la piel, aplicado externamente.

Llantén: antibiótico en tejidos delicados, mucosas, heridas infectadas, granos rebeldes, en mezcla con cola de caballo, caléndula (heridas rebeldes): en emplastos.

Perejil: es un potente antiséptico o antibiótico natural.

Ramio: planta antibacteriana.

Remolacha: comiéndola cruda o en jugo. La raíz completa tiene comprobada acción antibiótica y contra los hongos de la piel.

Salvia nativa: antibiótica, astringente y carminativa, tomada en infusión.

Tomillo: conocido en Europa como el “antibiótico de los pobres”. Combate virus y bacilos por sus propiedades antisépticas. Contiene timol (antiséptico más fuerte que el fenol). Tomarlo a menudo para evitar gripes.

Zarzaparrilla: cobró fama por sus propiedades antisifilíticas y depurativas. Numerosos estudios confirman su actividad antibiótica, diurética y antiinflamatoria.

Bledo: es un antibiótico natural, en humanos y animales; consumirlo crudo preferiblemente, en jugos o ensaladas. Se recomienda para la *Helicobacter pylori*.

Capuchina: rica en azufre, lo que explica su potente acción antiséptica. Gran acción antibiótica, en especial en problemas urinarios y bronquiales.

Rúchico: sus hojas cocinadas tienen acción antibiótica.

Siempreviva morada, o panameña: antibiótica, para infecciones de vías urinarias.



Las hojas de achiote actúan con eficacia sobre *Neisseria gonorrhoeae* y *Candida albicans* y los géneros *Streptococcus* y *Staphylococcus*. Las hojas también son antioxidantes y se usan en hepatología, tienen actividad citotóxica, son antiespasmódicas. Las hojas inhiben el 45% de la acción de *Bothrops atrox*, *Crotalus* y *Lachesis*. No las semillas. Las semillas actúan frente a *Helicobacter pylori* y *Entamoeba histolytica*, frente a Leishmania. Las semillas aumentan la insulina en la sangre y coadyuvan en pacientes con hiperglicemia (Cáceres, 2011). Extractos etanólicos de frutos y hojas muestran actividad antibacteriana in vitro en *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* y *Salmonella typhi*.

Investigaciones in vitro han demostrado la actividad antimicrobiana de hojas, raíces y corteza del tallo de guayaba, *Psidium guajava* L., contra importantes cepas microbianas patógenas (Verez, 2007). Los extractos acuosos de *P. guajava* se oponían a la activa- bacteria gram positiva *Staphylococcus aureus* y *Bacillus subtilis*, y prácticamente son inactivos contra las bacterias gram negativas *Escherichia coli* y *Pseudomonas aeruginosa*.

Los extractos de las hojas de uchuva (*Pyralis peruviana*) han mostrado importantes actividades antibióticas, antioxidantes y antiinflamatorias (Wu, 2005).

El siguiente artículo, sobre el superantibiótico plata coloidal, es original tomado de Discovery Salud GHB, y su información difundida por <http://hermandadblanca.org/>:

La plata coloidal aniquila más de 650 especies de microbios patógenos en minutos. Desde principios del pasado siglo XX se sabe que ninguna bacteria, virus, hongo, levadura o microbio puede vivir en un líquido en el que haya una sola partícula de plata. Dicho metal los aniquila al contacto rápidamente. De ahí que la plata coloidal obtenida por electrolisis de plata pura en agua destilada se considere uno de los más potentes y eficaces germicidas naturales conocidos y se le otorgue la denominación de superantibiótico. Sin efectos secundarios adversos a las dosis adecuadas, sin interactuar con otros medicamentos y sin provocar reacciones de rechazo o alérgicas. De ahí que, por su gran eficacia, por la rapidez con la que actúa y por su inocuidad se considere hoy a este antiguo remedio una especie de segundo sistema inmune del que puede disponer el cuerpo humano. A pesar de la capacidad de investigación y especialización de la industria farmacéutica la experiencia demuestra que los microorganismos acaban desarrollando resistencia a sus sofisticados y carísimos antibióticos lo que reduce o incluso anula su eficacia. Y ante esta realidad un número creciente de expertos aboga por la vuelta a un germicida considerado infalible, a un clásico de la medicina natural cuyo uso se fue abandonando progresivamente a mediados del siglo pasado por el empuje de los antibióticos modernos, económicamente más lucrativos, pero de cuestionable eficacia en muchos casos. El griego Heródoto (484-425 a.C.) -considerado “el padre de la Historia”- en sus escritos narra que, donde quiera que fuera, el rey Ciro de Persia llevaba consigo una mula que transportaba recipientes de plata llenos de agua hervida y que sólo bebía de ellos. Y es que, según parece, ya entonces sabían que la plata inhibe el crecimiento de los microorganismos que estropean los alimentos, las bebidas... y el cuerpo de humanos y animales. Esa es, asimismo, la explicación de la costumbre de los primeros pobladores del Oeste americano que introducían un dólar de plata en los recipientes con leche para facilitar su conservación y evitar el crecimiento de hongos y bacterias. Los rusos la utilizan para esterilizar el agua reciclada a bordo de las estaciones espaciales y la NASA eligió un sistema de tratamiento de aguas a base de plata coloidal para el puente aéreo espacial. En cuanto a su uso terapéutico se tiene constancia de que

tanto la Medicina Tradicional China como la Medicina Ayurvédica han usado la plata -bien sola, bien combinada con otras sustancias- como remedio para prevenir y tratar infecciones y como tónico rejuvenecedor para pacientes debilitados por alguna dolencia o, simplemente, por la edad. Para esta última tradición médica la plata es muy eficaz en el tratamiento de afecciones hepáticas y la usan también para “refrescar mente, emociones y cuerpo en padecimientos tales como neuritis y neuralgia, inflamaciones de las membranas mucosas, enfermedades del sistema reproductor y mentales. Es asimismo afrodisíaca y útil en casos de debilidad”. Por lo que respecta a Occidente hasta la década de los años 40 del siglo pasado era común entre los médicos el uso de la plata coloidal para el tratamiento de decenas de enfermedades cuyo origen fueran virus, bacterias u hongos, así como para ayudar a cicatrizar heridas y quemaduras. Hablamos del coloide de la plata (obtenido por un método fisicoquímico) y no del oligoelemento plata (que se obtiene por métodos químicos). Este último es el que, por sobredosificación, puede provocar argiria o manchas de color grisoscuro que tiñen de forma permanente la piel y las membranas mucosas. En cuanto a la plata coloidal no se conocen efectos secundarios cuando ésta se elabora en la concentración oportuna, no se han descrito casos de interacción con otras sustancias, no produce adicción ni intolerancia y los estudios demuestran que no se deposita bajo la piel, sino que pasa a través del tracto digestivo hasta eliminarse por completo a través de las heces. Lo único que se deberá tener en cuenta -además de otras indicaciones que pueda darle el profesional de la salud al que consulte antes de iniciar el tratamiento- es que el consumo de plata coloidal puede inducir una deficiencia de selenio que, en todo caso, será fácil de corregir introduciendo en la dieta alimentos ricos en este mineral como el trigo, las nueces o las semillas de girasol. Por lo demás, la plata coloidal es insípida, inodora, no tóxica, segura durante el embarazo y la lactancia e, incluso, se puede utilizar de forma tópica para lavar los ojos o las fosas nasales de los bebés. Ya en 1914 la revista *The Lancet* publicó los resultados de un estudio llevado a cabo por el doctor Henry Crookes con plata coloidal que demostró que es altamente germicida e inofensiva para el cuerpo humano. En aquel artículo el investigador norteamericano afirmaba: “No conozco ningún microbio que no haya podido ser eliminado en laboratorio con plata coloidal en un lapso de 6 minutos. Sin efectos secundarios negativos aun utilizando las concentraciones más altas”. Es decir, es un germicida de amplio espectro. Pues bien, recientes investigaciones realizadas en la Universidad de California de Los Ángeles (UCLA, Estados Unidos) confirman que bastan esos 6 minutos -a veces menos- desde el contacto con la plata coloidal para que el germen muera. Lo que hace la plata coloidal es inactivar las enzimas que las bacterias, hongos, virus, levaduras y otros microorganismos usan para su metabolismo del oxígeno; es decir, consigue inutilizar el pulmón químico de dichos parásitos y de sus formas pleomórficas o mutantes y eliminarlas incluso en su etapa de huevos. Por ese motivo, al contrario de lo que ocurre con los antibióticos sintéticos, el microorganismo no puede desarrollar mecanismos de resistencia ni ningún tipo de mutación que le permita escapar de la acción germicida de la plata. Es efectivo para eliminar *Streptococcus pyogenes*, *Staphylococcus aureus*, *Neisseria gonorrhoea*, *Gardnerella vaginalis*, *Salmonella typhi* y otros microbios patógenos entéricos, así como la *Candida albicans*, la *Candida globata* y la *Malassezia furfur*, entre otros, como lo demostró en 1988 el doctor Larry C. Ford, investigador de la Escuela de Medicina de la Universidad de California. El doctor Harry Margraf -bioquímico e investigador de la Universidad de Saint Louis (Estados Unidos), colaborador de la Universidad de Washington y pionero en la investigación de la plata- afirma que “la plata coloidal es, sin duda, el mejor y más versátil combatiente de gérmenes que tenemos”. El doctor Robert O. Becker -cirujano ortopédico investigador en Medicina durante más de 30 años y considerado uno de los padres de la Electromedicina y la Electroquímica, así como uno de los pioneros en el resurgir de la plata en aplicaciones médicas- constató una correlación entre los valores bajos de plata en el cuerpo y los estados de enfermedad y fue el primero en afirmar que “la

deficiencia de plata es responsable del funcionamiento incorrecto del sistema inmune”. Además de acabar con los microorganismos causantes de decenas de enfermedades la plata coloidal estimula de forma notable el sistema de defensas del cuerpo humano”. Y es que, como han corroborado investigaciones posteriores, tomada diariamente la plata coloidal proporciona, por su gran efectividad y por la rapidez con la que actúa, un verdadero “segundo sistema de defensas” que produce energía, vitalidad y vigor, reduce las toxinas del cuerpo (al aumentar el fluido y drenaje linfático lo que mejora la oxigenación, la regeneración de las células y el flujo de energía en el cuerpo), provoca una significativa elevación de glóbulos blancos en la sangre y genera una rápida sensación de alivio. Además, se ha constatado que no afecta a las bacterias benéficas del intestino grueso porque la plata coloidal -en dosis normales- se absorbe en los primeros metros del intestino delgado. Y como no interactúa con ninguna sustancia del cuerpo no puede causar alergia o rechazo. Es más, según investigaciones de la Brigham Young University (Utah, EEUU) la plata coloidal elimina el VIH, presunto virus causante del Sida. Y aunque la FDA norteamericana no permite aún el uso del coloide de plata para tratar esta enfermedad ha autorizado ya su uso en las derivadas de un VIH activo. También ayuda a eliminar las células tumorales. El doctor Bjorn Nordestrom -del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia)- viene utilizando desde hace décadas la plata coloidal para el tratamiento del cáncer con resultados sorprendentes. De hecho, ha publicado varios casos de rápida remisión en pacientes desahuciados. Otros, como el doctor Gary Smith -pionero en la investigación del cáncer-, llegó a afirmar tras años de estudio que “cuando la plata está presente las células cancerosas son diferenciadas y el cuerpo restablecido. De ahí que posiblemente una deficiencia de plata sea una de las muchas razones de que exista el cáncer y de que aumente tan rápidamente”. Se usa en las unidades de quemados de los principales hospitales por ser considerado como un potente antiséptico y un efectivo reparador de los tejidos. Y es que se ha contrastado que evita la infección, acelera el proceso de cicatrización y atenúa las cicatrices o marcas posteriores a las heridas o quemaduras. A finales de los años 70 del siglo pasado el ya mencionado doctor Robert O. Becker descubrió, mientras estudiaba la capacidad de regeneración de los tejidos humanos, que la plata coloidal promueve el crecimiento del hueso. Y observó que además eliminaba las infecciones circundantes sin dañar los tejidos sanos y reducía en un 50% el tiempo de convalecencia en casos de fracturas. En cuanto a las posibilidades de aplicación la plata coloidal resulta especialmente versátil. Así, se puede ingerir, emplear para hacer enjuagues (a fin de prevenir o tratar infecciones bucales) o gargarismos, para limpiar heridas o quemaduras (al contrario que otros antisépticos no produce dolor al ser aplicada sobre cortes o abrasiones), para tratar tópicamente la piel en caso de acné, verrugas, pie de atleta, etc., o para lavar los ojos (incluso los de los bebés) en casos de conjuntivitis y otras formas de inflamación e infección ocular. También se puede usar vaginal o analmente, atomizada por la nariz (así la plata coloidal llega más rápidamente al foco infeccioso cuando se padece bronquitis o infecciones pulmonares), vaporizada o como desodorante puesto que la mayor parte del malolor de pies o axilas es causado por las bacterias que metabolizan las sustancias excretadas por las glándulas sudoríparas y la plata coloidal las elimina por completo. En cuanto a la dosis, lo aconsejado en un adulto es tomar 10 gotas con un cuentagotas -es imprescindible que tanto éste como el envase que la contenga sean de cristal pues el plástico no conserva la plata en suspensión al anular con su carga electrostática la de la plata coloidal- y dejarlas actuar debajo de la lengua durante un minuto. Se recomienda hacerlo por la mañana -en ayunas- y esperar 5 minutos antes de ingerir alimentos o bebidas. Como ya hemos mencionado no se conocen efectos secundarios o casos de rechazo o alergia al uso de los coloides de plata, pero sí es normal que durante los primeros días de tratamiento se produzca cansancio, dolor de cabeza o diarrea que son reacciones propias del proceso de desintoxicación que se pone en marcha al seguir el tratamiento. En la actualidad existen

bacterias intrahospitalarias multiresistentes a los antibióticos existentes como *Acinetobacter baumannii*, *Acinetobacter nosocomialis* y *Acinetobacter pittii*, las cuales pueden ser objeto de investigación en tratamiento con plata coloidal.

Investigadores brasileños descubrieron que un extracto de la hierba *Turnera ulmifolia* ayuda a los antibióticos a tratar las infecciones causadas por una superbacteria, resistente a la medicación.

Propóleo: esta sustancia producida por las abejas sirve para cubrir las paredes de la colmena para combatir las bacterias, virus y hongos que puedan afectarla. En medicina, es muy útil para prevenir y tratar complicaciones en el tracto respiratorio superior (anginas, sinusitis, laringitis). Se administra en forma de tintura mediante pulverizador.

Perlas de ajo: poseen propiedades antivíricas. También hacen más difícil la multiplicación de las bacterias, por lo que están muy indicadas en resfriados y gripes. La dosis depende de la concentración del producto, por lo que hay que seguir las indicaciones del fabricante.

Reforzar el sistema inmunitario tomando alimentos pro y prebióticos, para recuperar la flora intestinal después de haber tomado antibióticos, son muy recomendables los yogures y los preparados de bacterias vivas ([www.correodelsol.com](http://www.correodelsol.com)).

En la página [cusihuasi.ning.com](http://cusihuasi.ning.com) (19-4-2015) se publicó el siguiente artículo sobre antibióticos naturales:

1. El extracto de semilla de pomelo/toronja es un antibiótico natural. Desde hace algún tiempo la gente ha notado que algo en el pomelo puede destruir bacterias. Investigaciones han confirmado que el extracto de semilla de pomelo afecta a las bacterias, virus, hongos y parásitos. Esta sustancia es relativamente barata y se puede utilizar tanto de forma oral como local. Este extracto es beneficioso para personas y animales. Hasta ahora ciertas bacterias no desarrollaron resistencia a este antibiótico natural. 2. Ajo. El ajo ofrece un gran número de ventajas, pero sus propiedades anti-bacterianas son las más populares. La historia nos enseña que el ajo se utiliza en el tratamiento de la peste y otras enfermedades epidémicas. Sus propiedades anti-bacterianas han sido estudiadas desde hace siglos. En el siglo 19 Louis Pasteur utilizó y confirmó que el ajo mata las bacterias en condiciones de laboratorio. El ajo contiene germanio y potasio, dos minerales de gran importancia para la salud en general, y también contiene componentes sulfúricos, especialmente alicina, que son los principales fitoquímicos responsables del fortalecimiento del sistema inmunológico. Se debe utilizar siempre crudo. 3. Plata coloidal. El agua de plata coloidal es un seguro antibiótico natural, no tóxico, eficaz para matar a más de 650 patógenos, incluyendo virus, bacterias y hongos. Hasta 1934, cuando se descubrió la penicilina, la plata era el único remedio para un gran número de enfermedades. En 1983, el Departamento de Salud de los Estados Unidos reconoció a la plata coloidal como medicamento seguro, que se puede comprar sin receta médica. Sin embargo, la plata cayó en el olvido debido al rápido desarrollo de la producción industrial de antibióticos. 4. La equinácea. Los nativos americanos siempre habían estado utilizando sus hojas y raíces para curar las heridas de cualquier tipo. Previene las infecciones y mejora la inmunidad de tal manera que estimula el cuerpo para producir linfocitos, que son las células más pequeñas del tejido conectivo, con un papel defensivo que se manifiesta a través de la producción de anticuerpos y la participación a la respuesta inmune. De esta manera la equinácea puede prevenir una

enfermedad o acelerar significativamente la recuperación. La echinacea fortalece el sistema inmunológico de una manera natural mediante la prevención de infecciones bacterianas y especialmente virales. Es increíblemente eficaz en la prevención de gripe, fiebre, infecciones del oído y condiciones similares a la gripe. Existe evidencia sobre su eficacia contra las bacterias extremadamente peligrosas, como el *Staphylococcus aureus*. Calma los sistemas respiratorio, digestivo y sistema urinario, y también limpia las bacterias, alivia las inflamaciones de la piel, purifica la linfa y fortalece la inmunidad. Sólo unas gotas de su tintura pueden aliviar el dolor de garganta en el mismo comienzo de la inflamación. Se puede utilizar como una tintura o té. **5. Propóleo.** El propóleo es la sustancia resinosa que las abejas producen y utilizan para mantener la higiene de la colmena - para protegerla de los intrusos, incluyendo infecciones. Hablando de las colmenas, se les conoce como la zona más estéril en la naturaleza - y es todo gracias a los propóleos. Desde la antigüedad las personas han utilizado el propóleo como un antibiótico natural que protege contra las bacterias y fortalece el sistema inmunológico. Sus efectos beneficiosos se han conocido desde los tiempos de Hipócrates, que lo utilizó para tratar las úlceras y heridas. A diferencia de los antibióticos convencionales, el propóleo también afecta a los virus. Contiene al menos 19 sustancias activas, todas las vitaminas, y 13 de los 14 minerales que el cuerpo necesita. Estudios han demostrado que al tomar el propóleo en la temporada de la gripe y el frío puede reducir el riesgo de estas enfermedades en un 53%. El propóleo es eficaz en el tratamiento de la tos, dolor de garganta, sinusitis, y amigdalitis. Crema a base de propóleos un excelente remedio para las infecciones fúngicas y bacterianas de la piel. **6. La vitamina C.** Es un antioxidante natural, que desempeña un papel específico en la estimulación del mecanismo defensivo en el cuerpo. Esta vitamina es la reina de la prevención y las personas que lo utilizan disfrutan de sus grandes beneficios en la temporada de gripe y resfriados. Los científicos llevaron a cabo un número de estudios basados en el efecto de la vitamina C sobre las bacterias y los virus, y los resultados confirmaron que la vitamina C es de los principales cuando se trata de la prevención de infecciones. El Dr. Fred Klenner hizo una interesante investigación mediante la aplicación de vitamina C por vía intravenosa. Su investigación confirmó que la vitamina C no sólo afecta a los virus y bacterias, sino toxinas (veneno de serpiente). En la epidemia de poliomielitis en Carolina del Norte, el Dr. Klenner curó con éxito 60 pacientes que utilizaron la vitamina C.

Revati et al. (2015) del Colegio Médico y Hospital, Kamothe, India, evaluaron la actividad antibacteriana in vitro de siete especias de la India contra cepas de enterococos resistentes a gentamicina:

El objetivo del estudio era explorar la actividad antibacteriana in vitro de siete extractos etanólicos de especias contra enterococos resistentes a la gentamicina de alto nivel (HLGR) aislados a partir de muestras clínicas humanas. Especies utilizadas: comino (*Cuminum cyminum*), canela (*Cinnamomum zeylanicum*), jengibre (*Zingiber officinale*), fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*), clavo de olor (*Syzygium aromaticum*), cardamomo (*Elettaria cardamomum* Maton) y pimienta negra (*Piper nigrum*). Resultados: sólo canela y jengibre se encontró que tenían actividad frente a todos los aislados, mientras que el comino y el clavo de olor tenía un efecto variable sobre las cepas. La alholva, pimienta y cardamomo negro no mostró ningún efecto sobre los aislados. El diámetro de la zona de inhibición obtenida por canela, jengibre, clavo y comino estaba en el rango de 31-34 mm, 27-30 mm, 25-26 mm y 19-20 mm, respectivamente.

Los enterococos se han convertido en un importante patógeno nosocomial en la última década. Pueden causar una amplia variedad de infecciones incluyendo infecciones del tracto

urinario, bacteremia, endocarditis, meningitis e infecciones de tejidos blandos. De 47 especies conocidas hasta la fecha, *Enterococcus faecalis* representa aproximadamente el 80-90% de los aislados clínicos y *E. faecium* fue encontrado en el resto de casos. El reciente interés en *Enterococcus* se debe al aumento de la incidencia de infecciones nosocomiales causadas por ellos en todo el mundo. Las cepas de enterococos tienen resistencia intrínseca, así como la resistencia adquirida a la mayoría de los agentes antimicrobianos.

En el 2008, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) registró el cobre como el primer y único metal con propiedades antimicrobianas, tras comprobarse que bacterias, hongos y virus mueren en cuestión de horas o minutos sobre una superficie de este material. El desarrollo de la nanotecnología está permitiendo que microscópicas partículas de cobre liberen su poder germicida para prevenir infecciones o como una potencial arma contra el cáncer. En el Laboratorio de Órtesis y Prótesis de la Teletón, en Chile, están incorporando nanopartículas del metal rojo en la última capa de resina que recubre el interior de las prótesis, y que hace contacto directo con la piel del muñón. “Esta piel, al estar encerrada y expuesta a humedad, es propensa a infecciones bacterianas y micóticas, que en una década afectan a más del 27 por ciento de quienes usan prótesis”, señala la doctora Jacqueline Dote, subdirectora del laboratorio. Hasta ahora, la Teletón ha fabricado prótesis para 102 pacientes, con nanopartículas donadas por la empresa chilena Nanotec. En el Laboratorio de Regeneración Osea y Biomateriales (BioMAT’X) de la Universidad de los Andes, investigadores dirigidos por el odontólogo Ziyad Haidar buscan crear un dentífrico o un fármaco de aplicación local que reduzca las infecciones periodontales causadas por bacterias que habitan en la cavidad bucal y son causa importante de pérdida de piezas dentales y de costos para el sistema de salud. Los audífonos Audicopper tienen una pieza de cobre de 1 g en el molde que se inserta en el conducto auditivo, una zona que por su humedad, oscuridad y manipulación del aparato es caldo de cultivo para otitis por repetición (Leighton, 2016).

Binutu y Lajubutu (1994) del Departamento de Farmacognosia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Ibadan, Nigeria, estudiaron el potencial antimicrobiano de algunas especies de plantas de la familia Bignoniaceae:

Los extractos de metanol de las hojas, tallo y corteza de cuatro plantas Bignoniaceae: *Jacaranda mimosifolia* D. Dol. (jacaranda), *Tecoma stans* Linn. (chirlobirlo), *Tabebuia rosea* (Bertol) DC (guayacán rosado) y *Crescentia cujete* Linn. (totumo) fueron estudiadas por su actividad antimicrobiana utilizando una amplia gama de bacterias y hongos Gram- positivos y Gram-negativos. Los extractos de hojas, tallo y corteza de la mayoría de especies de plantas estudiadas mostraron actividad antimicrobiana de amplio espectro variable, pero notable. Sin embargo, el extracto de metanol de hojas de *Tecoma stans* se encontró que era eficaz contra *Candida albicans* sólo a las concentraciones empleadas. Se observó que los extractos de corteza del tallo generalmente mostraron actividad antimicrobiana mejor que las de las hojas y algunos organismos eran selectivamente más sensibles a los extractos que otros. Tamizaje fitoquímico preliminar de estas plantas reveló la presencia de taninos, flavonoides, alcaloides, quinonas y trazas de saponinas.

Pío et al. (2009) de la Universidad Autónoma de Sinaloa, Mexico, estudiaron la actividad antibacteriana de piñuela:

Los frutos de *Bromelia pinguin* se caracterizaron y podrían ser considerados como un alimento funcional. Estas frutas muestran un peso medio de 13,7 g y un color amarillo de alta luminosidad ( $b^* = 43,2$ ,  $L^* = 74,5$ ). Los valores de acidez (4,6%, como ácido cítrico) y pH (3,7). La parte comestible se caracteriza por un alto contenido de vitamina C (126 mg / 100 g), ceniza (10,6 g / 100 g dw), fibra cruda (3,4 g / 100 g dw), calcio (1.290 mg / 100 g dw), magnesio (500 mg / 100 g dw), manganeso (2,95 mg / 100 g dw) y es una buena fuente de zinc (2,8 mg / 100 g dw). Fracciones polares extraídos de la fruta de pulpa mostraron actividad contra varios géneros de bacterias patógenas humanas (*Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Enterococcus*, *Salmonella*, *Shigella*, *Escherichia* y *Pseudomonas*).

La piñuela es reputada en regiones de Colombia por su actividad contra la amebiasis (consumida en ayunas).

Thabit et al. (2015) de la Universidad de Jiangnan, República Popular de China, evaluaron las actividades antioxidantes y antibacterianas de extractos de venadillo, *Conyza bonariensis*, de Yemen:

El extracto de *C. bonariensis* posee TP 144,1 mg / g, TF 143 mg / g, 0,99mg TT / g, y TA 100 g 0,97mg, con la inhibición de 94,57% de DPPH y la inhibición 92,47% de BCB, y fuertes efectos inhibidores contra bacterias, que fue aproximado a los del extracto de la piel de *Punica granatum*.

## **ANTICONCEPTIVO**

Nim: sus hojas y ramas en decocción suave son anticonceptivas.

## **ANTÍDOTOS**

De un manuscrito médico medieval, de Nikolaos Myrepsos, médico bizantino en la corte de Juan III Ducas Vatatzes en Nicea (siglo 13), se tomó el estudio exhaustivo "Acerca de los antídotos" y nos llevó a la interpretación de los 293 nombres de plantas entre las que nos dimos cuenta de 39 plantas medicinales enumeradas por la Agencia Europea de Medicamentos, (medicamentos herbarios, [www.ema.eu](http://www.ema.eu)) como antídotos; de ellas mencionamos: *Apium graveolens* L., *Crocus sativus* L., *Nardostachys jatamansi* (D. Don) DC, *Zingiber officinale* Roscoe, *Rosa centifolia* L., *Syzygium aromaticum* (L.) Merr., *Papaver somniferum* L., *Costus* sp., *Petroselinum crispum* (Mill.), *Anethum graveolens* L., *Foeniculum vulgare* Mill., *Daucus carota* L. (Valiakos et al. 2015).

## **ANTIESPASMÓDICO**

Limoncillo: tiene propiedades antiespasmódicas que evitan el espasmo o movimiento continuo y persistente de los órganos que se contraen: intestino, útero, vías biliares, etc.

Hojas de guayaba y mejorana en infusión.

Milenrama en infusión.

Toronjil: las hojas y los tallos en infusión se usan como antiespasmódicos.

Valeriana: la raíz de valeriana es un medicamento antiespasmódico y sedativo que actúa sobre el sistema nervioso, cerebro y columna; para calambres del estómago y bajo vientre.

Anís, en infusión.

Cada una de estas plantas, o en mezcla, en infusión, son apropiadas: canela, semillas de linaza, flores de manzanilla (las propiedades antiespasmódicas de la manzanilla se atribuyen a la *apigenina*), hojas y flores de mejorana, flores de milenrama, hojas y flores de Romero.

El jugo de curuba.

El hinojo es antiflatulento, antiespasmódico, en infusión.

Mandarina: es una especie antiespasmódica por tener bromo (Br).

Tilo: es utilizado como sudorífico, antiespasmódico y sedante.

Blanco et al. (2013) investigadores de la Universidad Nacional de La Plata, Argentina, estudiaron los quimiotipos de *Lippia alba* (prontoalivio) que actúan como antiespasmódicos:

*Lippia alba* (Mill.) NE Brown (Verbenaceae) es una especie aromática utilizada en América Central y del Sur como eupéptica para la indigestión. Hay varios quimiotipos que difieren en la composición química de los aceites esenciales. Este estudio se realizó para comparar la composición química y la farmacología de los aceites esenciales a partir de dos quimiotipos: "citral" (CEO) y "linalol" (LEO), en el duodeno y el íleon aislado. Métodos: Curvas de concentración-respuesta contráctil (CRC) de la acetilcolina (ACh) y calcio en 40 mM K (+) - medianas (Ca (2+) - CRC) se realizaron en porciones intestinales aisladas, en ausencia y en presencia de CEO o LEO en diferentes concentraciones. Resultados: CEO demostró poseer limoneno, neral, geranial y (-) - carvona como los componentes principales, mientras que LEO era rico en linalol. Conclusiones: Los resultados sugieren que el CEO tiene cinco veces más potencia que LEO para inhibir las contracciones muscarínicas. Los aceites esenciales de ambos quimiotipos interfieren con el Ca (2+) - afluencia, pero con una IC50 aproximadamente 28 veces mayor que la de verapamilo. Por otra parte, el CEO estimula en parte la producción de NO. Estos resultados muestran la utilidad medicinal de ambos quimiotipos, validando así su uso tradicional, la potencia y mecanismo de acción.

## ANTIMICROBIANO, ANTISÉPTICO



Las hojas de gualanday tomadas en decocción son reputadas antimicrobianas, eficaz contra *Stafilococcus aureus*, entre otros. Se usan también externamente en infecciones declaradas.

Hobo (*Spondias mombi* L.), se utiliza el mesocarpio o pulpa que es escasa, se come cruda y tiene un sabor agridulce agradable. En la industria se utiliza para la elaboración de refrescos, jugos y helados. Se emplea bastante en la medicina popular. Hay referencia que el extracto de la hoja tiene actividad antimicrobiana sobre las bacterias Gram positivas *Staphylococcus aureus* y *Bacillus subtilis*, así como una actividad relajante sobre el músculo liso, estimulante uterino, antiviral y una actividad antifecundadora. La corteza tiene actividad cicatrizante, mientras que las hojas se emplean como astringentes.

El poleo tomado en infusión.

Romero: toda la planta contiene aceite esencial rico en *borneol* y otros terpenos, que le dan sus propiedades como tónico, antiséptico y digestivo. Tiene *saponinas* de efecto antiinflamatorio.

El cobre es un antimicrobiano de gran poder, que de forma rápida y continua reduce el número de bacterias al contacto con su superficie “Un cambio de las superficies de contacto común en los hospitales por superficies con cobre, puede ayudar a romper la cadena de infección, dando lugar a un ambiente más higiénico, que debe tener un impacto positivo en el bienestar de los pacientes” El profesor Bill Keevil, director de Salud Ambiental de la Universidad de Southampton y líder del experimento, explicó la importancia del resultado: “las bacterias como la MRSA (-una de las superbacterias conocidas resistentes a los antibióticos-, un desafío excepcionalmente alto que el cobre eliminó en cuestión de minutos) pueden sobrevivir en superficies corrientes como manijas de puertas, grifos y pasamanos por días, incluso meses, y son transferidas por las manos, propagándose a otras superficies u otros pacientes. A medida que las bacterias se vuelven más resistentes, se nos acaban los medicamentos para tratar las infecciones que causan, de manera que debemos hacer todo lo posible por evitar su propagación (Saludable.infobae.com, 2016).

Rajoria et al. (2015) de la Universidad Hari Singh Gour, India, y de la Universidad de Yeungnam, República de Corea, evaluaron el potencial antimicrobiano del trigo, *Triticum aestivum* L.:

El objetivo del presente estudio fue investigar el análisis fitoquímico, y la determinación cualitativa y cuantitativa de los principales compuestos bioactivos presentes en diversos extractos orgánicos de *T. aestivum* L. Se encontraron alcaloides, esteroides, glucósidos cardiacos, taninos, flavonoides e hidratos de carbono. Además, el análisis HPLC reveló la presencia de los principales compuestos bioactivos tales como rutina, ácido clorogénico, tocoferol, ácido clorogénico y ácido gálico, responsable de la máxima actividad antimicrobiana de *T. aestivum* contra las bacterias patógenas incluyendo *Salmonella typhi*, *Staphylococcus aureus* y *Vibrio cholerae*. Estos resultados confirman que la hierba *T. aestivum* que contiene medicinalmente importantes compuestos bioactivos pueden tener un potencial significativo para ser utilizado en el sistema de la medicina tradicional para el tratamiento de diversas enfermedades causadas por microorganismos patógenos.

Cidrón: tiene propiedades antisépticas, tomarlo en infusión.

Clavo: poderoso antiséptico, tónico y digestivo.

Cúrcuma: antiséptico, desinfectante, tonificante, antioxidante y cicatrizante, tomarlo crudo preferiblemente; se consume también el rizoma en decocción.

Limoncillo en decocción.

Manzanilla, es desinflamatoria y antiséptica en infusión.

Llantén: tomar las hojas y tallitos crudos, licuados con limón.

Eucalipto: antiséptico y antibacteriano, en decocción suave, tomado o en vaporizaciones.

Zarzamora: las hojas en decocción y uso externo son antisépticas y contrarrestan las inflamaciones; sirven para lavar heridas. Con las moras se prepara un jarabe que cura las aftas.

Laurel en decocción suave (dos minutos de hervor): antiséptico y resolutivo.

Madroño: hojas y corteza en decocción son astringentes y antisépticas que actúan sobre el aparato digestivo y urinario.

Menta, sus hojas en infusión.

Tomate: sus hojas en cataplasmas puestas sobre áreas infectadas del cuerpo humano, o en baños, actúan como antisépticas y vulnerarias.

Yerbamora: solo debe emplearse por vía externa, ya que puede causar envenenamiento. Es un excelente antiséptico, para lavar heridas y llagas.

El zumo de limón desinfecta en profundidad, es perfecto para rasguños, cortes y rozaduras, y favorece una rápida cicatrización. Si lo bebemos mezclado con agua, té o infusión, sirve para limpiar, tonificar y relajar todo nuestro organismo. Su abundante vitamina C refuerza las defensas de tu cuerpo. El limón también es un potente eliminador de toxinas y activa la circulación sanguínea. Si lo combinas con una buena cucharada de miel, te ayudará a luchar contra gripes y resfriados.

## **ANTIMUTAGÉNICA**

(Que evita el desarrollo de células neoplásicas)

De Freitas et al. (2015) de la Universidad Federal de Maranhão, São Luís, Brasil, investigaron la acción antimutagénica del ácido betulínico triterpeno aislado de *Scoparia dulcis* (escobilla):

Las actividades mutagénicas y antimutagénicas de ácido betulínico triterpeno {3b-3-

hidroxi-lup-20 (29) -en-28-oico} aislado de las raíces de *Scoparia dulcis* (Scrophulariaceae) se analizaron utilizando la prueba de mutación somática y de recombinación (SMART) en las alas de *Drosophila melanogaster*. Los resultados demostraron que el ácido betulínico no era capaz de causar daños en el ADN. Sin embargo, la frecuencia de pequeños puntos individuales, grandes manchas y manchas individuales se redujo significativamente. Ácido betulínico fue significativamente más activo y ejerce la actividad anti-mutagénica mejorada, posiblemente como desmutagen.

## **ANTIOXIDANTE**

(Sustancia natural que bloquea el efecto perjudicial de los denominados radicales libres)

Investigadores han descubierto un potente antioxidante en plantas de tomate, cuyo poder antioxidante es diez veces superior al de la vitamina C y al del resveratrol, conocido antioxidante presente en el vino tinto, capaz de retardar el envejecimiento celular. Los antioxidantes poseen propiedades beneficiosas para la salud, como son la prevención de las enfermedades coronarias y el cáncer. El hallazgo ha sido publicado en la revista *Environmental and Experimental Botany*, se trata de una "sustancia fenólica que sintetiza la planta de tomate cuando se ve sometida a un estrés biótico".

Derek Pratt, profesor de química de la Queens University, en Ontario, Canadá, encontró que la descomposición de la alicina (presente en el ajo) en subproductos generaba entre otras nuevas moléculas, el ácido sulfónico, un elemento que reacciona en forma veloz y violenta frente a los radicales libres. "Hasta ahora no conocíamos compuestos, ni naturales ni sintéticos, que reaccionaran tan rápido ante los antioxidantes".

Casco de buey: tiene propiedad antioxidante alta, comparable al ácido ascórbico; tomarlo en decocción suave, dos minutos de hervor; además, es planta antidiabética.

Zarzaparrilla en decocción.

En el té verde y en las uvas, se encuentran flavonoides que tienen un gran poder antioxidante.

Científicos indios reivindicaron a la modesta guayaba al atribuirle propiedades antioxidantes mayores a las de todas las demás frutas. Un estudio realizado por el Instituto de Investigaciones de Hyderabad concluyó que en cada 100 gramos de guayabas hay casi 500 miligramos de sustancias antioxidantes. Esa proporción supera hasta en tres veces a la existente en uvas, manzanas, ciruelas, naranjas, granadas, papayas, piñas y otras frutas de reconocidos valores en la lucha del organismo contra los llamados radicales libres, causantes de daños celulares responsables de fenómenos como el envejecimiento. En la India la guayaba es considerada la fruta de los pobres por sus asequibles precios. Pero debiera considerarse la fruta de las personas que gustan de alimentarse bien, porque es muy rica en fibras y un tesoro en términos de contenido de antioxidantes. El doctor M. Sreeramulu, uno de los investigadores dijo: ninguna fruta como la guayaba mantiene tan alejados a los médicos (nutriologia-ortomolecular.info, 2011).

Los polifenoles son considerados hoy por la ciencia sustancias antioxidantes de primer orden, abundantes en la familia cruciferae; el brócoli y la coliflor son dos especies de incalculable valor como aportantes de sustancias antioxidantes.

Santos et al. (2013) de la Universidade de São Paulo, Instituto de Química, Departamentode Bioquímica, Brasil, evaluaron los componentes químicos y la actividad antioxidante de agua de coco (*Cocos nucifera* L.):

El agua de coco contiene varias sustancias no caracterizadas y se utiliza ampliamente en el consumo humano. En este trabajo hemos detectado y cuantificado el ácido ascórbico y ácido cafeico y fenoles totales en varias variedades de coco. El potencial antioxidante de las cuatro variedades de coco (enana verde, enano amarillo, enanas rojas y amarillas de Malasia) se comparó con dos aguas de coco industrializados y el agua liofilizada de la variedad enana verde. Todas las variedades fueron eficaces en barrido el radical DPPH y óxido nítrico (0,1 ml con un IP de 29,9%), así como en la inhibición de la producción in vitro de sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico (1 ml con un IP de 34,4 %), destacando las propiedades antioxidantes de la variedad enana verde, que es la más utilizada. En cultivo celular, el agua verde enana era eficiente en la protección contra los daños oxidativos inducidos por peróxido de hidrógeno.

El aguenuo, es decir, las pepitas del fruto de la fresa, contiene la mayor cantidad de antioxidantes de éste (un 81% del total contenido en la fruta). Estos compuestos se relacionan con una reducción del estrés oxidativo, implicado en los procesos de envejecimiento y muerte celular.

Radice et al. (2014) investigaron la caracterización química y actividad antioxidante del inchi:

En este trabajo los ácidos grasos y la composición de la fracción insaponificable se han determinado mediante GC-MS, HPLC-DAD (Array Detector Diode), los enfoques de RMN y las posibles futuras aplicaciones se han investigado preliminar través de la estimación de la actividad antioxidante, realizada con prueba de DPPH. Para *Caryodendron orinocense* el ácido linoleico (85,59%) fue el componente principal, láurico (33,29%) y mirístico (27,76%). *C. orinocense* fracción insaponificable (8,06%) evidenciaron un contenido notable de  $\beta$ -sitosterol, campesterol, estigmasterol, escualeno y la vitamina E (816 ppm). *B. gasipaes* reveló a  $\beta$ -sitosterol y escualeno como principales constituyentes de la materia insaponificable (3,01%). Capacidad antioxidante se evidencia mejor en el rendimiento de aceite de semilla de *C. orinocense*.

Jaramillo et al. (2010) del programa de Química, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, Universidad de Cartagena, y CENIVAM, Escuela de Química, Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia, efectuaron la investigación: "Composición química volátil de *Satureja brownei* (Sw.) Briq. colombiana y determinación de su actividad antioxidante":

*Satureja brownei* (Sw.) Briq., (poleo) (Lamiaceae) se ha usado en la medicina popular como antigripal, digestiva y carminativa. Especies de *Satureja* de varios países han mostrado composición variable de su aceite esencial, particularmente, en sus hojas. Así, por

la búsqueda de nuevos sabores y efectivos agentes antioxidantes se determinó la composición química volátil de *S. brownei* colombiana y su actividad antioxidante. OBJETIVO: establecer la composición química volátil del aceite esencial, extractos y fracciones volátiles de hojas y tallos frescos *S. brownei* (Sw.) Briq., mediante diferentes técnicas de extracción y evaluar la actividad antioxidante de su aceite esencial. MÉTODOS: se emplearon técnicas destilativas, extractivas y *headspace*, para aislar metabolitos secundarios volátiles de hojas y tallos frescos de *S. brownei*. La actividad antioxidante *in vitro* del aceite esencial obtenido fue evaluada al determinar hexanal, el principal compuesto carbonílico, liberado por el ácido linoleico sujeto a peroxidación y por cuantificación de este ácido como su metiléster; con el uso de cromatografía de gases acoplada a detector de ionización en llama y de captura de electrones. RESULTADOS: el principal compuesto encontrado en todos los extractos de *S. brownei*, fue la pulegona (54-71 %). El aceite esencial presentó actividad antioxidante, pero no más eficiente que la vitamina E y el butilhidroxianisol, ambos ampliamente utilizados como aditivos. CONCLUSIONES: la caracterización completa de los metabolitos secundarios volátiles de una planta requiere el uso de varias técnicas de extracción. La actividad antioxidante *in vitro* de *S. brownei*, hace de esta planta aromática una fuente interesante de antioxidantes naturales y justifica una mayor investigación en el aislamiento de las fracciones y (o) los compuestos responsables de ella.

Todas las especies de esta familia (lamiaceae) contienen aceite esencial, en particular, en sus hojas. Se usa como condimento, sobre todo de carnes; en la medicina popular se utiliza como antigripal, carminativo, efecto aperitivo, digestivo, colagogo, espasmolítico, expectorante, diurético, antiséptico, cicatrizante y repelente de insectos.

Argoti et al. (2011) de la Universidad del Valle, Colombia, investigaron la capacidad antioxidante del *Q. humboldtii*, roble, junto a otras especies:

La sustitución de algunos antioxidantes alimenticios sintéticos por los antioxidantes naturales seguros ha fomentado la investigación sobre la proyección de materias primas para encontrar nuevas fuentes vegetales de antioxidantes. En este estudio la actividad antioxidante de ocho plantas silvestres colombianas crecimiento se evaluó por cuatro ensayos complementarios. Resultados: Una evaluación de la actividad antioxidante de diez extractos etanólicos de *Baccharis chilca*, *Ilex laurina*, *Lachemilla orbiculata*, *Lepechinia conferta*, *Quercus humboldtii*, *Rubus urticifolius* y *Tephrosia cinerea* se llevó a cabo. Además, el contenido fenólico total se determinó por el método de Folin-Ciocalteu, y la relación entre el contenido y la actividad fenólica también se investigó estadísticamente. *Cinnamomum triplinerve*, *L. conferta* e *I. laurina* se encontró que tenían los más altos contenidos fenólicos. *Baccharis chilca*, *C. triplinerve*, *I. laurina*, *L. conferta*, *Q. humboldtii* y *R. urticifolius* mostraron una mayor actividad de los radicales de captación (ensayos de DPPH y superóxido) que oleoresina de romero comercial (de referencia). *Lachemilla orbiculata* y *R. urticifolius* mostraron mayor actividad antioxidante (prueba de  $\beta$ -caroteno- blanqueo) de la referencia. El factor de protección de todos los extractos vegetales estudiados fue inferior a la de la referencia de acuerdo con la prueba Rancimat. Conclusión: Sobre la base de los resultados obtenidos, *C. triplinerve*, *Q. humboldtii* y *R. urticifolius* parecen ser las especies más prometedoras para una mayor investigación a fin de identificar los compuestos responsables de su actividad.

Jantová et al. (2014) investigaron la actividad antioxidante de *Salvia officinalis* L.:

*Salvia officinalis* L. (Lamiaceae) es una de las especies de hierbas más comunes utilizados en el área de la salud humana y en la industria de procesamiento de alimentos. Salvia y sus extractos son conocidos por ser una rica fuente de antioxidantes. *Salvia* L., uno de los más grandes géneros de la familia Lamiaceae (Labiatae anteriormente), está representada por más de 1000 especies, organizado en cinco subgéneros (*Sclarea*, *Audibertia*, *jungia*, *Leonia*, y *Salvia*). El género *Salvia* se ha estudiado como antibacteriano, espasmolítico, hemostático, citotóxico, y contra el cáncer. Desde la antigüedad se ha utilizado en el tratamiento de diversos trastornos, como la tuberculosis, psoriasis, eczemas y seborreicas. Algunos miembros de este género tienen incluso una importancia económica debido a su uso como agentes aromatizantes en la perfumería y la cosmética. En los alimentos y la industria de procesamiento de alimentos, el principal uso es en forma de infusiones acuosas como té de salvia, que se vende legalmente, ya sea como alimento o medicina (Walch et al., 2011). Wu et al. (2012) utilizaron el método de la estabilidad del aceite para evaluar las actividades antioxidantes de algunos componentes. De estos, carnosol, rosmanol, epi-rosmanol, isorosmanol, galdosol, y ácido carnósico exhibieron actividad notablemente fuerte, que era comparable a la de  $\alpha$ -tocoferol. El ácido rosmarínico y carnosol eran los principales compuestos de todos los extractos fenólicos antioxidantes aislados de *S. officinalis*. Anteriormente, se encontró que el extracto etanólico bruto de salvia (SE) ejerce actividad antioxidante comparable a BHT.

Razali et al. (2015) del Departamento de Medicina Molecular de la Universidad de Malasia, investigaron los polifenoles del extracto y la fracción de las semillas de *Tamarindus indica* y su protección de las células HepG2 contra el estrés oxidativo:

Semillas de *T. indica* (tamarindo) fueron reportadas por contener alto contenido polifenólico. Cuando las células HepG2 fueron tratados con fracción F3 o el extracto crudo, estas recuperaron sus actividades antioxidantes. F3 también mostró una inhibición más fuerte de la peroxidación lipídica y la generación de ROS, y mejores actividades de SOD, GPx y CAT de células HepG2 después del daño oxidativo inducido por H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>. Los análisis UHPLC revelaron la presencia de catequina, procianidina B2, ácido cafeico, ácido ferúlico, cloranfenicol, miricetina, morina, quercetina, apigenina y kaempferol, en el extracto crudo de semilla de *T. indica*. Nuestros estudios fueron los primeros en reportar el ácido cafeico como el polifenol activo aislado de semillas de *T. indica*, que probablemente contribuyó al sistema de defensa antioxidante potente de células HepG2. Conclusión. Los resultados de este estudio indican que el ácido cafeico, junto con otros polifenoles en las semillas de *T. indica* pueden mejorar las actividades antioxidantes de las células HepG2 tratadas y pueden proporcionar protección contra el daño oxidativo.

La fruta del tamarindo es rica en vitamina C y contiene ácidos tartárico, málico, y cítrico. Las semillas también son comestibles, normalmente se consumen tostadas. Científicamente, los extractos de semillas acuosas de *T. indica* muestran actividades anti-diabéticas y anti-hiperlipidémicas potentes. Nuestro grupo había informado inicialmente que los extractos de metanol de semilla de *T. indica*, hoja, venas de las hojas y la piel contenían un considerable contenido de polifenoles y actividad antioxidante. Entre estos extractos, el extracto de semilla de metanol de *T. indica* mostró un mayor contenido de polifenoles y actividad antioxidante más potente.

Ma et al. (2013) de la Universidad de New York, United States, evaluaron la capacidad antioxidante de arándanos de norteamérica y de arándanos neotropicales:

Hay muchos arándanos neotropicales, y estudios recientes han demostrado que algunos tienen actividad antioxidante aún más fuerte que los arándanos comestibles de América del Norte. Compuestos marcadores antioxidantes se predijeron mediante la aplicación de estadística multivariante para los datos de análisis LC-TOF-MS y ensayos de antioxidantes de 3 especies norteamericanas de arándano (*Vaccinium corymbosum*, *Vaccinium angustifolium*, y una mezcla definida de *Vaccinium virgatum* con *V. corymbosum*) y 12 especies de arándanos neotropicales (*Anthopterus wardii*, *Cavendishia grandiflora*, *Cavendishia isernii*, *Ceratostema silvicola*, *Disterigma rimbachii*, *Macleania coccoloboides*, *Macleania cordifolia*, *Macleania rupestris*, *Satyria boliviana*, *Sphyrospermum buxifolium*, *Sphyrospermum cordifolium* y *Sphyrospermum ellipticum*). Se detectaron catorce marcadores antioxidantes, y 12 de ellos, incluyendo 7 antocianinas, 3 flavonoides, 1 hidroxicinámico y 1 glucósido iridoide, fueron identificados. Esta aplicación del análisis multivariante para los datos de bioactividad y de masas se puede utilizar para la identificación de productos naturales farmacológicamente activos y puede ayudar a determinar las especies neotropicales de arándanos que se priorizarán para el desarrollo agrícola. Además, las diferencias de composición entre América del Norte y los arándanos neotropicales se determinaron mediante análisis quimiométrico, y se identificaron 44 compuestos marcadores incluyendo 16 antocianinas, 15 flavonoides, 7 derivados de ácidos hidroxicinámicos, 5 glucósidos triterpenos y 1 glucósido iridoide.

## **ANTIPIRÉTICO**

(Sustancia o procedimiento que coadyuva en la disminución de la fiebre).

Cimarrón: hace bajar la fiebre, en infusión.

Sauce: sus hojas en infusión.

Verbena: en infusión, una cucharadita de hojas por taza de agua, tomar tres tazas al día.

Café: infusión de hojas; sus propiedades febrífugas se deben al *beta-sisosterol*.

Jenjibre: una cucharadita de raíz seca por vaso de agua, en decocción suave.

Saúco: infusión de flores y hojas.

Eucalipto: mojar una tela en cocimiento de sus hojas y arropar al paciente.

Limón: tomar limonada colabora a disminuir la fiebre.

Manzana: cocida en agua.

Es el matarratón el árbol de mayor comprobada eficacia en el tratamiento de las fiebres. Se hace un tendido con hojas y ramas de matarratón y se acuesta sobre él al paciente. Indefectiblemente el calor del cuerpo es absorbido por las hojas de matarratón. Estar cambiando las hojas. También se puede dar al paciente con fiebre zumo de hojas de esta especie, un pocillo pequeño tres veces al día; también se puede tomar en decocción suave.

Conozco personas (mujeres de edad) que dan a los niños infusión de hojas de matarratón cuando los síntomas de un resfriado o malestar de gripa se insinúan.

## **ANTIPLAQUETARIO**

Un estudio publicado por *Arzneimittelforschung* halló que la curcumina producía un efecto antiplaquetario y antiinflamatorio similar a la aspirina, indicando que era preferible en los pacientes con riesgo de trombosis ([www.correodelsol.com](http://www.correodelsol.com)).

## **ANTIPÚTRIDA**

Verbena: en decocción se aplica en lavados rectales contra el tifo y la fiebre amarilla, se usa como diaforética, antipútrida y tónica.

El borrojó crudo, tomado en jugo.

El ajo crudo.

## **ANTITUMORAL**

Besitos: están comprobados sus alcaloides con propiedades antitumorales. Se debe conseguir el extracto pues la concentración de sustancia activa en hojas y flores es baja.

Madroño: la corteza se reporta como antiinflamatoria, antitumoral, tomándola en decocción.

Martín galvis o Dorancé (*Cassia reticulata* Willd.): es antitumoral, antiséptico, bactericida, antiviral, antifúngico, antiinflamatorio. Otras plantas del género *Cassia* presentan los siguientes metabolitos: aloe-emodina (*Cassia grandis* y *Cassia tora*) que es antiherpético, antileucémico, antitumoral, bactericida y tuberculostático. El ácido betulínico (*Cassia obtusifolia*) reportado como anticarcinómico, antiinflamatorio, antitumoral, antiviral, antiHIV. Betulina (*Cassia siamea*) reportada como antiinflamatoria, antitumoral y repelente de insectos. Antraquinonas (*Cassia marilandica*) con propiedades antiinflamatoria, bactericida y viricida (Colmenares y Ramirez, 2005).

Shitake: este hongo comestible ha sido ampliamente estudiado y por ello se ha comprobado sus múltiples propiedades; una de la más interesante es su efecto fortalecedor del sistema inmunológico. Por ello sus aplicaciones pueden ser muchas y muy diversas. Suele ser de gran ayuda en problemas víricos y bacterianos ya que estimula nuestra producción de interferón, linfocitos T y macrófagos. Así puede ayudarnos en casos de herpes, gripes, resfriados. Aliado en casos de cáncer y tumores ya que por un lado tiene un efecto antioxidante (contiene Lentinan, Betaglucano, la enzima Superóxido Dismutasa, vitaminas A, C, E y Selenio) ([alimentacion-sana.org](http://alimentacion-sana.org), 2016).



En el “Seminario de investigación y desarrollo de los productos naturales desde la etnomedicina hasta la práctica clínica” efectuado en la Universidad del Valle, Cali, Colombia (06-06-2016), el Dr. René Delgado Hernández del Instituto de Farmacia y Alimentos de La Habana, Cuba, manifestó que

el “Vimang” es un producto obtenido a partir de la investigación con el extracto de la corteza de *Mangifera indica* (mango), y específicamente de su polifenol *mangiferina*, de comprobada actividad antiinflamatoria, analgésica, antineoplásica (es antioxidante y produce la enzima glutatión peroxidasa, que tiene selenio) e inmunomoduladora; contiene cobre, cinc y selenio. En Cuba un hombre llamado Eleuterio curaba el herpes varicela zóster (el zóster es una erupción vesicante –ampollas-, dolorosa, ocasionada por el virus *varicella-zoster*, el mismo de la varicela) con decocción (sustrato) de corteza de mango, con emplastos y fomentos, y sus secuelas de dolor. El extracto se obtiene calentando la corteza, al enfriar, se separa la mangiferina. Sirve también el extracto de mangiferina para el asma, es antialérgica y mejora parcialmente pacientes con sida (en función de linfocitos T). La mangiferina es antiangiogénica (destruye tumores); inhibe la vascularización de melanomas, reduce el cáncer de colon y su metástasis; reduce el dolor neuropático, se utiliza para el dolor artrítico. La mangiferina presenta un sinergismo mayor, con otros compuestos, en extracto natural; potencia la acción del interferón, proteína del sistema inmune. También presenta sinergismo con citostáticos conocidos. El vimang se utiliza también para la osteoartritis de rodilla. Los chinos obtienen la mangiferina de las hojas del mango. No tiene contraindicaciones ni tiene efectos adversos.

## ANTIVIRAL

Shitake: este hongo comestible presenta efecto antiviral.

Martín galvis en cocimiento de sus hojas tiene acción antiviral.

El limoncillo es un antiviral de primer orden. En Cuba, a nivel de laboratorio científico, se estudia en el tratamiento de SIDA.

Algunas plantas de propiedades antivirales son: la uña de gato (un árbol peruano) contiene en su corteza interior alcaloides con propiedades inmunoestimulantes. El astrágalo ayuda a combatir el resfriado. El saúco combate las infecciones respiratorias virales estacionales (incluida la gripe) y la bronquitis. El toronjil o melisa, en forma de aceite esencial, se utiliza cada vez con más frecuencia como agente antimicrobiano y antiviral. La hoja de olivo y el aceite de orégano también son muy eficaces en forma de aceites esenciales para combatir las infecciones, si bien deben utilizarse con extrema precaución por ser altamente irritantes (tenersalud, 2015).

Uncini et al. (2005) de la Universidad de Pisa, Italia, investigaron la actividad antiviral in vitro de *Urtica dioica* L., *Parietaria diffusa* M. y K. y *Sambucus nigra*:

*Parietaria diffusa* M. y K., *Urtica dioica* L. (Urticaceae) y *Sambucus nigra* L. (Caprifoliaceae) son plantas que habitualmente se utilizan en la medicina popular del centro de Italia para el tratamiento de numerosas enfermedades, en primer lugar *Herpes zoster*. El presente estudio propone una selección preliminar de la actividad antiviral de *Parietaria*

*diffusa*, *Sambucus nigra* y *Urtica dioica* contra la infección por el virus de la inmunodeficiencia felina (VIF). El virus de la inmunodeficiencia felina es un lentivirus generalizada de los gatos domésticos que comparten numerosas características biológicas y patógenas con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Por lo tanto, la infección por FIV en los gatos se ha propuesto como un modelo animal para los estudios de SIDA con respecto a la patogénesis, la quimioterapia, y desarrollo de vacunas [Pedersen, N.C., 1993. Feline infección por el virus de la inmunodeficiencia. En: Levy, J. A. (Ed.). Los estudios de vacunación contra el SIDA utilizando virus de la inmunodeficiencia felina como modelo: la inmunización con virus inactivado que suprime los niveles de viremia tras la exposición intravaginal con las células infectadas, pero no después de la exposición intravenosa con células libres de virus. Vacuna 18, 119-130]. Los primeros estudios mostraron que algunos de ellos presentan actividad antiviral contra la infección de VIF como se ensayó mediante la formación de sincitios utilizando células de riñón felino Crandell (CRFK).

## **ÁNTRAX**

(O carbunco; es una enfermedad infecciosa aguda causada por la bacteria *Bacillus anthracis*. Afecta comúnmente a animales vertebrados salvajes y domésticos, pero también puede afectar a humanos cuando se exponen a animales o tejidos de animales infectados)

Yerbamora: triturando las hojas y los frutos y colocando este emplasto en la parte afectada, se cura el ántrax.

El marrubio, *Marrubium vulgare*, tomándola en infusión; aplicar fomentos (paños o compresas) en la parte afectada.

## **APENDICITIS**

Chachafruto: tomada su agua, y comidas sus semillas, desinflama el apéndice en casos de apendicitis.

Pasto azul: sus semillas aplicadas sobre el apéndice curan los ataques de apendicitis haciendo un emplasto con ellas, después de cocerlas.

Rúchico: la decocción de la parte aérea de la planta se usa en la apendicitis crónica.

Veranera: colocada en cataplasma sobre la zona adolorida, cura esta inflamación.

## **APETITO, ABRIRLO**

El rábano crudo rayado, mezclado con miel de abejas; tomar una cucharada antes de las comidas.

El cocimiento de tomillo, en poca cantidad, en agua, pues es una planta fuerte.

Cuasia (*Quassia amara*): en cocimiento 5 gramos por litro de agua. Es una planta amarga.

Ruibarbo en cocimiento.

Raíz de genciana amarilla (Messegue, 1975).

Perejil: su raíz machacada y cocinada, tomando un pocillo al día (30 minutos antes del almuerzo) es aperitiva.

Rábano: estimulante del apetito, para niños enclenques y anémicos.

## **APOPLEJÍA**

El romero se usa contra la parálisis, el temblor y la apoplejía del cerebro, tomándolo en infusión y aplicándolo en baños sobre la parte afectada.

Un nuevo estudio ha vinculado altas concentraciones de licopeno en la sangre con la reducción en el riesgo de derrame cerebral (accidente cerebrovascular o apoplejía) en los hombres.

## **ARRUGAS**

El ácido elágico, un antioxidante presente en frutas rojas como las fresas y los arándanos – mortiños- previene la formación de arrugas derivadas de la radiación ultravioleta, según un estudio de la Universidad Hallym en la República de Corea.

La corteza o cáscara de la granada machacada, combinada con papaya, mango y miel de abejas se considera la mascarilla antiarrugas por excelencia.

Un botox natural para este fin se prepara con anís, que es una especie antiarrugas reputada.

## **ARSÉNICO, INTOXICACIÓN**

Cuando se está consumiendo vitamina C no consuma camarones, pues se forman sustancias que contienen arsénico.

## **ARTERIAS, FLEXIBILIDAD**

Uemura et al. (2013) del Instituto de Biociencias de la Salud, de la Universidad de Tokushima, Japón, demostraron que el consumo de café, no el té verde, se asoció inversamente con la rigidez arterial en hombres japoneses. El estudio demostró que el consumo de café se asocia a la flexibilidad arterial independiente de los factores de riesgo

ateroscleróticos conocidos, y esta asociación fue parcialmente mediada por la reducción de los triglicéridos circulantes.

## **ARTERIAS, TAPONAMIENTO**

El zapallo o ahuyama es el gran amigo de las arterias. Bajo en grasa y sodio los cuales son enemigos de la salud, de las arterias y del corazón. Rico en beta-caroteno (provitamina A), K y Ca. El pan más recomendable es el de centeno, que previene el taponamiento de arterias.

Comfrey en decocción: es muy bueno para este fin, pero no tomarlo demasiado porque es hepatotóxico.

Ajo crudo en ayunas, en zumo de limón. Un diente de ajo en el zumo de un limón.

Las vainas de frijol verdes, secas, destaponan las arterias obstruidas consumiéndolas ligeramente cocidas.

## **ARTERIOESCLEROSIS**

(Endurecimiento de las arterias)

Con el término "arteriosclerosis" se designan varias enfermedades en las que la pared arterial se engrosa y pierde elasticidad. La más importante y frecuente es la aterosclerosis (aunque a menudo ambos términos se utilizan como sinónimos). Coadyuvan en el endurecimiento de las arterias el consumo asiduo de tabaco y la polución del aire. Los oligoelementos cumplen una función importante en esta afección: el cobalto para espasmos arteriales, el manganeso, como relajante de la musculatura venosa y arterial; son importantes en este tratamiento las vitaminas E y C. La zarzaparrilla es una planta indicada en la arterioesclerosis, reuma y contra las enfermedades de los ancianos, tomada en decocción suave. Su uso acorta la vista, y por eso no se recomienda su consumo prolongado. Cidra: cruda licuada es importante en la curación de la arterioesclerosis. Limón: el zumo de 4 limones diarios en ayunas está indicado para los artríticos y para los que tienen la presión arterial alta. Centeno: el pan de centeno previene el taponamiento de arterias y problemas coronarios. En regiones de Rusia y Polonia donde se consume exclusivamente pan de centeno no se conocen la arterioesclerosis ni las enfermedades vasculares derivadas del espesamiento de la sangre (Messegue, 1975).

Yacón: disminuye el nivel de colesterol y triglicéridos de la sangre (contra la arterioesclerosis).

Tratamiento homeopático: Vertigohell, como remedio principal, a las 8 y 16 horas, un comprimido sublingual.

## **ARTICULAR, DOLOR**

El humagón (*Erigeron canadensis* L.) se conoce como la planta del dolor articular; es originario de América del Norte. El estudio de la composición de esta planta revela la presencia de flavonas y de taninos que le confieren propiedades diuréticas y antiinflamatorias. Por este motivo está indicado en el tratamiento de fondo de los reumatismos y la artrosis, pues alivia los dolores articulares debidos a la inflamación. Además, previene las crisis de gota y ejerce una acción diurética que ayuda a la reabsorción de edemas. Indicaciones terapéuticas: reumatismo, artrosis, dolores articulares, edema, gota. Posología recomendada: 2 cápsulas (de 170 mg) en desayuno, comida y cena con un vaso de agua. Se puede aumentar la dosis a 3 cápsulas por toma si fuera necesario (Formarse.com.ar, 2015).

La ña de gato (*Uncaria tomentosa*) es una planta de reconocida idoneidad científica para dolores articulares. Se recomienda de 1 a 2 cápsulas de 300 mg al día por doce semanas. Si se consigue la planta tomarla en decocción para este fin.

La apitoxina de la abeja es de buen pronóstico en esta patología. Buscar un experto en el tema para aplicar la dosis adecuada pues en exceso produce complicaciones mayores.

## **ARTRITIS**

(Inflamación o desgaste de una articulación. Tipos: 1. Osteoartritis –artrosis- 2. Artritis reumatoide)

La pringamoza, el eucalipto, la sanguinaria y la sarpoleta, en decocción para baños; se puede tomar de esta mezcla o individualmente, teniendo en cuenta que el eucalipto se debe tomar en una dosis baja.

La adormidera: en baños (su decocción). Sirve en las infecciones reumáticas articulares. Uso únicamente externo.

Dos o tres hojas de aguacate en decocción en agua para el reumatismo articular y la artritis; es muy buen remedio. Se toma tres veces al día, y con el agua caliente se aplica en el lugar inflamado o de dolor.

Arrayán: el baño de todas las partes de la planta, en decocción.

Carare o guaco: los indígenas inganos y kamsá lo preconizan en el tratamiento de la artritis, en baños.

Ciprés: el baño caliente con el cocimiento es un excelente antiinflamatorio para calmar los dolores de artritis y las inflamaciones externas. Tiene propiedades antirreumáticas, antisépticas y antiinflamatorias.

Chuchuhuasa: su corteza en decocción es un potente antirreumático, antiinflamatorio y para los problemas artríticos. Posee una sustancia de acción antiinflamatoria más potente que la *fenilbutazona* y además no esteroidea. Los indios Sionas del río Putumayo toman un

pedazo de corteza de 5 centímetros de largo, la cocinan en dos litros de agua hasta reducirla a un litro. Toman un pocillo de esta decocción dos veces al día durante una semana para curarse del reumatismo y la artritis. Además, sirve de reconstituyente.

Fresa: para tratar cualquier artritis y gota (contiene ácido salicílico). Es rica en vitaminas y minerales (hierro, fósforo); es un gran remineralizante. Para anémicos, convalecientes y ancianos. Posee cualidades depurativas. Recomendable a los hepáticos, artríticos y reumáticos (antes de las comidas o en ayunas); consumir su fruta cruda, o en jugo. Es calmante (posee bromo).

Frutillo: es una planta caliente, muy buena para aplicar la decocción de sus hojas y ramas en baños a los artríticos.

Habichuela: por ser rica en albúmina no deben abusar de ella los artríticos.

Limón: el zumo de 4 limones diarios en ayunas está indicado para los artríticos.

Marrubio morado: es una planta sorprendente por sus propiedades para el tratamiento de la artritis, aún en casos avanzados; tomada en infusión y aplicada en baños.

Ñame: cocido se aplica en en cataplasmas; se recomienda igualmente comerlo.

Ortiga: se dice que cura la artritis. Se prepara hirviendo sus hojitas biches, en infusión; se toma tres veces al día.

Pringamoza: para la artritis y el reumatismo, urticarse o “juetiarse” con ella en el sitio de dolor; normalmente se urtica en la zona de las pantorrillas. Debo advertir que es la pringamoza la apropiada para urticarse y no la ortiga (planta más pequeña y normalmente de tierra más fría) pues esta última tiene un mayor efecto en el entumecimiento.

Prontoalivio: los baños de su hojas y ramas son indicados en casos de artritis: un dolor en un brazo, una pierna o rodilla, un hombro, aplicar su cocimiento aún caliente en la parte adolorida. Es antirreumática.

Aplicar cataplasmas de rábano frescos en las regiones adoloridas.

La ruda de castilla en infusión combate la artritis, aplicando en la zona adolorida y tomándola en baja dosificación.

Del anís se soasan las hojas y se forra la articulación que duele por la artritis.

Sauce: el cocimiento de la corteza y de las hojas se usa en baños calientes para calmar los dolores de la artritis. Las hojas se toman en decocción como antirreumático y febrífugo.

Tomillo: macerado en alcohol se usa en fricciones contra los dolores reumáticos. Se se usa para este fin el tomillo picado y caliente en cataplasma sobre el lugar afectado. En baños es muy bueno para el reumatismo y el artritis.

Zapallo: para artríticos. Se toma en jugo agregándole canela. Se hace también sopa de cogollos de zapallo.

Zarzaparrilla: tomar en cocimiento 15 gramos de raíz por 200 de agua como depurativo de la sangre, para la artritis.

Frailejón: para el dolor general (artríticos) se realizan baños poniendo la planta en decocción; utilizarla caliente, por tanto, se recomienda no bañarse posteriormente en un término prudencial pues el frailejón es muy caliente.

Tomar diariamente por las mañanas y las noches una taza de agua caliente con dos cucharadas de miel y una cucharada pequeña de canela en polvo. Si se toma regularmente incluso la artritis crónica puede ser curada.

Mezcle dos tazas de avena y una taza de agua en un recipiente y caliente, enfriar un poco y aplicar la mezcla en el lugar del dolor hasta lograr un calmante alivio.

El harpagofito (*Harpagophytum procumbens*):

es una planta del sur del continente africano. Sus frutos están cubiertos de espinas ganchudas y aceradas que le ha valido el nombre popular de garra del diablo. Sin embargo, en medicina sólo interesa su raíz. Utilizada desde hace largo tiempo en África del sur para tratar los reumatismos fue traída a Europa con este fin. Los estudios realizados demuestran su clara acción antiinflamatoria comparable a la de la cortisona y fenilbutazona, pero sin sus efectos secundarios. También son destacables sus efectos analgésicos y espasmolíticos. El harpagofito representa un excelente tratamiento de sustitución de las terapéuticas antirreumáticas químicas. Indicaciones terapéuticas: reumatismos degenerativos en general. Artrosis, artritis. Dolores articulares del deportista. Gota. Posología recomendada: tratamiento de ataque: 3 cápsulas (de 330 mg) en desayuno, comida y cena. Tratamiento de mantenimiento: 2 cápsulas en desayuno, comida y cena. Tomar con un vaso de agua (Formarse.com.ar, 2017).

El clavo da buenos resultados en problemas artríticos consumido en infusión y efectuando lavados periódicos en la parte adolorida.

El cloruro de magnesio es un medicamento efectivo en este caso:

Existen muchos productos naturales que ayudan al tratamiento de las artritis y de los dolores articulares en general, pero el mejor de todos sigue siendo el cloruro de magnesio, el cual es consumido desde hace más de 20 años por miles de personas que han encontrado en él la cura más segura para todo tipo de inflamación, artritis u osteoartritis. El cloruro de magnesio más que una droga es un alimento. Es necesario tomar el cloruro de magnesio mínimo durante 3 meses seguidos para poder observar la desinflamación de las articulaciones, y la liberación de calcificaciones en articulaciones y arterias, a la vez que calcifica y fortalece los huesos. Normalmente se toma una tableta al día. El magnesio no se debe tomar si se sufre de insuficiencia renal (Mineralin, 2012).

El jengibre es conocido en Extremo Oriente desde la antigüedad para el tratamiento de inflamaciones de las articulaciones como la artritis reumatoide. Algunos autores aseguran que varios de los constituyentes del jengibre son inhibidores de las ciclooxigenasas (COX) y de la vía metabólica de la 5-lipoxigenasa. Parece inhibir la síntesis de la prostaglandina E2 y del tromboxano B2, conocidos mediadores de la inflamación. Igualmente, parece inhibir el factor de necrosis tumoral alfa (TNF-a) (Hermandadblanca.org, 2012)

De acuerdo con el investigador, Ian Clark (2013), de la Universidad de East Anglia,

el brócoli puede ayudar a disminuir la progresión de la artritis. Comer mucho brócoli podría retrasar e incluso prevenir la osteoartritis. Las pruebas en células y ratones mostraron que un compuesto del brócoli, llamado *sulforafano*, que también puede obtenerse de las coles de Bruselas y la col, bloquea una enzima destructiva que es clave en el daño del cartílago. Los resultados han demostrado que el *sulforafano* funciona positivamente en los tres modelos de laboratorio que han utilizado hasta el momento - en las células y tejidos del cartílago humano y de vaca, y en ratones vivos-. El *sulforafano*, que es conocido por sus beneficios antiinflamatorios y anticancerígenos, también puede encontrarse en vegetales crucíferos, como las coles de Bruselas, la coliflor y el repollo. Sin embargo, el brócoli, es una de las fuentes más ricas de este poderoso compuesto y el germinado de brócoli parece ser la mejor fuente de todas. El compuesto también tiene actividad antidiabética y antimicrobiana.

La artritis es una enfermedad crónica que genera inflamación en las articulaciones, aunque a medida que va evolucionando compromete también otras partes del cuerpo como los huesos o los tendones, entre otros. Esta afección no es exclusiva de las personas mayores. Los jóvenes también pueden desarrollarla, en especial si están sometidos a constantes problemas de estrés, sufren una lesión o, en el caso de las mujeres, después de su segundo embarazo. Se recomiendan las siguientes plantas:

1. La raíz de jengibre está considerada como uno de los remedios naturales por excelencia para combatir los síntomas asociados a la artritis. Sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas disminuyen la inflamación y el dolor para evitar que estos afecten la movilidad normal de las articulaciones. El consumo diario de una o dos tazas de la infusión de la planta es la mejor forma de aprovechar al máximo sus nutrientes y propiedades para la salud. Ingredientes: 1 cucharadita de jengibre en polvo (5 g), 1 taza de agua (250 ml). Preparación: hierva una taza de agua, agrégele el jengibre y déjala reposar tapada durante 8 minutos. No existe un límite de días para este tratamiento, los pacientes con esta enfermedad lo pueden tomar a diario como complemento a sus medicamentos.
2. El té verde es una gran fuente de antioxidantes que pueden mejorar la salud y prevenir el desarrollo de varios tipos de enfermedades. Por sus nutrientes ha funcionado como un remedio natural para combatir la inflamación y el dolor asociados a la artritis reumatoide. Su ingesta regular contribuye a fortalecer los huesos y las articulaciones, ya que contiene una sustancia que bloquea la enzima que destruye el cartílago. Una taza de infusión de té verde al día es suficiente para aprovechar estas propiedades. No se aconseja exceder tal dosis porque tiene un ligero efecto laxante que podría resultar contraproducente. Ingredientes: 1 bolsita de té verde, 1 taza de agua (250 ml); preparación: hierva una taza de agua y luego viértela sobre la bolsita de té verde. Espera entre 5 y 10 minutos y toma la bebida.
3. La cúrcuma es una especia muy popular en todo el mundo, conocida a nivel medicinal por su elevado contenido de sustancias antioxidantes. Su riqueza en nutrientes la convierte en un excelente remedio para combatir la artritis y el dolor que se genera en las



articulaciones por otras causas. Esta ha demostrado ser eficaz en el alivio de la rigidez y la inflamación articular, lo que ha sido determinante en el tratamiento de esta enfermedad. 1,2 g de cúrcuma tienen el mismo efecto que 300 ml de fenilbutazona, cuando se trata de tratamiento de la artritis. Por su sabor y versatilidad, la cúrcuma se puede incluir en diferentes platos. Sin embargo, la mejor forma de consumirla es mediante la preparación de un té. Ingredientes: 1 cucharadita de cúrcuma (5 g), 1 litro de agua, 1 cucharadita de miel (7,5 g). Preparación: agregar la cúrcuma en el litro de agua hirviendo, bajar el fuego y dejar que se realice la decocción durante unos 15 minutos. Cuando esté listo, colar y añadir la cucharadita de miel para endulzar. Tomar entre dos y tres tazas al día, mínimo tres veces a la semana. 4. La infusión de ortiga es otro remedio popular para aliviar las dolencias que comprometen las articulaciones y los huesos. Esta hierba tiene antiinflamatorios potentes que disminuyen la inflamación, además de reforzar el sistema inmunológico. Dos tazas de infusión al día son suficientes para obtener todos sus nutrientes y beneficios contra esta enfermedad. Se puede tomar todos los días, durante dos semanas, o tres veces a la semana todo el mes. Ingredientes: 1 puñado de hojas de ortiga, 1 taza de agua (250 ml). Preparación: añade unas cuantas hojas de ortiga en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar. Pasados unos minutos, cuela la infusión y consúmela. 5. La manzanilla tiene sustancias antiinflamatorias y calmantes que pueden ayudar a los pacientes con dificultades en sus articulaciones. Su efecto en el cuerpo disminuye el dolor y desinflama los tejidos afectados por la acumulación de líquidos retenidos. Preparada en infusión la puedes tomar hasta tres veces al día, todos los días. Aunque no hay un tiempo límite para tomarla, es bueno que descanses entre 5 y 7 días. Ingredientes: 1 cucharada de flores de manzanilla seca (10 g), 1 taza de agua (250 ml). Preparación: ponga a hervir la taza de agua y agrégale las flores de manzanilla seca cuando llegue ebullición, apague, espere unos 8 minutos, cueley consuma (Informe21.com, 2015).

En Ghana, las infusiones y cataplasmas de la planta entera de venturosa (*Lantana cámara*) se usan contra la artritis.

El Dr. Mercola (2016) escribe sobre la artritis:

la astaxantina es hoy una herramienta poderosa para ayudar a las personas con síntomas de artritis, junto con las grasas omega-3, el betacaroteno, el alfatocoferol, la luteína y el licopeno. Exhibe una actividad de captación de radicales libres muy fuerte y ayuda a proteger a sus células, órganos y tejidos corporales del daño oxidativo y de la inflamación. La astaxantina es un antioxidante carotenoide que se produce únicamente a través de la microalga *Haematococcus pluvialis* cuando su suministro de agua se seca, lo que la fuerza a protegerse a sí misma de la radiación ultravioleta. Este es el mecanismo de supervivencia del alga; la astaxantina sirve como un "campo de fuerza" para proteger al alga de la falta de alimentos y/o la intensa luz del sol. Existen únicamente dos fuentes conocidas de astaxantina, la microalga que la produce, y las criaturas marinas que consumen el alga (tales como el salmón, mariscos, y kril –crustáceo-). Una de las razones por las que se recomienda el aceite de kril es porque contiene naturalmente la astaxantina para protegerlo de la oxidación. Se recomienda una dosis de astaxantina 8-10 mg por día.

La tasa de artritis es más del doble de alto en las personas que son obesas que aquellos que tienen un peso normal, debido a que un peso extra pone más presión en sus coyunturas. Hacer ejercicio, nadar y ciclismo. Debe evitar hacer cualquier ejercicio que tense a una coyuntura significativamente inestable. Los bajos niveles de vitamina D están vinculados con la pérdida de cartílago en sus rodillas, este es una de las características de la

osteoartritis. El remedio, para asegurarse de que sus niveles de vitamina D están optimizados, es simple. Esto involucra analizar sus niveles sanguíneos, después optimizarlos utilizando exposición segura al sol o bronceado en interiores con una cama de bronceado segura (las camas de bronceado seguras tienen balastos electrónicos y producen menos UVA que los rayos del sol). Como último recurso, puede suplementarse con vitamina D<sub>3</sub>; un estudio reciente sugiere que un adulto promedio necesita tomar 8 000 IU de vitamina D diariamente para elevar sus niveles a 40 ng/ml, el cuál es el mínimo para la prevención de la enfermedad.

Si necesita un alivio para el dolor, lo cual es usualmente un componente importante del tratamiento de la osteoartritis, reflexione larga e intensamente antes de escoger medicamentos antiinflamatorios como antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) y analgésicos, como Tilenol. Los NSAID matan a unas 30 000 personas cada año debido a las hemorragias por úlceras, y los medicamentos orales han sido relacionados a múltiples problemas incluyendo la insuficiencia cardíaca. Vioxx y Celebrex son los principales ejemplos de estos peligros tan reales. Existen alternativas antiinflamatorias seguras y naturales disponibles, incluyendo: Boswellia, también conocida como boswellin o "incienso indio. Ácido hialurónico (HA, por sus siglas en inglés): es un componente clave de su cartílago, responsable del movimiento de los nutrientes en sus células y la eliminación de los desechos. Astaxantina: como se mencionó anteriormente, la astaxantina es uno de los antioxidantes lipofílicos más poderosos descubiertos hasta el momento, y es el pigmento carotenoide más abundante el cual se encuentra en los cangrejos, el salmón, la trucha, el camarón y el kril. Los estudios han descubierto que puede ayudar a apoyar la salud de las coyunturas y la movilidad. Membrana de la cáscara de huevo: la elastina, colágeno y glicosaminoglicanos son tres nutrientes descubiertos en las membranas de las cáscaras de huevo, que pueden ayudar a apoyar la estabilidad y flexibilidad de sus coyunturas al proveerles los elementos básicos necesarios para formar el cartílago. Jengibre: esta raíz es un antiinflamatorio y ofrece alivio al dolor y tiene propiedades que estabilizan el estómago. El jengibre fresco funciona bien si lo echa en agua hirviendo como té o rallado en jugo de vegetales. Bromelina: esta enzima, se encuentra en la piña, es un antiinflamatorio natural. Puede tomarse en forma de suplemento, pero comer piña fresca podría también ser útil. Cetil miristoleato (CMO, por sus siglas en inglés): este aceite, se encuentra en el pescado y en la mantequilla, actúa como un "lubricante de las coyunturas" y es un antiinflamatorio. Aceite de onagra, grosellas y borraja: estos contienen el ácido graso esencial ácido gama linoleico (GLA, por sus siglas en inglés), que es útil para tratar el dolor artrítico. Vale la pena que muchas personas tomen suplementos, particularmente si tiene problemas de piel seca durante el invierno, que es un fuerte indicador de que tiene deficiencia de estas grasas. El aceite de borraja contiene una concentración más alta de GLA que el aceite de onagra, y tiende a ser menos costoso. Crema de cayena (ají): también denominada crema de capsaicina, esta especia proviene del pimiento o ají seco. Alivia el dolor al agotar los suministros corporales de la sustancia P, un componente químico de las células nerviosas que transmite las señales de dolor a su cerebro.

El siguiente remedio sirve para eliminar el dolor de articulaciones:

300 ml de alcohol (al 70%, que se puede comprar en las farmacias); 100 ml de yodo; 10 comprimidos de aspirina de 300mg. Preparación: mezcle el alcohol con el yodo y añada las tabletas de aspirina molidas. Agite y deje la mezcla en un lugar oscuro durante 21 días. Después utilice el medicamento. Úselo en forma de compresa o masajea directamente la zona adolorida. Este medicamento ayuda en el tratamiento de la artritis, osteoartritis, dolor

de espalda y todo lo que está relacionado con las articulaciones, los huesos y los músculos (Cuidandotuvida, 2016).

El tratamiento de la enfermedad periodontal mejora los síntomas de las personas que también padecen artritis reumatoide. Durante los últimos años, varios estudios han constatado que la enfermedad periodontal, en concreto, la gingivitis, es habitual en aquellas personas con artritis y viceversa. Investigadores estadounidenses han demostrado que los pacientes con artritis que aumentan o mejoran su higiene bucal mejoran también los síntomas de esta enfermedad inflamatoria. Más aún, que la combinación del tratamiento bucal con los fármacos para la artritis resulta ser la mejor terapia. Las personas que sufren artritis reumatoide son más propensas a padecer gingivitis. En ambas enfermedades se deterioran tejidos, blandos y duros, debido a una inflamación. La artritis reumatoide es una enfermedad incurable, causada por un fallo en el sistema inmunitario que afecta, principalmente, a pequeñas articulaciones de manos y pies. La padecen más de cinco millones de personas en todo el mundo, sobre todo, mujeres. En el caso de la enfermedad periodontal, la inflamación la provocan toxinas procedentes de infecciones bacterianas. La relación entre ambas enfermedades lleva estudiándose desde hace varios años. Investigadores alemanes ya apuntaban en un trabajo elaborado en 2008 una incidencia de enfermedad periodontal en personas con artritis hasta ocho veces mayor que en las personas sin la enfermedad. En una posible explicación, el dolor y la inflamación de las manos que se dan en la artrosis hacen que cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental sea complicado, lo que da como resultado una higiene dental deficiente. No obstante, y aunque la higiene dental es un factor de riesgo, diversos trabajos constatan que no es el único que explica por completo la relación entre ambas enfermedades. Los investigadores señalan a otros factores, posiblemente relacionados con la inflamación crónica, como responsables. También en 2008, un trabajo relacionó a los anticuerpos contra la proteína citrulinada (anti-CCP) con la presencia de artritis y gingivitis (Llavina, 2009).

El vinagre de sidra de manzana sirve para tratar problemas de sobrepeso, diabetes, afecciones de la piel, molestias del corazón y artritis:

Dos de las artritis más comunes son: la osteoartritis, asociada al envejecimiento y caracterizada por la inflamación crónica de las articulaciones, y la artritis reumatoide, que causa inflamación que afecta mayoritariamente a las articulaciones en el cuerpo. Según varios estudios realizados el vinagre de sidra de manzana puede ayudar a tratar los síntomas de la artritis y el reumatismo, así como ayuda a reducir la inflamación crónica y el dolor en las personas que sufren de artritis. El vinagre de manzana actúa como un analgésico eficaz para tratar el dolor que causa la artritis. Su contenido en ácido acético se asocia en parte a su efecto calmante ya que puede reducir la acidez excesiva en la sangre que podría conducir a la inflamación y al dolor. El vinagre de sidra de manzana contiene antioxidantes que pueden ayudar a evitar el daño de los radicales libres en el cuerpo que puede contribuir a la rigidez en las articulaciones y al dolor en las personas que padecen artritis. Se puede utilizar para el tratamiento de la artritis reumatoide como la osteoartritis de forma tópica para la preparación de cataplasmas y compresas que ayudan a tratar el dolor, así como de forma interna mediante su consumo. El efecto analgésico del vinagre de sidra de manzana se puede amplificar al combinar el vinagre de sidra de manzana con otros ingredientes como las semillas de sésamo, extracto de cúrcuma o el zumo de cereza ácida, que según un estudio realizado la combinación con éste ingrediente fue eficaz en el tratamiento contra la

inflamación en un grupo de mujeres con osteoartritis. Algunas recetas para el tratamiento de la artritis de forma natural: 1. Té de menta y vinagre de manzana. Prepare una taza de té de menta o jengibre y añada 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana, 1 cucharadita de miel y 1 cucharadita de canela. Tome esta mezcla una vez al día para aliviar el dolor de la artritis. 2. Agua con vinagre de manzana. Mezcle 1 cucharada de vinagre de manzana en un vaso con 240 ml de agua y beba dos veces al día con las comidas. 3. Vinagre de manzana con jugo de cereza ácida. Ponga 1 cucharada de vinagre de manzana en 240 ml de jugo de cereza ácida y tome una vez al día para aliviar el dolor de la artritis. 4. Baños de vinagre. Para utilizar el vinagre de manzana de forma tópica puede darse un baño con vinagre o poner a remojo la articulación inflamada y con dolor. Mezcle 1 taza de vinagre de sidra de manzana con 6 tazas de agua tibia y ponga a remojo la zona dolorida como las manos durante 30 minutos o más para aliviar el dolor. Para tomar un baño, añada 2 tazas de vinagre de sidra de manzana a la bañera con agua caliente y tome un baño de unos 30 minutos. 5. Aceite de vinagre de manzana. Puede preparar un aceite para masajear las zonas doloridas con 2 partes de vinagre de manzana y una parte de aceite de oliva o aceite de coco. Masajee con esta mezcla las articulaciones afectadas una o dos veces al día. 6. Vinagre de manzana y miel. En un vaso con 240 ml de agua añada 1 cucharada de vinagre de manzana y 1 cucharadita de miel, mezcle y beba (Ignisnatura.cl, 2017).

Nair et al. (2013) demostraron las actividades anti-inflamatorias y anti-granuloma de cilantro, *C. sativum* en modelos experimentales, y valida su uso tradicional para el tratamiento de la artritis y otras enfermedades inflamatorias:

En este estudio hemos evaluado las actividades anti-inflamatorias y anti-granuloma de extracto hidroalcohólico (CSHE) de *Coriandrum sativum* (cilantro) en modelos experimentales. Materiales y Métodos: la actividad anti-inflamatoria de CSHE se evaluó utilizando el modelo de edema de la pata inducido por carragenina y de la actividad anti-granuloma de CSHE se evaluó usando la bolita de algodón formación de granuloma inducido por implantación subcutánea y la estimulación de macrófagos peritoneales con adyuvante completo de Freund. Factor de necrosis tumoral Serum- $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ), IL-6, IL-1  $\beta$  niveles, y la expresión de macrófagos peritoneal de TNF-R1 se evaluaron como marcadores de inflamación global. Resultados: CSHE a la dosis más alta probada (32 mg / kg) produjo una reducción significativa ( $P < 0,05$ ) en el edema de la pata después de la administración de carragenina. Tratamiento CSHE también redujo el peso del granuloma seco en todos los animales tratados. Conclusión: por lo tanto, el resultado de este estudio demuestra las actividades anti-inflamatorias y anti-granuloma de CSHE en modelos experimentales, y valida su uso tradicional para el tratamiento de la artritis y otras enfermedades inflamatorias.

Hacer emplastos con hojas de aguacate, sauce y lengua de vaca.

Yang et al. (2012) investigaron el efecto de extractos de hojas de *Mangifera indica* en artritis en ratas:

Las hojas de *Mangifera indica* L. (Anacardiaceae) se utiliza como material medicinal en la medicina tradicional de hierbas durante mucho tiempo en la India, China y otros países de Asia del Este. Nuestro presente estudio investigó los efectos terapéuticos del extracto de etanol a partir de *Mangifera indica* (EMI), en la rata con artritis gotosa, con urato monosódico inducida por cristales (MSU). Efectos de los niveles de EMI (50, 100, y 200 mg / kg, po) administrado durante 9 días en la hinchazón del tobillo, sinovial factor de

necrosis tumoral-alfa (TNF- $\alpha$ ) y la interleucina-1 beta (IL-1 $\beta$ ) se evaluaron en MSU rata cristal. Los datos de nuestro estudio mostraron que la rata con la artritis gotosa inducida por cristales MSU demostró una elevación de la hinchazón de los tobillos, sinovial TNF- $\alpha$ , IL-1 $\beta$  mRNA y los niveles de proteína. La administración oral de 100 y 200 mg / kg EMI durante 9 días invierten las anormalidades en la hinchazón del tobillo, niveles sinoviales TNF- $\alpha$ , IL-1 $\beta$  de ARNm y proteínas. Los resultados indicaron que el efecto beneficioso de la artritis EMI puede ser mediada, al menos en parte, mediante la inhibición de TNF- $\alpha$  y la expresión de IL-1 $\beta$  en los tejidos sinoviales. Nuestro estudio sugiere que *Mangifera indicay* su extracto puede tener un potencial considerable para su desarrollo como un agente anti- artritis gotosa para la aplicación clínica.

El dolor de la artritis se presenta como una de las razones más comunes para las personas que utilizan la hierba de cannabis indicada por médicos en América del Norte. "La artritis severa" es la condición que justifica el uso del cannabis en más de la mitad de todas las autorizaciones en Canadá, donde el cannabis sigue siendo una sustancia controlada. Fitocannabinoides obtenidos de la planta *Cannabis sativa* han dado alivio de los síntomas durante siglos. Con al menos 66 diferentes moléculas cannabinoides en la planta *Cannabis sativa*, el delta-9-tetrahidrocannabinol y cannabidiol son los mejor estudiados. El dolor musculoesquelético es comunmente citada como una razón médica para el uso de la hierba de cannabis, una preparación seca de cannabis sativa, en América del Norte (Fitzcharles et al., 2014).

El marrubio es sorprendente por sus propiedades para el tratamiento de la artritis, aún en casos avanzados; tomada en infusión y aplicada en baños.

Kang et al. (2014) compararon la acción antiinflamatoria del nim frente al ibuprofeno en el tratamiento de la artritis:

Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno, son ampliamente utilizados para tratar la artritis, pero a menudo están asociados con efectos secundarios. Las hierbas medicinales se han utilizado para tratar diversas enfermedades tales como la artritis, pero los perfiles científicos no se conocen bien. En este estudio, hemos examinado, en comparación con el ibuprofeno, los efectos inhibitorios sobre diversos marcadores de inflamación de los medicamentos más utilizados a base de hierbas para el tratamiento de la artritis, Boswellia (*Sapindales boswellia*), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), guggul (*Commiphora wightii*), y el neem (*Azadirachta indica*). Para obtener la respuesta inflamatoria, expusimos células de ratón C2C12 mioblastos de lipopolisacárido (LPS). Se determinaron Factor de necrosis tumoral alfa (TNF- $\alpha$ ) y proteína quimiotáctica monocitos-1 (MCP-1), que son citoquinas activadas durante una respuesta inflamatoria. La concentración no tóxica óptimo se determinó mediante la exposición de diferentes concentraciones de fármacos (de 0,01 a 10 mg / ml). Medición de la muerte de la célula reveló que las concentraciones de fármaco más baja que 0,05 mg / mL fueron concentraciones no tóxicas para cada fármaco, y estas dosis se utilizaron para los principales experimentos. Se encontró que el neem y regaliz mostraron evidente respuesta anti-inflamatoria en comparación con ibuprofeno. Sin embargo, boswellia y guggul no demostraron respuestas antiinflamatorias significativas. Llegamos a la conclusión que el neem y regaliz son más eficaces que el ibuprofeno en la supresión de la inflamación inducida por LPS en las células C2C12.

Sundaram et al. (2015) de la Universidad de Mysore, India; la Universidad de Manitoba, Canadá, y el Instituto Karolinska, de Estocolmo, estudiaron el extracto de las semillas de *Tamarindus indica* y su influencia en la regulación de los mediadores de degeneración, inflamación cartílago / hueso, y estrés oxidativo en la artritis:

La artritis es una enfermedad que afecta a las articulaciones y el cartílago del hueso subcondral. La degradación del cartílago está mediada principalmente por enzimas como las metaloproteinasas de matriz (MMPs), hialuronidasas (HAasa), aggrecanases y exoglicosidasas. Estas enzimas actúan sobre el colágeno, ácido hialurónico y agregano del cartílago, respectivamente, lo que a su vez activan las enzimas de hueso como el deterioro de las catepsinas y fosfatasas ácidas resistentes a tartrato (TRAP). El presente estudio demostró la eficacia anti-artrítica de extracto de semilla de tamarindo (TSE). TSE exhibió protección mediante la inhibición de las actividades elevadas de MMP, Haase, exoglicosidasas, catepsinas y la trampa. También mitigó los niveles aumentados de mediadores de la inflamación como la interleucina  $-1\beta$  (IL), factor de necrosis tumoral- $\alpha$ , IL-6, IL-23 y de la ciclooxigenasa-2. En general, el TSE se observó como un potente agente que deroga la artritis mediada por el cartílago / degradación de los huesos, inflamación y estrés asociado in vivo.

Las semillas de tamarindo están recibiendo mucha atención debido a sus actividades terapéuticas para la gran cantidad de trastornos fisiopatológicos humanos, incluyendo el tratamiento de la diabetes, mordeduras de serpiente, diarrea crónica, disentería, ictericia, enfermedades de los ojos, y úlceras.

## **ARTRITIS REUMATOIDEA**

El Dr. Hernán Candía Román, naturópata, Máster en Nutrición Ortomolecular y Herbolietética, manifiesta que la Artritis Reumatoidea (AR)

es un proceso diferente de las demás formas de artritis o artrosis; una de cada 100 personas la padece y al afectar más a las mujeres que a los hombres nos hace pensar que hay una serie de factores hormonales relacionados con el inicio y desarrollo de esta enfermedad. Existen numerosas evidencias que indican que es un proceso autoinmunitario, en el que se forman anticuerpos que atacan la sustancia del tejido articular. La razón por la cual se producen sigue siendo una incógnita, pero se sospecha de factores diversos como la permeabilidad anormal del intestino, la tendencia genética, las alergias a los alimentos, el estilo de vida e incluso algún microbio. Lo que sí es claro que la AR no está producida por sólo una causa, sino por un cúmulo de ellas. El paciente con AR, debe mantener elevado al máximo su sistema inmunológico, basado en alimentos-medicamentos, y utilizar las bondades de la autohemoterapia, terapia natural que logra elevar las defensas hasta un 22 %. El enfermo de artritis reumatoidea padece ataques que afectan especialmente las membranas sinoviales (la sinovia es el lubricante de la articulación). Durante estos procesos inflamatorios agudos el cartílago se lesiona o destruye y es reemplazado por tejido cicatricial, que disminuye y entorpece la función articular e incluso, con el tiempo, puede llegar a fusionar dos huesos a través de la articulación, por esto se produce la rigidez y la hinchazón articular. En esta patología el paciente debe cambiar radicalmente la alimentación. Esto es prioritario y funciona de manera muy eficaz (Nutriología-ortomolecular, 2012).

Las mujeres con una alimentación rica en ácidos grasos omega 3 derivados del pescado son menos propensas a desarrollar artritis reumatoide, ha revelado un estudio sueco (De Haro, 2013).

Para el dolor artrítico y reumatoideo: coco más árnica. La forma correcta de utilizarlo es la siguiente: 100 grs o 100 ml de aceite de coco se mezclan bien con 20 ml. de tintura de árnica. Colocamos esta mezcla en las articulaciones donde tengamos el dolor (las rodillas, las manos, etc.). Cubrimos esa zona con un lienzo color rojo y nos exponemos a recibir el sol por unos 20 o 30 minutos. De esta forma el sol actúa como un vaso dilatador a través del color rojo y el aceite penetra más profundamente actuando como un anti-inflamatorio y calmante natural del dolor (Diario ignis natura, 2015).

El padre germano-estadounidense de alimentos crudos, y autor del libro “Vivir sin enfermedad”, Ernst Günter (2016), una vez publicó una receta para el tratamiento de la artritis, gota, ciática, reumatismo y otras afecciones inflamatorias y dolorosas de las articulaciones, las caderas, dedos de manos y pies, rodillas y talones adoloridos:

El fármaco se hace en forma de revestimiento el cual se aplica en los lugares dolorosos y que actúa directamente sobre el lugar donde está el problema. Ingredientes: papa, cebollas, linaza. Remojar una cuchara completa de semillas de lino en 2-3 onzas de agua. Cocinar durante unos diez minutos hasta que las semillas de lino hacen una mezcla. Cuando el agua con la linaza se enfríe, agregar la cebolla y la papa y mezclar todo junto. Escurrir el exceso de líquido de la mezcla. Si tienes problemas con los dedos, los dedos del pie o los talones, poner la mezcla en unos guantes o calcetines viejos, luego poner en las manos o los pies y envolver en una bolsa, de modo que el exceso de líquido no pueda salir. Cuando se trata de otras partes del cuerpo como las caderas, la columna vertebral, costillas, rodillas, etc. primero se pone la mezcla en una gasa y luego se coloca en la zona afectada, se envuelve toda la zona con alguna venda para que se concentre en la zona afectada. Debes mantener la gasa durante la noche y lavar con agua y jabón en la mañana.

Bhangale y Acharya (2014) comprueban la acción de la grama contra la artritis reumatoidea:

*Cynodon dactylon* (L.) (Poaceae) (grama) se utiliza tradicionalmente para tratar fiebres, enfermedades de la piel y afecciones reumáticas. El extracto etanólico de *C. dactylon* se encontró que era de seguridad en todos los niveles de dosis (100, 200 y 400 mg / kg, por vía oral) y no hubo mortalidad hasta la dosis de 5000 mg / kg de extracto cuando se administra por vía oral. *C. dactylon* mostró actividad antiartrítica significativa contra completa artritis inducida por adyuvante de Freund en ratas. El tratamiento con *C. dactylon* redujo significativamente la media del cambio porcentual en la pata inyectada y no inyectada, diámetro de tobillo, la gravedad clínica y aumentó significativamente el peso corporal. Los resultados fueron confirmados mediante parámetros bioquímicos; hubo una mejora significativa en los niveles de Hb y RBC en *C. dactylon* ratas tratadas. *C. dactylon* mostró un efecto protector en las articulaciones artríticas, pero ha sido apoyado por una mejora en las lesiones óseas en lugar de las lesiones del cartílago. Se puede concluir que el extracto etanólico de *C. dactylon* a una dosis de 400 mg / kg es eficaz para mejorar el nivel hematológico, PCR y reducir el nivel de TNF. Tamizaje fitoquímico mostró la presencia de alcaloides, flavonoides y glicósidos en el extracto etanólico. Todos los resultados anteriores apoyan los usos tradicionales de la planta en el tratamiento de la artritis reumatoide.

## ARTROSIS

Bañarse las coyunturas con salvia amarga macerada.

Conviene comer germen de trigo y levadura de cerveza.

Hacer emplastos de suelda consuela, con arcilla, y aplicar sobre las rodillas.

Se utiliza el exudado que se obtiene de los nudos de los tallos del bambú (guadua), ya que es rico en silicio. Su principio activo es el *bambosil* que posee una acción regenerativa sobre las articulaciones. Estimula la síntesis de colágeno por el tejido óseo y conjuntivo, facilitando la reconstrucción del cartílago destruido por la artrosis. La guadua tiene también un efecto remineralizante, ya que protege de la osteoporosis que fragiliza los huesos durante el período de la menopausia. Se puede encontrar en farmacias especializadas en forma de grageas o capsulas (Sanopordentro.com, 2012).

El fruto del chontaduro consumido con regularidad es útil en el tratamiento del sistema óseo, artrosis, y osteoporosis.

Para el dolor causado por la artrosis, la artritis o traumatismos, tomar: 2 cápsulas de 500 mg de jengibre en polvo al día con las comidas; cúrcuma, 500 mg de curcumina al día. Otras técnicas de ayuda son la RPG (Reeducación Postural Global), la técnica Alexander, el Rolfing y la quiropráctica (www.correodelsol.com).

Juan-M. Dupuis (2015) afirma:

El harpagofito (*Harpagophytum sp.*) es una planta contra el dolor, se recolecta en los desiertos arenosos de África del Sur y en Namibia. Las raíces se utilizan para la elaboración de cápsulas que contienen los principales ingredientes activos: harpagósida, harpágida y procumbida, sustancias antiinflamatorias y analgésicas. Para las personas que sufren artrosis, las curas con esta planta suponen por lo general un alivio espectacular que puede ayudar a reducir las dosis de fármacos. Muchos reconocen que ya no pueden prescindir de este remedio. Un estudio publicado el año 2003 muestra una reducción significativa del dolor y los síntomas de artrosis en 75 pacientes tratados con harpagofito. El dolor se redujo entre un 25% y un 45%, mientras que la movilidad aumentó en el mismo porcentaje (Wegener, 2003). El harpagofito tendría el mismo nivel de eficacia que los medicamentos convencionales para calmar la inflamación y el dolor provocado por la artrosis. En Francia recientemente se llevó a cabo un estudio sobre 122 personas con artrosis de cadera y rodilla. Durante 4 meses, una parte de los voluntarios tomó 435 mg de harpagofito al día, mientras que al otro grupo se le administró un medicamento antiinflamatorio llamado Diacereína. La disminución del dolor fue la misma en ambos grupos. Al final del estudio, los pacientes del grupo harpagofito utilizaban menos medicación contra el dolor. También sufrían menos diarreas que los que siguieron el tratamiento químico antiinflamatorio (26%) (Leblan D, 2002). Pero eliminar el dolor no basta. También es necesario reducir la inflamación, que está provocada por unos agentes, las interleukinas, que destruyen el cartílago. La medicina ayurvédica describe el jengibre (*Zingiber officinale*) como la planta de referencia para combatir todo tipo de inflamaciones. De hecho, algunos investigadores creen que el jengibre podría competir eficazmente con medicamentos de última generación. Basándose en el uso ancestral del jengibre, en 1992 un grupo de investigadores tuvo la idea



de probar el polvo de jengibre contra la artrosis. Después de tres meses de uso, las tres cuartas partes de los pacientes que lo utilizaron notaron una clara mejoría en su estado. Algunos continuaron el tratamiento a base de jengibre durante más de dos años y medio sin ningún tipo de efecto secundario significativo (Srivastava, 1992). Los ácidos Omega-3 también se consideran un aliado en la lucha contra la artrosis. Una vez absorbidos, estos ácidos grasos generan sustancias que tienen potentes propiedades antiinflamatorias. La glucosamina y condroitina son dos sustancias naturales que podrían incluso ayudar a revertir el proceso de la artrosis, es decir, a reparar el cartílago y rejuvenecer varios años sus articulaciones. El cartílago tiene "moléculas esponja" que atraen y retienen el agua, lo que garantiza la flexibilidad y la elasticidad de los tejidos de las articulaciones. Estas moléculas se denominan proteoglicanos. Sin ellas, el cartílago sería incapaz de absorber los golpes, se agrietaría, se rompería y se desgastaría por completo. Para que las células de las articulaciones puedan producir proteoglicanos, necesitan dos sustancias: la glucosamina y la condroitina. Normalmente, los condrocitos los sintetizan a partir de la glucosa de los alimentos mediante varias reacciones bioquímicas. Sin embargo, en la artrosis, los condrocitos, aunque estén bien alimentados con glucosa, no consiguen desempeñar su tarea correctamente. Los investigadores han descubierto que se obtienen resultados mucho mejores al proporcionar directamente a los condrocitos la glucosamina y la condroitina en forma de suplementos que se toman por vía oral. De esta forma, puede reconstruir el cartílago. Desde hace más de 20 años, la mayoría de estudios concluyen demostrando la eficacia de los suplementos de glucosamina para aliviar el dolor en caso de artrosis leve o moderada. Esta mejoría aparece en un plazo de 2 a 8 semanas y persiste durante varias semanas más después de interrumpir el tratamiento. Dos estudios realizados en personas con artrosis en las rodillas pusieron de manifiesto que tomar diariamente 1.500 mg de sulfato de glucosamina durante 3 años permite detener la progresión de la enfermedad. Además, no se observaron efectos secundarios significativos. Para ello se necesita que queden en la articulación células que fabriquen el cartílago, es decir que éste no haya sido totalmente destruido. De ahí la importancia de ocuparse de la prevención desde muy temprano, por ejemplo, después de un traumatismo en la rodilla (después de un accidente o jugando al fútbol, por ejemplo) porque este tipo de traumatismo provoca un proceso inflamatorio que acaba destruyendo el cartílago. En un estudio controlado doble ciego, los investigadores analizaron a 120 personas con artrosis de la rodilla. El tratamiento analizado frente al placebo consistió en tomar 800 mg de sulfato de condroitina al día durante 3 meses, tratamiento que se repitió otra vez en el mismo año. Al cabo de un año, los individuos que fueron tratados con condroitina sufrían menos dolores y las radiografías indicaban que las lesiones del cartílago habían detenido su progresión. Como en el caso de la glucosamina, el efecto positivo de la condroitina se prolongaba después de terminar el tratamiento.

La cúrcuma (*Curcuma longa*) es uno de los mejores antiinflamatorios y analgésicos conocidos. Se consume en decocción o como cataplasma en el sitio adolorido; se pueden combinar las dos formas de uso para una mejor acción.

Cola de caballo es una de las mejores infusiones para la artrosis. Es antiinflamatoria, diurética, con lo que ayuda a reducir el líquido retenido en las hinchazones, y su alto contenido en silicio evita el deterioro de los cartílagos.

Los baños de ortiga y/o pringamoza, seguidos de cataplasmas, son muy útiles en los procesos dolorosos de la artrosis.

La uña de gato (*Uncaria tomentosa*) es una planta indicada para esta enfermedad tomada en infusión.

La siguiente es la entrevista a Ana María Lajusticia (2015), química especialista en magnesio, Licenciada en Ciencias Químicas y Dietista, con 91 años:

Nací en Bilbao y vivo en Barcelona. Soy licenciada en Ciencias Químicas. He tenido seis hijos. Soy apolítica. Dejé de ser religiosa porque los curas predicaban que la enfermedad era un castigo. El chocolate negro puro es el alimento natural con más magnesio. "*El magnesio curó mi artrosis y es clave para la salud*". Tenía artrosis, degeneración de los tejidos cartilagosos. Me dolían todas las articulaciones, sentía dolor desde los dedos de los pies hasta la coronilla. Llevaba corsé, un corsé de varillas para sostener tesa la columna vertebral, para no derrumbarme por el dolor de espalda. Llevé el corsé desde los 31 años hasta los 52 años. ¿Y qué pasó? -Me dieron cortisona y desarrollé una diabetes. ¡Me asusté! Tenía 43 años, fue un mazazo. Decidí tomar las riendas de mi alimentación, porque comía muy incorrectamente. ¿Qué comía hasta entonces? Demasiados hidratos de carbono (pan, galletas, pasta, arroz) y pocas proteínas, no comía ni carnes ni pescado. ¿Y cómo rectificó? Desayuné una naranja y un huevo frito con jamón de york: vitamina C y proteína ¿Y mejoró? Comía bien, pescado, carne... y tomaba magnesio. ¡Y eso me curó! A los dos años me quité el corsé. Tuve esguinces en la espalda por falta de musculatura, pero ¡estaba curada! Como química que soy entendí que la degeneración de mis cartílagos se debía a falta de colágeno. Es que el organismo necesita tres elementos para formar colágeno: proteína, vitamina C y magnesio. ¿Y no aporta magnesio la comida? Sí cuando abonamos los cultivos con heces. Pero los abonos sintéticos carecen de magnesio: no está en la cadena alimentaria. ¿Cuánto magnesio necesito? Unos 3 gramos cada día, por vía oral: tomando suplementos de magnesio. ¡Son baratísimos! Se venden en cualquier farmacia. ¿Esto revierte las artrosis? Los cartílagos pueden regenerarse: ¡lo he vivido! Tras dos años de tomar magnesio, mis articulaciones se recuperaron. Y hoy mis analíticas son perfectas: ¡ni colesterol! ¿Qué le puso en la pista del magnesio? Durante la Primera Guerra Mundial, unos médicos franceses observaron que los heridos que mejor se recuperaban ¡eran los que pasaban por balnearios magnesianos! La falta de magnesio produce dolor articular, calambres, contracturas, taquicardias, vértigos, espasmos en párpados, en esófago, estómago e intestino, hormigueo en torno a la boca, hipo, sensación de bola de garganta, se dan patadas al estar dormido (como si cayeras), se ven lucitas con los ojos cerrados, cansancio al levantarse... Ante dos de estos síntomas, se debe tomar magnesio. La semilla de cacao al natural es la mayor fuente de Mg. El chocolate negro, puro, tiene 500 mg en 100gs. Detrás está la soya y las almendras. El colágeno es muy, muy importante. Es el 40% de la proteína de tu cuerpo. Fundamental para esqueleto, tendones, cartílagos. ¿El esqueleto no necesita calcio? El colágeno es la base: sin él, el calcio mineraliza el hueso... y se quiebra. El colágeno aporta flexibilidad. ¡Es una barbaridad recetar mucho calcio a las menopáusicas! Tanto calcio se deposita en la luz de las arterias y las cierra:

¡arteriosclerosis! Y los huesos se vuelven muy quebradizos. En cada comida tomar un gramo de Mg porque una dosis más alta no podrá absorberse, y se eliminará por la orina.

¿Qué efecto central tiene el magnesio? Relaja la musculatura. Por eso los corredores etíopes son excelsos. El suelo está fertilizado por cenizas piroclásticas de magnesio, que pasa a las plantas y a los alimentos que comen. Pese a tener menos capacidad pulmonar que otros corredores, ¡rinden más! El Mg evita la hipertensión, la trombosis, taquicardias, retinopatía, ciática, migrañas, angustias, cálculos renales, rinitis alérgicas, prostatitis. También favorece la formación de neurotransmisores: ¡tu cerebro funcionará mejor! ¿Por qué no se conoce más todo esto? Que le responda Burton Altura, máximo experto mundial en el magnesio:

«La magnesoterapia es demasiado barata, no reporta beneficios a la industria farmacéutica» (Clarín.com, 2015).

En la artrosis el ácido úrico se deposita en las articulaciones del cuerpo, especialmente en los dedos que se hinchan. Esto sucede porque los riñones están fallando por falta de magnesio: hay que tener cuidado, los riñones pueden estar deteriorándose. Tomar una dosis por la mañana, si en 20 días no siente mejoría, continuar con una dosis a la mañana y otra por la noche. Después de la curación, continuar con la dosis preventiva mínima según la edad.

La canela y la pimienta negra, junto con el jengibre y la cúrcuma, son claves en el tratamiento de la artrosis, tomarlas asiduamente.

El Congreso Europeo Anual de Reumatología (2014), indicó que los efectos combinados de la condroitina y la glucosamina, sustancias presentes de forma natural en el organismo, son comparables a los que se obtienen con antiinflamatorios.

Dos estudios clínicos llevados a cabo en personas que padecían artrosis de rodilla mostraron que la ingesta diaria de 1.500 mg de sulfato de glucosamina durante tres años permite bloquear el avance de la enfermedad (Reginster et al., 2001). En un estudio controlado doble ciego llevado a cabo en 120 personas que padecían artrosis de rodilla, la utilización de sulfato de condroitina durante un año permitió reducir el dolor de los pacientes y detener la destrucción del cartílago (Uebelhart, 2004). La enorme ventaja de estas dos sustancias naturales es que son totalmente seguras y no provocan ninguno de los efectos indeseables ligados a los antiinflamatorios cuando se toman durante un tiempo prolongado (destrucción del cartílago, perforación gastrointestinal, etc.). La glucosamina es un aminoácido que el organismo fabrica de forma natural a partir de la glucosa y la glutamina. En cuanto a la condroitina, se trata de un componente esencial del cartílago. Estos nutrientes actúan de manera muy diferente a los fármacos contra el dolor, ya que poseen la capacidad única de penetrar en el líquido sinovial. El líquido sinovial es una sustancia viscosa, transparente y ligeramente amarillenta que baña las articulaciones, cuya función esencial es asegurar la lubricación de éstas y alimentar el cartílago. Para desempeñar sus funciones correctamente, el líquido sinovial necesita cantidades suficientes de glucosamina y condroitina. La acción de la glucosamina y la condroitina se ve reforzada por el metilsulfonilmetano (MSM), una sustancia activa natural presente en cantidades ínfimas en determinados alimentos (huevo, leche, cebolla) y que refuerza la producción espontánea de sulfato de condroitina, sulfato de glucosamina y ácido hialurónico, las sustancias que confieren elasticidad a las articulaciones.

Tomar infusión de matricaria: se usan las hojas secas, tomar 4 veces al día y una taza antes de acostarse. Tomar por 15 días, se descansa 2 días y vuelve a empezar.

Testimonio: la marihuana o cannabis se coloca a fermentar en alcohol por 8 días, se envuelve esta maceración con un trapo en la parte afectada toda la noche; comer gelatina negra dos veces al día como aporte de colágeno.

Toshihide e Hiroshi, (2009). Indican que una forma natural de azufre, denominada DMSO (dimetilsulfóxido), es la base del MSM (metilsulfonilmetano), mucho más estable y que puede ser ingerido con seguridad para tratar los problemas articulares. Su efecto está demostrado: reduce enormemente el dolor y rejuvenece las articulaciones. El MSM participa en la producción de sulfato de condroitina, sulfato de glucosamina y ácido hialurónico, sustancias indispensables para proporcionar elasticidad al cartílago.

Gitte S. Jensen et al. (2015) mencionan que en el Japón está el pueblo Yuzurihara y sus habitantes no sufren de problemas articulares. La base de la economía y alimentación es el tubérculo taro (*Colocasia sculenta*), muy rico en ácido hialurónico, el componente esencial del líquido sinovial que rodea y lubrica nuestras articulaciones. Un estudio controlado mediante placebo demostró que los pacientes que tomaron ácido hialurónico en forma líquida durante 4 semanas redujeron el dolor articular.

Desde épocas remotas en la India y la China la resina de *Boswellia serrata*, que posee ácidos boswélicos, benefician las articulaciones protegiendo los cartílagos contra la inflamación y evitando la destrucción del tejido conectivo. Su efecto se considera superior a la cúrcuma y a la glucosamina.

James et al. (2013) indican que el colágeno es una sustancia que las articulaciones necesitan constantemente para regenerarse y mejorar su funcionamiento. Desde 2009 se han realizado numerosos estudios clínicos para verificar los beneficios del colágeno UC-II y los resultados son muy positivos.

## **ASFIXIA**

La batatilla, tomada sus hojas en infusión y en poca cantidad.

Colocar un pocillo de leche de almendras en la licuadora, cuatro dedos de cristal de sábila, y una cucharada de miel. Tomar dos veces al día por 30 días consecutivos (testimonio).

## **ASMA**

Consumir propóleo regularmente. Consumir 700 miligramos diarios de magnesio. Suprimir la cortisona, veneno causante de iatrogenia. Consumir cola de caballo en decocción (por su relación con la función renal) y extracto de lobelia, que suaviza los bronquios. Tomar seis vasos de agua el día con dos cucharadas de clorofila cada uno. Evitar la alfalfa, remolacha, zanahoria, gaseosas, bebidas frías, carnes rojas, alimentos procesados, sal, espinaca, harinas y azúcar blanco. Evite la aspirina. Comer pescado tres veces a la semana. Todos los sulfitos (empleados para impedir la decoloración y crecimiento bacteriano en los alimentos) pueden llegar a producir la muerte en un paciente asmático (Cristancho, 1996) y éstos se encuentran en: productos horneados, salchichas, vinos, cervezas, papas fritas, vinagre blanco, cidra, papas a la francesa, col, mariscos enlatados, salsas, encurtidos. El asmático debe comer de la huerta al plato. Durante un ataque de asma ponga las manos en agua caliente, que se pueda tolerar. Tome zumo de cebolla roja con miel de abejas puras. Tomar

te de jengibre. Tomar 4 cucharadas de limón y 50 gotas de valeriana antes de dormir. Consumir polen de abejas. Esquema homeopático: Tartepedreel, a las 8 y 16 horas, 10 gotas sublinguales; Husteel, a las 10 y 18 horas, 10 gotas sublinguales; Drosera, a las 12 y 20 horas, 10 gotas sublinguales; Ignatia, cuando existe dificultad respiratoria; Bronchalis, cuando existe enfisema y tos de fumador.

Cadillo: el zumo se recomienda para la tos rebelde y el asma.

Cardosanto: molido con semillas de anís y quemado es bueno olerlo para el asma.

Ginkgo biloba: para el asma, (pulmones) y corazón.

Eucalipto: para el tratamiento de pérdida de la voz, muy útil en el asma y la tos y para la inflamación de las amígdalas. Tomarlo en dosis baja, pues puede producir broncoconstricción.

Frailejón: la bebida del cocimiento de sus hojas es eficaz antirreumático y antibronquítico, muy utilizado para combatir el asma y afecciones pulmonares.

Haba: su zumo cura el asma.

Limoncillo, tomarlo en infusión.

Mango: el consumir las frutas, y la hoja en infusión, se usan para este padecimiento.

La infusión de las hojas de maracuyá es útil para combatir las crisis de asma.

Palma milpesos: los frutos se tibian en agua hasta que entre el diente: son ideales para contrarrestar el asma. Lo morado se pila y con leche se hace una nutritiva colada; sin embargo, sabe a jabón. Es comida de lapas o guaguas.

Pega-pega: en decocción de toda la planta para el asma y en las afecciones pulmonares.

Pino: el botón, en cocimiento, se utiliza para el asma.

Pulmonaria: se usa en medicina en las afecciones pulmonares en forma de decocción de toda la planta. Es buena para el asma y los ahogos.

Rábano: útil en infecciones respiratorias. Para la bronquitis: una parte de jugo de rábano rallado por dos partes de miel. Una cucharada antes de cada comida y al acostarse. Para el asma: rábanos rallados finamente más jugo de limón (con miel conjuntamente se suele usar). Se toman varias cucharadas entre las comidas. No beber agua. Evitar este tratamiento si se padece un estado congestivo de hemorroides o inflamaciones.

Sandé: del tronco de este árbol, al hacerle una incisión, mana un líquido lácteo, el cual llaman leche, de color blanco no viscoso, de sabor dulce y agradable, y los nativos la toman como leche vegetal para la curación del asma.

Tomillo: con el cascabelito y anamú, para el que se asfixia, que se alcanza, hervido en tres tomas diarias, y nada de nevera. El tomillo es la planta de las afecciones respiratorias.

Jarabe de violeta: una libra de flores frescas, cubriéndolas con 2 litros de agua hirviendo y se deja en una ebullición muy suave durante una hora. Se cuele y se añade panela orgánica, se deja reducir 1 hora o 2 al baño de María. Luego se guarda en botellas. Cura: catarro, anginas, tos ferina, asma, bronquitis. Se puede tomar en tisana a razón de una docena de flores por taza. La tisana mixta, hojas y flores, regulariza a la vez las vías respiratorias y digestivas.

Yarumo: sus hojas en infusión, endulzado, tiene fama de antiasmático y cura las enfermedades de los pulmones, la neumonía. Varios casos de neumonía han sanado con infusiones y cocimientos de yarumo. Sirven las flores que se recogen en el suelo, junto con los cogollos de saúco y mora.

Totumo: la pulpa de los frutos en decocción, 10 g. en litro de agua, se toma tres tazas al día. La pulpa del fruto en jarabe cura el asma y otros problemas respiratorios.

Flor amarilla o flor de muerto, en infusión, 3 flores por pocillo de agua. Es bendita.

La tisana de la corteza del árbol de marañón o merey se usa contra el asma, resfriados y problemas bronquiales.

Messegué (1975) combate este padecimiento así: realizar pediluvios a mañana y noche con una mezcla de antiespasmódicos (espliego officinal, salvia, celidonia); el tomillo que actúa vigorosamente sobre el asma húmeda; el perejil excelente expectorante. Esto con una dosis alta de hiedra terrestre (que no es enredadera, es una hierba regordeta). La hiedra terrestre ha curado afecciones pulmonares crónicas (Cazin, citado por Messegué).

Las vaporizaciones nocturnas de eucalipto, limoncillo y menta dan buenos resultados en este caso.

La infusión de dos hojas de llantén en un jarro de agua hirviendo es un excelente remedio para todas las enfermedades de las vías respiratorias, sobre todo en los casos de catarro, tos, tos ferina, asma e incluso la tuberculosis pulmonar.

Muchos pacientes que sufren de asma son tratados con esteroides, pero dichas drogas no funcionan para todos los afectados. Pero que aquellas personas con altos niveles de vitamina D están mejor preparadas para controlar su asma. Esa conexión es bastante increíble. Este estudio investigó el impacto de la vitamina D en un químico específico del cuerpo, el receptor interleukin-17, que es parte vital del sistema inmune y que ayuda a luchar contra las infecciones. Ese químico puede causar problemas cuando sus niveles son demasiado elevados y ha sido implicado en el asma. Se comprobó que la vitamina D redujo los niveles de interleukin-17 cuando fue agregado a las muestras de sangre tomadas de 28 pacientes voluntarios. ¿Tiene asma? Tome sol. Existe una vinculación entre los bajos niveles de vitamina D y el empeoramiento de los síntomas de asma (Lange et al., 2009).

Juan Carlos Schurig (2016) indica:

Corta una manzana en rodajas y echa sobre ella agua hirviendo. Dejar reposar durante 20 minutos antes de tomar esta infusión. Comer mucho ajo crudo y también fumar la piel seca de color blanco que recubre las cabezas de ajo. Comer seis manzanas al día. Hervir varias papas cortadas en trozos sin pelar y aspirar el vapor. Infusión de pétalos de amapola. Cocimiento de hojas de eucalipto (3 gramos por cien mililitros de agua). Echar dos vasos llenos de semillas de girasol en dos litros de agua y dejar que hiervan hasta que el agua se haya reducido a la mitad. Seguidamente colar, separando las semillas y mezclar dicha agua con medio litro de miel de abejas. Hervir otra vez hasta que adquiera consistencia de jarabe. Tomar una cuchara dita media hora antes de cada comida. Reducir a polvo las hojas de la salvia. Fumarla en cigarrillo o en pipa cada vez que sobrevenga un ataque. Ídem. con hojas de Romero. Pelar los dientes de tres cabezas de ajo. Hervirlos a fuego lento en un litro de agua en recipiente que no sea de aluminio. Cuando los ajos estén ya blandos y el agua se halla reducido a la mitad sacarlos y ponerlos en un recipiente de vidrio. Al agua se le añadirá un vaso de vinagre de manzana y medio vaso de miel de abejas. Hervir de nuevo a fuego lento hasta que alcance la consistencia de un jarabe. Entonces verter este jarabe en el frasco en el que se pusieron los ajos. Cubrirlo y dejar que repose durante toda la noche. Tomar cada mañana en ayunas un diente de ajo y una cucharada de jarabe. Tomar cuatro cucharadas de pulpa de aloe vera antes de las comidas. Elimine todo alimento refinado y envasado. Para eliminar la sensación de ahogo presionar sobre la frente un trapo mojado muy frío. Hierbas benéficas: eucalipto, consuelda, marrubio, orégano, salvia, anís, alfalfa, pimienta de Cayena, Gingko biloba, malva visco.

Varios estudios también han indicado que el comino puede ser útil para los asmáticos. Aquí le mostramos tres de los estudios más recientes que confirman los efectos antiasmáticos del comino: 1. Las semillas de comino negro y sus aceites se han utilizado históricamente para tratar enfermedades respiratorias como el asma. En un estudio, la timoquinona (TQ), uno de los principales ingredientes activos en las semillas de comino, se encontró que era instrumental mediante la reducción de dos mediadores de la inflamación del asma y otros procesos inflamatorios. 2. Otro estudio realizado confirmó el efecto antiasmático de las semillas de comino negro, mostrando que actúa como un broncodilatador. Aquí, los investigadores utilizaron un extracto hervido de las semillas de comino. 3. Según una investigación publicada en el 2009, mostró que las semillas de comino negro también actúan como un relajante y muestran efectos tanto anticolinérgicos (reduciendo espasmos en el músculo liso) como antihistamínicos (bloqueo de las reacciones alérgicas). En este estudio, la timoquinona (TQ) en las semillas de comino negro se encontró que era superiora la de la fluticasona, medicamento para el asma (un glucocorticoide sintético) (Mercola, 2016).

El Doctor Carlos Gottlieb Raue (1820-1896) indica: no hay quizás ninguna enfermedad sobre la que hubo más especulación y menos entendimiento en cuanto a su causa verdadera, naturaleza, que el asma. Los remedios que realmente a menudo alivian y a veces curan, son estos: Ipecac. (ipeacuana, en homeopatía). La forma espasmódica del asma, la contracción violenta, con la agitación o el problema asmático en los bronquios, parece como si se asfixiara de la constricción, con el movimiento, y a menudo acompañado con náuseas o vómitos. En Arsenicum hay una la opresión severa de la respiración, potenciada por el calor o el aire caliente, o la habitación caliente. Hay a menudo gran angustia, la agitación y la sed

por pequeñas cantidades del agua a la vez. Estos han sido los dos grandes remedios “de marcha atrás”. Solemos alternarlos, y a menudo con marcado alivio, pero es mejor pensar en dar Ipecac primero y mantener el Arsenicum en la reserva por si fuera necesario, si darlo desde luego si esta indicado. Natrum sulphuricum me ha servido bien en un buen número de casos, cuando los paroxismos eran traídos por el tiempo húmedo que es a menudo el caso. Aquí también tenemos una gran agitación del asmático, y aparecen molestias en el pecho tales como la tos seca de Bryonia. El paciente sostiene el pecho con las manos, esto lo hace para evitar el daño que le genera el toser. Este remedio es útil en la forma crónica, generalmente lo indico a la 30 potencia. Senega se ha relevado, y durante mucho tiempo como uno de los mejores remedios en los peores casos los que alguna vez vi. Deben darlo a dosis bajas, 5 a 7 gotas de la tintura, en un vaso con la de mitad de agua y la dosis debe darse a intervalos que estarán en correspondencia a la violencia del caso. Además de estos hay muchos remedios que han hecho un buen trabajo, como: Lobelia que, además de la respiración habitual difícil, tiene un sentido marcado de vacío en el estómago, y una sensación de un terrón que aprieta encima de la garganta. Dulcamara puede ser el remedio cuando hay mucha acumulación de moco, y, como Natrum sulph., aparece por el tiempo húmedo frío. Aralia racemosa cuando los síntomas generales asmáticos son muy propensos a aparecer después del primer sueño. Kali carbonicum ha hecho un trabajo hermoso, sobre todo en la gente anciana, donde el paciente tuvo que sentarse con inclinación hacia delante para respirar, y la tos estaba decididamente a las 3 de la mañana. Una fascies con la hinchazón parecida a un bolso de los párpados superiores es fuertemente corroborativo. El Tartaricum acidum es a menudo beneficioso en los casos en que hay inhabilidad para expectorar; el alivio marcado sigue a la expectoración. Lachesis. El ataque aparece después del sueño y no puede tener nada alrededor de la garganta o en el pecho (recuperado de Juan Carlos Schurig, 2017).

Un paciente relata: tenía tos seca muy constante, y sentía ahogo y cansancio. Dependía del Salbutamol inhalador. Efectué infusión con nueve semillas de marihuana por nueve días, preferiblemente en la noche. Sentí curación plena, no me volví a asfixiar más (testimonio).

Otro remedio tradicional: una cucharada de aceite de tiburón por la noche, antes de acostarse, no serenarse o tomar frío.

Una niña de 7 años sufría ataques de asma y respirando vapores de hojas de eucalipto una vez al día por una semana se curó.

Otro testimonio: tenía dificultad para respirar. Usaba corticoides permanentemente sin sentir curación. Utilicé el ajo y el limón: todas las mañanas tomaba 4 dientes de ajo partidos en trozos con un vaso de agua con mucho limón. Sentí curación plena, hace tres años no me da una crisis, siento que respiro mejor.

El siguiente remedio es de la tradición popular y aunque yo no lo comparto por la muerte del animal, lo he escuchado en varias partes como testimonio: “Un niño nació con problemas de asma y le dieron remedios hasta los 10 años incluyendo salbutamol y control con oxígeno, pero no mejoraba. No se podía agitar, ventear, serenar, correr y padecía mala respiración en las noches. Le dieron sangre de gurre o armadillo, tibia, recién degollado, durante un día, con jugo de naranja. El niño se curó”.



Testimonio: “padecía un ahogo sobre todo cuando realizaba actividad física, no podía respirar, sobre todo en los días fríos, y puse hojas frescas de romero en un litro de vino blanco, en un recipiente de vidrio, por una semana, luego tomé 2 cucharadas antes de ir a dormir. Lo hice por un mes y no he vuelto a sentir episodios de asma”.

Testimonio: “Tenía tos, presión en el pecho, dificultad para respirar y al momento de asfixiarme, tenía que mantener sentada para poder respirar, hasta dormía sentada, tampoco podía comer y mantenía en el hospital. Utilizaba los medicamentos: Salbutamol inhalador 2 inhalaciones cada 8 horas y Beclometasona inhalador 2 inhalaciones cada 8 horas. Estuve enferma de asma casi cinco años. Cuando utilizaba los inhaladores sentía que me ayudaban a respirar, pero no me quitaban la asfixia. Remedio: coco con ron. Se toma un coco y se le hace un hueco y se le saca toda el agua, luego se le introduce media caneca de ron y se tapa el hueco con papel aluminio para que no le entre agua ni tierra, después se entierra donde le dé el sol por nueve días, luego se saca y se toma 3 cucharadas al día, durante nueve días, el sobrante se bota, a los veinte días se vuelve a repetir. Me curé completamente” (aporte de Eliana Andrea Agudelo Vélez en 2016).

Testimonio: “Hace muchos años a un hijo mío de 5 años de edad le dio el mal de la asfixia y un vecino me dijo que el aceite de huevo con miel de abeja sirve para curar esa enfermedad, y la prepare como él me dijo: se coge el huevo, le saca la clara y lo bate en un plato con un tenedor hasta que la espuma quede fija al voltear el plato. Coloca el plato horizontalmente para que destile el aceite y luego se saca en una cuchara y se mezcla con lamiel de abeja. Se toma una cucharadita, la mitad de aceite y el resto de miel una vez al día por tres días cuando la enfermedad está muy avanzada”.

Se utiliza la valeriana en decocción, se parte de la planta fresca y se cocina en un litro de agua y se deja hervir por 5 minutos, se toma 2 veces al día por dos meses. Se para por un mes y vuelve y se empieza el tratamiento. Mantiene controlada el asma.

Secor et al. (2012) del Departamento de Inmunología, Facultad de Medicina de la Universidad de Connecticut, EE. UU., investigaron que la bromelina presente en la piña tiene un efecto terapéutico en el asma alérgica de las vías respiratorias, y puede traducirse en una terapia adyuvante eficaz en pacientes con afecciones similares, como el asma alérgica, que han optado por iniciar el tratamiento después del inicio de los síntomas. El asma es un proceso de enfermedad multifactorial con orígenes genéticos, alérgicos, infecciosos, ambientales y dietéticos. Los investigadores están investigando los beneficios de los cambios en el estilo de vida y los tratamientos alternativos para el asma, incluida la capacidad de la bromelina para inhibir la inflamación.

Khan y Gilani (2011) de la Universidad de Karachi, Pakistán, investigaron la acción de milenrama como planta antiasmática e hipotensiva:

*Achillea millefolium* Linn. (Asteraceae) se utiliza en la medicina popular para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y respiratorias hiperactivas. Este estudio describe sus actividades hipotensoras, cardio-depresivas, vasodilatadoras y broncodilatadoras. El extracto crudo de *Achillea millefolium* (Am.Cr) causó en dosis (1-100 mg / kg) caída en la

presión sanguínea arterial de las ratas bajo anestesia. Los resultados indican que *Achillea millefolium* exhibe efectos hipotensores, inhibidores broncodilatadores y cardiovasculares, lo que explica su uso medicinal en los trastornos cardiovasculares y de las vías respiratorias hiperactivas, como la hipertensión y asma.

Águila et al. (2015) investigaron los efectos relajantes de un extracto hidroalcohólico de *Ruta graveolens* en anillos traqueales aislados de rata:

*Ruta graveolens* L., ruda, es una planta medicinal utilizada en medicamentos no tradicionales que tiene diversas propiedades terapéuticas, incluyendo actividad antihelmíntica y acciones vasodilatadoras, entre otras. Se evaluaron los efectos relajantes de la tráquea del extracto hidroalcohólico de *R. graveolens* frente a cloruro de potasio (KCl) -y la contracción inducida por carbacol en anillos traqueales de rata en un baño de órganos aislados. Conclusiones: el extracto hidroalcohólico de *R. graveolens* exhibió actividad relajante en los anillos traqueales de rata. Los resultados sugieren que el efecto tráquea- relajante está mediada por un mecanismo antagonista no competitivo.

El asma es una enfermedad alérgica de las vías respiratorias, caracterizada por broncoespasmos, inflamación crónica intermitente. Mientras tanto, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una patología progresiva que se caracteriza por el aumento de restricción de flujo de aire. Varios estudios farmacológicos de productos naturales capaces de relajar el músculo liso de las vías respiratorias para mejorar el flujo de aire han estado en curso, y son considerados como tratamientos alternativos. La ruda se ha utilizado principalmente para los problemas menstruales, enfermedades respiratorias y trastornos gastrointestinales. En varios informes científicos, *R. graveolens* se ha descrito como hipotensor, espasmolítico, anti-inflamatorio, alguicida y antifúngico, y antimicrobiano, e incluso para actuar como un agente anti-cancerígeno y antioxidante.

Qasemzadeh et al. (2015) de la Universidad Azad, Irán, investigaron el efecto de jarabe de violeta en el alivio de la tos en los niños con asma intermitente.

Yang et al. (2011) de la Universidad Eulji, Corea, demostraron que el extracto de dormidera (*Mimosa pudica*) tiene propiedades inhibitoras sobre el asma y puede ser utilizado como un agente terapéutico potente para la inflamación pulmonar alérgica:

El asma es una enfermedad inflamatoria de las vías respiratorias. Los mecanismos patogénicos del asma incluyen la infiltración de leucocitos y la liberación de citoquinas. *Mimosa pudica* (Mp) se ha utilizado tradicionalmente para el tratamiento del insomnio, diarrea y enfermedades inflamatorias. Aunque el extracto de Mp tiene varias propiedades terapéuticas, sin embargo, no se ha reportado el efecto de este extracto sobre el asma. Este estudio investigó los efectos supresores de Mp extracto sobre respuestas asmáticas tanto in vitro como in vivo. Extracto de Mp fue adquirido de plantas enteras secas y en polvo de *M. pudica* utilizando etanol al 80%. Ratones BALB / c se utilizaron para el modelo de ratón de asma inducido por ovoalbúmina. Extracto de Mp inhibió significativamente la migración de células HMC-1 inducida por el factor de células madre y bloqueó la liberación de proteína quimiotáctica de monocitos-1 (MCP-1) y la interleucina-6 (IL-6) en células EoL-1. Leucocitosis, eosinofilia y la hipersecreción de moco en los pulmones asmáticos fueron suprimidos de manera significativa por el extracto de Mp. La liberación de ovoalbúmina- IgE específica en el lavado broncoalveolar y suero también se redujo. Tratamiento con extracto Mp no produjo citotoxicidad del hígado. El extracto Mp tiene propiedades

inhibidoras sobre el asma y puede ser utilizado como un agente terapéutico potente para la inflamación pulmonar alérgica.

## **ASOLEADA, PERSONA**

Pasto micay. El zumo se utiliza para refrescar el animal o persona asoleada. Tomar una copita, a la hora otra, y así hasta sentir mejoría.

Colocar un manojo grande de hojas de matarratón en la cabeza y sostener con una tela suave; en tierras muy calientes he visto campesinos que cubren sus cabezas con estas hojas y encima va la cachucha o el sombrero. Tomar también zumo de matarratón.

## **ASTENOPIA**

(Fatiga u otros síntomas de malestar, asociados con la visión).

Sin ninguna duda, *Ruta graveolens* (ruda) en homeopatía, es el principal medicamento de la astenopia; vista cansada por usar mucho los ojos o por trastornos de acomodación o refracción, con calor en los mismos, con dolores oculares, peor al anochecer cuando lee o cose o realiza trabajos minuciosos en que debe fijar mucho la vista (costura fina, relojería, grabado, etc.); los dolores son especialmente ardientes, y siente los ojos como bolas de fuego, peor al anochecer y de noche, mejor por el calor local; con gran enrojecimiento visión turbia; puede llegar a la pérdida transitoria de la visión. Las letras corren y se juntan al leer. Gran cansancio visual a la mañana como si los ojos estuvieran muy fatigados. Tensión en los ojos. Estrabismo. Parálisis ciliar. Lagrimeo al aire libre. Manchas en la córnea. Desprendimiento de la retina. Aureola o halo rojo o verde alrededor de la luz al anochecer. Ve manchas que bailan (Vijnovsky, 2018).

## **ASTRINGENTE**

(Sustancia que produce constricción y sequedad en los tejidos orgánicos).

Ciruela de Castilla: sus hojas en decocción se usan como astringente.

El fruto verde de la mora es astringente y rico en vitaminas.

Roble: la corteza en infusión o decocción y en forma de gargarismos se usa en las afecciones de la garganta. De igual forma se utiliza como astringente y en los estados febriles.

Salvia amarga o nativa: es antibiótica, astringente y carminativa, tomada en infusión.

## **ATAQUES**

(Trastornos bruscos y repentinos de la salud)

Es buena la flor de la granadilla en infusión; tomar un pocillo cuando se presenta el ataque o tomar tres veces al día durante una semana.

## **ATEROESCLEROSIS**

(Afecta principalmente las arterias gruesas)

Prasad y Jadhav (2016) realizaron el estudio “Prevención y tratamiento de la aterosclerosis con semilla de linaza y su derivado secoisolariciresinol compuesto diglucósido”:

La aterosclerosis es la causa primaria de la enfermedad coronaria, infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares y enfermedad vascular periférica. Las medicinas alternativas / complementarias, aunque son inaceptables por la comunidad médica, pueden ser de gran ayuda en la supresión, la desaceleración de la progresión y regresión de la aterosclerosis. Numerosos productos naturales se utilizan para el tratamiento, a pesar de la falta de pruebas. Este artículo discute el mecanismo básico de la aterosclerosis, factores de riesgo para la aterosclerosis, y la prevención, la desaceleración de la progresión y regresión de la aterosclerosis con diglucósido secoisolariciresinol derivado de la linaza (SDG). Contenido de SDG de la linaza varía de 6 mg / g hasta 18 mg / g. La linaza es la fuente más rica de SDG. SDG posee actividad antioxidante, antihipertensiva, antidiabética, hipolipidémica, anti-inflamatoria y antiaterogénica. SDG en muy baja dosis (15 mg / kg) suprimió el desarrollo de la aterosclerosis hipercolesterolémica en 73% y este efecto se asoció con una reducción en el colesterol sérico total, LDL-C, y el estrés oxidativo, y un aumento en los niveles de HDL-C. SDG retarda la progresión de la aterosclerosis en el modelo animal. El uso a largo plazo de la SDG regresa la aterosclerosis hipercolesterolémica. En conclusión, SDG suprime, retrasa la progresión y retrocede la aterosclerosis. Podría servir como una medicina alternativa para la prevención, ralentización de la progresión y regresión de la aterosclerosis y por lo tanto para el tratamiento de la enfermedad de la arteria coronaria, accidente cerebrovascular y enfermedades vasculares arteriales periféricas.

Francis et al. (2013) de la Universidad de Manitoba, Canadá, investigaron los efectos de las semillas de linaza en la dieta sobre la regresión de la placa aterosclerótica:

Dieta de linaza puede retardar la progresión de las placas ateroscleróticas. En el presente estudio, se evaluó el potencial terapéutico de linaza en la dieta sobre regresión de la placa aterosclerótica y la función contráctil vascular usando un modelo de conejo novel. Los conejos fueron asignados al azar para recibir una dieta normal durante 12 semanas (grupo I) o una dieta rica en colesterol suplementado 1% durante 4 semanas, seguido de una dieta regular durante 8 semanas (grupo II). Los animales experimentales restantes se trataron como en el grupo II, pero fueron alimentados para un 14 sem adicional, ya sea con una dietaregular (grupo III) o una dieta suplementada con linaza 10% (grupo IV). Los animales en el grupo II mostraron una clara evidencia de estabilización de crecimiento de la placa. Sus vasos también mostraron significativamente menor contracción inducida por norepinefrinay un deterioro de la respuesta de relajación a la acetilcolina en comparación con los animales en el grupo I. La dieta de suplementación con linaza resultó en una reducción significativa  $\approx 40\%$  en la formación de placas ( $P = 0,033$ ). Animales en ambos grupos II y III visualizan mejorar la contracción y dependiente del endotelio recipiente relajación. Linaza es una estrategia valiosa para acelerar la regresión de las placas ateroscleróticas.

Poduri et al. (2013) de la Universidad de Kentucky, KY, evaluaron el extracto de *Citrullus lanatus* (sandía) en la reducción de aterosclerosis en ratones:

La sandía (*Citrullus lanatus*) tiene muchos compuestos potencialmente bioactivos incluyendo citrulina, que pueden influir en la aterosclerosis. En este estudio, determinamos los efectos de *C. lanatus*, proporcionada como un extracto de la variedad “centinela”, en la aterosclerosis hipercolesterolemica inducida en ratones. La ingesta de extracto de *C. lanatus* “centinela” provoca una reducción de la aterosclerosis, tanto en arco aórtico y región torácica. En conclusión, el consumo de extracto de *C. lanatus* “centinela” condujo a la reducción de peso corporal, disminución de las concentraciones plasmáticas de colesterol, la mejora de la homeostasis de citoquinas pro- y anti-inflamatorias, y la atenuación de la aterosclerosis sin afectar la presión arterial sistólica en ratones hipercolesterolémicos.

La aterosclerosis es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares en los países industrializados. La sandía es fuente de minerales, vitaminas, y proteínas que están presentes en la piel, pulpa y semillas. Los efectos beneficiosos de *C. lanatus* en las enfermedades cardiovasculares pueden deberse a varios mecanismos, incluyendo antioxidante, anti-inflamatorio, y propiedades vasodilatadoras. *C. lanatus* es una fuente rica en citrulina que es responsable de los efectos de esta fruta sobre la liberación de óxido nítrico. Hay pruebas en la literatura que la liberación de óxido nítrico promovida por la ingesta de *C. lanatus* mejora la disfunción endotelial, reduce la presión arterial aórtica, y disminuye la peroxidación de lípidos en el hígado.

## AUTISMO

La Dra. Natasha Campbell-McBride, de origen ruso, neuróloga y neurocirujana, tuvo un hijo autista, el cual curó tras múltiples investigaciones y estas son sus conclusiones:

Estoy convencida de que los niños autistas en realidad nacen con cerebros y órganos sensoriales completamente normales. “Lo que pasa con estos niños (es que) no desarrollan una flora intestinal normal desde el nacimiento...” dice la Dra. “La flora intestinal es una parte sumamente importante de la fisiología humana. Como resultado, su sistema digestivo- en lugar de ser la fuente de alimento de estos niños- se convierte en la principal fuente de toxicidad. Estos microbios patógenos que se encuentran dentro del tracto digestivo dañan la integridad de la pared intestinal. Por lo que toda clase de toxinas y microbios van directo al torrente sanguíneo del niño y posteriormente llegan al cerebro. Por lo general, eso sucede al segundo año de vida de los niños que fueron amamantados, ya que la lactancia materna brinda una protección en contra de la flora intestinal anormal. Los niños que no fueron amamantados, desarrollan los síntomas de autismo durante el primer año de vida. Así que la lactancia materna es fundamental para proteger a los niños.” La toxicidad del cerebro conduce a los síntomas del autismo. Los niños utilizan todos sus órganos sensoriales para recopilar información sobre su entorno, información que posteriormente pasa al cerebro para ser procesada. Esta es una parte fundamental del aprendizaje. Sin embargo, en el caso de los niños con Síndrome Psicológico y del Intestino (GAPS), la toxicidad fluye desde su intestino, pasando por todo su cuerpo hasta llegar al cerebro, lo cual obstruye el cerebro con toxicidad, evitando que realice sus funciones normales y que procese la información sensorial. “La información sensorial se convierte en papilla, en un ruido dentro del cerebro del niño y con este ruido el niño no puede aprender. No pueden descifrar nada útil”. El bebé adquiere

su flora intestinal cuando nace, cuando pasa a través del canal de parto de la madre. Son muy importantes los alimentos fermentados y los probióticos. Lo que veo en las familias de los niños con autismo es que el cien por ciento de las mamás de niños autistas tienen una flora intestinal anormal, perjudicada por el uso de antibióticos y de vacunas. La alimentación con biberón y los antibióticos son una carga muy pesada. Y luego, a la edad de 15 o 16 años estas mujeres utilizarían una pastilla anticonceptiva (lo que) tiene efectos devastadores en la flora intestinal. La alimentación a base de biberón junto con el uso excesivo de antibióticos y pastillas anticonceptivas sientan las bases para una flora intestinal cada vez más anormal con el paso de cada generación. Es importante darse cuenta que los alimentos procesados y el azúcar alimentan a los patógenos en su sistema digestivo, lo que los ayuda a proliferar. Como lo explica la Dra. Campbell, los bebés nacen no sólo con una flora intestinal estéril, sino que también con sistemas inmunológicos inmaduros. Y el establecimiento de la flora intestinal normal en los primeros 20 días o más de vida desarrolla un papel sumamente importante en la maduración apropiada del sistema inmunológico del bebé. Por lo tanto, los bebés que desarrollan una flora intestinal anormal se quedan con sistemas inmunológicos comprometidos. “Las vacunas han sido desarrolladas, originalmente, para niños con sistemas inmunológicos perfectamente saludables,” dice ella. “Los niños con GAPS no están en condiciones de ser vacunados con el protocolo de vacunación estándar” Ella también señala otro factor de riesgo de las vacunas: “Lo que también tenemos que entender es que la industria farmacéutica no puede patentar virus naturales, bacterias naturales o cualquier tipo de microbio creado por la naturaleza. Tienen que modificarlos genéticamente antes de poder patentarlos”. “Por lo que estas vacunas contienen virus y microbios genéticamente modificados. Aún no tenemos la información suficiente para saber exactamente lo que están haciendo con el cuerpo humano y qué es lo que estos genes le hacen a la flora intestinal de estos niños”. En los primeros días de vida, se puede analizar el material fecal del bebé para determinar el estado de su flora intestinal, seguido por un análisis de orina para detectar los metabolitos, que puede dar una idea del estado del sistema inmunológico del niño. “Actualmente, tenemos pruebas excelentes que encuentran las sustancias químicas producidas por varias especies de microbios en el intestino”. “...Así que, al analizar la orina, podemos decir que tipo de microbios se encuentran en el intestino del niño o qué tipo de sustancias químicas está produciendo.” “...Si el niño tiene una flora intestinal anormal podemos asumir que tiene una inmunidad comprometida y ese niño no debe ser vacunado con el protocolo de vacunación estándar porque simplemente se verá afectado. No debería ser vacunado”. “Nuestros niños están siendo utilizados como un mercado para vender vacunas”. La Dra. Campbell ha desarrollado un tratamiento sumamente efectivo para los niños con GAPS, llamado “Protocolo Nutricional GAPS”. Se describe a gran detalle en su libro llamado, Síndrome del Intestino y la Psicología, que está diseñado para ser un libro de autoayuda. En resumen, el protocolo consiste en tres elementos: 1. Alimentación- La alimentación GAPS consiste en alimentos fácilmente digeribles que son densos en nutrición, incluyendo los alimentos fermentados. De acuerdo con la Dra. Campbell: “En promedio, las personas se adhieren a su alimentación un par de años. Toma dos años expulsar los patógenos del intestino, restablecer la flora intestinal en el intestino para sanar y sellar el daño en estas personas y hacer que el intestino vuelva a estar fuerte y que sea la fuente principal de nutrición de la persona en lugar de ser la fuente de toxicidad” 2. Suplementos alimenticios, incluyendo los probióticos y las vitaminas D y A en forma de aceite de hígado de bacalao, aunque la exposición al sol también es una parte importante para los pacientes con GAPS, para una producción apropiada de vitamina D. (Mercola, 2011).

## **AUTOINMUNES, ENFERMEDADES**

El trigo que se cultivaba hace solo 50 años apenas se comercializa ya. ¿La causa? Los cambios que dieron lugar a la creación de híbridos más resistentes a las inclemencias meteorológicas y a la acción de los patógenos, más ventajosos económicamente. De hecho como consecuencia de la mecanización de las labores agrícolas se impusieron variedades de corto crecimiento y tallos reforzados capaces de aguantar el peso incrementado del mayor desarrollo de los granos. Se llegó así a crear un trigo tan distinto del original que hoy es incapaz de crecer en estado salvaje. ¿Será por eso que cada vez más personas no toleran ni el pan ni los demás derivados del trigo? Porque ya ni siquiera el pan “natural” hecho con este trigo lo toleran muchas personas. Es más, todo indica que es la causa de algunas de las llamadas “enfermedades autoinmunes” (Dsalud, 2013).

## **AXILAS, MAL OLOR**

Ruda de Castilla, su infusión aplicada en las axilas protege del mal olor o transpiración fuerte.

Zumo de limón aplicado y frotado directamente en las axilas.

Hoja de lechuga exprimida y aplicado el zumo en las axilas.

## ***Bacillus subtilis*, CARENCIA**

El yacón favorece el desarrollo de las bifidobacterias y del *Bacillus subtilis* en el colon.

## **BACTERIAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS**

Dholvitayakhun et al. (2013) de la Universidad de Mahasarakham, Khamrang, Tailandia, estudiaron las aplicaciones de extracto de la hoja de *Annona squamosa* (chirimoya) en el tratamiento y prevención de las enfermedades bacterianas transmitidas por los alimentos:

La enfermedad transmitida por los alimentos es un importante problema de salud pública. El presente estudio examinó las hojas de *Annona squamosa*, que tradicionalmente se utilizan para tratar la diarrea y otras infecciones, por su potencial para ser utilizados en la moderna seguridad de los alimentos o medicamentos. Componentes activos fueron parcialmente purificados mediante extracción con etanol y cromatografía en columna. MICs del extracto fueron 62,5 a 125 microg / ml frente a *Bacillus cereus*, *Listeria monocytogenes* y *Staphylococcus aureus*, y 250 microg / ml contra *Campylobacter jejuni*. En los ensayos de tiempo de interrupción, 500 microg / ml de extracto redujo formación de números de colonias de *C. jejuni* casi 10 000 veces en 12 horas. Descensos similares se observaron en contra de *B. cereus*, pero a lo largo de un plazo más largo. Análisis LC-MS indicó la presencia de reticulina y oxophobine. Evaluación de la estabilidad mediante el ensayo de MIC mostró que la actividad era lábil al calor, con mayor pérdida de actividad después de los tratamientos de alta temperatura. La actividad fue relativamente estable a temperatura de

refrigeración. Estos resultados indican que *A. squamosa* tiene amplio espectro, pero la actividad lábil al calor contra los patógenos bacterianos transmitidos por los alimentos, y la actividad bactericida frente a *B. cereus* y *C. jejuni* no es lo suficientemente rápida para ser utilizado como un alimento desinfectante, pero el extracto potencialmente podría ser desarrollado como un aditivo para los alimentos refrigerados, o un tratamiento moderno de enfermedades transmitidas por alimentos.

## **BACTERICIDA**

La citronela es un bactericida, elimina pulgas y ácaros, ahuyenta moscas y mosquitos de forma natural. Es un producto biodegradable para la limpieza y desinfección de paredes y suelos, tanto exteriores como interiores, especialmente pensado para hogares con mascotas. Usarse en maceración. Se utiliza como desodorante.

Eucalipto: contiene sustancias de actividad bacteriostática; sembrado en lugares malsanos purifica el ambiente. Su aceite sirve para hacer vaporizaciones, no para consumirlo directamente pues llega a ser tóxico.

Científicos de la Universidad de Gales en Cardiff revelan que la miel puede combatir superbacterias.

Así mismo los productos generados en el panal como el propoleo y la jalea real. La miel parece ser una herramienta efectiva para combatir algunas de las infecciones bacterianas más difíciles de tratar, como las resistentes a los antibióticos más poderosos; los experimentos llevados a cabo en el laboratorio mostraron que la miel puede limpiar la bacteria que se encuentra en heridas infectadas y en las superficies contaminadas en los hospitales. La miel parece actuar descomponiendo las defensas que utilizan las bacterias contra los antibióticos. La miel puede ser una forma útil de combatir las infecciones de superbacterias como el estafilococo dorado resistente a la metilicina (EDRM). Desde hace mucho se conocen los poderes antisépticos de la miel y se ha utilizado durante miles de años en diversas civilizaciones como tratamiento para las heridas. Hoy en día, una forma purificada de la miel, conocida como miel de manuka (el manuka es el *Leptospermum scoparium*, árbol del te, un arbusto o árbol pequeño nativo de Nueva Zelanda y el sudeste de Australia), está incluida desde hace tiempo en medicamentos que se venden en farmacias en todo el mundo para la curación de heridas. La miel puede hacer al EDRM más sensible a antibióticos como la oxacilina, lo cual significa que logró revertir la resistencia a estos fármacos. La Dra. Cooper y su equipo investigaron la forma como la miel interactuaba con tres tipos de bacterias que comúnmente infectan las heridas. Estas son: la *Pseudomona aeruginosa*, el estreptococo Grupo A y el estafilococo dorado resistente a la metilicina. Los investigadores descubrieron que la miel puede impedir la adherencia de las pseudomonas y estreptococos al tejido, lo cual es un paso esencial para el inicio de infecciones agudas. Al evitar esta adherencia también se bloquea la formación de biopelículas, que son unas capas finas que protegen al microbio de los antibióticos y le permiten causar infecciones persistentes (bbc.com, 2011).



El orégano contiene carvacrol, de comprobado efecto bactericida. Betancourt et al. (2012) de la Universidad Nacional de Colombia investigaron la composición y actividad bactericida de cuatro quimiotipos de los géneros *Origanum* y *Lippia* con los siguientes resultados:

Diversos estudios demuestran la actividad antibacteriana de distintos quimiotipos de aceites esenciales de orégano (OEO), carvacrol y timol, contra bacterias patógenas Gram positivas y Gram negativas, pero muy poca información está disponible sobre el efecto de los OEO en bacterias benéficas. El objetivo de este estudio fue comparar la composición y concentración mínima bactericida (CMB) de OEO de quimiotipos del género *Origanum*: *O. vulgare* L. ssp. *hirtum* (OH), *O. majorana* (OM) y *O. vulgare* L. (OL) cultivados en Colombia, frente *Lippia organoides* Kunth (LO) nativo del Alto Patía en Colombia y *O. vulgare* L. ssp. *hirtum* cultivado en Grecia (OG). Los OEO se obtuvieron por arrastre de vapor, la composición se determinó por cromatografía de gases acoplada a espectrometría de masas y la actividad antibacteriana mediante el método de dilución en caldo y cultivo en agar. Se evaluaron tres quimiotipos de OEO: OH y OG tipo-carvacrol, LO y OL tipo-timol y OM rico en compuestos sabinilo. Las variedades de orégano producidas bajo condiciones de invernadero a alta altitud mostraron un alto contenido de precursores. Un valor similar de concentración mínima bactericida contra *Salmonella enteritidis* (0.098 mg/mL) fue observada para carvacrol, OH y LO. La más baja actividad bactericida contra las bacterias benéficas *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium breve* fue observada para OM (6.25 mg/mL) y LO (50 mg/mL), respectivamente. Estos resultados mostraron que LO, nativo de Colombia presentó un efecto antibacteriano comparable a OH y carvacrol contra enterobacterias patógenas y una baja actividad bactericida contra las bacterias benéficas. Estos resultados mostraron un efecto bactericida selectivo contra bacterias benéficas y patógenas de los quimiotipos *Origanum ssp.* y *L. organoides*. Se comprobó un buen potencial de *L. organoides* para uso como aditivo antimicrobiano para la salud humana y animal.

## **BALSÁMICO**

(Que alivia la irritación de la garganta y reconforta las vías respiratorias)

Incienso: es balsámico (mucolítico, expectorante) oliendo sus hojas quemadas.

Eucalipto quemado o hervido, respirándolo.

El malvavisco y marrubio son plantas balsámicas consumidas en infusión.

Las flores de sauco en infusión.

## **BAÑOS Y RIEGOS DE BUENA SUERTE**

Hierbabuena, se machaca para hacer baños y riegos.

Canela y ruda en decocción.

Albahaca en infusión.

## **BARROS Y ESPINILLAS**

Juan de la verdad (o albacón): se emplea la decocción de toda la planta en baños para la piel. Se dice que quita los barros y las espinillas. También se preconiza esta especie para todas las enfermedades epidérmicas y en los tumores malignos (cáncer). Sanativo con la planta penicilina (*Justicia secunda*) aplicando su decocción suave o maceración en la parte afectada, untada.

Cuando el hígado está sobrecargado o graso, y no puede eliminar totalmente las toxinas del cuerpo, las plantas recomendadas para tomar en infusión son el diente de león, el olivo, la alcachofa, el cardo mariano, el boldo, el rábano, el romero y la pringamoza.

Para reducir y eliminar barros y espinillas podemos utilizar preparados y soluciones basados en los siguientes vegetales y frutos, que al aplicarlos sobre éstas, producen una considerable mejoría en la zona afectada:

*la hoja de la Col* es uno de los principales productos naturales para combatir granos, espinillas, e incluso ampollas y quemaduras. Junto con aceite de oliva, produce un efecto reconstituyente en la piel, beneficiando la eliminación del acné y de las espinillas. *La Papaya* elimina las infecciones de los poros, gracias a su propiedad bactericida. Ayuda a eliminar desde una espinilla aislada hasta el acné y los barros producidos por éstas sin riesgo a que se vuelvan a infectar. Se aplica su jugo directamente en la zona afectada durante 15 minutos y se aclara bien con agua fría. *La Avena* es un producto beneficioso para eliminar granos, espinillas, acné y otras imperfecciones de la piel. Se aplica en forma de mascarilla (preparada con miel de abejas) sobre la zona durante media hora. *Las Zanahorias* preparadas en mascarilla o crema mantienen la piel tersa, protege las cicatrices de la luz ultravioleta para que no se queden marcadas, y lo más importante en este caso, la podemos utilizar para mejorar y curar las espinillas, las heridas producidas por el acné y las lesiones epiteliales. *La Cola de Caballo* también mantiene la piel tersa, y es muy beneficiosa para las marcas de la piel, ya que es rica en silicio. El preparado es simple: para un litro de alcohol, maceramos 100 gramos de cola de caballo y unas gotas de jugo de limón, durante tres o cuatro semanas. Después añadimos un litro de agua y untamos un par de veces al día la zona afectada. También es un tratamiento efectivo para las estrías. *Las uvas* poseen poder hidratante y humedecen la piel, por lo que es un cosmético natural muy utilizado. Es idóneo para combatir la sequedad de la piel tras utilizar algún tipo de producto que elimine la grasa de la piel, como jabones, o preparados fitoterapéuticos desengrasantes, entre otros (Medicina Natural, 2018).

Se emplea la decocción de toda la planta de viravira en baños para la piel. Se dice que quita los barros y las espinillas. También se preconiza esta especie para todas las enfermedades epidérmicas y en los tumores malignos (cáncer); sanativo con la planta penicilina.

## **BASUCO O CRACK, ADICCIÓN**

La infusión de la hoja de coca es útil en el tratamiento de adictos al “basuco” o “crack” (mezcla de cocaína, gasolina y solventes orgánicos).

El L-Tirosina es un aminoácido que ayuda a curar la adicción a las drogas.

## **BAZO, DOLENCIAS.**

Cola de caballo, 20 g. por litro de agua, en decocción: tomar tres tazas al día. Colar antes de tomar porque la cola de caballo es rica en formaciones de sílice.

Diente de león, en decocción suave. Tomar tres veces al día.

Espárrago: quien los come desobstruye el bazo y la vejiga.

El jarabe de los pétalos de rosa (la llamada “bola de nieve”) es muy eficaz en la hipertrofia del bazo.

Las uvas frescas convienen a niños, mujeres embarazadas, deportistas, hepáticos, reumáticos, hipertensos y para enfermedades del bazo, la piel y para los niños anémicos. Abstenerse los diabéticos.

Cocinar grama blanca más caléndula, tomar tres tazas al día.

Los dolores se calman casi de inmediato con una cataplasma a base de malva y salvia (Messegú, 1975). Se continúa el tratamiento con pediluvios de milenrama, perejil, menta y tomillo.

Lengua de suegra (*Sansevieria*) cura las hinchazones del hígado y el bazo. Tiene un sabor amargo, pero es inodora. Se utiliza el jugo que se saca de las hojas de la planta, machacadas con un poco de agua para conseguir más fácilmente el extracto. De una a tres cucharadas al día y también se puede hacer en té con unos 20 gramos de la hoja y beber 2 tazas por día

## **BÉQUICO**

Papayuela: su fruto es muy usado para hacer dulce, como desamargado. Es excelente béquico (tos persistente).

## **BILIARES, PROBLEMAS**

El cimarrón consumido en infusión.

El romero en infusión fomenta la secreción biliar (acción colerética).

## **BILIS**

Alcachofa: sus hojas en decocción se usan como colerético y colagogo (bilis). Sus hojas contienen *cinarina* lo que explica su acción limpiadora del hígado y de la vesícula. Su cocimiento se usa para problemas hepáticos. La alcachofa se ha utilizado durante siglos como remedio contra la ictericia.

El diente de león se indica tomarlo para las afecciones del hígado y desordenes biliares. Alivia la vesícula biliar. Para el manejo de la bilis. Diferentes autores indican que el diente de león es una planta muy importante en el tratamiento del sistema hepatoviliar. Sus hojas se pueden consumir crudas, en ensalada; lo más usual es toda la planta en decocción suave.

La guanábana es considerada en frutoterapia la fruta de la digestión (Morales, 2006). Regula la temperatura del estómago. La fruta madura tiene acción antibiliosa.

Hortensia: las flores se toman en infusión para expulsar la bilis.

Ibias: la decocción de los tubérculos, ricos en bioxalato de potasa, que los hace ácidos, se usa como bebida en las enfermedades inflamatorias y biliosas.

Limón: su consumo es bastante benéfico en estados biliares.

Pringamoza, tomada en decocción.

Piña, consumida en ayunas favorece la limpieza del intestino, estimula la digestión, descarga la bilis y combate los parásitos intestinales.

Uchuva: útil en la bilis y la presión alta.

Verbena: sus hojas y tallos macerados en agua fría durante la noche y en dosis de un pocillo pequeño en ayunas se utilizan en los estados biliares, jaquecas y enfermedades hepáticas. Para la bilis, cuando uno ve amarillo, padece de dolor de cabeza fuerte y migrañas; para la congestión del hígado. Las hojas, los tallos y las flores de verbena se usan en infusión para tratar problemas de bilis, dolor de cabeza y vómito (bdigital. unal, 2018).

Boldo: junto con el ruibarbo y el sen, se utiliza como laxante y purgante biliar para afecciones digestivas y hepáticas.

Verbena blanca: para baños; el zumo sirve para problemas de bilis tomando dos o tres cucharadas diarias.

La fresa ayuda a eliminar excesos biliosos, estimula el trabajo de los riñones y favorece los pulmones (Londoño, 1987).

El marrubio se emplea comúnmente para tratar la bilis. Una taza del té preparado con las ramas y tomado en ayunas es el remedio usual para controlarla en el estado de México, Michoacán y Puebla. Se bebe la infusión de las hojas, tomada antes de dormir.

Yarumo: la decocción de las raíces y de las hojas es antibiliosa; 10 g por litro de agua, tomar tres veces al día; la tintura de las hojas es tónico cardíaco.

## **BILIS, VÓMITO**

La masequíá (o papunga o cadillo, como también la llaman) es utilizada para el vómito de bilis (hervir 3 raíces en ayunas) agregando el cogollo del ciruelo.

## **BLNORRAGIA O GONORREA**

Cargadita: el tallo, flores y frutos en decocción (tomada), y luego en lavados, para curar la blenorragia.

Cordoncillo (*Piper bogotense*): usada desde hace mucho tiempo para combatir la blenorragia. El anicillo o cordoncillo es especie específica en el tratamiento de la blenorragia, tomada en infusión o leve cocción.

Chontaduro: la raíz de la palma de chontaduro amarillo cocinada cura la gonorrea.

Gualanday: sus hojas en decocción, tomando tres tazas al día, combaten la blenorragia crónica.

Sarpoleta: raíz y hojas en decocción.

Matarratón: el zumo de sus hojas, tomar una copa cada tres horas.

El rizoma de la cañabrava en decocción.

## **BOCA, DIENTES Y GARGANTA, AFECCIONES**

Yuyo quemado (*Spilanthes americana*), en decocción suave es muy valioso tomarlo para estas dolencias.

Níspero: la cocción de las hojas y flores para enjuagues en las afecciones de la boca y garganta.

Hervir tres hojas de limón en una taza de agua por 10 minutos. Retirar del fuego y añadir una cucharadita de miel. Beber lentamente el té cuando aún esté tibio.

Una cucharada de bicarbonato de sodio en un vaso grande de agua. Tomar, a sorbos, durante el día.

Hervir una cucharadita de manzanilla en una taza de agua por 10 minutos. Colar y dejar enfriar hasta que esté tibia. Hacer gárgaras según lo necesite (se toma después).

Mezclar una cucharadita de sal de mesa en medio litro de agua a temperatura ambiente. Luego, haga gárgaras aproximadamente cada hora.

Machacar dos ajos, licuarlos, hacer gárgaras con ellos.

Mezclar una cucharada de rábano largo puro, una cucharadita de miel de abeja y una cucharadita de clavos de olor molidos en un vaso de agua tibia y mezcle bien. Hacer varias gárgaras al día con esta preparación.

Verter en media taza de café amargo varias gotas de jugo de limón. Hacer gárgaras con esta preparación.

Hervir un puñado de hojas de achiote (*Bixa orellana*) en una taza de agua durante cinco minutos. Hacer gárgaras con esta infusión cada cuatro horas hasta que desaparezca la irritación. Surte un efecto similar el uso de las semillas del achiote.

Rosas-Piñón et al. (2012), del Departamento de Farmacia, Facultad de Química, Universidad Nacional Autónoma de México, realizaron el estudio etnobotánico y la actividad antibacteriana de las plantas utilizadas en la región Altiplano de México para el tratamiento de infecciones de la cavidad oral:

El estudio etnobotánico realizado en este estudio mostró 47 especies de plantas utilizadas en la región Altiplano de México para el tratamiento de enfermedades dentales, tales como dolor de muelas, caries dental, enfermedad periodontal y gingivitis. MATERIALES Y MÉTODOS: la información se recogió mediante la realización de entrevistas. Se registraron los siguientes datos: nombre de los pacientes o los herbolarios con su edad, sexo; fecha y lugar de recogida de información; patología de las personas entrevistadas; nombre del medicamento (nombre vernáculo); piezas utilizadas (hojas, cortezas, frutos, semillas, partes aéreas), el modo de preparación y administración, y las posibles combinaciones. Los efectos inhibitorios de los extractos acuosos y etanólicos de las plantas medicinales detectadas durante la encuesta. El crecimiento de *Streptococcus mutans* y *Phorphyromonas gingivalis* se determinaron utilizando el método de microdilución. Las concentraciones bactericidas mínimas (CBM) se determinaron a partir de los pocillos de la microplaca con ningún crecimiento bacteriano visible. RESULTADOS: en total, cinco curanderos y 100 pacientes fueron interrogados. Se registraron 47 especies silvestres y cultivadas. Los usos más frecuentes fueron para tratar el dolor de dientes, enfermedades de las encías, mal aliento y caries. Infusiones fueron la formulación más preparada con frecuencia. Otras preparaciones aplicadas mencionadas con frecuencia decreciente fueron, jarabes, tinturas, la aplicación directa del material vegetal sin preparación previa y finalmente maceraciones. Los extractos etanólicos de *Haematoxylon brasiletto*, *Punica granatum*, *Iostephane heterophyla*, *Bursera simaruba*, *Cedrela odorata* y *Rhus standleyi* (12,5-65,0 g / ml), así como extractos de agua de *Haematoxylon brasiletto*, *Punica granatum*, *Iostephane heterophyla*, *Amphipterygium adstringens*, *Argemone mexicana*, *Cedrela odorata*, *Eysenhardtia polystachya*, *Persea americana*, *Syzygium aromaticum*, *Cinnamomun zeylanicum*, *Cnidioscolus multilobus* y *Rhus standleyi* (10,5-78,0 g / ml) mostraron el efecto inhibitor más

alto contra *Streptococcus mutans* y *Porphyromonas gingivalis*. CONCLUSIONES: muchas plantas se utilizan en la medicina tradicional mexicana para el tratamiento de enfermedades bacterianas orales por los curanderos o pacientes. Nuestro estudio demostró que la mayoría de las plantas medicinales mostraron un efecto antibacteriano in vitro, y justificado al menos en parte su uso en medicina tradicional.

## **BOCA Y GARGANTA, PUPAS**

Para pupas en la boca y en la garganta: preparar alcohol de tomillo: 100 grs de tomillo en maceración durante varios días en ½ litro de aguardiente y frotarse a diario los dientes y las encías, mojando el cepillo en este alcohol.

## **BOCA, SAPOS (*Monilia albicans*)**

Mora: hojas y frutos triturados con panela y carbón vegetal. Se aplica en el *sun* o *sapitos* (*Monilia albicans*) y en las aftas. Con las moras se prepara un jarabe que cura las aftas.

La piedra lumbre o alumbre se frota en las aftas dando un excelente resultado curativo.

## **BOCA, ÚLCERAS**

Cubrirlas con láminas de cristal de sábila (*Aloe vera*) que es regenerador de piel.

## **BOCIO O COTO**

Las hojas y las brácteas de alcachofa se emplean en medicina popular contra el “coto” o bocio, por tener buena cantidad de yodo, en decocción suave o crudas.

Cidra: la infusión o decocción de toda la planta previene el bocio o coto. Es mejor sin embargo tomarla cruda.

Las hojas frescas de llantén, restregadas con las manos y mezcladas con un poco de sal, curan el bocio; estas hojas se deben aplicar en el cuello.

Se toma un sapo, si eres adulto, uno grande, si eres chico uno mediano. Debe ser en noche de luna llena, a la hora que veas que se asoma la luna, tomas al sapo, lo puedes hacer con guantes si te da algo de fastidio tocarlo, pásalo por agua fría así orine; luego lo colocas en el cuello de la persona que estás curando. La cabeza del sapo debe estar orientada hacia el mentón de la persona objeto de curación, luego lo giras en el sentido de las agujas del reloj, restregando un poco el bocio, pidiendo la curación del enfermo. Agradeces al animal y lo sueltas donde él vivía; la cura se realizará durante tres lunas seguidas (Cusihuasi.ning, 2018).

Arboloco: contra el coto y las neuralgias, se colocan las hojas en contacto con la piel por unas horas (García, tomo 3, p. 387).

Rábano crudo: necesario a los propensos al coto (por el yodo que contiene).

Repollo: regula la glándula tiroides y previene el coto o bocio, pues contiene yodo.

## **BOTULISMO**

El compuesto nitrofenil psoraleno consigue inhibir la neurotoxina botulínica, responsable del botulismo. Puede reducir la parálisis inducida por esta enfermedad (Patel, 2018).

## **BRAZO ATROFIADO, INSENSIBLE DE NACIMIENTO**

Cataplasmas, pediluvios y maniluvios por tres meses de: tomillo, ortiga, bardana y perejil (reumatismo, dolores).

Manzanilla (antiespasmódica, descontracturante), para calmar las raíces nerviosas.

Para la atrofia, raquitismo del brazo: cola de caballo (a los animales que les cuesta sostenerse en sus patas e incluso caen, se les administra con éxito cola de caballo, col y berro) (Messegú, 1975).

## **BRONCOESPASMO**

Görnemann et al. (2008) de la Universidad de Berlín, Alemania, demostraron la actividad de *Lippia dulcis* (orozul) frente al broncoespasmo:

Para investigar el aceite esencial de *Lippia dulcis* Trev. que se utiliza tradicionalmente en el tratamiento de la tos, los resfriados, la bronquitis, el asma y cólicos en Mesoamérica para la actividad antiespasmódica, se utilizó un bioensayo bronquial porcino para estudiar las respuestas contráctiles a carbacol y la histamina en ausencia o presencia del aceite esencial. Resultados: el aceite esencial mostró anti-histaminérgicos y actividades anti-colinérgicos a 100 microg / ml. Conclusiones: el anti-histaminérgicos y actividades anti-colinérgicas del aceite esencial de *Lippia dulcis* apoyan el uso racional de la planta o extractos de plantas para tratar el broncoespasmo.

## **BRONCONEUMONÍA**

Mostaza: en sinapismo (cataplasma o emplasto) en las afecciones pulmonares y bronquiales, bronconeumonía y bronquitis. Se usa también como depurativo de la sangre.



Tomar buena cantidad de zumo de limón en agua caliente con miel.

Tomar ajos y cebollas picadas o licuadas, crudas. Cortar una cebolla cabezona en dos y dejarla cerca de la cama.

Infusiones calientes de eucalipto.

Tres cabezas de cebolla, 1 ajo grande, 9 rábanos, en una vasija no metálica con miel de abejas licuarlos o picarlos y tomar 3 cucharadas al día. No dar nada frío. Guardar en un sitio fresco.

Orégano: cocción de 20 gramos en un litro de agua, tomar tres veces al día.

Pulmonaria: tomar 10 gramos de hojas y flores y hervir en un litro de agua, tomar tres veces al día.

El malvavisco, por su contextura mucilaginoso, la hace especial para problemas de bronquios y pulmonares; tomarla en infusión.

## **BRONQUITIS**

Contra la bronquitis crónica, en cocimiento, la cebada perlada; tomar una taza antes de acostarse.

Ciprés: el cocimiento de las hojas en leche o en agua de panela se emplea para combatir la gripa y los problemas bronquiales. Los cogollos preparados en forma de jarabe curan los catarros crónicos y afecciones pulmonares.

Fresa: en jarabe se consume para remediar el catarro crónico de los bronquios.

Orégano: para la bronquitis aspirar el vaho de su cocción.

Rábano: sirve para aliviar el asma; útil en infecciones respiratorias; para la bronquitis: una parte de jugo de rábano rallado por dos partes de miel. Una cucharada antes de cada comida y al acostarse.

Tomillo: con miel de abejas es bueno para la gripa y la tos. Igual para los bronquios en infusión: no echar mucho tomillo porque es fuerte. Al hervirlo queda más fuerte. Puede “torearle” a uno el hígado porque es muy caliente. En un amplio estudio realizado sobre 7.000 personas, un grupo de investigadores comparó la eficacia contra esta dolencia de un jarabe a base de tomillo, frente a los tratamientos clásicos para tratarla (N-acetilcisteína y ambroxol). Como resultado, se demostró que el tomillo es igual de eficaz que los fármacos que suelen recetarse contra ella (Ernst et al., 1997).

Verbena: para los problemas bronquiales, tomada en infusión.

Zarzamora: el jarabe de sus moritas es bueno para la tos y problemas bronquiales.

La bebida del cocimiento de las semillas y hojas de achiote, son antiinflamatorias y antisépticas poderosas, utilizadas en problemas bronquiales crónicos o en casos de amigdalitis.

Frailejón: la bebida del cocimiento de sus hojas es eficaz antirreumático y antibronquítico, muy utilizado para combatir el asma y afecciones pulmonares.

Eucalipto: los baños de vapor corporales, tomados semanalmente, dan resultados admirables. Se debe colocar hojas de eucalipto al agua de estos baños. Las fricciones rápidas al levantarse seguidas de ejercicios respiratorios ayudan enormemente a eliminar la fiebre interna y producen resultados positivos. Se puede aplicar fomentos calientes sobre el pecho con agua de eucalipto.

Calentar hojas de col, quitarle los nervios, macerarlas, y aplicar caliente sobre el pecho. Envuelva el cuerpo con una manta caliente y permanezca sentado de una a dos horas.

Entre todos los tratamientos naturales conocidos, el propóleo, la jalea real y el tomillo son elementos clave por su eficacia frente a las infecciones de las vías respiratorias, como bronquitis, resfriado, gripe, anginas y bronquiolitis. Ayudando a su sistema inmunitario con estos tres elementos, reducirá al máximo el riesgo de verse afectado por los virus y bacterias que circulan por el ambiente, ya sean gastroenteritis, otitis, *Candida albicans* o cualquier otro (Miller, 2017).

Testimonio: “tenía bronquitis, tos, fiebre, vómito causado por la tos y dolor en el pecho. Tomaba salbutamol en jarabe 2 centímetros cada 8 horas y claritromicina suspensión 3 centímetros cada 12 horas por 7 días, lo que me calmaba únicamente. Remedios: cucarrones de maní. Comprar un cuarto de maní, vaciarlos en una botella de vidrio, dejar el maní durante 15 días para que salgan los cucarrones; se debe de dar un cucarrón triturado en una cucharadita de agua de panela, al otro día se trituran 2 cucarrones y así sucesivamente se aumentan los cucarrones hasta llegar al noveno día y completar los 9 cucarrones. Al día siguiente se le da de nuevo 9 cucarrones en agua de panela y se bajan los cucarrones hasta llegar al noveno día y terminar en 1 cucarrón. Me curé” (aporte de Eliana Andrea Agudelo Vélez).

Testimonio: “paciente con bronquitis crónica, hospitalizada durante una semana por fiebre muy alta de 38-40 grados, dolor de cabeza y tos, pérdida de voz. Empleo de salbutamol y asmatol, cefalexina por 15 días. No. sintió mejoría con el tratamiento médico. Tratamiento con pino silvestre. Para la tos: cocinamos (ramas) de pino y (pepitas) del pino en agua de panela y la tomamos la más caliente que la resistamos, tomar las veces que sea necesario. Para la congestión nasal: cocinamos pino silvestre en agua y cuando haya hervido inhalamos por boca y nariz (aconsejable hacer las inhalaciones en un cuarto cerrado). Baños de pino silvestre: cocinamos suficiente cantidad de pino en agua, se deja en el sereno evitando que le caiga agua lluvia, al día siguiente nos bañamos con ella sin agregarle agua solo con el agua que cocinamos. Curación plena. Cura el asma.

Calentar cristales de sábila, más jugo de naranja, más miel de abejas pura; tomar en cucharaditas lo más caliente posible.

Piña: combate el endurecimiento de los pulmones. El jugo de piña es uno de los mejores remedios para disolver las mucosidades que obstruyen las vías aéreas. Puede emplearse muy bien en la bronquitis crónica con expectoración insuficiente y disnea.

## **BROTAR EL SARAMPIÓN, LA VIRUELA, LA VARICELA**

Violeta, sus hojas y flores, hervidas en leche, hacen brotar el sarampión, la viruela, la varicela.

## **BROTOS EN LA PIEL**

Milenrama: el cocimiento de las hojas tomadas y untadas en horas de la mañana, limpian la piel.

## **BUCAL, AFECCIONES DE LA MUCOSA**

La mora: colutorio para la mucosa bucal. Faringitis: hojas y frutos de mora triturados con panela y carbón vegetal. Se usan en el *sun* o *sapitos* (*Monilia albicans*) y en las aftas.

Para las ampollas de las mucosas bucales y de los labios es muy recomendable el mango. Las hojas masticadas fortalecen las encías y sirven para mitigar las pequeñas ampollas de las mucosas bucales y los labios. Del mango se utilizan las hojas y la corteza en decocción.

Anand et al. (2015) del Departamento de Microbiología de la Universidad Centro Nitte para la Educación la Ciencia y la Investigación, Mangalore, Karnataka, India, realizaron el estudio: “*Efectos antimicrobianos y citotóxicos in vitro de Anacardium occidentale y Mangifera indica en el cuidado bucal*”:

*Anacardium occidentale* (anacardo o marañón) y *Mangifera indica* (mango) han sido utilizados como medidas de salud bucal tradicionales en la India desde tiempo inmemorial. Materiales y métodos: los extractos etanólicos de hojas de anacardo y el mango se obtuvieron por el método de maceración. La actividad antimicrobiana se evaluó mediante la zona clara producida por estos extractos de plantas contra *albicans* en el método de placa de agar, determinación de la concentración mínima inhibitoria (MIC), bactericida mínima y / o la concentración de *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*, *Escherichia coli* y *Candida* (MBC / MFC), y la supresión de la biopelícula. El efecto citotóxico de extracto de plantas se determinó por el ensayo de tetrazolio de microcultivo en fibroblastos gingivales humanos y líneas celulares de fibroblastos de hámster chino pulmón (V79). Resultados: extractos de hojas de anacardo y de mango de forma significativa (p <0,05) produjo mayor zona de inhibición frente a patógenos de ensayo en comparación con la povidona yodada. Aunque los valores de MIC y MBC / MFC de enjuagues bucales fueron efectivos en concentraciones más bajas; extractos de plantas significativamente (P

<0,001) suprimieron las biopelículas de patógenos orales. Los extractos de hojas fueron menos citotóxicos (P <0,001) en comparación con enjuagues bucales. Conclusiones: los extractos de plantas son superiores a los enjuagues bucales y tienen un papel prometedor en el cuidado de la salud oral.

Los comensales normales en la cavidad oral, tales como *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*, *Escherichia coli*, *Candida albicans* se vuelven patógenos oportunistas y se considera que son las especies más resistentes en la cavidad oral. La creciente prevalencia de cepas resistentes a múltiples fármacos plantea la búsqueda de nuevas estrategias de lucha contra la infección. La reducción microbiana es uno de los objetivos primarios al promover proceso normal de curación de los tejidos periodontales. Una infusión de las hojas de la planta de anacardo se utiliza como remedio para el dolor de muelas y dolor en las encías. Las pruebas in vitro hechas con extracto que contiene tanino han demostrado que tales compuestos tienen diversas actividades antibacterianas y antifúngicas. Las actividades farmacológicas de taninos es probable que sean el resultado de tres factores: formación de complejos con iones metálicos, actividad antioxidante y captadora de radicales libres. Los taninos son también capaces de combinar con otros tipos de moléculas, incluyendo macromoléculas tales como proteínas y polisacáridos. Los potenciales anticancerígenos y antimutagénicas de taninos pueden estar relacionados con su propiedad antioxidante, que es importante en la protección del daño oxidativo celular incluyendo peroxidación de lípidos. En este estudio, los extractos de etanol de hojas de mango y anacardo fueron evaluados por sus actividades antimicrobianas contra cepas bacterianas y fúngicas seleccionadas y citotoxicidad en fibroblastos gingivales humanos (HGF) y líneas celulares de fibroblastos de pulmón de hámster chino V79.

**Salvia europea:** Las hojas se utilizan como calmante de las afecciones de la mucosa bucal, faringitis, haciendo gargarismos con su cocimiento suave.

**Anamú:** sus hojas y ramas machacadas o maceradas, en buches cura las llagas y afecciones de la boca (se puede tomar una vez realizado los buches).

Benso et al. (2015) de la Facultad de Odontología de Piracicaba, Universidad de Campinas, Sao Paulo, Brasil, efectuaron la investigación “*Malva sylvestris* inhibe la respuesta inflamatoria en las células humanas orales. Un modelo de infección in vitro”:

El objetivo de este estudio fue investigar la actividad in vitro antiinflamatorio del extracto de *Malva sylvestris* (MSE) y las fracciones en un modelo de co-cultivo de células infectadas por *Aggregatibacter actinobacillus*. Además, se evaluó el contenido fitoquímico en el extracto y las fracciones de *M. sylvestris* y demostrado que los polifenoles son el grupo más frecuente en todas las muestras estudiadas. Un modelo de doble cámara in vitro para imitar la estructura periodontal se desarrolló utilizando una monocapa de queratinocitos epiteliales (OBA-9) y una capa subepitelial de fibroblastos (HGF-1). Se aplicó el periodontopatógeno invasivo *A. actinomycetemcomitans* (D7s-1) para migrar a través de las capas de células e inducir la síntesis de factores inmunes y citoquinas en las células huésped. El resultado muestra que este producto natural puede ser considerado como un éxito candidato dual anti-inflamatorio-antimicrobiano.

La malva ha sido reconocida por su potente actividad antiinflamatoria, antioxidante, anticancerígena y anti-ulcerogénica. Algunos informes han indicado que *M. sylvestris*

contiene fitoquímicos incluyendo varias clases de terpenos, monoterpenos, diterpenos, sesquiterpenos y norterpenos.

### **BUCAL, ANTISÉPTICO**

Salvia nativa: en gargarismos como antiséptico bucal, dolor de garganta, llagas en la boca, encías sangrantes, inflamaciones de la cavidad bucal, dolor de muelas.

### **BUCAL, DESINFLAMATORIO**

Vapor de caléndula que se lleva a la boca con un cono de papel u otro implemento pertinente.

Salvia nativa (*Salvia bogotensis*). En gargarismos como antiséptico bucal, dolor de garganta, llagas en la boca, encías sangrantes, inflamaciones de la cavidad bucal, dolor de muelas. Sirve también la salvia europea.

### **BUCO FARINGEA, AFECCIÓN**

La hoja de coca masticada, preserva la dentadura y la cavidad buco-faríngea, conservando a su vez, intacto y saludable, el aparato digestivo y los órganos internos.

### **BURSITIS**

(Inflamación de la bursa, estructura en forma de bolsa, que se sitúa entre huesos, tendones y músculos, con una función facilitadora del movimiento de dichas estructuras entre sí. Por su localización, puede estar en la muñeca, antebrazo, hombro, codo, rodilla, cadera y tobillos).

Para cualquier tratamiento de bursitis, lo primero es descansar la parte adolorida; cuando es en el codo, mantenerlo por encima del nivel del corazón, el mayor tiempo posible, de manera que se facilite el drenaje natural de los líquidos. También el uso del cabestrillo será de gran ayuda, igual que colocarse un vendaje compresivo para evitar los microtraumatismos accidentales sobre la articulación. Para aliviar el dolor y reducir la inflamación es recomendable aplicarse compresas frescas al menos durante quince minutos por cada hora en los primeros días. Las cataplasmas de arcilla aplicadas en el codo para dejarlas toda la noche reducen notablemente la inflamación. También un masaje suave en la zona afectada con mezclas de aceites esenciales de lavanda, menta y manzanilla, favorece la circulación y la eliminación de los líquidos acumulados, a tiempo que disminuye la tensión. La digitopresión en los puntos sensibles que se encuentran alrededor del codo ayuda a reducir el dolor y a mejorar la circulación energética involucrada en este proceso inflamatorio. Igualmente, varias sesiones de acupuntura te ayudarán en el proceso de curación, así como el Drenaje Linfático Manual, que resulta ser la terapia manual más indicada en este caso.

Revolver dos cucharaditas de vinagre de sidra de manzana y dos de miel pura en un vaso de agua y tomarlo con cada comida.

Mezclar 3 gotas de aceite esencial de romero, pino y mejorana con 1 cucharada de aceite de almendra y aplicar suavemente, dos veces al día, sobre la parte afectada.

Hervir, durante 5 minutos, en medio litro de agua varias hojas de col. Luego sacarlas del agua y aplastarlas. Aplicar directamente sobre la zona afectada y colocar entre ellas capas de gasa.

Hervir una cucharada de pimienta, dos tazas de vinagre de sidra de manzana durante 10 minutos aproximadamente y use el líquido para una compresa tibia.

Mezclar en agua hirviendo una cucharadita de consuelda, linaza machacada y luego se le agrega una cucharada de aceite vegetal. Luego esparza la pasta entre trozos de gasa y se aplica sobre el área adolorida después de haberle untado aceite de oliva para proteger la piel.

## **BUSTO, AUMENTARLO**

El aceite de eneldo es utilizado, realizando masajes periódicos, para aumentar el busto.

## **CABELLO, CAÍDA**

Frotar pulpa de aloe vera (sábila), dejar que se seque y enjuagar con agua.

Testimonio: “Se prepara una cocción con ortiga, sauce, cola de caballo, romero, quina y capacho de coco, se cuele, se agrega un poco de vino blanco, se aplica varias veces en el cabello limpio. Para la caída del cabello y aparece nuevo”.

Las flores y hojas de capuchina (*Tropaeolum majus*) se usan por sus propiedades antibióticas, estimulantes y regeneradoras para tonificar el cuero cabelludo; aplicar un masaje diario con la decocción, combinada con ortiga y romero.

El romero (*Rosmarinus officinalis*), aplicado en infusión, mejora la circulación en el cuero cabelludo y detiene la caída del cabello o, cuando menos, la reduce.

## **CABELLO, COLOR**

Manzanilla: su uso externo en infusión sobre el pelo lo mantiene rubio; incluso el pelo negro lo vuelve rubio.

## **CABELLO, CRECIMIENTO**

Del árbol otoba (*Otoba novogranatensis*) se obtiene una grasa vegetal que se utiliza tradicionalmente para la caída del cabello.

El aceite de coco virgen es el único que penetra en el tallo del pelo. La particularidad del aceite de coco es que está compuesto, en un 50%, por un ácido graso raro: el ácido láurico. El ácido láurico tiene gran afinidad con las proteínas del cabello, lo que proporciona suavidad a la vez que resistencia. Además, al tener un peso molecular ligero y una estructura en cadena recta, el ácido láurico es capaz de penetrar en el interior del cabello. Los aceites que se suelen utilizar en la elaboración de productos de cuidado personal sólo aportan suavidad y brillo al cabello inmediatamente después de utilizarlos, porque únicamente actúan en el exterior (Rele y Mohile, 2013).

Sábila: los cristales licuados, más aceite de almendras, más clara de huevo, es un buen champú para el cabello.

San Joaquín o hibiscus: sus hojas hervidas se utilizan como laca para fijar el cabello. Las hojas en maceración en agua fría se aplican para la caída el cabello. Al machacar las flores se vuelven negras y así se emplean para teñir el cabello.

Sauce: sus hojas hacen crecer el cabello, al lavarlo con su decocción.

## **CABEZA, CALOR**

Sauce: se cocinan ramas y se aplican unos cuatro baños a la semana.

Las hojas de matarratón al natural colocadas sobre la cabeza y sostenidas con un trapo o sombrero mitigan el calor en la cabeza.

## **CABEZA, DOLOR, CEFALEA**

Romero: su infusión en forma de baño se utiliza para dolores de cabeza; se puede tomar de esta infusión.

Eucalipto, tomado es un buen analgésico para el tratamiento de cefalea. El eucalipto es: antiséptico, antitusígeno, antiinflamatorio, antibacteriano, analgésico para el tratamiento de cefalea, hipoglicemiante.

La albahaca en infusión.

Tomar un café (tinto) mediano, caliente, con el zumo de un limón. También se recomienda tomar hojas de café hervidas.

Coca: hojas en infusión, se baña la cabeza para la neuralgia y el dolor de cabeza. Los alcaloides *higrolina* y *tropeocaína* explican su acción antiespasmódica y calmante, tan reconocida en la medicina popular.

Geranio: emplastos para el dolor de cabeza.

Hinojo, en infusión, tomado.

Hojaracín: se aplican las hojas en la frente; también sirve tomar la hoja en infusión o cruda.

Hortensia: las hojas se utilizan para curar el dolor de cabeza amarrándolas con una venda en la frente.

Lengua de vaca: sus hojas frescas amarradas en la frente.

Toronjil: se usa en los desfallecimientos, síncope y vértigos, en la histeria, las palpitations, la cardialgia, los dolores de cabeza; tomarla en infusión 3-5 veces al día.

Hierbabuena, en infusión.

Yerbamora: para el dolor de cabeza (soasadas las hojas se colocan en la cabeza).

Comer ajo crudo.

Anamú: machacado en emplasto se coloca sobre la cabeza principalmente en la parte adolorida.

Las semillas de nuez mocada, en infusión, se utilizan para el dolor de cabeza.

La pulpa, el zumo, las flores y la infusión de las hojas del maracuyá tienen un efecto relajante, sedante, y actúa sobre cefaleas.

Tomate de árbol: es una de las frutas que fortalecen el cerebro y contribuye al igual que el banano a curar migrañas y cefaleas severas.

En la página web *hermandadblanca* (2014) se lee:

la nariz tiene un lado derecho y un lado izquierdo; usamos ambos para inspirar y expirar. En realidad, son diferentes: la derecha representa el sol, la izquierda la luna. Durante un dolor de cabeza, pruebe a cerrar la fosa nasal derecha y utilice la izquierda para respirar. Dentro de unos cinco minutos, el dolor de cabeza debe desaparecer. Si se siente cansado, hacer lo contrario: cerrar la fosa nasal izquierda y respire por la derecha respirar. En un momento su mente y cuerpo sentirán alivio. Otros remedios para aliviar el dolor de cabeza son: 1. La manzanilla es muy buena para muchas cosas, una de ellas, aliviar el dolor de cabeza. Echar un puñado de manzanilla en 1/2 litro de agua hirviendo, y apagas. Espera 10 minutos y la cueles. Añádele unas gotitas de limón antes de beberla. 2. Té de hierba limón. 3. Bolsa con hielo. Este remedio es muy popular y muy efectivo para quitar el dolor de cabeza. En una bolsa echa varios cubitos de hielo. Ponte la bolsa en la cabeza, acuéstate y



procura relajarte. 4. Manzanilla fría para quitar el dolor de cabeza. Haz un té de manzanilla y échale unos cubitos de hielo hasta que esté bien frío. Empapa un pañito en la manzanilla y ponlo en los párpados durante 20 minutos. 5. Masajes. Hay tres puntos claves que debe masajear para aliviar el dolor de cabeza. Sobre los ojos, en las sienes y en la base de la nariz. 6. La alcachofa. Si padeces habitualmente de dolores de cabeza, un buen remedio es incorporar alcachofas a su dieta. La alcachofa es muy buena para combatir los males del hígado y muchas veces el dolor de cabeza tiene su origen en el hígado. 7. Aceite esencial de lavanda para el dolor de cabeza. Dar un masaje con dos gotas de aceite de lavanda en la base del cráneo, las sienes, y detrás de las orejas. Ten cuidado de que no te entren en los ojos. 8. Hidroterapia. Dobra un pañito y suméjelo en agua caliente, escúrrelo. Aplícalo en el cuello por dos minutos. Repite el procedimiento, pero con una toalla sumergida en agua fría. Repite el procedimiento durante 15 minutos. 9. Baño de pies. 1 cucharadita de mostaza, 1 vaso de agua, 2 puñados de sal marina. Disuelve la sal y la mostaza en agua caliente. Ponlo en un recipiente y remoja los pies. Para mejor resultado alterna entre un recipiente con agua fría y el de agua caliente. El activar la circulación aliviará el dolor de cabeza. 10. Agrega tres gotas de menta y siete de aceite de lavanda a un vaporizador o recipiente con agua muy caliente y luego inhale. También puedes poner dos bolsas mojadas de té de menta en los párpados cerrados por cinco minutos. 11.- Cafeína Una taza de café fuerte reduce la inflamación de los vasos sanguíneos y por lo tanto alivia el dolor de cabeza. Sin embargo, si eres consumidor habitual de café posiblemente no tenga mucho efecto. 12. El aceite de oliva contiene *oleocantal*, un antioxidante que dicen que podría aliviar los síntomas del dolor de cabeza. Dos cucharaditas de aceite de oliva podrían ser todo lo que se necesite para quitar ese dolor de cabeza.

Una combinación de Santamaría o matricaria (*Tanacetum sp.*) y jengibre ayuda a aliviar el dolor de migraña (revista *Headache*, citada por Mercola, 2016). Sirve también el jengibre fresco en infusión, o masticar directamente un pedazo de jengibre pelado contra el dolor de cabeza. Una farmacéutica de Estados Unidos, Suzy Cohen, también aconseja consumir *Rhodiola* para tratar el dolor de cabeza. “La *Rhodiola* (hierba rusa) es útil para algunas personas con dolor de cabeza tensional, porque aumenta los niveles de serotonina, lo ayuda a adaptarse – es una planta adaptógena. Sabe lo que su cuerpo necesita. Sabe cómo activar ciertas hormonas. En particular, puede activar la serotonina y desactivar el cortisol”. El té de manzanilla es otra opción, especialmente para el alivio de los dolores de cabeza tensionales. Busque las bolsas de té de manzanilla pura o hágalas usted mismo remojandola flor de manzanilla seca en agua caliente (filtre antes de tomar). Si puede encontrar hojas de betel frescas, puede probar molerlas en forma de pasta fina y aplicarla sobre la cabeza y los lados de la cabeza (deje reposar durante 30 minutos aproximadamente antes de enjuagar). Las hojas de betel tienen efectos antiinflamatorios, propiedades estimulantes que alivian el dolor, entre otras, que es la razón por la que han sido valoradas por sus numerosas aplicaciones para la salud desde la antigüedad. El cilantro también es conocido por sus efectos que alivian el dolor. Prevent Disease compartió un remedio simple utilizando semillas de cilantro que podrían aliviar el dolor de cabeza rápidamente: “Hierva agua. Añada una cucharada de semillas de cilantro. Deje hervir durante un tiempo, hasta que logre oler un fuerte aroma a cilantro. Apague la estufa y añada media cucharada de hojas de té a la mezcla. Cierre el recipiente y deje reposar durante unos cuantos minutos. Filtre y tome, así como está, sin añadir ningún endulzante. Duerma o descanse durante unos diez minutos”. ¿Qué aceites esenciales funcionan mejor para los dolores de cabeza? Dependedel tipo. Pruebe la menta para dolores de cabeza tensionales (especialmente frotando una gota en el área que le duele), la menta y la albahaca para las migrañas y el romero para el

dolor de cabeza en general. Si sufre de migrañas, con el fin de tratar con éxito la causa principal, necesita “regenerar sus baterías celulares”, la mitocondria de sus células, y una forma de hacerlo es tomando coenzima Q10 (CoQ10). La forma reducida, ubiquinol, tiende a funcionar mejor en la mayoría de las personas. De acuerdo con Cohen: “La CoQ10 es fantástica. Si tiene deficiencia de CoQ10 es más propenso a los dolores de cabeza. Además, una deficiencia prolongada de CoQ10 puede causar dolor muscular significativo, así como dolores de cabeza. Las personas tienen una grave deficiencia de CoQ10 porque existen muchos medicamentos que agotan este nutriente, incluyendo las pastillas anticonceptivas, reemplazos hormonales, antiácidos, medicamentos para la diabetes y estatinas. Estos medicamentos agotan el CoQ10.

Aplique dos gotas de aceite esencial de menta en cada dedo índice y masajee con ellos las sienes y la frente para que el dolor de cabeza vaya desapareciendo. Sirve también aplicar compresas mojadas en cocimiento de menta (hervida 10 minutos).

El vinagre de manzana se utiliza con buen suceso en la cefalea migrañosa, empapando un pañuelo y amarrándose en la frente.

Compresas frías en la frente de manzanilla, perejil y toronjil, en las crisis agudas (Messegué, 1975).

Incienso: el oler esta planta al quemarla, es calmante de los nervios y de las jaquecas.

En Chiapas, la comunidad indígena emplea la planta de chayote o cidra para el tratamiento de síntomas como dolores de cabeza severos con zumbido en los oídos, nerviosismo y ansiedad, donde se prepara una decocción de las hojas para su uso como agua potable durante todo el día.

Oler la raíz de anamú.

La decocción suave de flor de muerto o rosa amarilla se deja al sereno, se toma y unta para el dolor de cabeza; también se amarran las hojas en la cabeza para este mal.

## **CABEZA, DOLOR PRODUCIDO POR TENSION ALTA**

Ruda de castilla: las hojas masticadas alivian dolores de cabeza producidos por tensión alta.

## **CADMIO, NEUROTOXICIDAD POR**

Maodaa et al. (2016) investigaron el efecto del jugo de perejil contra la neurotoxicidad por cadmio ocasionada en ratones albinos (*Mus musculus*):

Perejil se empleó en sonda experimental para prevenir los cambios de comportamiento, bioquímicos y morfológicos en el tejido cerebral de los ratones albinos después de la administración crónica de cadmio (Cd). Métodos: ratones machos adultos no anestesiados

se les dio jugo de perejil (*Petroselinum crispum*, Apiaceae) diariamente por sonda gástrica a dosis de 10 y 20 g / kg / día. Los animales fueron divididos en seis grupos: Grupo A, los ratones fueron expuestos a la solución salina; los grupos B y C, se administraron dosis bajas y altas de jugo de perejil, respectivamente; grupo D, los ratones fueron expuestos a Cd; grupos E y F, fueron expuestos a Cd y concomitantemente recibieron dosis bajas y altas de perejil, respectivamente. Resultados: intoxicación con Cd puede causar anomalías en la conducta, trastornos bioquímicos e histopatológicos en ratones tratados. El jugo de perejil ha mejorado significativamente los cambios de comportamiento asociados a Cd, la reducción de la elevación de la peroxidación de lípidos y el efecto normalizado de Cd en la reducción de las actividades de glutatión peroxidasa en el cerebro de los ratones tratados. Los datos histológicos han apoyado estos fundamentos mientras que el tratamiento Cd ha inducido la degeneración neuronal, cromatólisis y picnosis en el cerebro, el cerebelo y el bulbo raquídeo. Conclusión: la dosis baja (5 g / kg / día) de perejil exhibió efectos beneficiosos en la reducción de los cambios perjudiciales asociados con el tratamiento de Cd en el comportamiento, el nivel de neurotransmisores, el estrés oxidativo y las neuronas del cerebro de los ratones tratados con Cd.

El cadmio (Cd) es uno de los metales pesados más peligrosos que no se degrada químicamente en el medio ambiente y pueden entrar en la cadena alimentaria. Algunas fuentes importantes de exposición Cd para los seres humanos pueden ser las emisiones de las industrias de la minería de petróleo, baterías, revestimiento de metales, pigmentos, plásticos, juguetes y aleación, el tabaquismo y el consumo a través de la dieta. Ingesta humana total de Cd de los alimentos ha sido estimado por Jarup como 2,8-4,2 mg / kg de peso corporal / semana, lo que equivale a aproximadamente un 40-60% de la ingesta semanal tolerable provisional actual de 7 mg / kg de peso corporal / semana. La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer clasifica el cadmio como un carcinógeno conocido. Screening fitoquímico de perejil ha revelado la presencia de algunos compuestos tales como flavonoides, carotenoides, ácido ascórbico y tocoferol. El perejil es una de las plantas medicinales más utilizadas para el tratamiento de la hipertensión arterial, diabetes, problemas cardíacos y enfermedades renales. Además, en los estudios experimentales, se ha informado de que esta hierba tiene una fuerte actividad diurética, anti-hiperglucémica, anti-hiperlipidémica, anticoagulante, anti-oxidante, anti-microbiana y laxante. Se ha informado que el extracto alcohólico de perejil tiene un efecto protector frente a la toxicidad inducida por valproato de sodio en ratas macho. Hojas de perejil se utilizan para el tratamiento del estreñimiento, ictericia, cólicos, flatulencia, edema, reumatismo. Se utiliza para tratar el eccema, la rodilla, dolor, impotencia y sangrado.

Othman et al. (2014) de la Universidad Medical Bialystok de Polonia indican la acción de la uchuva contra la toxicidad por cadmio:

Existe interés de conocer formas de protección contra los efectos adversos de la exposición al metal pesado cadmio (Cd), y a la acción tóxica de sus propiedades pro-oxidativas; parece razonable que una atención especial debe ser dirigida a los agentes que pueden prevenir o reducir este estrés oxidativo inducido por el metal y sus consecuencias en los tejidos, órganos y sistemas en riesgo de toxicidad, incluyendo el hígado, los riñones, testículos, oídos, ojos, sistema cardiovascular y el sistema nervioso, así como el tejido óseo. Esta revisión describe extractos de plantas como el té negro y verde, *Aronia melanocarpa*, *Allium sativum*, *Allium cepa*, *Ocimum sanctum*, *Phoenix dactylifera*, *Physalis peruviana*, *Zingiber officinale*, que se han demostrado para prevenir la toxicidad de Cd.

Investigadores de la Universidad King Saud de Arabia Saudita han demostrado experimentalmente la acción de la uchuva en la protección de hígado y riñón con toxicidad inducida por cadmio (Cd) (Dkhi et al., 2014):

Este estudio tuvo como objetivo investigar el potencial papel protector de *Physalis peruviana* L. contra la toxicidad hepatorenal inducida por cadmio en ratas Wistar. En este documento, cloruro de cadmio (CdCl<sub>2</sub>) (6,5 mg / kg bwt / día) se inyectó intraperitonealmente durante 5 días, y el extracto metanólico de *Physalis* (Meph) fue pre- administrado a un grupo de ratas tratadas con Cd por una administración oral en una dosis diaria de 200 mg / kg durante 5 días BWT. Los resultados revelaron que la inyección CdCl<sub>2</sub> indujo disminuciones significativas en el peso del riñón y el índice de riñón. Intoxicación por cadmio aumenta las actividades de las enzimas del hígado y el nivel de bilirrubina, además de los niveles de ácido úrico, urea y creatinina estaban aumentados en el suero. La pre-administración de Meph alivió la toxicidad hepatorenal en ratas tratadas con Cd. *Physalis* produjo un buen papel protector hepatorenal, la reducción de la peroxidación lipídica, el óxido nítrico, y la mejora de las actividades enzimáticas y molécula antioxidante no enzimática, glutatión, en los tejidos hepáticos y renales de ratas tratadas con Cd. Por otra parte, el tratamiento con *Physalis* fue capaz de revertir los cambios histopatológicos en tejidos de hígado y riñón y también aumentó la expresión de Bcl-2 de proteínas en el hígado y los riñones de las ratas. En general, los resultados mostraron que Meph puede inducir efectos antioxidantes y anti-apoptóticos y también ejerce efectos beneficiosos para el tratamiento de la toxicidad inducida por hepatorenal-Cd.

## **CAJA DE DIENTES, MALTRATO**

Anamú. Sus hojas y ramas machacadas o maceradas, en buches, cura los maltratos de las cajas de dientes.

## **CALAMBRES**

Milenrama. En infusión tomar tres veces al día. Aporta potasio (K).

Banano. Comerlo seguido, principalmente en ayunas.

Testimonio: “Padecía de un dolor en la parte de los gemelos de la pierna izquierda, se siente un pringonaso que lo despierta a uno, suele dar en las madrugadas. Tomaba metocarbamol 750mg, 1 tableta cada 12 horas, se toma por 2 meses. Sentí mejoría, pero reincidía en las noches, con un fuerte tirón sobre el gemelo de la pierna izquierda, sobre todo si había caminado mucho ese día. Remedio: hinojo, se hierva una cucharada de semillas en medio litro de agua. Se toma caliente en forma de te 2 veces al día por 9 días. Si los calambres no se quitan en estos nueve días se puede tomar hasta 15 días. Sentí cura plena pues no me volvieron a dar calambres, y tomo un vaso de te de semillas de hinojo, cuando regreso de hacer deporte para evitar que de pronto se presenten en la madrugada”.

El consumo de ñame alivia los calambres y dolores musculares.

La crema Bengay (contiene alcanfor, mentol y salicilato de metilo) se aplica en las noches antes de acostarse, y cuando aparece el calambre.

## **CALAMBRES Y DOLOR ABDOMINAL**

Jengibre. Su tisana sirve para prevenir y mitigar los calambres y el dolor abdominal.

## **CALCIO, ASIMILACIÓN**

Yacón. Facilita la asimilación del calcio, contribuyendo en la prevención de la osteoporosis y fortaleciendo huesos y dientes. Además, es una planta antidiabética.

## **CÁLCULOS**

Llantén: esta planta por tener oxalatos no se debe tomar con leche pues produce cálculos.

Piña: tomada con pasto argentina sirve para eliminar cálculos. La cáscara de la piña en decocción más cebada cocida: arroja cálculos.

*Lepidium latifolium*: mastuerzo. 3 hojas por taza de agua en infusión por 9 días; un testimonio indica que un paciente cuando le inicia el dolor del cálculo toma una hoja de la planta, la mastica lentamente (es picante) y la pasa con agua; el dolor desaparece.

Suelda consuelda: en decocción sirve para arrojar cálculos.

Chocho o pionía: sus semillas sirven para limpiar los riñones. Se tuestan y muelen y se toman en jugo de naranja, o se pasa con una cucharada de aceite de oliva. Se toma tres veces al día.

Testimonio: “sentía un dolor bajito con picadas, en el hospital me dijeron que era cálculos. Me aplicaron un medicamento que me calmó, pero a los pocos días reaparecieron los síntomas. En tres litros de agua herví durante 10 minutos una libra de hinojo y tomaba cada rato durante todo el día. Obtuve curación plena”

Pepino cohombro y poleo (sirven para arrojar cálculos); se hace infusión de poleo y se mezcla con el licuado de pepino, tomar en ayunas, y en el transcurso del día.

## **CÁLCULOS BILIARES**

Gramma: sirve para las enfermedades del hígado, cálculos biliares, úlceras de vejiga, cólicos nefríticos, celulitis, gota y todas las retenciones hídricas. Se consume en decocción (5-10 minutos), hervir después de machacar. Se utiliza también para la fiebre.

Diente de león para cálculos de la vesícula biliar. Facilita las funciones de eliminación renal y digestiva (estreñimiento y dietas de control de peso). Posología recomendada: 1 a 2 cápsulas (de 250 mg) en desayuno, comida y cena con un vaso de agua. Se puede aumentar la dosis a 3 cápsulas por toma si fuera necesario. Claro que se puede tomar la planta en una decocción suave (3 minutos).

El siguiente es un testimonio veraz para eliminar cálculos de la vesícula, vivenciado por una gran amiga: 1 frasco mediano de aceite de oliva (3 onzas), 1 frasco mediano de aceite de ricino (3 onzas), 1 libra de limón, 4 sal de frutas, 4 naranjas dulces, 2 tarritos de 125 ml plásticos. Se saca el jugo de los limones y se reparte en los dos tarritos plásticos. Se completa el contenido de cada tarrito, uno con el aceite de oliva y el otro con el aceite de ricino y se agitan bien. Antes de acostarse se toma el tarrito que contiene el jugo de limón más aceite de oliva y se come dos naranjas. Al otro día en ayunas se toma el tarrito que contiene el jugo de limón más aceite de ricino y se come dos naranjas. A los cinco minutos se toma 2 sal de frutas disueltas en una taza de agua y eso lo manda para el baño; en caso de que no le haga efecto se toma las otras dos sales de frutas disueltas en una taza de agua. Luego de transcurridos 20 días se repite y listo.

Otro tratamiento: Los primeros cinco días, tome cuatro vasos de jugo de manzana cada día o comer 4-5 manzanas. El jugo de manzana suaviza los cálculos biliares. Durante esos cinco días comer normalmente. En el sexto día, no debes cenar. A las 6 pm en el sexto día, tomar una cucharadita de sal de Epsom (sulfato de magnesio) disuelto en un vaso de agua tibia. A las 8 pm, repetir lo mismo. A las 10 pm, tomar media taza de aceite de oliva con media taza de jugo de limón recién exprimido. Revuelva y beber. El aceite lubrica las piedras y facilita su paso. A la mañana siguiente, se debe notar piedras verdes en las heces (<http://beautyuniverse.net>, 2017).

El aceite de oliva se mezcla con el jugo de limón y se utiliza para tratar los cálculos biliares.

Castro et al. (2012) de la Universidad de Veracruz, México, investigaron los efectos hipolipidémicos y antilitiásicos del rábano:

En México, *Raphanus sativus* L. var. niger (rábano negro) tiene usos para el tratamiento de cálculos biliares y para disminuir los niveles séricos de lípidos. Se evaluó el efecto del jugo exprimido de raíz de rábano negro en los cálculos biliares de colesterol y lípidos en suero de ratones. La toxicidad de jugo se analizó de acuerdo con las directrices de la OCDE. Se utilizó hembra C57BL / 6 ratones alimentados con una dieta litogénica. Se realizó estudios histopatológicos de la vesícula biliar y el hígado, y las concentraciones medidas de colesterol, colesterol HDL y triglicéridos. El jugo se puede considerar bioactivo y no tóxico; la dieta litogénica indujo significativamente los cálculos biliares de colesterol; aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos, y la disminución de los niveles de HDL; el espesor de la pared de la vesícula biliar aumentó notablemente, mostrando hiperplasia epitelial y el aumento de peso del hígado. Después del tratamiento con jugo durante 6 días, los cálculos biliares de colesterol fueron erradicados de manera significativa en la vesícula biliar de los ratones; los niveles de colesterol y triglicéridos se redujeron también, y también hubo un aumento en los niveles de HDL ( $p < 0,05$ ). El tejido de la vesícula biliar continuó mostrando hiperplasia epitelial e infiltración de granulocitos; tejido hepático mostró

degeneración vacuolar. El jugo de raíz de rábano negro tiene propiedades para el tratamiento de los cálculos biliares de colesterol y para disminuir los niveles de lípidos en suero.

## **CÁLCULOS EN LA VEJIGA**

Gramma. Para los cálculos en la vejiga es eficaz; mezclar la grama con menta. Es mejor dar su jugo así: decocción 5-10 minutos de la grama machacada (la raíz) más infusión de menta.

La pareira, *Pareira hieronymus*, citada por Barriga (p.335, tomo 1), dice que es litontrípica (deshace los cálculos de la vejiga), tomada en decocción.

Sanguinaria: el té de hojas de sanguinaria elimina en pocos días los cálculos y arenillas de la vejiga.

Verdolaga: muy indicado su cocción para los cálculos de la vejiga. La verdolaga se puede comer cruda, en ensalada.

Los indígenas del Chocó consideran la corteza y las hojas de sangregao o sangre de drago como excelente remedio para hacer expulsar cálculos de la vejiga. La manera como la usan es en maceración en agua fría, o se toma también en decocción suave (10 g / l de agua) y se aplican compresas en la parte adolorida.

## **CÁLCULOS EN LA VESÍCULA**

Agua de chochos: se tuestan los chochos, se trillan y echan en una talega, se hierven en un litro de agua, se toma todos los días por 9 días; descansar 8 días y repetir.

## **CÁLCULOS RENALES (NEFROLITIASIS)**

Cerca del 65% de los cálculos renales contienen calcio, cerca del 25% son oxalato de calcio puro, otro 5% son de fosfato de calcio puro, y el 40% son la combinación de oxalato de calcio y fosfato de calcio. El componente más frecuente de los cálculos es la *estruvita* (compuesto de magnesio, amonio y fosfato), responsable del 25% de los casos. Se asocian con mayor frecuencia a infecciones recurrentes del aparato urinario, en especial aquellas provocadas por bacterias que degradan la urea. El cálculo de oxalato se ha descrito como una consecuencia de la ingesta excesiva de ácido ascórbico. Su tratamiento se hace con la administración de piridoxina (vitamina B<sub>6</sub>) y el incremento de agua, frutas y verduras frescas. El tratamiento de los cálculos renales se efectúa con los siguientes nutrientes esenciales (Cristancho, p. 290):

1. Vitamina B<sub>6</sub> (piridoxina), 100 miligramos dos veces diarias, la que tomada con magnesio reduce el oxalato, una sal mineral común en los cálculos renales.
2. Oxido o cloruro de magnesio, 500 miligramos diarios, reduce la absorción de calcio.
3. Vitamina C, 2.000 UI., vuelve ácida la orina e impide la formación

de cálculos. 4. Emulsión o cápsulas de vitamina A, 40.000 UI., curan el revestimiento del tracto urinario lastimado por los cálculos. 5. El fosfato sódico celuloso combate los cálculos producidos por calcio. 6. El nitrato de potasio es efectivo para los demás cálculos. El esquema homeopático es: Calco Heel, a las 8 y 16 horas, un comprimido sublingual; Espascupreel, a las 10 y 18 horas, un comprimido sublingual; Graphytes, a las 12 y 20 horas, 10 gotas sublinguales. Los enfermos de cálculos renales deben tomar bastante líquido durante el día y antes de acostarse. Está demostrado que las harinas refinadas y el azúcar contribuye a la formación de cálculos renales. Evitar el consumo de L-sistina, pues este aminoácido se cristaliza. La leche, los derivados lácteos y los antiácidos pueden producir cálculos renales. Evite los alimentos que producen ácido oxálico tales como la remolacha, el perejil, la acedera, espinacas, acelgas y repollo. No consuma alcohol, chocolate, higos, caféina, nueces, té negro y pimienta. Disminuya la carne. Tomar por lo menos 8 vasos de agua al día o jugos naturales. Disminuir el consumo de sal.

Pasto micay. Extraordinario diurético y antiinflamatorio de los riñones. Se prepara el cocimiento de toda la planta, incluida la raíz; es muy eficaz en problemas de cálculos urinarios. Para los fines descritos se puede tomar junto a cola de caballo y carey. Tomar tres veces al día.

La sandía o patilla es un diurético excelente, consúmala diariamente; el jugo de melón es purificante.

Chancapiedra (*Phyllanthus niruri*): es una planta muy reconocida para este fin, tomando 2-3 cápsulas por día, también se puede consumir sus hojas en decocción.

Kelbert Lith, producto homeopático a base de *Matricaria chamomilla* (manzanilla) y diente de león, tomar 50 gotas en agua tres veces al día.

Paireira, esta planta es desinflamatoria y coadyuva al manejo de cálculos renales, hervir 20 gramos en un litro de agua.

Níspero: las semillas tostadas y molidas se toman con agua. Este remedio sirve para disolver los cálculos nefríticos, vesiculares y hepáticos.

Para los cálculos en general tómese medio vaso de oliva (en un día) con piña verde.

Berros: para las enfermedades de las vías urinarias, en los cálculos.

Cidra: las infusiones de las hojas disuelven cálculos renales. En México es muy popular en el tratamiento de infecciones renales. Alivio a calcificaciones renales.

Cola de caballo: para el mal de piedra, los cálculos renales y cálculos biliares.

Croto: sus hojas en decocción sirven para arrojar cálculos.

Desvanecedora: sus hojas en decocción para la próstata y prevenir los cálculos.



Guandul: el caldo de los fríjoles, y las hojas secas reducidas a polvo y a la dosis de 3 cucharadas por día son efectivos para expulsar los cálculos renales.

Hinojo: una cucharada de semillas hervidas en agua combate los cálculos y las arenillas.

Hortensia: sirve para deshacer y arrojar cálculos, en decocción.

Pitahaya amarilla: comiendo una fruta en ayunas, bien masticada, se curan los cálculos renales.

Paliataria, más carrasposa o chicharrón de loma, se cocinan (10 gramos de cada una por litro de agua) y se toma tres veces al día (es un tratamiento efectivo, que curó a un compañero de trabajo el cual orinaba sangre).

Marrubio blanco, hervir tres ramas y tomar cuatro veces al día por nueve días; también tengo el testimonio en este caso.

Otra planta muy interesante para los cálculos en los riñones es la pimpinela (piel de sapo o tumba verrugas), más pasto argentina: hervir y tomar.

Otra receta: tomar cuatro semillas de níspero chocono y cinco semillas de pionías (chochos) tostar al fuego en una vasija y luego macerarlos hasta obtener un polvo, luego agregar este a un litro de agua y poner a cocinar; dejar reposar y tomar varias veces al día hasta consumir el preparado. Hacerlo por nueve días seguidos.

Hojas de alcachofa, hojas y raíces de achicoria, diente de león y grama, flores de borraja y estigmas de maíz, colocar compresas calientes en la región del dolor. Efectuar pediluvios y maniluvios.

Consumir habichuelas.

El limoncillo se usa para los cálculos renales, en decocción del tallo.

Estudio publicado en la revista Nature (2016) destaca el desarrollo del suplemento para los cálculos renales, un extracto de un compuesto llamado hidroxicitrato de la fruta asiática *Garcinia cambogia*, también conocida como tamarindo Malabar. El hidroxicitrato es capaz, bajo ciertas condiciones, no sólo de disolver los cristales, sino también de inhibir su crecimiento. El hidroxicitrato sería el avance más espectacular en el tratamiento de cálculos renales realizado en las últimas tres décadas. Los científicos esperan que el suplemento sea una alternativa viable al citrato de potasio (al igual que la marca Urocit-K) que, si bien es eficaz para aliviar los dolorosos cálculos renales, a menudo posee efectos secundarios similares a los síntomas dolorosos que supuestamente curan: dolor estomacal, náuseas, vómitos, diarrea, paro cardíaco (Mercola, 2016).

Un paciente con cálculos renales presentaba los siguientes síntomas: dolor intenso en estómago y cintura, pierna encalabrada, sangre en la orina, vómito. Tratamiento curativo: tomó: 1. Chancapiedra 3 veces al día por 9 días. 2. Afrecho de mazorca de maíz cocinada

por 10 minutos, 2 veces al día por una semana. 3. Infusión de cola de caballo, llantén y manzanilla, 3 tazas al día.

Testimonio: “padecía de un dolor abdominal en la parte izquierda, un cólico muy fuerte que pasaba de la vejiga a los testículos. Tomé una bolita de jabón de tierra en ayunas, con agua, por nueve días, y sentí curación plena, se deshicieron los cálculos renales; votaba la orina como shampoo”.

Testimonio: “me daban dolores bajitos muy fuertes que pasaban a la parte de atrás y me hacían ir a urgencias en la clínica. Me curé así: machacaba hojas de llantén y tomé este zumo una cucharada en ayunas por 9 días y arrojé 2 piedritas carrasposas”.

El licuado de perejil, una onza diaria por 15 días. Bota las piedras como arenillas.

Patankar et al. (2008) del Hospital Pune, India, investigó el tallo de *Musa paradisiaca* (banano) en el tratamiento de cálculos renales:

El tratamiento médico de la enfermedad de cálculo urinario es un reto para la ciencia moderna. En el presente ensayo la droga ayurvédica "Herbmed", que se compone de Varuna (*Crataeva nurvala*) y tallo de banano (*Musa paradisiaca*) se evaluó para ver la reducción y / o expulsión de los cálculos urinarios y también para evaluar el papel de estos fármacos para reducir dolor durante la expulsión. Materiales y métodos: En este estudio prospectivo, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo, se incluyeron un total de 77 pacientes con cálculos de más de 5 mm. Se evaluaron todos los pacientes, ya sea por X-ray KUB o USG KUB durante 3 meses. Todos los pacientes fueron divididos en dos grupos: grupo A pacientes con cálculos 5-10 mm (n = 31) y el grupo B con cálculos > 10 mm (n = 30), ya sea con tratamiento activo o placebo. Se pidió a todos los pacientes a llevar un registro del número de episodios de dolor, mientras que la intensidad del dolor se midió en una escala analógica visual (VAS). Resultados: En el grupo A, hubo reducción de 33,04% en el tamaño de los cálculos mientras que hubo un aumento del 5,13% en el mismo grupo en el placebo (p = 0,017). En el otro grupo B, hubo una reducción de 11,25% en el grupo activo y una reducción de 1,41% en el mismo grupo con placebo. Conclusiones: Nuestra experiencia preliminar sugiere que la formulación ayurvédica "Varuna y plátano madre" tiene promesa para el tratamiento de los cálculos del tracto urinario superior, especialmente los cálculos renales. Ayuda a disolver los cálculos renales y facilitar su paso. Además, también ayuda en la reducción del dolor debido a la enfermedad de cálculo renal / ureteral.

A principios del siglo 20, un grupo de científicos americanos explicó que las semillas de sandía son eficientes en el tratamiento de enfermedades renales e infecciones urinarias. Según sus resultados, el té de semillas de la sandía es un excelente diurético y se recomienda para los pacientes que necesitan eliminar las piedras en los riñones y el tracto urinario. Se recomienda la siguiente receta: – Tritura y has polvo a 4 cucharadas de semillas de sandía fresca (siempre busca por lo orgánico). – Cocer las semillas en 67 oz / 2 litros de agua durante 15 minutos. – Este té es suficiente para dos días y tratar de tomarlo en dosis iguales. – No lo bebas en el tercer día. – Repite el mismo procedimiento por un par de semanas, siguiendo las mismas instrucciones. – Beber por dos días, y luego hacer un descanso (lavidalucida.com, 2015).

Bafrani et al. (2014) investigaron los efectos protectores y curativos de *Achillea millefolium* (milenrama) en nefrolitiasis (cálculos renales) en ratas:

La litiasis renal es de la enfermedad del tracto urinario más prevalente. Parece que vale la pena para reemplazar los tratamientos convencionales con fármacos más beneficiosos y más seguros, en especial las hierbas medicinales que están recibiendo un interés creciente en la actualidad. Objetivo: En este estudio se investigó los efectos protectores y curativos de *Achillea millefolium* L. en etilenglicol (EG) inducida por la nefrolitiasis en ratas. Materiales y métodos: El extracto de *A. millefolium* fue preparado por el método soxhlet. Cuarenta ratas machos Wistar se dividieron aleatoriamente en cinco grupos (n = 8) como sigue. El control negativo (grupo A) recibió agua potable de grifo. Ratas en simulada (grupo de control positivo B), curativa (grupo C y D), y los grupos preventiva (grupo E) todos recibieron 1% EG en el agua potable de acuerdo con el protocolo experimental durante 30 días. En los grupos de curativos, las dosis de 200 y 400 mg / kg de peso corporal (BW) de extracto de *A. millefolium* se administraron por vía oral desde el día 15 hasta el final del experimento, el grupo C y D, respectivamente. Grupo E recibió / kg de extracto de *A. millefolium* 200 mg desde el día 1 (st) durante todo el experimento. Las concentraciones de oxalato y citrato urinario se midieron mediante un espectrofotómetro en el primero y 30 (TH) días. En el día 31, se extrajeron los riñones y se examinaron histopatológicamente para contar los depósitos de oxalato de calcio (CaOx) en 50 campos microscópicos. Resultados: En los grupos curativos y preventivos, la administración de extracto de *A. millefolium* mostró una reducción significativa en la concentración de oxalato urinario (p <0,05). Además, la concentración de citrato urinario se incrementó significativamente en el grupo C, D, y E. Los depósitos de CaOx disminuyeron significativamente en el grupo C a E en comparación con el grupo B. Conclusiones: De acuerdo con los resultados, extracto de *A. millefolium* tuvo efectos preventivos y curativos en los cálculos renales inducidas por EG.

## **CALMANTE**

Eneldo. Es sudorífico y calmante tomado en infusión.

Las hojas y las flores del naranjo en infusión son calmantes y tranquilizantes.

La hierbabuena en infusión.

Infusión de manzanilla más mejorana.

## **CALOR EN EL CUERPO**

Masequía o papunga. Se toma en decocción suave para sacar calor del cuerpo.

## **CALLOS Y/O OJOS DE PESCADO**

Aplicar la maceración de corona de espinas (*Euphorbia mili*) directamente sobre los callos, a manera de papilla, fijando o amarrando por las horas necesarias para mitigar el dolor.

Papaya: pincelando los callos y el “ojo de pescado” por varias veces con el látex del fruto y del tallo se tratan estos problemas. Rasarlos suavemente con piedra pómez, luego frotarlos con una cebolla cruda cortada por la mitad y finalmente colocarle encima unas gotas de tintura de árnica.

Colocar sobre el callo un diente de ajo machacado (o puede combinarlo con aceite de oliva) lo cual favorece su reblandecimiento y desaparición. Al final debe cubrir con tela.

Elaborar una pasta al triturar 5 ó 6 aspirinas y mezclarlas con una cucharada de agua y jugo de limón el cual debe colocarse sobre los callos y envolverlos en una toalla caliente por 10 minutos. El calor hará que la pasta penetre y suavice los callos. Finalmente, rásquelos con una piedra pómez. De esta forma, podrán desprenderse con más facilidad.

Aplicar, dos o tres veces al día, una pomada a base de pétalos de caléndula lo cual suaviza pronto el tejido y actúa como antiinflamatorio.

Frotar aceite de ricino o de castor sobre los callos dos veces al día.

Remojar los pies en una infusión de cuatro cucharadas de manzanilla en un litro de agua lo cual alivia y suaviza la piel endurecida.

Remojar, antes de ir a dormir, los pies en agua tibia y después romper una cápsula de vitamina E, aplicar en los talones con callos y grietas frotándolo suavemente. Puede añadir una capa de vaselina y luego ponerse calcetines de algodón.

## **CAMARONES, INTOXICACIÓN CON VITAMINA C**

En Taiwán, una mujer murió repentinamente con signos de sangrado en su oído, nariz, boca y ojos. La autopsia arrojó envenenamiento con arsénico. Pero ¿cuál fue la fuente del arsénico? La víctima estaba tomando vitamina C todos los días, que por sí sola no es ningún problema. El problema es que se comió una gran cantidad de camarones para la cena. Sin embargo, al mismo tiempo, la víctima también tomó vitamina C. Investigadores de la Universidad de Chicago, EE.UU., descubrieron a través de experimentos, que los alimentos como el camarón contienen alta concentración del compuesto 5-potasio-arsénico. Estos alimentos frescos en sí no son tóxicos para el cuerpo humano. Sin embargo, por el consumo de vitamina C debido a una reacción química, el inicialmente no tóxico 5-potasio-arsénico (también conocido como anhídrido óxido de arsénico,  $AS_2O_5$ ) se convierte en el tóxico 3-potasio arsénico (ADB Anhídrido Arsénico), también conocido como el trióxido de arsénico ( $O_3AS_2$ ), el cual es conocido popularmente como Arsénico.

## **CÁNCER**

Esta patología, inusual en la historia de la humanidad hasta hace cien años, es claramente un producto de la civilización y el progreso, determinada por una multivariedad de factores, siendo los más conocidos la mala alimentación o nutrición proveniente de la industria, las

toxinas del entorno ambiental como mercurio, cadmio, aluminio, cromo, sulfitos, dióxido de carbono, entre otras; cesio, estroncio entre las radioactivas, el sedentarismo, la falta de sol y aire puro, y un basamento psico-emocional inconsciente irresoluto cargado de traumas psicológicos. Investigaciones actuales hablan de la contribución de bacterias, parásitos, hongos y patógenos (algunos indican la acción patogénica de *Cándida*), el exceso de trabajo, el pH ácido, el estrés (la actual era del vacío de la que habla el filósofo francés contemporáneo, Gilles Lipovetsky). Trabajando con técnicas naturales y en paralelo todos estos planos es factible remitir un cáncer, como lo demuestra la experiencia.

En Alemania, en 1952, la Dra. Budwig (con dos doctorados: uno en medicina y otro en química) era la experta superior del Gobierno Central sobre las grasas y productos farmacéuticos. Es considerada hoy como una de las primeras autoridades mundiales en la materia de las grasas y los aceites. Su investigación ha demostrado los efectos dañinos de las grasas y aceites procesados comercialmente, que destruyen las membranas celulares y reducen la tensión en las células de nuestros cuerpos, resultando en enfermedades crónicas y terminales. Nuestro cuerpo es eléctrico y por tanto nuestras células funcionan con electricidad. El Protocolo Budwig ha probado cuatro terapias anticancerígenas:

1). Programa de alimentación y desintoxicación 2). Tratamiento metabólico contra el cáncer de alto contenido enzimático 3). Mantener el pH neutro – el cáncer se desarrolla en un pH de acidez 4). Fórmula Sanguinaria Canadensis - un remedio potente (a base de hierbas y probado clínicamente contra el cáncer). Estas hierbas se aplican unas directamente sobre el tumor, en cataplasmas y ungüentos. Hoy se conocen plantas que matan los virus más letales a la vida humana con el solo contacto. La Dra. Budwig descubrió que cuando se combina el aceite de linaza - con su naturaleza curativa gracias a las grasas no saturadas ricas en electrones - y el Quark o requesón, que es rico en proteínas de azufre, la reacción química que se produce hace que el aceite sea soluble y de fácil absorción en la membrana celular (budwigcenter.com, 2011). La Dra. Budwig notó que después de sólo tres meses de tomar la combinación de aceite de linaza y queso quark (requesón), los pacientes con cáncer comenzaban a mejorar. En algunos casos, los tumores se reducían en tamaño. Fue incluso capaz de ayudar a pacientes cuyos médicos les habían enviado “a casa para morir”. Claramente, la Dra. Budwig había descubierto algo muy importante en el mundo de la investigación del cáncer. En uno de sus libros, ella dice: "A menudo me llevo del hospital a pacientes muy enfermos de cáncer, a quienes se ha dado sólo unos días para vivir, o incluso sólo unas horas. En la mayoría de los casos, obtengo buenos resultados. Lo primero que me dicen los pacientes y sus familiares es que, en el hospital, se les dijo que ya no podían orinar o producir evacuaciones. Sufrían de tos seca, sin ser capaces de producir moco. Todo está bloqueado. Me siento muy satisfecha cuando, de repente, a pesar de todos estos síntomas, las grasas con superficie activa y ricas en electrones (la mezcla de aceite de linaza y queso quark), reactivan las funciones vitales del paciente y en seguida empiezan a sentirse mejor.... ". A menudo nuestra dieta carece de ácidos grasos altamente insaturados y contienen un exceso de aceites procesados conocidos como grasas trans (o aceites parcialmente hidrogenados). Nos referimos a los aceites de cocina que se venden en tiendas y supermercados. La mayoría de estos aceites se obtienen extrayendo aceite de maíz, girasol u otras plantas mediante el uso de calor extremo y productos químicos. Estos aceites ya no están vivos, sino muertos y pueden causar la muerte al que les consume. También son muy duros estos aceites (muertos), ya que tienen una vida útil de 20 años. Cuando entran en las membranas celulares, destruyen la carga eléctrica. Al perder su carga, nuestras células comienzan a asfixiarse debido a la falta de

oxígeno. La Dra. Budwig declaró que hay muchas razones por las cuales una célula pierde su carga, pero que el consumo de mantequilla de cacahuete es una causa muy común. ¿Difícil de creer? ¿Algo tan simple como la mantequilla de cacahuete causa el cáncer? La mayoría de las mantequillas de cacahuete contienen aceites hidrogenados. ¿Por qué? Para evitar la separación, aumentar la vida útil, y mejorar el sabor. Si se fija en las marcas de mantequilla de cacahuete naturales, notará que muchos se encuentran en la sección de alimentos refrigerados ya que es la única manera de evitar que se separen.

Rudiger Dahlke indica en su texto "*El mensaje curativo del alma*" que el cáncer nos obliga a encararnos con un conflicto que reprimimos aún más que el del dolor o incluso la muerte. Ningún otro cuadro patológico pone tan claramente en evidencia la relación entre el cuerpo, alma, espíritu y sociedad como el cáncer. Una célula cancerosa manifiesta sin ambages su problema de comunicación, ya que reduce las relaciones con todos sus vecinos a una política de fuerza, agresiva y supresora. Por tanto, el estado ideal del ser humano se caracteriza por mostrarse abierto en el plano espiritual con los pies firmemente anclados en la tierra; podemos permitir la entrada a cualquier cosa sin tener por ello que temer por nuestra salud mental.

Los alimentos "Top-five" que contribuyen a la formación del cáncer son:

- Salchichas y embutidos. Porque son altos en nitratos de sodio. Si no puedes vivir sin las salchichas compra de las que son hechas SIN nitrato de sodio.
- Carnes procesadas y tocino. También contiene altos niveles de nitrato de sodio que además incrementan el riesgo de enfermedades del corazón. La grasa saturada en el tocino también es un gran colaborador en la generación de cáncer.
- Donas. Son doblemente causantes de cáncer. Primero porque son elaboradas con flúor, azúcar refinada y aceite hidrogenado, después son fritas a altas temperaturas. Las donas son el primer "alimento" de todos los que puedas comer que elevarán altamente tu riesgo de generar cáncer.
- Papas fritas. Así como las donas, las papas fritas son elaboradas con aceites hidrogenados y cocinadas después a altas temperaturas. También contienen acrilamidas que se generan durante el proceso de cocción a altas temperaturas. Deberían llamarse papas cáncer en lugar de papas fritas.
- Colaciones y galletas. Todas estas son usualmente elaboradas con flúor y azúcar. Hasta las que en sus etiquetas son orgullosamente presentadas como libres de grasas transgénicas generalmente lo contienen solo que en cantidades menores.

Investigadores hindúes del *Instituto Bose* de Calcuta, del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de Calcuta y del *Consejo Central para la Investigación de la Homeopatía* de la India han demostrado en ratones con sarcomas y carcinomas de Ehrlich la eficacia antitumoral de un conocido producto homeopático, la *Calcárea Carbónica* (a la 6CH), estableciendo por primera vez que la apoptosis de las células cancerosas que induce se debe básicamente a la potenciación del sistema inmune. El estudio, publicado pocas semanas antes de que la Inmunoterapia haya sido reconocida por *Science* como "*el principal avance en el tratamiento del cáncer de 2013*", demuestra que a pesar de la actitud displicente de los oncólogos las posibilidades de la Homeopatía en cáncer y otras

patologías están avaladas por investigaciones científicas. Son productos inocuos y de bajo costo (Discovery Dsalud, 2014).

El centro Hope4Cancer, que funciona en México, pero tiene una sede en Barranquilla, Colombia, proporciona un enfoque completo y personalizado para el tratamiento contra el cáncer, el cual se enfoca en siete principios esenciales:

1. Terapias sin toxicidad contra el cáncer, como la terapia de campos electromagnéticos pulsados (PEMF), antimicrobianas, antiinflamatorias, terapias antiangiogénicas como la hipertermia y terapia de luz del infrarrojo cercano, además de las terapias biológicas por vía intravenosa como la vitamina C y laetrile.
2. Inmunomodulación
3. Alimentación, incluyendo dietas y suplementos nutricionales
4. Desintoxicación (incluyendo eliminar pensamientos negativos y toxinas corporales) por medio de enemas de café, jugos de vegetales, PEMF, terapia vibratoria, hierbas y sauna del infrarrojo cercano
5. Oxigenación, incluyendo ozonoterapia y oxigenoterapia hiperbárica
6. Restauración del microbioma intestinal
7. Aspectos de la sanación espiritual y emocional.

Métodos curativos del cáncer: extractos obtenidos de conferencias del Maestro Beinsa Duno (1930):

Esta enfermedad aparece cuando hay desarmonía entre el cerebro y el sistema nervioso simpático. Entonces, algunas células del cuerpo se individualizan y empiezan a multiplicarse a su manera y no según las necesidades y las metas del organismo. De esta manera aparecen las así llamadas formaciones del cáncer. Para la curación de la enfermedad deben aplicarse los siguientes medios: 1) Haced baños solares cada día. Aunque a veces aparezcan nubes o llueva, no pasa nada, los rayos del sol penetran a través de estas, y llegan a nosotros. Las mejores horas para hacer baños solares son temprano por la mañana o 1 hora después de la salida del Sol – hasta las 11 am. Que la persona exponga su espalda por una media hora al Sol, y que piense únicamente en la Luz del Sol y en ninguna otra cosa. De esta manera se eliminan todas las preocupaciones, dolores, estados negativos, enfermedades, desarmonía, etc. Piensen en como los rayos solares penetran en vuestro organismo y cargan vuestros órganos de energía pura, viva y positiva. Los rayos solares son vivos. No existe mejor cirujano que el Sol. Él nunca corta las células sanas, sino solo las enfermas. No solo los enfermos deben exponerse al Sol por la mañana, sino también los que son sanos. No existe enfermedad que pueda resistir a los rayos solares. 2) El color violeta actúa curativamente sobre el cáncer. He aquí por qué el hombre debe tener objetos de color violeta en su habitación. Por ejemplo, puede llevar una bufanda violeta, pañuelos violetas, ropas y adornos violetas, tener cortinas, sábanas y otros objetos de color violeta en su habitación, etc. También es recomendable pintar de color violeta las paredes donde duerme el enfermo. Esto actúa de forma tranquilizante, equilibrante, curativa y benéficamente sobre él. Las meditaciones sobre la llama violeta también ayudan muchísimo. Se hacen de la siguiente manera: el enfermo se imaginara rodeado de una llama de color violeta, y cómo ésta penetra en todas sus células, limpiando y transformando todas las células del cáncer dentro de él. Es bueno que esta meditación se haga diariamente por lo menos tres veces al día durante 5 o 15 minutos, – una vez por la mañana después de despertar, otra vez al medio día y otra vez por la noche antes de acostarse -. La llama violeta

tiene el poder de purificar, disolver y de liberarnos de las energías negativas que se han acumulado en nosotros y alrededor de nosotros, y de ahí calmar cualquier dolor que aparezca. Ella es el purificador universal de todas las energías negativas internas y externas. Es bueno que se utilice en combinación con pensamientos y palabras buenas y positivas de todo tipo.

3) Cada día, que se haga mentalmente una ducha sobre todo el cuerpo con luz violeta: imagínense en una columna de luz, y cómo desde el Corazón de Dios, sobre vosotros, se derrama abundantemente una luz violeta que lava, purifica y transforma todo vuestro cuerpo.

4) Que cada día se coma cebolla cruda: a quien la come, el cáncer no lo afecta, y si está enfermo, se cura. Nunca hay que cortar la cebolla en trocitos pequeños, como máximo dividirla en 2 o 4 trozos, así no se pierde su fuerza. Es muy recomendable eliminar la carne de su menú. En cambio, ha de comer vegetales y frutas frescas de temporada por separado.

5) Que el enfermo beba mucha agua caliente (no fría): es preferible y recomendable beber agua caliente, además lentamente y siempre en tragos pequeños (nunca todo el vaso de golpe): que beba 2 vasos por la mañana, 2 vasos al medio día, y 2 vasos por la noche. Puede echar unas cuantas gotas de limón dentro del agua cada vez que la beba. Siempre bebed el agua antes de comer y no después. Si se bebe después de la comida, que sea por lo menos 2 o 3 horas después de esta. La mejor manera de beber el agua caliente es la siguiente: se pone al fuego hasta que empieza a hervir. Al mismo momento que el agua empieza a hervir, se retira porque es entonces que su fuerza se libera. En este momento su fuerza y su poder curativo son más grandes. Es bueno que el agua se beba cuanto más caliente posible. Dos veces a la semana debéis provocar sudamiento a través del agua caliente. Una vez que el cuerpo empiece a sudar, debéis secaros con una toalla húmeda y luego con una seca. Entonces cambiad vuestras ropas y bebed un vaso más de agua caliente, para recuperar los elementos que necesitáis. Todas las suciedades y enfermedades se pueden liberar de vuestro organismo a través de los poros. Estos son el sistema de ventilación de nuestro cuerpo, y es por eso que siempre deben estar abiertos. El agua se puede calentar no solo con fuego, sino a través del Sol. Entonces el agua recibe las energías curativas del Sol.

6) Respirar profundamente: hoy día la mayoría de la gente no respira profundamente, y como consecuencia de esto las células no reciben suficiente energía para mantener la salud del ser humano. Cuando respiramos lenta y profundamente, nosotros recibimos no solo aire, sino también energía vital (prana), fuerzas renovadoras y luz. Las células del cerebro se alimentan con sangre, oxígeno y luz. Para que nuestro cerebro funcione bien, es necesario que el hombre salga todos los días a la naturaleza y que respire profundamente, porque las células del cerebro necesitan 20 veces más oxígeno que las células de los músculos, por ejemplo. Y cuando respiramos así, nuestra mente debe estar ocupada y enfocada en pensamientos puros, sublimes y positivos. Los pensamientos son fuerzas que actúan sobre nosotros. Nunca hay que abandonarse a los pensamientos negativos o a cualquier otro estado indeseable. Se dice, que “hasta que el hombre respira, para él hay esperanza”. Bien, estoy de acuerdo, pero ¿de qué hombre están hablando?: ¡de aquel que respira profundamente y piensa en Dios! Los pensamientos y los sentimientos negativos son el veneno más grande que existe y la causa

Plantas y acciones utilizadas ancestralmente para prevenir y curar el cáncer son:

*Catharantus roseus*: besitos, corteja, princesa o elenita: preparados homeopáticos de las hojas han dado muy buenos resultados contra el cáncer y distintos tipos de leucemia (Colmenares y Ramírez, p. 19) Es afamado para curar el cáncer. El de pétalos rosados para el cáncer de seno, próstata y leucemia: contiene los alcaloides *leurosina*, *leurosidina*, *vincristina*, y *vinblastina*, estos dos últimos de amplia aplicación en el tratamiento de leucemias. Cogerlo por la mañana, antes de las 7 a.m. *Llantén*: el agua de llantén, y su jugo, es usada para prevenir y/o tratar el cáncer. *Marihuana*: es usada aspirada como el cigarrillo



para pacientes de cáncer, o tomado en infusión, principalmente en la cura emocional. Su aceite cura el cáncer de cara, nariz y el melanoma. *Quina*: hay quienes la utilizan con buenos resultado contra el cáncer en baños y tomando la decocción de la corteza de la planta. *Zapallo o ahuyama*: contiene tres sustancias de acción anticancerígena comprobada: betacaroteno, vitamina C y fibra vegetal. Los bananos maduros poseen propiedades anti cancerígenas. Los científicos japoneses han encontrado que un plátano maduro plenamente produce una sustancia llamada TNF que tiene la capacidad para combatir las células anormales y mejorar la inmunidad contra el cáncer. De acuerdo a una investigación científica japonesa, el plátano completamente maduro con manchas oscuras sobre una piel muy amarilla produce una sustancia llamada "factor de necrosis tumoral" que tiene la capacidad de combatir las células anormales. Cuanto más maduro es el plátano, mejor es su capacidad anti cancerígena. El plátano con manchas oscuras es más alcalino y ocho veces más eficaz en la mejora de las propiedades de los glóbulos blancos de la sangre que cuando está en su estado verde. Comer 1-2 plátanos al día te aumentará la inmunidad (Reikienergiasanadora.ning, 2013).

*Repollo*: es antiinfeccioso; consumirlo crudo para el cáncer de estómago. *Sábila*: contiene el oligoelemento germanio (Ge 132), descubierto por el científico japonés Kazuhiko, quien afirma que una ingestión de 100 a 300 miligramos de germanio, alivia las dolencias del colesterol alto, la candidiasis, el cáncer y el SIDA. El germanio también se encuentra en el ajo y el ginseng. *Tomate*: su color rojo se debe al licopeno –uno de los mayores antioxidantes conocidos-, que actúa sobre ciertos cánceres (igual que la zanahoria). Actúa sobre los radicales libres; este incomparable fruto, como todos los alimentos, debe ingerirse libre de agrotóxicos. Entre más natural mejor –orgánico-. *Uña de gato*: según estudios químicos, biológicos y farmacológicos, se le atribuyen efectos inmunoestimulantes, antiinflamatorios y anticancerígenos, tomada en decocción suave. *Uvas*: las semillas trituradas son muy útiles para las personas con cáncer, incluso cuando se está en la fase de quimioterapia o radio, pues sube las defensas. En jugo crudo licuado, o masticándolas al consumirlas. *Zanahoria*: comida cruda y en jugo combate el cáncer. Tomarla en ayunas. Fray Romano de Belén da la siguiente receta para curar el cáncer: se toman 2 o 3 hojas grandes de *Aloe vera* (penca sábila), de una mata de 4 o 5 años de sembrada, se limpia del polvo y las espinas, se corta en pequeños trozos, se introduce en la licuadora con medio kilode miel de abejas pura y tres cucharadas de coñac, whisky, tequila o aguardiente. Se espera hasta que se haga una pasta viscosa. Tomar una cucharada grande tres veces al día, un cuarto de hora antes de cada comida, y si se ha esperado varias horas en ayunas mejor. Tomarlo durante tres meses. *Hojaracín* o mala madre (*Kalanchoe sp.*) para el dolor. Para el cáncer, en decocción una hoja por un litro de agua, tomar tres veces al día. La semilla de la manzana es reputada anticancerígena. Los jugos verdes en los procesos cancerígenos son fundamentales. Consumir tres vasos al día de jugo de col (una hoja por taza de agua). Brócoli crudas es una afamada planta anticancerígena (rica en polifenoles). Comer tres nueces del Brasil diariamente. Árbol del pan: sus hojas mezcladas con ceniza, raíz de llantén, y anamú, son reputadas en la cura del cáncer; consumir tres pocillos al día de esta mezcla cruda. Plátano: la hoja seca en decocción la usan contra el cáncer. Recomendaciones generales a pacientes con cáncer en cualquier parte del cuerpo: tome únicamente agua de manantial, o de lluvia, y consuma hartos ajos y cebollas. Coma entre 5 y 10 almendras diarias, pues contienen *dealtrilol*, un agente anticancerígeno. No tome suplementos de hierro en tabletas. Tome frecuentemente jugo de remolacha, tanto de la raíz como de las hojas. Es excelente el jugo de repollo crudo y fresco. Es muy buena la combinación de jugo de repollo con zanahoria. Recomiendo en estos casos tomar los jugos de frutas en la mañana y los jugos de vegetales verdes en la tarde. Eliminar el alcohol, el café, el tabaco y tomar aguas aromáticas. No consumir carnes, perros calientes, carnes ahumadas, etc. Si el

paciente no es capaz de dejar las carnes, consume tres veces por semana pescado a la brasa. Coma poco maní (contiene inhibidores de enzimas). Evite utilizar el horno microondas debido a las filtraciones de radiaciones de bajo nivel. Cocine los alimentos en ollas inoxidables o de vidrio. No se siente cerca del televisor, hágalo por lo menos a dos metros de distancia. Evite al máximo los rayos X e implementos de alta frecuencia electromagnética como el celular. Una radiografía normal de tórax con dos placas, por ejemplo, representa 0.1 milisieverts (mSv) de radiación, mientras que una exploración del tórax por TC significa 7 mSv. Para poder comparar, hay que saber que el promedio de exposición anual a la radiación en el medio ambiente es de 1 a 10 mSv. (diariosalud.net, 2011). No utilice químicos para el pelo ni para el cuerpo, cuidado con los desodorantes y champúes, aléjese de pinturas frescas, de ceras, de pesticidas, que aumentan la concentración de radicales libres en el organismo. Desconfíe del “olor a nuevo” tan promocionado hoy por la industria de la limpieza y el aseo. Evite el estrés. A la guanábana la conocen en algunos lares como “el fruto de la digestión”, que además contribuye a la prevención y ataque de células cancerígenas en estómago, páncreas, pulmones y próstata. Varios estudios le atribuyen propiedades antitumorales. Los alcaloides presentes en la corteza, hojas y semillas pueden ser aprovechados en tratamientos de diversos tipos de tumores malignos, sin atacar a las células sanas. Es rica en calcio, fósforo, vitamina C y hierro. Del mismo modo, gracias a su gran contenido de látex, la guanábana ayuda a disminuir el estreñimiento crónico (Henry Cuevas). Otras ventajas de la fruta son que desinflama el colon y las vías digestivas y urinarias, disminuye el colesterol malo y los triglicéridos y ayuda a combatir la ameba. La resina del árbol de marañón se está aplicando en la terapéutica de los cánceres. El estrés oxidativo se define como la pérdida del equilibrio entre la producción de radicales libres y la acción de los sistemas antioxidantes, a favor de los primeros. Esto ocurre en las patologías de varias enfermedades humanas incluyendo diabetes, formación de placas ateromatosas por oxidación y depósito de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y carcinogénesis por genotoxicidad (Giovannucci, 1999). La *Physalis peruviana* (uchuva) se puede juntar con las nuevas drogas antineoplásicas, como vinblastina y paclitaxel, que derivan de los principios activos de *Catharanthus roseus* y *Taxus brevifolia*, respectivamente (Perry, 1980). La uña de gato (*Uncaria tomentosa*), como se había comentado anteriormente, se emplea con gran eficacia para combatir tumores y cáncer, o cualquier “bulto” o protuberancia. Tiene efectivas propiedades estimulantes del sistema inmune, y tiene la capacidad de aumentar considerablemente la actividad de los macrófagos, células nuestras capaces de devorar elementos extraños, incluyendo células anormales. El extracto a base de sulforafano actúa como antioxidante indirecto, así se ha demostrado en modelos experimentales in vivo (en animales) e in vitro (cultivos celulares), donde reducen la incidencia de algunas formas de tumor. El sulforafano se obtiene del subproducto de brócoli que son las inflorescencias de la planta. La vitamina B17 y B18 presente en semillas de albaricoque, cerezas, manzana, y otras frutas, combate células cancerosas. La semilla de manzana es un producto milagroso para matar las células cancerosas. Modo de consumo: la semilla de manzana se come directamente o se acompaña con una ensalada de su preferencia etc. La fuente de esta información procede de uno de los fabricantes de medicinas más grandes del mundo, quien afirma que después de más de 20 pruebas de laboratorio, realizadas a partir de 1970 los extractos de semilla de manzana revelaron que: destruye las células malignas en 12 tipos de cáncer, incluyendo el de colon, de pecho, de próstata, de pulmón y del páncreas (Instituto de Ciencias de la Salud, L.O.L. 819 N. Charles Street Baltimore, MD 1201). Nutrientes principales: la pepita o semilla de manzana, así como la de damascos, ciruelas o mandarinas, es rica en una Vitamina hidrosoluble, la Vit. B 17, denominada además Laetril o amigdalina.

Canene et al. (2013), de la Escuela de Medicina Johns Hopkins de Maryland, United States of America, investigaron el efecto de tomate más brócoli en el control de cánceres inducidos en ratas:

La amina heterocíclica, 2-amino-1-metil-6-fenilimidazo [4,5-b] piridina (PhIP), que se encuentra en las carnes cocidas a altas temperaturas, se ha implicado en estudios epidemiológicos y de roedores por causar cáncer de mama, próstata, y cánceres colorrectales. Un estudio en animales utilizando un modelo de xenoinjerto ha demostrado que el tomate y el brócoli, cuando se comen en combinación, presentan un marcado efecto en la reducción del tumor en comparación con cuando se comen solos. Nuestro objetivo fue determinar si la carcinogénesis inducida PhIP-se puede prevenir con el consumo dietético de polvos de tomate + brócoli entero. Las ratas que comen tomate + brócoli mostraron una marcada disminución en el número y tamaño de neoplasia prostática cribiforme intraepitelial / carcinoma in situ (CIS / PIN cribiforme) y lesiones en la incidencia de adenocarcinomas intestinales invasoras y carcinomas de la piel. Los resultados de este estudio apoyan la hipótesis de que una dieta rica en tomate y brócoli puede reducir o prevenir los cánceres inducidos por carcinógenos dietéticos.

Ann Cameron trató con éxito el cáncer en el cuarto estadio utilizando sólo el jugo de zanahoria, sin quimioterapia y sin cambios en la dieta. Ella fue diagnosticada con cáncer de colon en su tercer estadio. Después de la próxima cirugía, su estado de salud empeoró y el cáncer se extendió a los pulmones. Los médicos recomendaron su quimioterapia con el fin de prolongar su vida durante varios meses, pero ella se negó y comenzó la búsqueda de métodos alternativos. Encontró algunos datos sobre cómo algunas personas lograron con éxito para tratar el cáncer utilizando sólo el jugo de zanahoria. Así, empezó a tratar a sí misma en su propia manera de beber 2 litros de jugo de zanahoria en un día. Ann no ha cambiado nada en su dieta diaria. Después de dos meses, se estableció que los tumores de Ann dejaron de crecer y los ganglios linfáticos se redujeron también. Después de 8 meses de terapia de jugo de zanahoria, el cáncer había desaparecido por completo. Contó su experiencia de muchos medios para ayudar a muchas personas que tenían los mismos problemas (Nuevamentes.net, 2015). Ann se basó en un hombre que curó sus células escamosas en el cuello tomando cinco litros diarios de zumo de zanahoria.

Zgheib et al. (2014) de la Universidad de Beirut, Líbano, demostraron la eficacia de *D. carota* (zanahoria) en la disminución de la motilidad del cáncer y la metástasis.

*Daucus carota* (DC) es una hierba usada en la medicina tradicional en el Líbano para tratar numerosas enfermedades, incluyendo el cáncer. Estudios recientes en nuestro laboratorio el aceite de DC y sus fracciones revelaron actividad potente contra el cáncer in vitro e in vivo. El presente estudio tiene como objetivo investigar el efecto de la fracción más potente de DC, pentano / éter dietílico (50:50), en pulmón, piel, mama y la motilidad celular y la invasión del cáncer de glioblastoma. Tras el tratamiento, se observó una disminución pronunciada en la motilidad de células de cáncer en las líneas celulares 4. El tratamiento también condujo a una disminución en la invasión de células de cáncer y un aumento de la adhesión celular. Además, la fracción DC causó una disminución en la activación de la  $\rho$ -GTPasas Rac y Cdc42, un hallazgo que puede explicar en parte la disminución inducida por el tratamiento en la motilidad celular. El estudio actual demuestra un efecto crucial de la fracción de pentano / éter dietílico DC sobre la motilidad de células de cáncer y metástasis,

por lo que es un candidato potencial para la terapia del cáncer dirigido específicamente a la motilidad del cáncer y la metástasis.

Shieh et al. (2011) del Centro Médico Chi-Mei de Taiwán, investigaron el efecto de  $\alpha$ -tomatina, compuesto del tomate verde, como agente para contrarrestar la metástasis del cáncer:

$\alpha$ -tomatina, aislada de *Lycopersicon esculentum*, es una glicoalcaloide esteroide de origen natural en los tomates verdes inmaduros. Algunos informes han demostrado que  $\alpha$ -tomatina tiene varias propiedades anticancerígenas. El propósito de este estudio es investigar el efecto anti-metastásico de  $\alpha$ -tomatina en NCI-H460 pequeñas células de cáncer de pulmón de células humanas. En primer lugar, los resultados mostraron que  $\alpha$ -tomatina suprimió significativamente las capacidades de la adhesión, invasión y migración de las células NCI-H460 bajo concentraciones no citotóxicas. Además,  $\alpha$ -tomatina disminuyó significativamente los niveles de fosfo-Akt y MMP-7 en células transfectadas-Akt1-cDNA de forma concomitante con una marcada reducción en la invasión celular y la migración. Estos resultados presentados indican que  $\alpha$ -tomatina puede estar cerca de aplicarse para el tratamiento de la metástasis del cáncer.

De Paula et al. (2015) del departamento de la Escuela de Medicina, Hematología y Oncología de Sao Paulo, Brazil, investigaron uña de gato, *Uncaria tomentosa*, en el mejoramiento de la calidad de vida y reducción de la fatiga en pacientes con cáncer avanzado:

La uña de gato (*Uncaria tomentosa*) es una planta amazónica nativa que presenta propiedades antiinflamatorias y antitumorales. Queríamos evaluar su actividad de control de los síntomas de los pacientes con cáncer terminal. Métodos: Este estudio prospectivo de fase II evaluó los efectos de una dosis de 100 mg de un extracto seco de *U. tomentosa* tres veces al día en pacientes con tumores sólidos avanzados que no tenían opciones terapéuticas adicionales y una esperanza de vida de al menos 2 meses. La Organización Europea para la Investigación y el Tratamiento de la Calidad del Cáncer del Cuestionario devida (EORTC QLQ C30) y la Evaluación Funcional de la Terapia de Enfermedades Crónicas fueron usados como cuestionarios para evaluar la calidad de vida de los participantes; se utilizó el cuestionario del Hospital de Ansiedad y Depresión Scale para evaluar la ansiedad y la depresión, y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh se utilizó para evaluar la calidad del sueño. Además, se analizaron varios parámetros bioquímicos e inflamatorios. Resultados: Se reclutaron cincuenta y un voluntarios. Su edad media fue de 64 (rango, 33-85) años, y el 47% de los pacientes eran mujeres. Más del 65% de los pacientes tenían puntuaciones en la Escala de funcionamiento de Karnofsky de 80% o menos. El tratamiento mejoró la calidad de los pacientes de vida en general ( $p = 0,0411$ ) y el funcionamiento social ( $p = 0,0341$ ), según la evaluación de la EORTC QLQ C-30, y la fatiga ( $p = 0,0496$ ) reducida de acuerdo con el Cuestionario Chalder para la fatiga. Ninguno de los parámetros bioquímicos o inflamatorios evaluados (interleucina-1 y -6, proteína C reactiva, factor de necrosis tumoral alfa, velocidad de sedimentación globular, y glicoproteína  $\alpha$ -1-ácido) cambió significativamente. Ninguna respuesta del tumor fue detectada de acuerdo a los criterios de evaluación de respuesta en tumores sólidos; sin embargo, la enfermedad se estabilizó durante más de 8 meses en cuatro participantes. El medicamento fue bien tolerado por la mayoría de los pacientes. Conclusión: El uso de la uña de gato podría ser beneficioso en pacientes con cáncer avanzado mediante la mejora de

su calidad de vida y reducir la fatiga. El mecanismo de acción no parece estar relacionado con las propiedades antiinflamatorias de esta planta.

La quimioterapia natural se prepara con limonada sin azúcar más bicarbonato. El limón es un potente quimioterapéutico natural.

Una investigación publicada en la revista *Plana Médica* descubrió que la bromelina (sustancia extraída de la piña y de plantas de la familia bromeliaceae) era mucho mejor que el medicamento para la quimioterapia 5-fluorauracil en el tratamiento del cáncer en un estudio realizado en animales. La investigación señalaba: “Este efecto antitumoral (de la bromelina) fue muy superior al del 5-FU (5-fluorouracil), cuyo índice de supervivencia fue muy alto en relación al grupo de control no tratado”. Lo que hace esto particularmente impresionante es que la bromelina no causó ningún daño adicional en los animales. Por el contrario, el medicamento de quimioterapia 5-fluorauracil, tiene un historial de poco éxito apesar de que ha sido utilizado durante 40 años. Como lo ha escrito GreenMedInfo: “Como una forma de fluoruro unida al ácido nucleico uracilo altamente tóxica, un componente normal de ARN, se supone que el medicamento funciona rastreando las células divididas más rápido- que incluye las células de cáncer, intestinales saludables, folículo piloso y las células inmunológicas- por lo tanto, la inhibición (es decir, envenenamiento) de la replicación de las enzimas de ARN y la síntesis del ARN. Cuando una persona muere siguiendo el tratamiento convencional contra el cáncer es muy fácil “culpar a la víctima” y simplemente escribir que el cáncer del paciente era “resistente a la quimioterapia” o “extremadamente agresivo”, cuando la realidad es que la naturaleza no selectiva del agente quimiotóxico es lo que realmente provocó la muerte”. La citotoxicidad selectiva es una propiedad que sólo se encuentra en los compuestos naturales, ningún medicamento de quimioterapia desarrollado hasta el momento es capaz de este efecto. Además de la bromelina, otros ejemplos de compuestos naturales que se ha descubierto que matan las células de cáncer sin dañar las células saludables son: Vitamina C: un proyecto de investigación que duró 15 años llamado RECNA (que es cáncer, pero escrito al revés). demostró que la vitamina C era un citotóxico selectivo contra las células de cáncer (Hunninghake, 2018)

La apigenina -nutriente de la familia de las flavonas que inhibe la enzima *xantina-oxidasa* encargada de transformar las purinas en ácido úrico y está presente en frutas y verduras comunes- es antioxidante, antiinflamatoria, antiespasmódica y anticancerígena; pareciendo ser particularmente eficaz frente a las células cancerosas de mama, tracto digestivo, piel y próstata entre otras tumoraciones. Andrea Doseff, coautora de un reciente estudio sobre ella, ha llegado a decir públicamente que es “*la kryptonita que puede acabar con los superpoderes de las células cancerosas*”. Y no sólo eso: los investigadores consideran que puede ser eficaz en todas las patologías que se ven afectadas por procesos oxidativos, incluyendo los trastornos cardiovasculares y neurológicos (*Discovery DSALUD*, 2013)

Eficacia de la plata coloidal en el tratamiento del cáncer: un equipo de investigadores de la *Universidad de Leeds* dirigido por la Dra. Charlotte Willans ha constatado in vitro la eficacia de los ligandos de plata -moléculas orgánicas con un átomo central de plata- en el tratamiento del cáncer. Asegura que es tan eficaz como el cisplatino -uno de los productos más usados en quimioterapia en una amplia variedad de cánceres- pero que, a diferencia de

éste, que provoca graves efectos secundarios, es inocua. Al menos destruye in vitro las células cancerosas de cáncer de mama y colon. Todo indica pues que debe ser igual de eficaz la plata coloidal, potente microbicida cuyo consumo carece de peligro, razón suficiente para que en Europa se haya prohibido como complemento dietético (*Discovery DSALUD*, No. 154).

Al nacer, nuestro pH es ligeramente alcalino, 7.4. Un pH de 7.0 incluso menor, como 6.7, es una condición que debilita todos los sistemas del cuerpo. La investigación ha demostrado que los pacientes con cáncer terminal tienen un nivel de acidez de 1.000 veces más que el de una persona sana, y ese estado de acidez con niveles bajos de oxígeno es exactamente lo que ayuda al cáncer a sobrevivir y prosperar. La zeolita funciona ocupándose de un par de cuestiones básicas del cáncer. Se trata de un poderoso desintoxicante y mejora la alcalinidad del cuerpo. También le quita un peso tremendo al hígado y a los riñones, por que absorbe las toxinas. Más importante aún, según la información de la patente 6.288.045 en los Estados Unidos, la zeolita puede, cuando entra en las células de cáncer, activar el genP21, que manda a una célula cancerosa a morir, o, literalmente, según esta patente, destruye el núcleo de las células cancerosas. En teoría lo que sucede es que las zeolitas, que es una estructura que tiene carga negativa, reacciona con metales pesados de carga positiva, pesticidas y herbicidas, por lo tanto, tiene el efecto indirecto de neutralizar su efecto en la causa de cáncer. Luego, debido a esto, las zeolitas llegan a ser de una carga levemente positiva y son atraídos por la membrana de la célula cancerosa que tiene carga negativa y entra directamente en las células cancerosas. Ahora mismo, se estima que hay 100.000 sustancias químicas tóxicas que circulan en nuestro medio, alrededor del 27% de los cuales han sido conocidas por causar cáncer. La zeolita es un mineral natural de origen volcánico con una estructura cristalina única y compleja. El mineral se formó durante millones de años cuando la lava se mantenía en contacto con el agua dulce o salada, en un proceso conocido como "la desvitrificación". De hecho, al ser uno de los pocos minerales en la naturaleza cargados negativamente, las zeolitas actúan como un imán atrayendo a las toxinas, capturándolas en su jaula, y eliminándolas del cuerpo.

Investigadores de la Universidad de Zaragoza y de la Universidad Pompeu Fabra de España han desarrollado y patentado un generador de pulsos de alta tensión para destruir tumores sólidos, mediante el fenómeno conocido como "electroporación irreversible". Provoca la muerte de las células al ser éstas incapaces de reparar el daño que los campos eléctricos elevados provocan en su pared celular. Alguno de los beneficios que presenta la electroporación irreversible para sus pacientes, es que su mecanismo de acción no se basa en alteraciones térmicas, lo que aporta mejoras en la recuperación y permite que sea posible tratar tumores que por su localización no serían tratables, y de un modo más rápido, menos tóxico y menos invasivo, al no ser térmico ni utilizar fármacos.

Oscar Lucía, investigador del Grupo de Electrónica de Potencia y Microelectrónica, explicó que, comparado con la quimioterapia, este sistema es "más localizado y menos lesivo, porque no implica calentamiento térmico a diferencia de la radioterapia o de la radiofrecuencia" y, por tanto, la recuperación es más rápida y con menos secuelas. Por el momento, el generador, que puede aplicar tensiones de hasta 12 kilovoltios pico a pico y corrientes de hasta 400 amperios, ha sido probado con éxito en estudios "in vivo" y ha demostrado su capacidad para destruir grandes volúmenes de tejido. Pero la patente ha

despertado el interés de varias empresas, lo que permitirá avanzar en la electroporación irreversible como herramienta eficaz en la lucha contra el cáncer (Eldefinido.cl, 2016).

Breuss (2013), ciudadano austríaco, buscó durante toda su vida la mejor cura alternativa contra el cáncer y otras enfermedades incurables, y tuvo éxito. Su jugo especial estimula el sistema inmune, limpia el cuerpo y aporta energía y afirma que las células cancerígenas mueren en 42 días:

Breuss está seguro de que las proteínas alimentan a las células cancerígenas y que necesitamos eliminarlas (para la curación). Autor del libro “*La cura del cáncer Breuss: Consejos para la prevención y el tratamiento natural del cáncer, leucemia y otras enfermedades aparentemente incurables*”, traducido a 7 idiomas. Él creó un régimen alimenticio especial que dura 42 días, y recomienda beber sólo té y su jugo especial de vegetales, con remolachas (betarraga, betabel) como su ingrediente principal. Durante estos 42 días las células cancerígenas pasan hambre y mueren, mientras que la salud general del organismo se mejora. Para preparar este jugo especial necesitas vegetales orgánicos. Ingredientes: – Remolacha (betarraga, betabel): 55%. – Zanahorias: 20%. – Raíces de Apio: 20%. – Papas: 30%. – Rábanos: 2%. Simplemente recuerda no exagerar el consumo del jugo, bebe tanto como tu cuerpo lo requiera. La remolacha es abundante en antioxidantes, vitamina C, B1, B2 y B6, ácido fólico y pantotéico, tiene potasio, fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc; la remolacha es considerada como uno de los vegetales más beneficiosos. Su color rojo viene de los pigmentos magenta, conocidos como “betacianinas”. Muchos estudios han confirmado que la remolacha es extremadamente benéfica en los tratamientos contra la leucemia y el cáncer. Primero que todo, la remolacha es abundante en “betaína”, la cual es un aminoácido de poderosas propiedades anticancerígenas. Además, es un potente agente antiinflamatorio, antioxidante y desintoxicante. La remolacha puede ser utilizada para el tratamiento de muchos tipos de cáncer y los descubrimientos de un estudio revelaron que un 100% de los sujetos que sufrían de cáncer respondieron positivamente a un tratamiento con betarraga. Es beneficioso para las mujeres embarazadas, ya que contiene altos niveles de ácido fólico. Estimula la función del hígado y de la vesícula biliar, previniendo la constipación, ayuda con los dolores de cabeza, dolores de muelas, disentería, problemas a los huesos, problemas de la piel y dolores menstruales (Senderosaludable.net, 2013)

Dwivedi et al. (1993) investigaron el *Syzygium aromaticum* (clavo de olor) contra diferentes líneas celulares de cáncer:

El objetivo del estudio es comparar las actividades contra el cáncer in vitro de tres extractos diferentes de clavo (*Syzygium aromaticum* L) contra diferentes tipos de líneas celulares de cáncer de varias derivaciones anatómicas. Agua, extractos de etanol y aceite fueron seleccionados para actividad anti proliferativa contra HeLa (cáncer cervical), MCF-7 (ER + ve) y MDA-MB-231 (ER - ve) cáncer de mama, DU-145 cáncer de próstata y TE-13 líneas celulares de cáncer de esófago, junto con linfocitos de sangre periférica humana normal. La inhibición de la proliferación celular se evaluó mediante ensayo de MTT como un colorante vital. En los examinados cinco líneas celulares de cáncer, los extractos mostraron diferentes patrones de actividad de inhibición de crecimiento celular, con el extracto de aceite que tiene actividad citotóxica máxima. Muerte celular máxima y desaparición de las células apoptóticas se produjeron en TE-13 dentro de las 24 horas por el aceite de clavo a 300 l / ml con la muerte celular 80%, mientras que células DU-145 mostraron la muerte celular mínima.

Una nueva proteína inactivadora de ribosomas (RIP), *sechiumina*, se purificó a partir de las semillas de calabaza comestible o cidra, *Sechium edule* Swartz, por filtración en gel y cromatografía de intercambio iónico, con una masa molecular relativa aparente de 27 kDa. Estos estudios sugieren que la *sechiumina* recombinante podría ser utilizada para la preparación de inmunotoxina como un agente potencial quimioterapéutico contra el cáncer (Wu et al., 1998).

Tang et al. (2013) estudiaron la actividad antioxidante de *Coriandrum sativum* (cilantro) y la protección contra el daño del ADN y la migración de células de cáncer:

Las raíces y las hojas de *C. sativum* son ricos en sabor aromático y se utilizan popularmente en sopas en la cocina asiática tailandesa y otra. Tradicionalmente, las partes de la planta se utilizan para aliviar los espasmos, las quejas gástricas, la bronquitis, la gota y vértigo. Estudios anteriores sobre esta hierba muestran sus diversas propiedades medicinales, entre ellos antidiabética, antioxidante, hipocolesterolémica, antihelmíntica, antibacteriana, hepatoprotectora, contra el cáncer y las actividades ansiolíticas. Los compuestos fenólicos, apigenina, catequina y ácido p-cumárico, y alcanos alifáticos y alcanos se informaron en partes aéreas, mientras linalool, acetato de geranilo y ácido petroselinico se encontraron en la fruta. Las investigaciones sobre las propiedades medicinales de las raíces *C. sativum* en la literatura científica son escasos y limitados, a prácticamente ninguno. El objetivo de esta investigación fue investigar las actividades antioxidantes y anticancerígenas de raíz, hoja y tallo de *C. sativum* incluyendo su efecto sobre la migración de las células del cáncer, y su protección contra el daño del ADN, con especial atención a las raíces. Método: raíces en polvo, hojas y tallos de *C. sativum* se extrajeron a través de extracción secuencial usando hexano, diclorometano, acetato de etilo, metanol y agua. Contenido fenólico total, FRAP y DPPH actividades de captación de radicales se midieron. Actividad antiproliferativa en la línea celular de cáncer de mama, MCF-7, se ensayó usando el ensayo de MTT. Actividades de las enzimas antioxidantes, catalasa, superóxido dismutasa, glutatión peroxidasa, y de las caspasas-3, -8 y -9 se ensayaron sobre el tratamiento con el extracto. Resultados: la raíz impidió la migración celular inducida por H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, lo que sugiere su potencial en la prevención e inhibición de la metástasis del cáncer. Este estudio es el primer informe sobre las propiedades antioxidantes y anticancerígenas de la raíz de *C. sativum*. La hierba muestra el potencial en la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo y sería útil como suplemento utilizado en combinación con fármacos convencionales para mejorar el tratamiento de enfermedades como el cáncer.

López et al. (2002) del Instituto Nacional de Cancerología, México DF, demostraron en laboratorio que extracto de hoja de ciprés común, *Cupressus lusitanica* (Cupressaceae) induce la apoptosis en las células cancerosas:

Un extracto etanólico crudo de hojas de *Cupressus lusitanica* Mill. demuestra la citotoxicidad en un panel de líneas celulares de cáncer. La muerte celular se debió a la apoptosis, según la evaluación de las características morfológicas (condensación de la cromatina y la formación de cuerpos apoptóticos) y la fragmentación del ADN específico detectados por extremo etiquetado de roturas en el ADN (Tunel). La muerte celular por apoptosis se indujo oportuna de una manera dependiente de la dosis. Estos resultados justifican más investigaciones de posibles compuestos antitumorales en esta planta.



Chen et al. (2015) investigaron la curcumina y su promesa como un medicamento contra el cáncer: un análisis de sus efectos anticancerígenos y antifúngicos en el cáncer y las complicaciones asociadas a infecciones fúngicas invasivas:

Infecciones fúngicas invasivas (IFI) son complicaciones importantes de cáncer, y se han convertido en una causa importante de morbilidad y mortalidad en pacientes con cáncer. Sin embargo, son difíciles de tratar, y el aumento de la resistencia a fármacos antifúngicos a menudo conduce a una recaída. La curcumina, un componente natural que está aislado del rizoma de plantas de *Curcuma longa*, ha atraído un gran interés entre muchos científicos que estudian los cánceres sólidos en el último medio siglo. Curiosamente, la curcumina ofrece una alternativa ideal a los tratamientos actuales, debido a su perfil relativamente seguro, incluso en dosis altas. Hasta la fecha, se ha informado de una potente actividad antifúngica de la curcumina contra diferentes cepas de *Candida*, *Cryptococcus*, *Aspergillus*, *Trichosporon* y *Paracoccidioides*, lo que indica que la curcumina puede ayudar a los pacientes con cáncer para resistir complicaciones IFI. El objetivo de esta revisión es discutir actividades farmacológicas duales de la curcumina en cuanto a sus aplicaciones como un anticancerígeno natural y agente antifúngico.

En la siguiente investigación, realizada por Wang et al. (2014) se muestra la actividad anticancerígena de chirimoya:

Cirugía, quimioterapia y radioterapia sigue siendo la piedra angular del tratamiento del cáncer. Sin embargo, hierbas medicinales están ganando popularidad debido a sus menores efectos secundarios dañinos en las células humanas. *Annona squamosa* Linn es una deliciosa fruta comestible común y sus hojas se han utilizado para el tratamiento de varios tipos de enfermedades. El objetivo del presente estudio es determinar el potencial anticáncer de los extractos orgánicos y acuosos de hojas de *Annona squamosa* L. contra la línea celular de carcinoma hepatocelular BEL-7404, línea de cáncer de pulmón H460, línea celular humana carcinoma epidermoide KB-3-1, línea de células de cáncer prostático DU145, línea celular de carcinoma mamario MDA-MB-435 y cáncer de colon línea HCT-116. El extracto crudo (Zcd) y Extracto de acetato de etilo (ZE) se encontraron significativa actividad anticancerosa en línea celular humana carcinoma epidermoide KB-3-1 y la línea de células de cáncer de colon HCT-116.

Miao et al. (2015) de la Universidad de Medicina China, Nanjing, China, descubrieron cuatro nuevas acetogeninas citotóxicas de las semillas de *Annona squamosa*:

Cuatro nuevos acetogeninas annonaceous (ACGs), squamocin-I (1), II (2) y III (3) y squamoxinone-D (4), junto con siete ACGs conocidos (5-11), fueron aislados de las semillas de *Annona squamosa*. Las estructuras de todos los aislamientos fueron aclaradas y se caracterizaron por métodos espectrales y químicos.

En regiones de Egipto cuyos suelos son magnésicos la incidencia de cáncer es baja; consumir cloruro de magnesio (hasta 5 g diarios).

Supratman et al. (2001) investigadores japoneses, estudiaron la acción antitumoral de *Kalanchoe pinnata*:

Cinco bufadienolidos aislados de las hojas de *Kalanchoe pinnata* y *K. daigremontiana* x tubiflora (Crassulaceae) fueron examinados por sus efectos inhibitorios sobre antígeno temprano del virus de Epstein-Barr (EBV-EA) y la activación en las células Raji inducidas por el promotor de tumores, 12-O-tetradecanoilforbol-13-acetato. Todos los bufadienolidos mostraron actividad inhibitoria, y bryophyllina A exhibió la inhibición más marcada (IC50 = 0,4 microM) entre los compuestos ensayados. Bryophyllina C, un análogo de reducción de 1, y bersaldegenin-3-acetato que carecen de la fracción ortoacetato eran menos activos. Estos resultados sugieren fuertemente que bufadienolidos son agentes quimiopreventivos del cáncer potencial.

Gálvez et al. (2003) investigaron la acción anticancerígena de *Plantago* spp:

Extractos metanólicos a partir de siete especies de *Plantago* (llantén) que se han utilizado en la medicina tradicional para el tratamiento del cáncer, se evaluaron para la actividad citotóxica contra las tres líneas celulares de cáncer humano recomendadas por el Instituto Nacional del Cáncer (NCI, EE.UU.). Los resultados mostraron que las especies de *Plantago* exhiben actividad citotóxica, que muestra un cierto grado de selectividad contra las células ensayadas en cultivo. Dado que los flavonoides son capaces de inhibir fuertemente la proliferación de líneas celulares de cáncer humano, hemos identificado luteolina-7-O-beta-glucósido como principal flavonoide presente en la mayoría de las especies de *Plantago*. Además, hemos evaluado este compuesto y su aglicona, luteolina, por su actividad citotóxica.

Chiang et al. (2007) investigaron la actividad inmunomoduladora, anticancerígena y antiinfecciosa de especies de *Plantago*:

Un número de *Plantago* spp. especialmente *P. major* (llantén) han sido utilizadas en el tratamiento de enfermedades tales como infección, inflamación y cáncer. En este estudio se evaluaron las actividades inmunomoduladoras de cinco clases químicas de compuestos puros obtenidos a partir del género *Plantago* en células mononucleares de sangre periférica humanas (PBMC). Se realizaron estudios sobre la transformación de linfocitos mediante inmunoensayo BrdU y la secreción de interferón-gamma (IFN-gamma) utilizando un ensayo ELISA. Los resultados mostraron que los compuestos solubles en agua, a saber, aucubina, ácido clorogénico, ácido ferúlico, ácido p-cumárico y ácido vanílico, mejoran la actividad de proliferación de linfocitos humanos y la secreción de IFN-gamma. Entre los compuestos insolubles en agua, con la excepción de luteolina, ambos baicaleína y baicalin mostraron una mejora de la PBMC humana. Aunque el ácido oleanólico y ácido ursólico de los triterpenoides no afectaron significativamente la proliferación de PBMC, que mostraron una fuerte estimulación de la secreción de IFN-gamma. Linalol, un monoterpénico, mostró una actividad inmunomoduladora similar a los triterpenoides. El presente estudio concluye que los compuestos ensayados, que poseen actividades inmunoestimulantes, pueden contribuir a las reivindicaciones tradicionales de productos naturales basados en *Plantago* utilizados en el tratamiento de cánceres y enfermedades infecciosas.

Roopesh et al. (2010) de la Escuela de Biotecnología de Bhopal, India, muestran las principales plantas utilizadas por la Medicina Ayurvédica en el tratamiento del cáncer:

Las siguientes plantas tienen evidencia científica de la propiedad contra el cáncer en la medicina ayurvédica: *Andrographis paniculata*, *Annona atemoya*, *Phyllanthus niruri*, *Piper longum*, *Podophyllum hexandrum*, *Tinospora cordifolia*, *Semecarpus anacardium*, *Vitis*

*vinifera, Baliospermum montanum, Madhuca indica, Pandanus odoratissimum, Pterospermum acerifolium, Raphanus sativus, Prionitis barleria, cineraria de Prosopis, Amorphopallus campanulatus, Oxoxylum indicum, Basella rubra, Flacourtia romantchi, Ficus bengalensis, Curcuma domestica, Allium sativum, Calotropis gigantea, Datura metel, Hygrophila spinosa, Juniperus indica, Moringa oleifera, Nigella sativa, Picrorrhiza kurroa, Rubia cordifolia.* Más del 25% de los medicamentos utilizados durante los últimos 20 años se derivan directamente de las plantas, mientras que el otro 25% se alteran químicamente de productos naturales. Nueve compuestos derivados de plantas, incluyendo vinblastina, vincristina, etopósido, tenipósido, taxol, navelbina, taxotere, topotecán e irinotecán han sido aprobados para su uso como medicamentos contra el cáncer. 10-hidroxicamptotecina, monocrotalina, d-tetrandrina, lycobetaine, indirubina, colchicinamide, curcumol, curdione, gospol y homoharringtonina son más de los compuestos derivados de plantas con alta esperanza como anticancerígenos.

Chindoy (2014) de la Universidad Javeriana de Bogotá, Colombia, evaluó la actividad biológica de una fracción acuosa obtenida del látex de *Brosimum utile* (sande), tradicionalmente utilizado en el tratamiento del cáncer por la comunidad Indígena Camentsa:

El presente estudio pretende evaluar la actividad citotóxica de una fracción acuosa rica en proteínas obtenida del látex de *Brosimum utile* sobre la línea celular leucémica K562. Este látex ha sido utilizado por la comunidad indígena Camentsa para tratamiento de varias enfermedades entre estas diversas tipos de cáncer. La presencia de proteínas contenidas en este látex con actividad citotóxica frente en células tumorales constituye un aporte para dar inicio a la validación científica de un conocimiento tradicional de la comunidad Camentsa, apoyando la posibilidad de encontrar nuevas alternativas terapéuticas que puedan impactar en la recuperación y preservación de esta especie.

## **CÁNCER CEREBRAL**

En sustancias muy baratas como la cúrcuma y el jengibre se ha encontrado componentes que reducen eficazmente los tumores y combaten la propagación del cáncer. En una revisión de 11 estudios, se encontró que el uso de la cúrcuma reduce el tamaño del tumor cerebral en un sorprendente 81%. La investigación también ha demostrado que la cúrcuma es capaz de detener el crecimiento de las células cancerosas por completo. Una mujer recientemente llegó a los titulares mediante la revelación de su victoria contra el cáncer utilizando la cúrcuma como condimento principal (Hermandadblanca.org, 2013).

En un descubrimiento anunciado en el *Journal of Nutritional Biochemistry*, los investigadores dijeron que la curcumina podría ser la respuesta para detener un cáncer cerebral fatal, conocido como glioblastoma (GBM). Este estudio fortalece los descubrimientos previos. En él, los científicos demostraron que disminuía los tumores cerebrales de nueve de los 11 animales del estudio (81 %), sin ninguna evidencia de toxicidad. Además, la curcumina no afecta las células saludables, lo que sugiere que ataca selectivamente las células cancerígenas. Además, encontraron que funcionaba sinérgicamente con dos medicamentos diferentes de quimioterapia, lo que aumenta la eliminación de las células del cáncer (Zanotto-Filho A, et al., 2012).

Gentile et al. (2015) del Laboratorio de Patología Molecular y Celular, Universidad de Nápoles, Italia, demostraron que *Ruta graveolens* L. (ruda) induce la muerte de las células de glioblastoma y neuronales progenitoras, pero no de las neuronas, a través de ERK 1/2 y la activación de Akt.

El glioblastoma multiforme es un tumor cerebral muy agresivo cuyo pronóstico es muy pobre. En este caso, nos informan de que el extracto de agua de *Ruta graveolens* L., comúnmente conocida como la ruda, induce la muerte en diferentes líneas celulares de glioblastoma (U87MG, C6 y U138).

Durante las últimas décadas, estudios de cultivos celulares y animales permitieron la identificación de numerosos compuestos de la dieta y botánicos naturales con efectos anticancerígenos, incluyendo la curcumina, galato de epigallocatequina, ácido elágico y resveratrol, extraídos de la *Curcuma longa*, a partir de la piel de la uva, de la té verde y de muchas frutas y verduras, respectivamente. *Ruta graveolens* L. se utiliza, sobre todo en los países asiáticos, para el tratamiento de diversos trastornos tales como el dolor, problemas en los ojos, el reumatismo y la dermatitis. El extracto de la planta contiene más de 120 compuestos de diferentes clases de productos naturales tales como alcaloides de acridona, cumarinas, aceites esenciales, flavonoides y furoquinolines. Extractos alcohólicos de *R. graveolens* se han probado para el efecto anti-proliferativo en diferentes tipos de células cancerosas, que apunta hacia un potencial efecto terapéutico en oncología.

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos del extracto acuoso de *R. graveolens* sobre la proliferación de células de glioma humano y de progenitores neurales de ratón del SNC, en comparación con las células neuronales diferenciadas, no proliferativas. Por otra parte, se evaluaron los efectos de dos fármacos, temozolomida y cisplatino, ampliamente utilizados en la quimioterapia GBM en la proliferación y la no proliferación de las células neuronales como términos de comparación del extracto de *R. graveolens*.

*Ruta graveolens* se ha utilizado para tratar una variedad de condiciones inflamatorias. Su uso como un agente anti-tumoral se ha investigado in vitro y in vivo. En las diluciones homeopáticas, que van del 6 al 200c, *Ruta graveolens* mostró in vitro actividad citotóxica cuando se toma solo o combinado con *Calcarea phosphorica*; ha reducido la progresión del tumor en ratones (Freyer et al., 2014).

## CÁNCER DE CERVIX

Licuada de cristales de sábila, anamú (hojas), ajo, miel, ají dulce y guanábana. Tomar tres veces al día.

Una paciente de 72 años padecía cáncer de cérvix estadio IV, el cual se le había extendido hasta los pulmones, pelvis y colon, a finales de abril de 2015. Le recetaron quimioterapia y radioterapia, y su hijo, junto con este tratamiento, le administró diariamente *Kalanchoe* (hojaracín), tres hojas crudas, y *Artemisia annua* fresca (un litro de té preparado con 6 hojas frescas). Además, extracto de *Artemisia*, en pastillas de 400 miligramos. A los 6 meses los tumores del pulmón, pelvis y colón habían desaparecido por completo. Además, el tumor del útero se había reducido a un 30%, con respecto a su tamaño original (Gómez, 2017).

Mahata et al. (2012) investigadores del Institute of Cytology and Preventive Oncology (ICMR), India, comprobaron la actividad anticáncer de las hojas de *Bryophyllum pinnata* en el tratamiento de cáncer en células cervicales en humanos, así como su efecto en el virus del papiloma humano (VPH):

*Bryophyllum pinnata* (kalanchoe u hojaracín) es una planta medicinal utilizada en la medicina tradicional de la India y de otros países para curar diversas infecciones, enfermedades intestinales, la curación de heridas y otras dolencias. Sin embargo, sus propiedades contra el cáncer están mal definidas. En vista del amplio espectro potencial terapéutico de *B. pinnata* se diseñó un estudio para examinar su acción anti-virus contra el papiloma humano (VPH) y las actividades contra el cáncer, utilizando sus extractos de hojas. Métodos: Un extracto de cloroformo derivado de hojas pulverizadas de un sano individuo de *B. pinnata* se separaron usando cromatografía en columna con gradiente de paso de éter de petróleo y acetato de etilo. Las fracciones se caracterizan por compuestos fitoquímicos por TLC, HPTLC y RMN y la actividad biológica de las fracciones se examinaron por ensayo basado en la viabilidad celular MTT, ensayo de cambio de movilidad electroforética, transferencia Northern y ensayo de proteínas relacionados con la apoptosis mediante inmunotransferencia en células humanas de cáncer cervical. Resultados: Los resultados mostraron la presencia de actividad inhibidora del crecimiento en los extractos de hojas crudos con IC50 en 552 mg / ml que se resolvió a la fracción F4 (éter de petróleo: acetato de etilo :: 50:50) y mostró IC50 en 91 mg / ml. Investigaciones de la actividad anti-viral del extracto y su fracción revelaron una actividad anti-HPV específica sobre células de cáncer cervical como se evidencia por regulación a la baja de la actividad de unión a ADN específica API y la supresión de oncogénicos c-Fos y c-Jun expresión que fue acompañado por inhibición de la transcripción HPV18. Además de inhibir el crecimiento, la fracción F4 induce fuertemente la apoptosis como se evidencia por un aumento de la expresión de la proteína pro-apoptótica Bax, la supresión de las moléculas anti-apoptóticas Bcl-2, y la activación de la caspasa-3 y la escisión de PARP-1. Análisis fitoquímico de la fracción F4 por HPTLC y RMN indicó la presencia de la actividad que se asemejaba a Bryophyllumina A. Conclusiones: El estudio demuestra la presencia de actividad anticancerígena de hojas de *B. pinnata* y acción antiVPH. Esta especie se puede explotar aún más como anticancerígeno potencial, el tratamiento de la infección por el VPH y el cáncer cervical.

## **CÁNCER DE COLON Y COLORECTAL**

Se forma en los tejidos del colon (la parte más larga del intestino grueso). Podríamos añadir que la mayoría de los cánceres de colon son adenocarcinomas (cánceres que empiezan en las células que producen y liberan moco y otros líquidos). Una dieta constituida mayormente por alimentos cocidos y procesados que carecen de enzimas es la causa principal del cáncer de colon. Las enzimas se encuentran sobre todo en los alimentos crudos (Budwigcenter.com, 2011).

Efectuar baños de asiento de cola de caballo y casco de buey. Bebidas: llantén, diente de león y casco de buey, en decocción suave. Los cactus aéreos son referidos para curar esta patología.

Detrás del cáncer hay una frustración. Evitar las grandes frustraciones.

El agua de llantén, pero mejor el llantén crudo, tomarlo con asiduidad.

Consumir los minerales molibdeno (Mo) y cinc (Zn).

Se ha investigado el efecto citotóxico de *Physalis peruviana* (uchuva) en cáncer de colon y leucemia mieloide crónica (Zavala, 2006).

El selenio es un oligoelemento que ayuda a disminuir el riesgo de cáncer de pulmón, de próstata y colorrectal. La recomendación diaria de selenio para hombres y mujeres de 19 a 50 años es de 55 microgramos y para mayores de 50 años, 45 microgramos.

La semilla de manzana consumida directamente posee fuertes efectos anti cancerígenos. Se la considera además como un agente anti-microbial de amplio espectro contra las infecciones bacterianas y por hongos; es eficaz contra los parásitos internos y los gusanos, regula la tensión arterial alta y es antidepresiva, combate la tensión y los desórdenes nerviosos. Destruye las células malignas en 12 tipos de cáncer, incluyendo el de colon, de pecho, de próstata, de pulmón y del páncreas. Los compuestos de esta semilla demostraron actuar 10.000 veces mejor retardando el crecimiento de las células de cáncer que el producto Adriamycin, una droga quimioterapéutica, normalmente usada en el mundo (Instituto de Ciencias de la Salud, L.O.L. 819 N. Charles Street Baltimore, MD 1201).

Ann Cameron trató con éxito el cáncer en el cuarto estadio utilizando sólo el jugo de zanahoria, sin quimioterapia y sin cambios en la dieta. Ella fue diagnosticada con cáncer de colon en su tercer estadio. Después de una cirugía, su estado de salud empeoró y el cáncer se extendió a los pulmones. Ahora el cáncer estaba en el cuarto estadio. Los médicos recomendaron su quimioterapia con el fin de prolongar su vida durante varios meses, pero ella se negó y comenzó la búsqueda de métodos alternativos. Encontró algunos datos sobre cómo algunas personas lograron con éxito para tratar el cáncer utilizando sólo el jugo de zanahoria. Así, empezó a tratar a sí misma en su propia manera de beber 2 litros de jugo de zanahoria en una base diaria. Ann no ha cambiado nada en su dieta diaria. Después de dos meses, se estableció que los tumores de Ann dejaron de crecer y los ganglios linfáticos se redujeron también. Después de 8 meses de terapia de jugo de zanahoria, el cáncer había desaparecido por completo. Dice A. Cameron: di con una carta en internet donde un hombre, Ralph Cole, de California, había eliminado pequeños cánceres de células escamosas en el cuello bebiendo el jugo de cinco libras de zanahoria al día.

*International Journal of Cancer* publicó en 2007 que la curcumina se compara favorablemente con el oxaliplatino como agente antiproliferativo contra ciertos tipos de células de cáncer colorrectales ([www.correodelsol](http://www.correodelsol)).

Yacón: investigaciones hechas en animales de laboratorio han demostrado que el consumo de yacón reduce el riesgo de desarrollar lesiones precancerosas en el colon. Se consume como alimento, crudo o cocido.

De Moura et al. (2012) de la Universidad de Sao Paulo, Brasil, demostraron que el yacón (mas *Lactobacillus casei*) reduce el desarrollo de cáncer de colon en ratas:

El yacón (*Smallanthus sonchifolius*), raíz tuberosa de la región andina de América del Sur, contiene alta concentración de fructanos con potencial para la prevención del cáncer de colon. Este estudio investigó el potencial beneficioso de la ingesta de yacón en la carcinogénesis de colon inducida por 1,2-dimetilhidracina (DMH) en ratas Wistar macho. Después de 4 semanas de DMH-iniciación, los grupos fueron alimentados con la dieta basal (G1 y G6) o la dieta basal que contiene extracto seco de raíz de yacón al 0,5% (G2), 1,0% (G3 y G5) o una formulación simbiótica (G4) (1,0 % yacón además de *Lactobacillus casei*  $2,5 \times 10^{10}$  UFC por g de dieta) durante 13 semanas. En la semana 20, se observó una reducción significativa en el número y la multiplicidad de focos de criptas aberrantes (ACF) y en el número de adenocarcinomas invasivos en los grupos tratados oralmente con 1,0% yacón (G3) o la formulación simbiótica (G4) ( $0,05 < p < 0,001$ ). La multiplicidad del tumor (no invasiva más invasivo) fue significativamente menor en el grupo alimentado con formulación simbiótica ( $p < 0,02$ ). Se observó una reducción significativa en la proliferación celular en criptas y los tumores de colon y ácidos grasos de cadena corta (AGCC) contenido cecal en los grupos tratados oralmente con 1,0% de yacón (G3) o la formulación simbiótica (G4). Por lo tanto, los resultados de este estudio indican que el yacón y yacón con ingesta de *L. casei* pueden reducir el desarrollo de cáncer de colon inducido químicamente.

*T. catappa* (almendro) tiene un efecto quimiopreventivo potente a corto plazo en los biomarcadores de la carcinogénesis de colon y este efecto puede estar asociada con la inhibición del desarrollo de la ACF y BCAC (Morioka, 2005).

El ajo se asoció con una reducción de aproximadamente 37% en el riesgo de cáncer colorrectal en los estudios de casos y controles (Chiavarini et al., 2016).

Singh et al. (2015), investigadores del Instituto de Ciencias Médicas de la Universidad de Benarés, Varanasi, India, y del Centro de Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad McGill, Montreal, Canadá, demostraron la citotoxicidad de los alcaloides de *Argemone mexicana* (Cardosanto) en SW480 línea celular de cáncer de colon humano:

*Argemone mexicana* Linn. se ha utilizado como medicina tradicional en la India y Taiwán para el tratamiento de enfermedades de la piel, inflamaciones, estados biliosos, fiebre. Algunos alcaloides de *A. mexicana* han sido seleccionados para su citotoxicidad en diferentes líneas celulares de cáncer. OBJETIVO: el estudio investiga los posibles efectos citotóxicos de los alcaloides aislados de parte aérea de *A. mexicana* en SW480 línea celular de cáncer de colon humano. MATERIALES Y MÉTODOS: seis alcaloides, 13-oxoprotopine, protomexicine, 8-methoxydihydrosanguinarine, dehydrocorydalmine, jatrorrhizine, y 8-oxyberberine se aislaron a partir del extracto de metanol de *A. mexicana*. La citotoxicidad de estos alcaloides se estudió en SW480 línea celular de cáncer de colon humano en 1, 25, 50, 75, 100, 125, 150, y 200 mg / mL para 24 y 48 h. Las células se sembraron en una microplaca de 96 pocillos a una concentración de  $2 \times 10^4$  células por pocillo y ensayo de MTS se realizó para evaluar la citotoxicidad en términos de viabilidad celular. RESULTADOS: a 200 mg / ml, 13 protomexicine-oxoprotopine mostró citotoxicidad leve (~24-28%), mientras que dehydrocorydalmine mostró citotoxicidad moderada (~48%). 8-Oxyberberine fue ligeramente citotóxica (~27%) a las 24 h, pero era más potente (~76%) a las 48 h. Jatrorrhizine y 8-methoxydihydrosanguinarine eran más

potentes (~95-100%) en la inhibición de la proliferación de células de cáncer de colon humano que muestra la reducción completa de la viabilidad celular. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN: este es el primer estudio sobre el efecto de estos alcaloides en SW480 línea celular de cáncer de colon humano. Este estudio indica que algunos alcaloides de *A. mexicana* inhiben fuertemente la proliferación celular en células de cáncer de colon humano, y que podría ser una base para el desarrollo futuro de un fármaco quimioterapéutico potente.

Arulselvan et al. (2012) del Centro de Investigación de Biotecnología Agrícola de Taipei, República de China, publicaron el artículo de investigación “*Administración dietética de extracto de cebolla (A. fistulosum) efectivamente inhibe el crecimiento del tumor colorrectal: mecanismos celulares y moleculares en ratones*”:

El cáncer colorrectal es un cáncer común y la principal causa de muerte por cáncer en todo el mundo. La dieta se sabe que juega un papel importante en la etiología del cáncer de colon y la quimioprevención dietética está recibiendo cada vez más atención a la prevención y / o tratamiento alternativo de los cánceres de colon. L., En este estudio se evaluaron los posibles efectos beneficiosos de la dieta con *Allium fistulosum* en la quimioprevención del cáncer de colon usando un modelo de ratón de carcinoma de colon (células CT-26 se inocularon por vía subcutánea en ratones BALB / c). Lisados tumorales fueron sometidos a Western Blot para el análisis de los marcadores inflamatorios clave, ELISA para el análisis de citoquinas, e inmunohistoquímica para el análisis de los marcadores inflamatorios. Perfiles de metabolitos de los extractos de cebolla se analizaron por LC-MS / MS. Extractos Scallion, en particular de extracto de agua caliente, por vía oral a ratones alimentados con 50 mg (peso seco) / kg de peso corporal dio lugar a una supresión significativa del crecimiento del tumor y mejorar la tasa de supervivencia de los ratones de prueba. A nivel molecular, los extractos de cebolla inhibieron los marcadores inflamatorios claves de la COX-2 y iNOS, y suprimió la expresión de diversos marcadores celulares que se sabe están involucrados en la apoptosis tumoral (índice de apoptosis), la proliferación (ciclina D1 y c- Myc), la angiogénesis (VEGF y HIF-1 $\alpha$ ), y la invasión tumoral (MMP-9 y ICAM-1) en comparación con los ratones de control tratados con vehículo. Nuestros hallazgos pueden justificar la investigación adicional de la utilización de cebolla común (dieta) como un agente quimiopreventivo para reducir el riesgo de cáncer de colon.

Jaganathan et al. (2011) informan que, dado que la mayoría de los fármacos utilizados en el cáncer son inductores de apoptosis, el efecto anticancerígeno y mecanismo de apoptosis de eugenol se investigaron contra las células de cáncer de colon. Efecto antiproliferativo se estimó utilizando MTT [3- (4,5-dimetiltiazol-2-il) ensayo de bromuro de tetrazolio -2,5-difenil]. Ensayo de MTT significó la naturaleza antiproliferativa de eugenol contra las células de cáncer de colon ensayado. Nuestros resultados demostraron el mecanismo molecular de la apoptosis inducida por eugenol en células de cáncer de colon humano.

Wu et al. (2013) investigaron la acción terapéutica contra cáncer colorrectal de *B. pilosa* (masiaguá, cadillo):

El objetivo de este estudio fue evaluar la actividad antioxidante y la citotoxicidad contra líneas celulares de tumores humanos de los extractos de *Bidens pilosa* Linn. var. *radiata* Sch. Bip. (BP). Fenólico total y el contenido de flavonoides de los extractos se determinaron por espectrofotometría ultravioleta. Además, las propiedades antioxidantes de



diferentes fracciones de polaridad extraídos de BP fueron evaluados utilizando DPPH y ABTS prueba de captación de radicales y el ensayo FRAP. La fracción de acetato de etilo (EE-BP) mostró la mayor actividad antioxidante en comparación con otras fracciones. El número de células apoptóticas aumentó de una manera dependiente de la dosis después del tratamiento con diferentes concentraciones de EE-BP y BP-6 para 12 y 6 h, respectivamente. Escaleras de ADN en células RKO apoptóticas pueden ser fácilmente visualizados cuando se exponen a 200 g / ml de la EE-BP durante 36 h. En conjunto, nuestro trabajo indica que BP tenía valor potencialmente terapéutico contra el cáncer colorrectal.

Begnini et al. (2014) investigaron el efecto de aceite esencial de *Origanum vulgare* (orégano) sobre adenocarcinoma de mama humano (MCF-7), y el adenocarcinoma de colon humano (HT-29):

El uso de hierbas como medicina complementaria para el cáncer, especialmente cáncer avanzado, se ha incrementado recientemente. El objetivo de este estudio fue evaluar in vitro, el efecto antiproliferativo de *Origanum vulgare* contra adenocarcinoma de mama humano (MCF-7), y el adenocarcinoma de colon humano (HT-29). El aceite esencial (EO) fue extraído de hojas secas de *O. vulgare* y analizado en un cromatógrafo de gases interfaz con un detector selectivo de masas. El ensayo de citotoxicidad se realizó mediante un ensayo de sulforrodamina B. Los resultados muestran que el EO está compuesto principalmente de 4-terpineol e induce un alto efecto de citotoxicidad en HT-29. En la línea celular MCF-7 el EO fue menos eficaz. En conclusión, este estudio demostró que *O. vulgare* componente principal es 4-terpineol y era eficaz en la inducción de la inhibición del crecimiento de células de cáncer.

Savini et al. (2009) investigaron el efecto de *Origanum vulgare* en la prevención de cáncer de colon:

La especia orégano se utiliza ampliamente en la dieta mediterránea, que se asocia con un bajo riesgo para el cáncer de colon. Aunque los beneficios medicinales de orégano, tales como las actividades antiinflamatorias y antimicrobianas, son bien conocidas, están disponibles pocos datos en su efecto en la prevención del cáncer, especialmente en relación con el mecanismo de acción. Aquí, se investigó el efecto de extractos etanólicos de *Origanum vulgare* en el equilibrio redox, la proliferación celular y la muerte celular en las células de adenocarcinoma de colon Caco2. Extracto de orégano conduce a la detención del crecimiento y la muerte celular de acuerdo a la dosis y dependiente del tiempo. Ambas vías de apoptosis extrínsecas e intrínsecas parecen ser activadas por extracto de especias. Nuestros hallazgos sugieren que cantidades de orégano que se encuentran en la dieta mediterránea pueden ejercer efectos pro-apoptóticos, que son selectivos para las células cancerosas. Por otra parte, el extracto de su conjunto, en lugar de un componente específico, puede ser responsable de los efectos citotóxicos observados.

Marreli et al. (2015) de la Universidad de Calabria, Italia, investigaron trece plantas anticancerígenas en cáncer de mama MCF-7, cáncer hepático HepG2 y el cáncer colorrectal LoVo:

Trece extractos hidroalcohólicos de plantas comestibles del sur de Italia fueron evaluados por su acción antioxidante in vitro y la actividad antiproliferativa en tres líneas celulares de cáncer humano: cáncer de mama MCF-7, cáncer hepático HepG2 y el cáncer colorrectal

LoVo. Después de 48 h de incubación del extracto de la planta más antiproliferativa fue el romero (*Rosmarinus officinalis* L.) en la línea de células LoVo con IC50 de 16,60 g / ml. El orégano (*Origanum vulgare* L. subsp. *Viridulum*) mostró una actividad antiproliferativa selectiva sobre el cáncer hepático con IC50 de 32,59 g / ml. Todos los extractos, con la excepción de *Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC., ejercen propiedades antioxidantes. *Rumex conglomeratus* contenía la mayor cantidad de flavonoides (15.5 mg / g) seguido de *Portulaca oleracea* L. (11.8 mg / g). *Rosmarinus officinalis* contenía el mayor número de terpenos. Entre ellos ketoursene (14,7%) y aristolone (11,3%) resultaron ser los principales componentes. *P. oleracea* y *Raphanus raphanistrum* L. subsp. *landra* contenía el mayor número de esteroides.

Alonso et al. (2013) de la Universidad Nacional Autónoma de México investigaron el efecto antineoplásico de la rutina en el cáncer de colon:

Se conocía que los extractos de *Phoradendron serotinum* y *Croton lechleri* (sangre de Draco) ejercían acción citotóxica y antitumoral in vitro e in vivo y que su componente principal era la rutina (RTN; 3-ramnosil-glucosylquercetin). Sin embargo, se desconoce si RTN ejerce sus efectos antitumorales in vivo en las células de cáncer de colon humano. El objetivo de este trabajo fue evaluar los efectos antitumorales de RTN en un modelo murino. Métodos: Efectos citotóxicos de RTN en el cáncer humano y líneas celulares no tumorigénicas se evaluaron usando el ensayo de MTT. Diferentes dosis de RTN se inyectaron por vía intraperitoneal a diario en ratones nu / nu portadores de tumores de células de cáncer de colon SW480 durante 32 días. Se midieron el crecimiento y el peso de los tumores. También se analizaron aumento de la esperanza de vida y los efectos toxicológicos sobre el peso corporal y peso de los órganos. Los niveles séricos de VEGF, el tiempo de supervivencia. Resultados: RTN mostró los más altos efectos citotóxicos contra las células SW480 en comparación con las otras líneas de células cancerosas y disminuyó, de una manera dependiente de la dosis, el volumen del tumor y el peso de ratones portadores de tumor SW480. RTN 20 mg / kg, la dosis más alta probada, carecía de efectos tóxicos sobre el peso corporal y el peso relativo de órganos en ratones, el aumento de tiempo medio de supervivencia por 50 días, y la disminución en un 55% los niveles séricos de VEGF en comparación con los ratones no tratados. Conclusiones: RTN ejerce efectos citotóxicos in vitro en células SW480, induce in vivo efectos antitumorales, carece de efectos tóxicos en ratones portadores de tumores SW480 y ejerce propiedades antiangiogénicas.

Abaza et al. (2015) de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Kuwait, investigaron el efecto del tomillo en la detención del cáncer colorectal y de mama en humanos:

Técnicas cromatográficas y espectrales se utilizaron para el aislamiento e identificación de naringenina (Nar). MTT, citometría de flujo, transferencia de Western, PCR en tiempo real se utilizaron para probar efectos anticancerígenos y quimiosensibilizantes de Nar, ciclo celular, apoptosis, y la expresión de ciclo celular, pro-supervivencia y genes relacionados con anti-supervivencia. Resultados: En el presente estudio, extracto de etanol de *Thymus vulgaris* se purificó repetidamente para producir varios compuestos que incluyen la flavanona conocida, Nar, que se identificó utilizando diferentes técnicas espectrales. Nar ha demostrado inhibir tanto cáncer colorrectal humano y el crecimiento celular del cáncer de mama de una manera dosis-dependiente del tiempo a través de la detención del ciclo celular en S y G2 / M fases acompañada de un aumento en la muerte celular apoptótica. Estos resultados proporcionan evidencia de que los efectos pro-apoptóticos y quimio

sensibilizadores de Nar están mediados por la perturbación del ciclo celular, la regulación positiva de genes pro-apoptóticos y baja regulación de genes anti-apoptóticos y la inhibición de las vías de señalización pro-supervivencia. Conclusión: Nar podría ser un candidato prometedor para la quimioprevención y / o la quimioterapia de los cánceres humanos.

En esta misma dirección Al-Menhali (2015), de la Universidad de Qatar, investigaron la eficacia del *T. vulgaris* (tomillo) en la curación del cáncer colorectal:

El cáncer colorrectal (CCR) es una de las neoplasias más comunes y una causa principal de muertes relacionadas con el cáncer. Este estudio se realizó para determinar la eficacia contra el cáncer en células CRC del extracto de *T. vulgaris* (TVE). Nuestros resultados muestran que TVE inhibe la proliferación dependiendo de la concentración y del tiempo. Esta disminución de la proliferación era concomitante con aumento de la muerte celular por apoptosis como se evidencia por el aumento / actividad caspase3 7. Por otra parte, TVE también disminuyó la adherencia a la fibronectina de una manera dependiente de la concentración. Las capacidades migratorias e invasivas de las células HCT116 fueron inhibidos significativamente por TVE. Tomados en conjunto, estos datos sugieren que la TVE inhibe el fenotipo maligno de las células de cáncer de colon. Por lo tanto, *T. vulgaris* podrían tener un efecto contra el cáncer y que algunos de sus compuestos bioactivos pueden llegar a ser las modalidades de tratamiento eficaces para CRC humano.

Jianming et al. (2018) investigaron el hongo *Ganoderma lucidum* (reishi) para aliviar el cáncer colorrectal:

Aún no está claro si el consumo de polisacáridos de *Ganoderma lucidum* (GLP) alivia el cáncer colorrectal (CCR) a través de la microbiota intestinal. En este estudio, investigamos la mortalidad, la longitud y la permeabilidad del colon, la microbiota cecal y el perfil de expresión génica de las células epiteliales del colon de ratones sanos y con CRC que consumían GLP. Los resultados mostraron que el consumo de GLP previno el acortamiento del colon de los ratones CRC y redujo el 30% de su mortalidad. El consumo de GLP redujo significativamente la abundancia relativa (RA) de *Oscillospira* cecal, que se observó por primera vez en ratones CRC con una RA alta, junto con un género desconocido de *Desulfovibrionaceae* y 7 genes regulados a la baja principalmente relacionados con la reducción de la lipólisis en los adipocitos. Se informa que cuatro de los 7 genes, incluidos *Acaa1b*, *Fabp4*, *Mgl1* y *Scd1*, están relacionados con el cáncer. Los resultados indicaron que tanto la reducción de bacterias específicas como la regulación de genes relacionados con el cáncer por GLP fueron responsables del alivio del CRC, y su relación merece ser explorada más a fondo.

## CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Se saca la tintura madre de las plantas así: ruda, se corta con tallo y hojas; anamú, se utiliza toda la planta con la raíz, y caléndula, se utiliza solamente las flores. Seleccionamos unas cuantas plantas frescas, las picamos y empacamos en un frasco color ámbar, agregando un litro de agua hasta saturar la planta, también se le debe agregar alcohol etílico al 96% (una onza). Y todos los días se agita hasta completar 14 días de estar allí fermentándose las plantas. Después se cuela y se empaca nuevamente en el frasco color ámbar. Se debe tomar

una cucharada en ½ vaso de agua 2 veces al día. Contraindicaciones: Ruda: embarazo, pacientes que sufren del riñón. Anamú: tiene propiedades abortivas, el anamú no debe administrarse a embarazadas o presumibles gestantes, así como tampoco a lactantes y niños. Pacientes que toman anticoagulantes, porque contiene una pequeña cantidad de cumarina. Caléndula: no debe usarse si hay hipersensibilidad o alergia a la caléndula. No se debe tomar durante el embarazo y la lactancia porque se desconocen sus efectos. No se use en irritaciones abiertas de piel y ojos. No se han descrito interacciones con otros medicamentos, aunque debido a la presencia de mucílagos pudiera existir riesgo potencial de retrasar o disminuir la absorción oral de otros principios activos.

Zhao et al. (2013) de la Universidad de Daqing High, China, investigaron el efecto de *Portulaca oleracea* (verdolaga) en cáncer de cuello uterino:

El polisacárido (POL-P), extraído de *P. oleracea* L., se encontró que tiene bioactividades como hipoglucemiante, hipolipemiantes, antioxidante y actividades antitumorales. En nuestro estudio se utilizó el polisacárido soluble en agua (POL-P3b). Para evaluar la eficacia contra el cáncer y los mecanismos asociados de POL-P3b sobre el cáncer de cuello uterino in vitro e in vivo, hemos demostrado que el tratamiento de células HeLa con POL- P3b inhibe la proliferación celular. Además, POL-P3b inhibió significativamente el crecimiento del tumor en ratones portadores de U14. El análisis adicional indicó que POL- P3b posee la actividad de inhibir el crecimiento de células de cáncer de cuello uterino in vitro e in vivo en una forma concentración y dependiente del tiempo, y los mecanismos se asociaron con la detención del ciclo celular en fase G1-Sub, provocando daños en el ADN y la inducción de apoptosis.

## **CÁNCER DE ESÓFAGO**

Lechner et al. (2010) de la Universidad del Estado de Ohio, USA, investigaron el efecto de agua de remolacha como antagonista de carcinogénesis en esófago de ratas inducida por N-Nitrosomethylbenzylamine:

Este estudio se realizó para determinar si el consumo oral de remolacha roja podría inhibir tumores en el esófago de rata inducidos con la N-nitrosomethylbenzylamine (NMBA). Las ratas fueron tratadas con NMBA y se les da el agua regular a voluntad o agua que contiene 78 mg / ml de colorante de remolacha roja comercial, E162. El número de papilomas esofágicos inducidos por NMBA se redujo en un 45% (P <0,001) en los animales que recibieron el agua con remolacha en los alimentos en comparación con los controles. El tratamiento también resultó en tasas reducidas de la proliferación celular en ambas lesiones precancerosas y de esófago en los papilomas de las ratas tratadas con NMBA, medido por tinción inmunohistoquímica de Ki-67 en muestras de tejido de esófago. En comparación con las ratas tratadas con NMBA solamente, los niveles de angiogénesis y la inflamación en los animales que consumieron remolacha se redujeron, y se incrementó la tasa de apoptosis. Así, los mecanismos de quimiopreención por los componentes activos de la remolacha incluyen reducción de la proliferación celular, la angiogénesis y la inflamación y la estimulación de la apoptosis. Basado en el hecho de que el color rojo de remolacha contiene betaninas, que tienen una fuerte actividad antioxidante, se postula que estos efectos están mediados a través de la inhibición de oxígeno de transducción de señales inducida por radicales.

## CÁNCER DE ESTÓMAGO

Todas las personas con cáncer tienen un pH altamente ácido o sufren de acidosis. Es necesario controlar el consumo de alimentos ácidos (carnes, frituras, alimentos procesados, gaseosas, medicamentos químicos, etc.) y consumir más alimentos alcalinos, como son la mayoría de frutas y vegetales crudos. Para la prevención, así como el tratamiento, del cáncer de estómago e intestino delgado, es necesaria una dieta de alimentos crudos ricos en enzimas.

Infusión de caléndula y de anamú, tres veces al día por el tiempo necesario.

Tomar sangre de drago y uña de gato tres veces al día, en decocción.

Tomar el jugo de 6-8 limones en ayunas.

Hojaracín o kalanchoe, consumirlo en decocción suave, o crudo (consumir en dosis bajas).

Yerbamora: se dice que la decocción de las hojas cura el cáncer del estómago y la úlcera duodenal; sin embargo, esta es de las plantas con principios venenosos, por tanto, tener mucho cuidado en la dosis.

Sobre la vitamina C, Markmann expresó que se trata de un antioxidante presente en vegetales y frutas verdes y amarillas, que inhibe la transformación maligna in vitro y disminuye el daño cromosómico inducido por carcinogénesis. En numerosos estudios prospectivos y retrospectivos se pone de manifiesto el efecto preventivo de la vitamina C en el desarrollo de tumores, pero parece ser especialmente eficaz en los cánceres de estómago y de mama. Asimismo, el jefe de Nutrición del Hospital María Curie aseguró que la vitamina C es altamente eficaz en la prevención de la formación de nitrosaminas, que tienen una potente actividad carcinogénica, en especial en el estómago, el esófago, la zona nasofaríngea y la vejiga. La vitamina C puede también actuar en la prevención del cáncer de mama y otros tipos de tumores, gracias a su actividad en la función inmunitaria celular.

Testimonio: Se coge un totumo verde y se le saca todo lo que tiene adentro (sin pepas), lo que se cocina con agua; aparte se toma soya, se deja en remojo, se cocina y licúa, se revuelve con lo que se cocinó del totumo y se hace una compota. Se toma de 3 a 5 cucharadas diarias por un año (testimonio de un paciente que curó un cáncer de estómago, aunque sus médicos no le daban esperanza). Un aporte de Andrea Orejuela.

También conozco este otro procedimiento: a un totumo “jecho” se le hace un orificio y se le saca un poco de la pulpa, se le echa agua dentro del orificio, se tapa, al otro día se comienza a tomar una cucharada en la mañana y otra en la tarde; la carnosidad de adentro se va poniendo negra, pero se puede tomar (este es un remedio para el cáncer de estómago).

Hibasami et al (2004) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Mie, Japón, investigaron la inducción de la apoptosis por tres tipos de procianidina aislados de manzana (*Malus pumila* Rosaceae) en las células de cáncer KATO III del estómago humano:

hemos investigado los efectos de tres tipos de procianidinas aisladas de la manzana (*Malus pumila* Rosaceae) en el ADN de las células de cáncer del estómago humano. Se observó inducción de la apoptosis por estas procianidinas en células de cáncer KATO III de estómago humano.

El extracto etanólico y la fracción metanólica de *B. pilosa* L. (masiquía o papunga) detuvo la progresión de la neoplasia gástrica inducida en ratas. Antineoplásico (Pamo-Reyna, 2009).

## **CÁNCER DE HÍGADO, CARCINOMA HEPATOCELULAR**

El extracto etanólico de tallos de *P. peruviana*, uchuva, posee gran actividad citotóxica frente a las células Hepáticas G2 (hepatoma humano) e induce apoptosis celular (Wu, 2004).

Yeh et al. (2012) de la Universidad Chung Shan de Taiwán, demostraron que *Terminalia catappa* (almendro) ejerce efecto antimetastásico en carcinoma hepatocelular:

Las tasas de mortalidad y morbilidad son altas para el carcinoma hepatocelular (CHC); en Taiwán resultan principalmente de la metástasis tumoral descontrolada. Estudios previos han identificado que los extractos de hoja de *Terminalia catappa* (TCE) ejercen actividad hepatoprotectora, antioxidante, antiinflamatoria, contra el cáncer, y las actividades antimetastásicas. Sin embargo, los efectos del TCE sobre HCC y los mecanismos moleculares subyacentes de sus actividades aún no se han dilucidado plenamente. Las conclusiones del presente estudio demuestran que la concentración de TCE inhibe dependientemente HCC migración / invasión humana. Zimográfico y análisis de Western blot reveló que TCE inhibió las actividades y expresión de la metaloproteinasa de matriz 9 (MMP-9). En conclusión, TCE inhibe la expresión MMP-9 y la metástasis de células HCC y, por tanto, tiene un uso potencial como un agente quimiopreventivo. Sus efectos inhibidores están asociados con regulación a la baja de las actividades de unión de los factores de transcripción NF-kB y AP-1.

Tzeng et al. (2015) de la Universidad Médica de Kaohsiung, Taiwán, demostraron que el árbol del pan, *Artocarpus communis*, induce autofagia en lugar de apoptosis en la muerte celular en células humanas de carcinoma hepatocelular:

*Artocarpus communis* es una planta que se ha utilizado para tratar la cirrosis hepática, hipertensión y diabetes. A nuestro entender, este estudio es el primero en investigar la actividad antihepatoma de *A. communis* hacia HepG2 y PLC / PRF / 5 células y los primeros en explorar la relación entre la actividad antihepatoma y el contenido activo de artocarpina, compuesto en diferentes fracciones de *A. communis*. ADN laddering análisis reveló que el extracto de *A. communis* y fracciones no indujo apoptosis en células HepG2 y PLC / PRF / 5 células. En lugar de ello, la tinción con naranja de acridina reveló que *A. communis* desencadena la muerte celular autofágica en una forma dependiente de la dosis.

La actividad antihepatoma de *A. communis* es atribuible a artocarpina. Las fracciones con el más alto contenido de artocarpina fueron también las fracciones con la actividad más alta antihepatoma en el siguiente orden: fracción de diclorometano> extracto de metanol>fracción fracción de acetato de etilo> n-butanol> n-hexano fracción. Tomados en conjunto, *A. communis* mostró antihepatoma actividad a través de la muerte celular por autofagia. El efecto estaba relacionado con el contenido de artocarpina. Artocarpina podría considerarse un indicador del potencial anticáncer de extracto de *A. communis*.

Fernández et al. (2009) comenta del boldo:

*Peumus boldus*, boldo, se utilizan en la medicina tradicional chilena para tratar enfermedades hepáticas y gastrointestinales. Sus hojas son ricas en compuestos antioxidantes, principalmente alcaloides y flavonoides. Este estudio evalúa el efecto protector de una infusión completa hoja de boldo en la lipoperoxidación (determinación de MDA en 532 nm) inducida por cisplatino en hígado de ratones. Para determinar si el efecto observado puede ser explicado por la acción de boldina o catequina, cada compuesto se estudió por separado. Los resultados sugieren que la infusión de boldo está actuando como un protector con respecto al daño hepático oxidativo causado por el cisplatino, y que esta capacidad protectora sería debido a la presencia en la infusión de los antioxidantes boldina natural y principalmente de catequina. Estos hallazgos sugieren el uso potencial de la infusión como un quimioprotector

Marreli et al. (2015) de la Universidad de Calabria, Italia, investigaron trece plantas anticancerígenas en cáncer de mama MCF-7, cáncer hepático HepG2 y el cáncer colorrectal LoVo:

Trece extractos hidroalcohólicos de plantas comestibles del sur de Italia fueron evaluados por su acción antioxidante in vitro y la actividad antiproliferativa en tres líneas celulares de cáncer humano: cáncer de mama MCF-7, cáncer hepático HepG2 y el cáncer colorrectal LoVo. Después de 48 h de incubación del extracto de la planta más antiproliferativa fue el romero (*Rosmarinus officinalis* L.) en la línea de células LoVo con IC50 de 16,60 g / ml. El orégano (*Origanum vulgare* L. subsp. Viridulum) mostró una actividad antiproliferativa selectiva sobre el cáncer hepático con IC50 de 32,59 g / ml. Todos los extractos, con la excepción de *Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC., ejercen propiedades antioxidantes. *Rumex conglomeratus* contenía la mayor cantidad de flavonoides (15.5 mg / g) seguido de *Portulaca oleracea* L. (verdolaga) (11.8 mg / g). *Rosmarinus officinalis* contenía el mayor número de terpenos. Entre ellos ketoursene (14,7%) y aristolone (11,3%) resultaron ser los principales componentes. *Portulaca oleracea* y *Raphanus raphanistrum* L. subsp. landra (rábano) contenía el mayor número de esteroides.

Fang et al. (2012) del Laboratorio Estatal de bioterapia, Escuela de Medicina China, Universidad de Sichuan, Chengdu, China, investigaron el bore:

*Alocasia macrorrhiza* (bore) se ha utilizado como una medicina popular para el tratamiento del cáncer en el suroeste de China. OBJETIVO DEL ESTUDIO: el propósito de este estudio es confirmar la actividad anticancerígena de extracto acuoso de *Alocasia macrorrhiza* contra el cáncer hepático y para dilucidar su mecanismo de acción. MATERIALES Y MÉTODOS: células hepáticas humanas normales y células de carcinomahepatocelular se ensayaron in vitro para la citotoxicidad, la inhibición de formación de colonias, la incorporación EdU, AO / EB tinción de las células apoptóticas, la

fragmentación del ADN de apoptosis, y la distribución del ciclo celular en respuesta a extracto de *Alocasia macrorrhiza*. Los ARNm y proteínas expresiones de PPAR, CiclinaD1, Rb, P21, Bax, Bcl-2 y la caspasa-3 se detectaron a través de RT-PCR y Western Blot; la inhibición del crecimiento tumoral in vivo fue probado por la administración oral del extracto. RESULTADOS: el extracto acuoso de *Alocasia macrorrhiza* presentó inhibición de la proliferación y apoptosis en células de carcinoma hepatocelular humano in vitro; inhiben el crecimiento de hepatoma in vivo. CONCLUSIÓN: Extracto de *Alocasia macrorrhiza* tiene potencial citotóxico y efecto de apoptosis en células de carcinoma hepatocelular humano e inhibe el crecimiento de hepatoma in vivo, su mecanismo de acción podría estar asociado con la inhibición de la síntesis de ADN, ciclo celular (G (0) / G (1)) arresto, inducción de la apoptosis a través de la regulación del ARNm y las expresiones de proteína de PPAR, Rb, Bax y Capase-3 genes y baja regulación de la expresión de ciclina D1 y Bcl-2 genes.

Fang et al. (2011) de la Facultad de Medicina de la Universidad China de Hong Kong, Shatin, Hong Kong, investigaron una nueva lectina de *Phaseolus vulgaris* (frijol) que induce toxicidad selectiva sobre el carcinoma de hígado humano células Hep G2:

Se describe aquí la purificación y caracterización de una nueva lectina de *Phaseolus vulgaris* que presenta toxicidad selectiva para las células de hepatoma humano Hep G2 y carece de toxicidad significativa en hígado normal células WRL 68. Esta lectina-ácido poligalacturónico específica (denominada BTKL) se purificó a partir de semillas de *P. vulgaris* cv., por técnicas de cromatografía líquida. La lectina dimérica 60-kDa mostró fuerte y de amplio espectro de actividad hemaglutinante hacia eritrocitos humanos, conejo, rata y ratón. Entre un número de células tumorales ensayadas, BTKL exhibe anti Hep actividad G2 potente que está asociada con (1) la inducción de la fragmentación del ADN, (2) la producción de cuerpos apoptóticos y condensación de la cromatina, (3) la activación de la apoptosis celular y necrosis, y (4) la despolarización de la membrana mitocondrial (baja  $\Delta\Psi_m$ ). En suma, la actividad antitumoral y el mecanismo de BTKL tienen potencial valor terapéutico para el cáncer de hígado humano.

Peter Hayes, profesor de la Universidad de Edimburgo (citado por Mercola, 2017) afirma que el café reduce la cirrosis y también el cáncer de hígado según la dosis. También se ha reportado que el café reduce el riesgo de muerte por muchas otras causas. Nuestra investigación añade a la evidencia que, con moderación, el café puede ser un increíble medicamento natural.

Guo et al. (2014) de la Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, China, investigaron el efecto protector de *Pachyrhizus erosus*, jícama, contra cáncer de hígado:

Semillas de *Pachyrhizus erosus* tienen un alto contenido de proteínas y se utilizan en China debido a su efecto citotóxico. Aquí se presenta la actividad biológica y farmacológica de los extractos de proteínas de semillas de *P. erosus*. Una nueva proteína inactivadora de ribosomas, pachyerosina, a partir de semillas de *P. erosus* se purificó sucesivamente hasta la homogeneidad utilizando la precipitación con sulfato amónico, DEAE-Sepharose FF, y Sephacryl S-200. Pachyerosina mostró ser un tipo I inactivadora de ribosomas proteína con una masa molecular de 29 kDa y un punto isoeléctrico de 9,19. Con el objetivo de dirigir la entrega de pachyerosina, la inmunotoxina se preparó por conjugación de pachyerosina con anticuerpos monoclonales anti-AFP humanos SM0736. La inmunotoxina pachyerosin-SM0736 inhibe eficazmente el crecimiento de la línea celular de hepatoma humano Huh-7



con una IC50 de  $0,050 \pm 0,004$  nM, 2360 veces menor que la de pachyerosina y 430 veces menor que la de la inmunotoxina contra línea celular de cáncer gástrico humano SGC7901. Estos resultados implican que pachyerosina se puede utilizar como un nuevo agente prometedor contra el cáncer.

Jung et al. (2015) del Departamento de Biología de la radiación, Instituto Coreano de Investigación de Energía Atómica, Daejeon, República de Corea, efectuaron el estudio: “*Un candidato a fármaco oral contra el cáncer potencial, extracto de la hoja de Moringa oleifera, induce la apoptosis de las células de carcinoma hepatocelular humano*”:

Se ha informado que extractos acuosos de hoja de *Moringa oleifera* tienen actividad anticancerígena frente a varias líneas celulares de cáncer humano, incluyendo el cáncer de pulmón de células no pequeñas. En el presente estudio, la actividad anticancerígena de extractos de hojas de *M. oleifera* se investigó en células HepG2 carcinoma hepatocelular humano. Los resultados obtenidos apoyan el uso de los extractos solubles de hojas de *M. oleifera* agente terapéutico administrado por vía oral para el tratamiento de los cánceres de hígado y de pulmón humano. Ciertas partes de *M. oleifera* (hoja, tallo y raíz) han demostrado actividad biológica antiaterosclerótica, aumento del sistema inmune, en la enfermedad anticardiovascular, antiviral, antioxidante y los efectos de supresión de tumores. Un estudio anterior informó sobre el potencial terapéutico del extracto soluble en agua de hojas de *M. oleifera* en el tratamiento de diversos tipos de cánceres, incluyendo de pulmón, de mama y cánceres de piel. Se investigó su eficacia como un agente terapéutico administrado por vía oral en ratones con cáncer de pulmón y de hígado.

La alta incidencia de carcinoma hepatocelular humano (CHC) en el Perú y el amplio uso de plantas medicinales en este país conllevó a estudiar la actividad frente a células de HCC in vitro de algunas especies utilizadas localmente contra el hígado y trastornos digestivos. Encuesta etnofarmacológica: algunas de las especies examinadas tenían una alta reputación para tratar problemas del hígado, es decir *Baccharis genistelloides*, *Bejaria aestuans*, *Centaurium pulchellum*, *Desmodium molliculum*, *Equisetum bogotense*, *Gentianella spp*, *Krameria lapacea*, *Otholobium spp.*, *Schkuhria pinnata*, *Taraxacum officinale* (Carraz et al., 2015).

La guanábana –frutos y hojas- contiene sustancias que son activas contra células hepatomas humanas (tumor maligno del hígado) (Liaw et al., 2005).

## **CÁNCER DE HUESOS**

Recientes estudios en Japón y Australia han demostrado que cánceres avanzados de estómago y huesos han sido parcialmente curados por pacientes que toman diariamente unacucharada de miel de abejas pura y una de canela por espacio de un mes tres veces al día (Taringa.net, 2013). Es necesario una dieta libre de azúcar, aceites refinados, harinas, carnes rojas y alimentos procesados.

## **CÁNCER DE LARINGE**

La corteza de mangle negro (*Avicenia sp.*) en decocción, es reputada para curar el cáncer de laringe; en gargarismos cura las úlceras malignas de la garganta.

Tomar zumo de hojas de matarratón (testimonio).

Jones et al. (2005) de la Universidad del Estado de Ohio, Columbus, EE.UU., investigaron la actividad antitumoral de 3-cloro lapachol desoxi, una naftoquinona de *Avicennia germinans* (mangle) obtenida de una parcela experimental en el sur de la Florida:

Como parte de un esfuerzo continuo de colaboración para descubrir nuevos agentes contra el cáncer a partir de plantas, un extracto obtenido de las hojas y ramitas de *Avicennia germinans*, recogido en una zona costera del sur de la Florida, fue identificado como poseedores de actividad citotóxica en un panel de líneas celulares de cáncer humano. El fraccionamiento de la partición en éter de petróleo, condujo al aislamiento de deoxylapachol 3-cloro. El potencial antitumoral de 3-chlorodeoxylapachol se demostró con el ensayo de fibra hueca in vivo, un modelo de actividad antitumoral utilizando fibras llenas de células de cáncer humano implantadas en ratones. En conclusión, 3-chlorodeoxylapachol, un metabolito secundario obtenido del extracto de cloroformo-soluble de un árbol de mangle, era citotóxico en un panel de células de cáncer humano, y activo contra las células de cáncer humano KB en el modelo de fibra antitumoral hueco murino.

## CÁNCER DE LENGUA

Galium (J. Pamies), la planta o la presentación homeopática; sirve también para la tiroides.

Kasem et al. (2014) investigaron el efecto anticancerígeno de *Mentha piperita* en cáncer inducido con benceno, antraceno y formaldehído en lengua de ratones:

Extracto de *Mentha* (ME) tiene propiedades antioxidantes y antiperoxidantes. Se llevó a cabo este estudio para investigar el efecto protector contra el cáncer de extracto acuoso de *Mentha* en el epitelio oral de lenguas ratones. Diseño: Un total de 80 ratones albinos egipcios fueron divididos en tres grupos. Grupo I control (no sometido a ningún tipo de tratamiento), y los grupos II y III se sometieron a la carcinogénesis química de dos etapas a través de la aplicación tópica de dimetilbenz [a] antraceno (DMBA) seguido de formaldehído en las superficies dorsal y ventral de la lengua durante 9 semanas. Extracto de hojas de *Mentha* se administró al grupo III al mismo tiempo de la inducción de cáncer. Los cambios histológicos fueron evaluados en las secciones de H & E a intervalos de 3 semanas. El efecto anticancerígeno de *Mentha piperita* fue probada usando inmunotinción con anticaspasas anticuerpo. Resultados: La administración oral de ME reduce la aparición de cambios celulares displásicos con 61% y se inhibe la incidencia de tumores con 100%. Grupo I mostró moderada a fuerte expresión de caspasa citoplasmática. En el intervalo de 6 semanas, el grupo II mostró débil a moderada expresión de caspasa, mientras que las secciones del grupo III mostraron de moderada a fuerte expresión de la caspasa. Se encontró alta diferencia estadística significativa en la puntuación total de la caspasa 3 de expresión entre las muestras obtenidas de animales sacrificados a las 6 semanas de los grupos I, II y III (P = 0,001 \*\*). Conclusión: El estudio demostró que *Mentha piperita* inhibió la iniciación y promoción de las lesiones displásicas orales.

Pei et al. (2010) investigaron la acción del polen de *Brassica napus* (colza) en carcinoma escamoso en lengua humana:

El nuevo *cerebroside* 1-O- ( $\beta$ -D-glucopiranosil) - (2S, 3S, 4R, 8E) -2 - [(2'R) 2 'hydroxytetracosenoilamino] -8-octadeceno-1,3,4- triol (1) y *ceramida* (2S, 3S, 4R, 8E) -2 - [(2'R) 2 'hydroxytetracosenoilamino] -8-octadeceno-1,3,4-triol (2) se aislaron del extracto acetato etílico de polen de *Brassica napus* L. Dos nuevos compuestos fueron evaluados para la actividad en ensayos in vitro para las actividades citotóxicas contra línea celular de carcinoma escamoso en lengua humana (Tca8113).

## CÁNCER DE MAMA

La Profesora Jane Plant, PhD, CBE (2016), autora del libro *Your life in your hands* (Tu vida en tus manos), fue diagnosticada de cáncer de mama a los 42 años. Era una bioquímica exitosa (ahora jefe científica del British Geological Survey) y creía que llevaba una vida sana: mis primeras sesiones de quimioterapia no tuvieron ningún efecto. El tumor seguía del mismo tamaño. Entonces suprimí los productos lácteos. En solo unos días el tumor empezó a encogerse. Seis semanas después de haber suprimido los productos lácteos de mi dieta, palpé el tumor. Ya no quedaba nada, relata en su libro. Los médicos no podían creerlo. Ninguno esperaba que yo sobreviviera con mi tipo de cáncer al nivel que estaba (ya había invadido el sistema linfático). La convicción de Jane Plant de que los productos lácteos pueden causar cáncer viene del complejo químico de la leche, que descubrió gracias a su profesión. Ella no tenía un historial familiar de cáncer de mama. De hecho, descubrió que solo del 5 al 10% de los cánceres de mama son el resultado de genes heredados, y la enfermedad no siempre se manifiesta, aun en aquellas personas que llevan el gen mutado. El problema fundamental de los lácteos y derivados, incluso descremados o biológicos, orgánicos o biodinámicos, es que concentran -entre otros cancerígenos naturales o adicionados-, el factor de crecimiento epitelial (ECF) que normalmente produce la vaca (junto con otras peligrosas sustancias para un ser humano) para hacer crecer a su ternero de 0 a 200 kilos en un año. Esto mismo en un bebé humano y más aun en un adulto que consume quesos, dulce de leche, leche condensada, etc., es una aberración cotidiana que la gente hace creyendo que es bueno.

Las siguientes plantas son el resultado del uso tradicional comprobado: Totumo: la pulpa de los frutos en decocción, 10 g. en litro de agua, se toma tres tazas al día. Las hojas de anamú consumidas crudas, licuadas en agua con limón. Tomar un vaso al día en ayunas, por nueve días; suspender nueve días, y reiniciar otros nueve. Parar un mes y volver a hacer la toma indicada.

El exceso de estrógeno es considerado como la causa principal de cáncer en las mujeres. Los animales en general y aves que consumimos tienen grandes cantidades de esta hormona. La hormona dietilestildestrol (DES), que le dan al ganado 10 días antes de su sacrificio, es causante de cáncer cervical en mujeres.

Consumir yodo (se encuentra en los ajos, berros, espinaca, nabos, tomate, alcachofa, lechuga, rabanos, ajonjolí, soya, acelgas). Las mujeres japonesas presentan baja incidencia

de cáncer de seno; ellas consumen grandes cantidades de pescado que contiene altas concentraciones de yodo.

Tomar zarzaparrilla. Tomar jugo de naranja en abundancia todos los días.

Bejuco guaco: la presencia de *ácido aristolóquico* e *isotebaína*, sustancias nitrogenadas, tienen potencial efecto anticancerígeno. Hace falta estudiar mucho estas aristoloquias.

Icaco: de sus hojas se elabora un ungüento que, aplicado directamente en el seno afectado de cáncer, lo atenúa hasta su desaparición (Información verbal del Ing. Fernando Peñaranda).

Tejo: de las numerosas variedades del género *Taxus*, la más conocida en Europa es el *Taxus baccata*. Otra variedad de gran importancia medicinal, procedente del pacífico (EEUU y Canadá), es la especie de *Taxus brevifolia*, sobre la cual se han hecho la mayoría de los estudios sobre el Taxol (utilizado en la lucha contra el cáncer). El nombre de taxus deriva del griego toxus, lo cual significa a su vez arco (toxos) y veneno (toxikon). Produce unas bayas tóxicas pequeñas de color rojo (a excepción del arilo carnoso que envuelve a la semilla), que contienen un alcaloide llamado *taxina*. Su corteza se utiliza en el tratamiento del cáncer de seno y ovarios (por contener taxol).

Shafi et al. (2012) de la Universidad de Osmania, India, investigaron el ajenojo contra el cáncer de mama:

El presente estudio tuvo como objetivo investigar el papel de extractos crudos de las partes aéreas de *Artemisia absinthium* (AA) en la modulación de los mecanismos de señalización intracelular, en particular su capacidad de inhibir la proliferación celular y promover la apoptosis en una línea celular-estrogénica de carcinoma de mama humano, MDA-MB-231, y una línea de células-estrogénicas sensibles, MCF-7. Las células se incubaron con varias concentraciones de AA, y la actividad anti-proliferativa se evaluó por ensayos de MTT, microscopía de fluorescencia después de la tinción con yoduro de propidio, el Western Blot y análisis del ciclo celular. Ensayos de supervivencia celular indicaron que AA era citotóxica para células tanto MDA-MB-231 y MCF-7. Las características morfológicas típicas de tinción nucleico y la acumulación de picro sub-G1 revelaron que el extracto desencadena la apoptosis. El tratamiento con 25 ug / mL AA resultó en la activación de la caspasa-7 y la regulación positiva de Bad en células MCF-7. Tanto MEK1 / 2 y ERK1 / 2 se inactivan en ambas líneas celulares después del tratamiento AA de una manera dependiente del tiempo. Estos resultados sugieren que los efectos anti-proliferativos inducidos AA-sobre las células de cáncer de mama humanas posiblemente podrían desencadenar la apoptosis en ambas líneas celulares a través de la modulación de la Bcl-2 proteínas de la familia y de la vía MEK / ERK.

En un estudio publicado por *Life Sciences* se encontró que *Artemisia annua* (ajenojo dulce), junto con el hierro, puede atacar al 98 por ciento de las células del cáncer de seno en 16 horas. Esta planta causó la reducción del 28 por ciento de células de cáncer de mama, y asociada con el hierro, se elimina por completo la enfermedad maligna. Las células normales no fueron afectadas por este tratamiento. El ajenojo dulce ha sido usado en el pasado como una poderosa hierba anti-malaria. De acuerdo a los resultados de la investigación, el hierro se acumula en las células cancerígenas por receptores de

transferrina que ayudan en la división celular de éstas. El citado mineral es esencial para la cura, porque las células normales probablemente tengan estos receptores, pero las células cancerígenas los tienen en gran abundancia, y, por tanto, pueden ser elegidas como blanco por la combinación de hierro-artemisinina. Las células cancerígenas y el parásito de la malaria no pueden convivir en la presencia de la artemisinina, porque es rica en hierro. Estudios posteriores indican que esta planta ataca células del cáncer de mama, de pulmón, de próstata, y resultados preclínicos contra leucemia (Sáez, 2017).

Hernández et al. (2014) de las Universidades Javeriana y Juan N. Corpas, Bogotá, Colombia, confirmaron que hojas y tallos de anamú (*Petiveria alliacea*), inducen muerte celular in vitro y la regresión del tumor en vivo en un modelo de cáncer mamario murino:

la medicina popular utiliza extractos acuosos y alcohólicos de *Petiveria alliacea* (Phytolaccaceae) en el tratamiento de diferentes tipos de cáncer, entre ellos el de pecho y leucemia, en el Caribe, centro y Sur América. En este documento, validamos la actividad biológica de una fracción de *Petiveria alliacea* utilizando un modelo de adenocarcinoma de mama metastásico (4T1). *Petiveria alliacea* fracción in vitro induce la apoptosis de células 4T1, activación de la caspasa-3, fragmentación del ADN sin despolarización de la membrana de las mitocondrias, y disminuye la capacidad de crecimiento de la colonia celular. Además, cambios en la expresión de enzimas glicolíticas provocan una disminución en la captación de glucosa y la producción de lactato. También promueve la regresión del tumor primario de mama en ratones BALB/c trasplantados con células 4T1 GFP-etiquetado. Conclusión: Una fracción de *Petiveria alliacea*, hojas y tallos, induce muerte celular in vitro y la regresión del tumor en vivo en un modelo de cáncer mamario murino. Validan nuestros resultados en parte, el uso tradicional de *Petiveria alliacea* en el tratamiento de cáncer de mama, revelando una nueva forma de visionar la actividad biológica de *Petiveria alliacea*. El efecto de la fracción en las enzimas camino glicolítico contribuye a explicar las actividades antitumoral y antiproliferativa.

Se mezcla anamú (tallos y raíz) con vino blanco en un frasco grande de vidrio, se entierra por nueve días, se saca y se toma por nueve días, un vaso cada día (aporte de Gina Paola Agudelo).

He et al. (2013) demostraron el efecto de *A. vera* (aloe emodina) en la curación de metástasis de cáncer de seno:

Investigar el efecto de aloe emodina (AE) en las capacidades invasivas y metastásicas del cáncer de mama metastásico humano, células MDA-MB-231. Métodos: Ensayo de MTT se utilizó para evaluar la viabilidad de células MDA-MB-231 después de tratadas con AE para 6 h y 24 h. El efecto de la AE en MDA-MB-231 metástasis de pulmón se determinó en un modelo de metástasis experimental. Resultados: 80 micromol / L AE inhibió significativamente la invasión, adhesión a FN, células LN de MDA-MB-231 in vitro, las tasas inhibitoras fueron (52,98 +/- 5,46) %, (34,99 +/- 2,63) %, (28,73 + / - 7,00) %, respectivamente. Después de 24 h de tratamiento, AE inhibió significativamente la migración de células MDA-MB-231. Se disminuyó el número y el volumen de nódulos metastásicos pulmonares formados por células MDA-MB-231 después de 80 micromol / L AE 24 h de tratamiento en comparación con el grupo control. Conclusión: AE puede suprimir la metástasis de células MDA-MB-231. Sus mecanismos pueden estar

relacionados con la inhibición de la capacidad de invasión y la migración de células MDA-MB-231.

Tokgun et al. (2012) de la Universidad Pamukkale, Turquía, demostraron que la azucena (*Lilium candidum*) tiene actividad citotóxica en línea celular de cáncer de mama humano MCF-7 células:

Se ha informado de que varios miembros de las familias Convolvulaceae, Iridaceae, Liliaceae tienen actividad antitumoral contra algunas líneas celulares de tumor. Aquí informamos que *Convolvulus galaticus*, *Crocus antalyensis* y *Lilium candidum* tienen actividad citotóxica en línea celular de cáncer de mama humano MCF-7 células. Se recogieron muestras de plantas, y sus efectos citotóxicos sobre la línea celular MCF-7 fueron examinados a diferentes concentraciones de extractos de metanol. Se encontró que las tres plantas tienen efectos citotóxicos sobre las células MCF-7, pero que *C. galaticus* tiene el efecto citotóxico más fuerte incluso en la concentración más baja ensayada extracto (0,32 g / ml). Nuestros resultados indican que estos extractos de plantas tienen efectos citotóxicos sobre la línea celular de carcinoma de mama humano MCF-7 y que este efecto citotóxico proviene de la estimulación mediada por p53 de la apoptosis.

Han et al. (2015) del Instituto de Investigación y Desarrollo Farmacéutico, de la Facultad de Farmacia, Universidad Wonkwang, República de Corea, demostraron que venturosa, *Lantana cámara*, induce la apoptosis y muerte celular en la línea de cáncer de mama humano, MCF-7:

En este estudio, hemos identificado un agente anticancerígeno natural en *Lantana cámara*. El extracto obtenido de *L. camara* exhibió propiedades de muerte celular en la línea celular de cáncer de mama humano, MCF-7. Se encontró que la apoptosis inducida por el tratamiento con el extracto de *L. camara* estaba regulado por la familia Bcl-2. Bax se incrementó y Bcl-2 se redujo en un extracto de *L. camara*. L. Extracto de *L. camara* modulala escisión de la caspasa-8 y la caspasa-9, así como poli (ADP-ribosa) polimerasa (PARP). Nuestros resultados apoyan el uso potencial del extracto de *L. cámara* como un fármaco contra el cáncer de mama.

Kumar et al. (2014) del Departamento de Farmacología y Farmacia Clínica, Universidad Padjadjaran, Bandung, Indonesia, investigaron el potencial de clavo de olor, *Syzygium aromaticum* L., contra líneas celulares de cáncer MCF-7 de mama humano:

El tratamiento común para el cáncer es desfavorable, ya que causa muchos efectos secundarios perjudiciales, y, últimamente, ha habido una resistencia creciente hacia medicamentos contra el cáncer, que empeora el futuro del tratamiento. Clavo (*Syzygium aromaticum* L.) es la especie con el contenido antioxidante más alta entre los productos naturales. Además de actuar como un antioxidante, clavo de olor también posee muchas otras funciones, tales como anti-inflamatorio, antibacteriano, y antiséptico, lo que les hace una fuente natural ideal para ser desarrollado como un agente anticancerígeno. OBJETIVO: este estudio tiene como objetivo evaluar la actividad citotóxica de los clavos de hacia líneas celulares de cáncer MCF-7 de mama humano. MATERIALES Y MÉTODOS: diferentes concentraciones de extracto de agua, extracto de etanol, y el aceite esencial de clavo fueron investigados por su potencial contra el cáncer in vitro a través de una prueba de letalidad en camarón de salmuera (BSLT) y un ensayo de MTT. RESULTADOS: en ambos ensayos

BSLT y MTT, el aceite esencial mostró el efecto citotóxico más alto, seguido por el etanol y el extracto de agua. La concentración DL50 de aceite esencial en 24 horas BSLT fue de 37 mg / ml. Por otra parte, los valores de IC50 en las 24 horas y 48 horas ensayos de MTT del aceite esencial fueron 36.43 g / ml y 17,6 mg / ml, respectivamente. **CONCLUSIÓN:** los clavos de olor son productos naturales con excelente citotoxicidad hacia las células MCF-7; por lo tanto, son prometedoras fuentes para el desarrollo de agentes anticancerígenos.

Los investigadores hindúes Vini y Sreeja (2015), comprobaron la acción de granada en el tratamiento de carcinoma de mama:

*Punica granatum* tiene una historia registrada de propiedades farmacológicas que se pueden atribuir a su rico reservorio de fitoquímicos. Las investigaciones de los últimos años han establecido su enorme potencial como agente antitumorogénico contra varios tipos de cáncer, incluyendo cáncer de mama, que es la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. El papel plausible de *Punica* como agente terapéutico, como coadyuvante en la quimioterapia, y sus implicaciones en la dieta como agente quimiopreventivo en el cáncer de mama se han explorado. Estudios mecanísticos han revelado que los extractos de *Punica* y sus componentes, individualmente o en combinación, pueden modular proteínas importantes, claves, y genes implicados en el cáncer de mama. Nuestro hallazgo anterior también demostró el papel de extracto metanólico de pericarpio de la granada en la reducción de la proliferación del cáncer de mama mediante la unión a receptores de estrógenos, al mismo tiempo que no afecta el peso del útero a diferencia de estradiol o tamoxifeno. Esta revisión analiza otros mecanismos plausibles de *Punica* en la prevención de la progresión de cáncer de mama y la forma en que posiblemente puede ser un agente terapéutico actuando en varias etapas de la carcinogénesis incluyendo la proliferación, la invasión, la migración, la metástasis, la angiogénesis y la inflamación a través de diferentes mecanismos moleculares.

Para el tratamiento de quistes en glándulas mamarias: se toma una penca de sábila con cáscara (no menor de tres años de edad), una caneca (375 mililitros) de miel de abejas pura, 3 copas de brandi, y 7 hojas de anamú; todo se licúa y se deposita en una botella de vidrio ojalá color ámbar o violeta. Se toman 3 copitas 15 minutos antes de cada comida, cuando setermine la botella se descansa una semana y se empieza con una nueva botella del preparado indicado (este testimonio obedece a una práctica muy popular en Latinoamérica).

De las hojas de veranera o buganvilia se elabora un ungüento que, aplicado directamente en el seno afectado de cáncer, lo atenúa hasta su desaparición (Información verbal del Ing. Fernando Peñaranda).

Halabi y Sheikh (2014) investigaron el efecto de *C. citratus* (limoncillo) en cinco diferentes tipos de cáncer:

El potencial antiproliferativo y antioxidante de extractos de *Cymbopogon citratus* (hierba de limón) fueron investigados. Los extractos fueron aislados por el método de maceración disolvente y posteriormente sometidos a ensayo de actividad antiproliferativa en células de cinco tipos de cáncer diferentes: carcinoma de colon humano (HCT-116), carcinoma de mama (MCF-7 y MDA-MB 231), carcinoma de ovario (SKOV-3 y COAV), y una línea celular hepática normal (WRL 68). La viabilidad celular se determinó usando el ensayo de

MTT. El ensayo de captación de radicales DPPH reveló una tendencia dependiente de la concentración. Se observaron un porcentaje de inhibición máximo de 45% y una IC50 de 278 mg / ml cuando se evaluó el extracto acuoso. Por el contrario, el 48,3% y el IC50 de 258,9 g ml se observaron / cuando se evaluó el extracto de 50% de etanol. Ambos extractos a una concentración de 50 a 800 mg / ml mostraron actividad quelante de metales apreciativa con valor de IC50 de  $172,2 \pm 31$  mg / ml a  $456,5 \pm 30$  mg / ml. Dependiendo del contenido de disolvente de extracción, el extracto obtenido a partir de disolvente etanólico 50% demostró ser más potente en el cáncer de mama MCF-7 línea celular (IC50 = 68 mg / mL). Por otra parte, el extracto etanólico 90% mostró una potencia moderada en el cáncer de ovario (COAV) y las células MCF-7 que tienen una IC50 de 104,6 g / ml cada uno. Estos resultados sugieren la eficacia antiproliferativa de *C. citratus* extracto etanólico contra líneas celulares de cáncer humano.

Suganyadevia KM et al. (2013) investigaron el efecto anticancerígeno de *S. bicolor* (sorgo o millo) en cáncer de mama:

El sorgo es un alimento de cereal principal en muchas partes del mundo, y es fundamental en la medicina popular de Asia y África. En el presente estudio, se analizaron los efectos de HSE (*Sorghum bicolor*) en el cáncer de mama metastásico. Metodología/Principales conclusiones: Los estudios preliminares realizados sobre MDA-MB 231 y MCF-7 modelos de xenoinjertos mostraron la supresión del crecimiento del tumor por HSE. Estudios de transferencia Western llevados a cabo tanto in vivo como in vitro para comprobar el efecto de HSE en vías Jak / STAT. La metástasis de cáncer de mama a los pulmones también encontró bloqueados por el HSE en el modelo animal metastásico. Conclusiones / Importancia: El uso de HS como un suplemento dietético es una terapia natural del cáncer de bajo costo, sin efectos secundarios. Le recomendamos encarecidamente el uso de HS como agente terapéutico comestible ya que posee la supresión tumoral, inhibición de la migración, y los efectos anti-metastásicos en el cáncer de mama.

Extracto de la planta *Urtica membranacea* mostró capacidades contra el cáncer particularmente fuerte, ya que inhibe la progresión del tumor real en un modelo de ratón adenocarcinoma de mama. Los resultados sugieren que los extractos de plantas enteras son prometedores reactivos contra el cáncer (Solowey, 2014).

## **CÁNCER DE MATRIZ**

Consumir berros quien padece cáncer de la matriz ha mostrado efectos sorprendentes. También es reputada el agua de teja (de barro), es decir, el agua que se recoge en un techo de teja después de un aguacero. Tomar esa agua a diario.

## **CÁNCER DE NARIZ**

Aceite de marihuana o hachís (es igual) frotado en el área afectada.

## **CÁNCER DE OVARIO**



Recientemente se ha descubierto que ONA (oniona A, compuesto presente en las cebollas) protege contra el cáncer de ovario epitelial (EOC, por sus siglas en inglés), el tipo de cáncer de ovario más común. Como señaló Medical News Today: Alrededor del 80 % de los pacientes que padecen EOC tiene una recaída después del tratamiento inicial de quimioterapia. ONA ralentiza el crecimiento del EOC. Asimismo, el compuesto inhibe otras actividades cancerígenas, y mejora los efectos de los medicamentos anticancerígenos. Asimismo, los ratones alimentados con ONA viven más tiempo. Se encontró que ONA disminuye la progresión de la proliferación de células de cáncer de ovario, inducida por un cocultivo de macrófagos humanos. Además, se descubrió que ONA suprime directamente la proliferación de células cancerígenas. Por lo tanto, se considera que ONA es útil para el tratamiento adicional de pacientes con cáncer de ovario, debido a que suprime la activación de protumores (macrófagos asociados al tumor) y dirige la citotoxicidad contra las células cancerígenas (Mercola, 2016).

Ahn et al. (2015) de la Universidad de Kyung Hee, Seúl, Corea del Sur, investigaron la inhibición del crecimiento celular en el cáncer de ovario (A2780, SKOV3 y OVCAR3) y células de cáncer de endometrio (Hec1A y Ishikawa):

*Cyperus rotundus* (coquito) ha sido ampliamente utilizado en la medicina tradicional para el tratamiento de diversas enfermedades, incluyendo el cáncer. Aunque un efecto anti-tumoral se ha sugerido para *C. rotundus*, los efectos anti-tumorales y los mecanismos moleculares subyacentes de sus compuestos bioactivos, son poco conocidos. Se encontró que la fracción de n-hexano de un extracto etanólico de rizomas de *C. rotundus* inhibe el crecimiento celular en el cáncer de ovario (A2780, SKOV3 y OVCAR3) y células de cáncer de endometrio (Hec1A y Ishikawa). Entre los trece sesquiterpenos aislados a partir de la fracción n-hexano, algunos compuestos de tipo patchoulane, pero no eudesmane de tipo compuesto, mostró actividad citotóxica moderada en células de cáncer de ovario humano. En particular, el sesquiterpeno patchoulane 6-acetoxi cyperene tenía la citotoxicidad más potente. Cyperene 6-acetoxi indujo apoptosis, como se muestra por la acumulación de células apoptóticas sub-G1 y. Además, el tratamiento con cyperene 6-acetoxi estimuló la activación de caspasa-3, caspasa-8 y la caspasa-9 y poli (ADP-ribosa) polimerasa en una forma dependiente de la dosis. El tratamiento previo con inhibidores de caspasas neutraliza la actividad pro-apoptótica de cyperene 6-acetoxi. Tomados en conjunto, estos datos sugieren que cyperene 6-acetoxi, un sesquiterpeno de tipo patchoulane aislado de rizomas de *C. rotundus*, es un compuesto anti-tumor que causa apoptosis dependiente de caspasa en las células de cáncer de ovario.

Chang et al. (2015) del Laboratorio de lucha contra el Cáncer, Facultad de Ciencias Farmacéuticas, Universidad de Zhejiang, China, efectuaron el estudio: “*Ougan (Citrus reticulata cv. Suavissima) extracto de flavedo suprime la motilidad del cáncer al interferir con la transición epitelio-mesenquimal de las células SKOV3*”:

Extracto de flavedo (parte de la mandarina) (OFE) Ougan (*Citrus reticulata cv. Suavissima*) exhibió potenciales efectos anti-tumorales con mecanismos que subyacen poco claros. Este estudio tiene como objetivo evaluar las posibles actividades anti-metastásicas de OFE en las células del cáncer de ovario humano, e investigar su efecto inhibitor sobre la transición epitelio-mesenquimal (EMT). Métodos: Se cosecharon frutos Ougan. Tejidos flavedo se separaron y se convierten en polvo liofilizado. Entonces OFE se extraen a partir del polvo. Los componentes de la OFE fueron identificados por el sistema de cromatografía líquida de alta

resolución con una longitud de onda de detección de 280 nm para flavanonas y flavonas, 330nm para polimetoxilados. La viabilidad celular se evaluó mediante el ensayo de sulforodamina B. Los efectos sobre la migración de células cancerosas y la motilidad se evaluaron mediante ensayos de curación de heridas y transwell. Resultados: concentraciones no citotóxicas de OFE suprimió significativamente la migración celular (4 mg /ml, P = 0,005 vs. grupo control; 20 mg / ml, P = 0,003 vs. grupo de control) y la motilidad (4mg / ml, P <0,001 vs. grupo control; 20 mg / ml, P <0,001 vs. grupo de control) de las células SKOV3, e inhibió factor de crecimiento transformante-β1 (TGF-β1). Conclusiones: con este estudio se evaluó las actividades anti-metastásicas de OFE en las células del cáncer de ovario humano, e investigó su efecto inhibitor sobre la EMT.

## CÁNCER DE PÁNCREAS

Chang et al. (2013) de la Universidad de Medicina de Taipei, Taiwán, estudiaron el péptido IbACP, de dieciséis aminoácidos aislados de las hojas de batata o camote, *Ipomoea batatas*, que induce la apoptosis de células de carcinoma:

Un péptido 16-amino-ácido se aisló de las hojas de la patata dulce (*I. batatas*). El péptido causó una respuesta rápida de alcalinización en medios de cultivo de suspensión de tomate, una característica de los péptidos de defensa en las plantas. Ninguna modificación post-traduccional se observó en el péptido de acuerdo con el análisis de MALDI-MS. Hemos llamado péptido IbACP anticáncer de *Ipomoea batatas*. También se demostró con la capacidad de dosis-dependiente inhibir Panc-1, una línea de cáncer de páncreas, la proliferación celular. Las observaciones morfológicas de las células Panc-1 por microscopía de contraste de fase mostraron cambios significativos después del tratamiento con IbACP. Por otra parte, la caspasa-3 y PARP [poli (ADP-ribosa) polimerasa] se activaron mediante tratamiento IbACP, seguido de la muerte celular. Los datos combinados indican que el péptido IbACP puede tener un papel importante en la regulación de la proliferación celular mediante la inducción de apoptosis y la promoción a través de la vía apoptótica mitocondrial. Este informe también mostró que el péptido IbACP contiene efectos anticancerígenos potentes y puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de la medicina a base de hierbas.

La raíz de diente de león (*Taraxacum officinale*) ha mostrado gran poder curativo en leucemia, cáncer de colon y cáncer pancreático.

Akimoto et al. (2015), investigadores del Department of Life Science, Shimane University, Japón, estudiaron el efecto del extracto de jengibre contra las células del cáncer pancreático:

---

El extracto de jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) y sus principales componentes picantes, [6]-shogaol y [6]-gingerol, han demostrado tener un efecto anti-proliferativo en varias líneas de células tumorales. Sin embargo, la actividad anticancerígena del extracto de jengibre en el cáncer de páncreas es poco conocido. Aquí, nos demuestran que los materiales de etanol extraído de jengibre suprimen la progresión del ciclo celular y por lo tanto inducen la muerte de las líneas celulares de cáncer de páncreas humano, incluidas las células Panc-1. El mecanismo subyacente implicaba AutoSIS, una forma recientemente caracterizada de la muerte celular, pero no apoptosis o necroptosis. El extracto aumentó

notablemente la relación de LC3-II / LC3-I, disminución de la proteína / p62 SQSTM1, mejorando la vacuolización del citoplasma en células Panc-1. Se activa AMPK, un regulador positivo de la autofagia, y mTOR inhibe, un regulador negativo de autofagia. Los inhibidores de la autofagia 3-metiladenina y cloroquina impidieron parcialmente la muerte celular. Morfológicamente, sin embargo, ruptura de la membrana focal, la contracción nuclear, inflamación focal del espacio perinuclear y las mitocondrias densas de electrones, que son características morfológicas únicas de AutoSIS, se observaron. Nuestro estudio reveló que la administración intraperitoneal diaria del extracto de supervivencia prolongada significativamente ( $P = 0,0069$ ) en un modelo de diseminación peritoneal suprimió el crecimiento tumoral en un modelo ortotópico de cáncer de páncreas ( $P < 0,01$ ) sin efectos adversos graves. Aunque [6] -shogaol, pero no [6] -gingerol, mostraron efectos similares, análisis cromatográfico sugirió la presencia de otro constituyente (s) como sustancias activas. En conjunto, estos resultados muestran que el extracto de jengibre tiene actividad potente contra las células de cáncer de páncreas mediante la inducción AutoSIS.

Berkovich et al. (2013), del Laboratorio de la Medicina Herbaria y la Investigación del Cáncer, Tel-Aviv Sourasky Medical Center, Israel, investigaron el extracto acuoso de las hojas de *Moringa oleifera* en la regulación y disminución del factor nuclear-kappaB y el aumento del efecto citotóxico de la quimioterapia en las células de cáncer de páncreas:

Menos del 6% de los pacientes con adenocarcinoma del páncreas viven hasta cinco años después del diagnóstico. Factor nuclear kappa B (NF-kB), un factor de transcripción pro-inflamatorio, según los informes, juega un papel importante en la resistencia de células de cáncer pancreático a la quimioterapia basada en apoptosis. Este estudio investigó el efecto del extracto acuoso de hojas de *Moringa oleifera* en células pancreáticas humanas cultivadas de cáncer - Panc-1, p34, y COLO 357. Extracto de hoja de *Moringa oleifera* inhibió el crecimiento de todas las líneas celulares pancreáticas probadas. Este efecto fue significativo en todas las células tras la exposición a  $\geq 0,75$  mg / ml de extracto. Por último, extracto de hoja de *Moringa oleifera* sinérgicamente refuerza el efecto citotóxico de cisplatino en células Panc-1. Conclusión: extracto de hoja de *Moringa oleifera* inhibe el crecimiento de células de cáncer de páncreas e incrementa la eficacia de la quimioterapia en las células de cáncer de páncreas en humanos.

Muchos agentes anti-tumorales en uso clínico actual son de origen natural, entre ellos los taxanos (docetaxel, paclitaxel), alcaloides de la vinca (vindesina, vinblastina, vincristina), antraciclinas (idarubicina, daunorubicina, epirubicina). Hay un futuro prometedor para el uso de productos naturales derivados de plantas como agentes anti-tumorales. La base de la terapia del cáncer de páncreas actual se dirige a la síntesis de ADN utilizando gemcitabina, con o sin un segundo agente como 5-FU o un agente basado en platino. Desafortunadamente, este tratamiento está limitado por una resistencia de las células cancerosas a estas terapias, así como una toxicidad somática. Las hojas de *Moringaoleifera* Lam. se han consumido tradicionalmente por la gente del pueblo de Asia, pero es un material alimenticio relativamente novedoso en el mundo occidental. Las hojas de *Moringa oleifera* contienen pigmentos flavonoides, como kaempferol, ramnetina, isoquercitrina y kaempferitrin. Además, estas hojas son ricas en un grupo de los glucósidos compuestos, glucosinolatos y los isotiocianatos, así como beta-sitosterol, glicerol-1- (9- octadecanoato), 3-O- (6 '-O-oleoil-beta-D-glucopiranosil), beta-sitosterol y beta-sitosterol- 3-O-beta-D-glucopiranosido, todos los cuales han demostrado propiedades anti-cáncer in vitro. Un estudio in vitro en el uso de células KB humanas como un modelo de cáncer ha

demostrado que el extracto de hoja de *Moringa oleifera* ejerce una fuerte actividad anti-tumor. Además, los diferentes extractos de hojas de *Moringa oleifera* generan efectos citotóxicos significativos en varias líneas de células de mieloma en humanos.

Geraniol, uno de los fitoquímicos del tamarindo, es una de las sustancias parcialmente responsable en suprimir el crecimiento de tumores del páncreas en estudios de laboratorio, por lo que se utiliza en la prevención y tratamiento del cáncer del páncreas (Burke et al., 2012).

Pamies recomienda la tulsi o albahaca india para esta patología.

## **CÁNCER DE PIEL**

A menudo, se explica que la exposición excesiva al sol y especialmente las quemaduras de sol, son la causa prevenible más importante de melanoma y que las personas de piel clara tienen un riesgo particular. Estudios recientes sugieren que en las zonas donde hay más luz solar, hay menos cáncer. El factor clave es más bien la combinación de las quemaduras de sol junto con una dieta rica en azúcares, almidón y alimentos fritos. La piel oscura no es una garantía contra el melanoma. Las personas con piel más oscura pueden desarrollar un melanoma, especialmente en las palmas de las manos, las plantas de los pies, debajo de las uñas, en la boca, o en los genitales, a pesar de no estar expuestos al sol. Se utiliza la tintura o maceración de ajeno en el tratamiento de cáncer de la piel. Muchos cánceres de piel responden fantásticamente a los cataplasmas de palo de arco, margaritas enanas y teucro (salvia amarga). Las hojas de llantén maceradas se frotan en la afección cutánea.

La euforbia (*Euphorbia peplus*) parece ser efectiva como tratamiento de cáncer de piel, afirman expertos australianos. Los científicos subrayan, sin embargo, que los pacientes no deben "probar la planta en su casa" ya que el tratamiento todavía está en la fase experimental y puede provocar irritación de la piel. Los hallazgos fueron resultado de un estudio publicado en *British Journal of Dermatology* que involucró a 36 pacientes con carcinoma de piel no melanoma. Aunque este tipo de cáncer no es la forma más grave de la enfermedad, los carcinomas no melanomas son los más comunes entre la población de raza blanca. Éstos incluyen carcinoma de células basales (CCB) y carcinoma escamocelular (CEC), los más comunes entre la gente de edad avanzada. La mayoría de estos carcinomas pueden ser fácilmente tratados y curados con la extracción quirúrgica, el congelamiento, o utilizando un tipo especial de terapia de luz que mata a las células cancerosas. Sin embargo, con algunos pacientes ninguno de estos tratamientos resulta efectivo y, en ocasiones, los médicos no los consideran adecuados. Los 36 pacientes que participaron en el estudio de la euforbia (*Euphorbia peplus*) tenían colectivamente un total de 48 carcinomas no melanomas. Aunque en los casos de cáncer de piel más agresivo o en los melanomas esta sustancia no ofrece una alternativa para la cirugía, en el futuro podría ser una adición útil en los tratamientos disponibles para pacientes con cáncer superficial no melanoma (*Kimberley Carter*). Cada una de las lesiones fue tratada con la savia de la planta, aplicada sobre la piel una vez al día durante tres días. La savia de euforbia ha sido utilizada durante siglos como medicina tradicional. Pero ahora los investigadores del Instituto Queensland de Investigación Médica en Brisbane, Australia, querían comprobar sus beneficios en un

ensayo clínico. Después de un mes de estudio, 41 de las 48 lesiones cancerosas habían mostrado una "respuesta clínica completa" al tratamiento, lo que significa que durante el examen clínico no se encontró ningún rastro del tumor. Los pacientes que mostraron sólo una respuesta parcial a la primera ronda del tratamiento fueron sometidos a una segunda sesión de la terapia. Las lesiones que respondieron positivamente a una de las dos sesiones de tratamiento siguieron siendo tratadas durante entre dos y 31 meses con la savia. Después de un promedio de 15 meses, el 68,5% de los carcinomas (30 de los 48) seguían mostrando una respuesta clínica completa. Según los investigadores, ahora será necesario llevar a cabo estudios de gran escala para probar si el ingrediente activo de la savia -una sustancia llamada ingenol mebutato- tiene potencial como nueva opción terapéutica. Los estudios muestran que cuando el ingenol mebutato es aplicado en la piel, éste no sólo mata a las células cancerosas. También "recluta" a un tipo de glóbulos blancos, llamados neutrófilos, que parecen reducir el riesgo de reincidencia de la enfermedad al destruir a todas células malignas residuales que podrían permitir que el tumor vuelva a crecer. La exposición a la savia en las superficies que producen mucosidad, como los ojos, pueden resultar en inflamación severa y pueden conducir a la hospitalización del paciente (Diariosalud.net, 2016).

La planta calaguala (*Polypodium leucatomos*), de la familia de los helechos, ha sido empleada durante siglos por tribus de Centro y Sudamérica para tratar enfermedades de la piel y quemaduras solares. Middelkamp-Hup et al. (2002) entregan el siguiente artículo de investigación al respecto:

La investigación dermatológica ha confirmado en los últimos años que la ingestión de esta planta ofrece una protección frente al cáncer de piel nunca antes conocida bloqueando los rayos UV (*Journal of American Academy of Dermatology*, diciembre 2004). En todos los estudios realizados esta planta reduce el enrojecimiento cutáneo y la formación de células dañadas por el sol. Asimismo, ayuda a conservar las células inmunitarias especializadas en combatir el cáncer de piel mientras inhibe la destrucción de colágeno. (*Journal of Dermatology Science*, junio 2003). Estudios adicionales muestran que este helecho reduce la infiltración en la piel de células inflamatorias, incrementando a su vez la supervivencia de células sanas en la piel (*Experimental Dermatology*, octubre 2007). Fernblock® ofrece una dosis superior de 240 mg por cápsula. Una sola cápsula, junto con un adecuado protector solar, ofrece todos los beneficios del *Polypodium leucatomos* durante la radiación solar de ese día. La historia de las propiedades del *Polypodium leucatomos* tiene su origen en España gracias a las investigaciones del Dr Salvador González durante su trabajo doctoral en la Universidad de Málaga mientras estudiaba tratamientos para la psoriasis. De hecho, el Ministerio de Sanidad español lo considera oficialmente tratamiento válido contra la psoriasis. La fototerapia es uno de los tratamientos habituales en este tipo de pieles, lo cual por desgracia puede conducir a daños en la piel. El Dr González notó que la ingesta del extracto de este suplemento producía mucha menos inflamación cutánea durante la fototerapia. En los pacientes que consumían esta planta no se dieron casos de fototoxicidad, rojeces ni quemaduras. El Dr González prolongó su investigación en la *Harvard Medical School* de Boston, donde confirmó la efectividad frente a las radiaciones solares. Un primer estudio ("Topical or oral administration with an extract of *Polypodium leucatomos* prevents acute sunburn and psoralen-induced phototoxic reactions as well as depletion of Langerhans cells in human skin", *Photodermatol Photoimmunol Photomed*, febrero 1997) con 21 voluntarios halló que la aplicación tópica o suplementación de *Polypodium leucatomos* multiplicaba por 3 la resistencia cutánea frente a la rojez y hasta por 7 la resistencia frente

el año celular inducido por el sol (preservándose las importantes células inmunitarias Langerhans de la epidermis inferior). Años más tarde, un segundo estudio empleó un grupo que ingería *Polypodium leucotomos* y otro que no ("Oral Polypodium leucotomos extract decreases ultraviolet-induced damage of human skin", Journal of American Academy of Dermatology, diciembre 2004). Ambos grupos eran personas sanas de piel clara. Expuestos a radiación ultravioleta artificial, se tomaron biopsias 24 horas tras la exposición. Los investigadores concluyeron: "La suplementación oral de *Polypodium leucotomos* es un efectivo agente quimiofotoprotector que se traduce en una significativa protección frente a la radiación ultravioleta". Lo que hace único a este helecho es que tras su ingesta posee una fuerte afinidad con la piel comparada con los demás antioxidantes, lo cual le confiere acciones específicas. Además, es capaz de actuar como absorbente ultravioleta a la vez que inhibe las enzimas que reducen la elasticidad de la piel ("Predominant effects of Polypodium leucotomos on membrane integrity, lipid peroxidation, and expression of elastin and matrix metalloproteinase-1 in ultraviolet radiation exposed fibroblasts, and keratinocytes", Journal of Dermatology Science, junio 2003). Por ello, también retrasa los signos del fotoenvejecimiento. Esto viene a explicar los resultados encontrados en los diferentes estudios llevados a cabo (www.lifeextensioneurope.es).

Tabolacci et al. (2015) del Instituto Superior de Medicina Molecular y Oncología, Roma, Italia, comprobaron la eficacia de aloe-emodina en el tratamiento de melanoma metastásico en humanos:

El objetivo de este estudio fue ampliar el conocimiento sobre el efecto antineoplásico de aloe-emodina (AE), un compuesto hidroxiantraquinona natural, tanto en líneas celulares de melanoma metastásico en humanos y en células-madre como primarios (melanospheres). El tratamiento con AE causó la reducción de la proliferación celular y la inducción de SK-MEL-28 y la diferenciación de células A375, caracterizadas por un marcado aumento de la actividad de la transglutaminasa transamidatada cuya expresión ha permanecido sin modificación. In vitro la propiedad antimetastásica de AE se evaluó la adherencia y ensayos de invasión cámara de Boyden. El efecto de la AE en melanoma citoquinas / quimioquinas se determinó mediante un ensayo multiplex: AE mostró una actividad inmunomoduladora a través de GM-CSF y la producción de IFN- $\gamma$ . Informamos también que la AE reduce significativamente la proliferación, el potencial invasivo de troncalidad y melanospheres (células de melanomas). Por otra parte, el tratamiento AE mejoró significativamente (un inhibidor de BRAF) actividad antiproliferativa en BRAF líneas de células mutantes. Nuestros resultados confirman que AE posee propiedades antineoplásicas notables contra células de melanoma, indicando esta antraquinona como un agente prometedor para la terapia de diferenciación del cáncer, o como adyuvante en la quimioterapia y la terapia dirigida. Además, sus mecanismos de acción apoyan una eficacia potencial del tratamiento AE para contrarrestar la resistencia de las células de melanoma BRAF mutado para orientar la terapia.

Cho et al. (2015), de la Universidad Kyung Hee de Corea, realizaron el estudio "Efecto de inhibición de compuestos de fenilo de las raíces de arroz, *Oryza sativa*, sobre la producción de melanina en las células de melanoma murino B16-F10"

Cinco compuestos de fenilo, vainillina (1), metilo trans-ferulato (2), éster metílico del ácido trans-p-cumárico (3), N-benzoyltryptamine (4), y N- (trans-cinamoilo) triptamina (5), se aislaron de las raíces de *Oryza sativa* L. e identificados sobre la base de los datos espectroscópicos. Los compuestos 3 y 5 mostraron un fuerte efecto sobre la producción de

melanina en células de melanoma murino B16-F10 y la actividad de la tirosinasa. Además, se llevó a cabo el análisis cuantitativo de los compuestos usando LC / MS / MS experimento. Los compuestos 3 y 5 podrían ser utilizados como agentes de blanqueado de la piel.

Los investigadores Chiu et al. (2015) manifiestan lo siguiente:

El melanoma es la forma menos común pero más mortal de cáncer de piel. Estudios anteriores han indicado que un extracto acuoso de hojas de *Hibiscus sabdariffa* (flor de Jamaica) poseen efecto hipoglucemiante, hipolipemiante, y antioxidante. En este estudio, queremos investigar la actividad anticancerígena de polifenoles en la hoja de hibisco (HLP) para extraer en las células del melanoma. En primer lugar, HLP fue exhibido por ser rico en epicatequina galato (ECG) y otros polifenoles. Apoptosis y actividades autofágicas de HLP y ECG fueron evaluados mediante tinción DAPI, el análisis del ciclo celular, y orgánulo vascular ácido (AVO) mancha. Nuestros resultados revelaron que tanto HLP y ECG indujeron las divisiones caspasas, Bcl-2 de la familia de regulación de proteínas, y / FasL activación Fas en las células A375. Además, también reveló que las células presentan AVO-positivo después de los tratamientos HLP. HLP podría aumentar la expresión de proteínas relacionadas con la autofagia gen relacionado con la autofagia-5 (ATG5), Beclin1, y la cadena ligera 3-II (LC3-II), e inducir la muerte celular autofágica en células A375. Estos datos indicaron que el efecto contra el cáncer de HLP, en parte aportado por ECG, en las células A375. HLP potencialmente podría desarrollarse como un agente antimelanoma.

Nguyen et al. (2016) de la Universidad de Queensland, Australia, relizaron la caracterización química y la toxicidad in vitro sobre células cancerígenas de la epidermis humana con extractos foliares de papaya, *C. papaya*:

En la medicina tradicional, la hoja de *Carica papaya* se ha utilizado para una amplia gama de aplicaciones terapéuticas, incluyendo enfermedades de la piel y cáncer. En este estudio, se determinó la citotoxicidad in vitro de extractos acuosos y etanólicos de hojas de *Carica papaya* por vía oral en carcinoma de células escamosas SCC25. Dos de los cuatro extractos mostraron un efecto significativamente selectivo hacia las células cancerosas y se encontró que contienen altos niveles de compuestos fenólicos y flavonoides. Los principales compuestos identificados fueron flavonoides o glucósidos flavonoides, particularmente compuestos de las kaempferol y quercetina, de los cuales varios han sido previamente informados de poseer actividades contra el cáncer. Estos resultados confirman que la hoja de papaya es una fuente potencial de compuestos anticancerígenos y garantizan la investigación científica adicional para validar el uso tradicional de la hoja de papaya para tratar el cáncer.

Un libro titulado "El árbol más maravillosos en el mundo, el papayo (*Carica papaya*)", publicado hace unos 100 años, contiene muchas anécdotas relacionadas con la cura del cáncer de mama, de hígado o cáncer rectal después de "tratamiento" con preparaciones de *Carica papaya*. Se han reportado fitoquímicos con actividades contra el cáncer, tales como los carotenoides (en frutas y semillas), alcaloides (en hojas), compuestos fenólicos (en frutos, hojas, brotes) y glucosinolatos (en semillas y frutos), lo que sugiere que existen oportunidades para nuevas investigaciones para evaluar el potencial anticáncer de esta planta medicinal. El carcinoma de células escamosas (SCC) es el segundo tipo más común de cáncer de piel y también ocurre en muchos otros epitelios, como los labios, la boca,

vejiga urinaria, próstata, pulmón y la vagina. Aunque las diferentes partes de la planta *Carica papaya* se han utilizado como medicina tradicional para el tratamiento de infecciones de la piel y la cicatrización de heridas en general, y este uso generalizado ha sido validado científicamente, no hay información disponible sobre la actividad de esta planta sobre el cáncer de piel.

La ruda se utiliza con fines terapéuticos en la fitoquimioterapia para tratar el linfoma cutáneo de células T granuloma anular (Shamal Badhusa PA et al., 2020).

## CÁNCER DE PRÓSTATA

Anamú: para ciertos tipos de cáncer es muy efectivo. Junto con la caléndula y la hoja santa o kalanchoe, son muy reputadas para combatir esta enfermedad. Se toma su cocimiento en mezcla o por separado. El riesgo de cáncer de próstata es tres veces mayor en hombres que fueron sometidos a la vasectomía.

Estudio de caso conducido por la Universidad de Duke con el protocolo Budwig para el cáncer de próstata:

Investigadores de Duke University Medical Center informan que una dieta baja en grasa suplementada con linaza puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata. Los investigadores dijeron que la grasa y la fibra pueden afectar los niveles hormonales e influir en la progresión o no del cáncer. La linaza es alta en fibra y es la fuente más rica de ácidos grasos omega-3 de origen vegetal. Los estudios sugieren que la fibra dietética reduce el riesgo de cáncer, y los ácidos grasos omega-3 han demostrado también un efecto protector. La linaza es también un alimento rico en lignanos, un compuesto específico de fibra relacionado con los compuestos que parecen desempeñar un papel clave para influir en el metabolismo del estrógeno y del andrógeno. "Pensamos que la linaza es el alimento perfecto para los pacientes con cáncer de próstata", dijo la autora principal Wendy Demark-Wahnefried, profesora asociada de investigación en el departamento de cirugía en Duke. "Está lleno de ácidos grasos omega-3, fibra y lignanos. La testosterona puede ser importante en la progresión del cáncer de próstata, y los lignanos en la linaza se unen a la testosterona, así que pensamos que la linaza podría frenar el crecimiento de las células del cáncer de próstata. Combinando una dieta baja en grasas con el suplemento de lino, pensamos además que se maximiza el efecto de los ácidos grasos omega-3, ya que los estudios en animales muestran que el tipo de grasa que comemos puede ser un factor importante en la progresión del cáncer". En el estudio piloto participaron 25 pacientes con cáncer de próstata que esperaban una prostatectomía (extracción quirúrgica de la próstata). Los niveles basales de antígeno prostático específico (PSA), testosterona, índice de andrógeno libre y colesterol sérico total se determinaron al inicio del estudio. Los tumores de los que se sometieron a la dieta fueron entonces emparejados con 25 casos históricos, de igual edad, raza, nivel de PSA a la hora del diagnóstico y la suma Gleason de la biopsia (un sistema de puntuación utilizado para medir tumores de próstata) para comparar la progresión del tumor y los biomarcadores después de la intervención dietética. Los hombres siguieron una dieta baja en grasa suplementada con semillas de lino durante un promedio de 34 días. En el estudio se utilizó linaza muy finamente molida porque, en su forma natural, la linaza es una semilla puntiaguda y dura que puede perforar los intestinos cuando se consume en las cantidades utilizadas en este estudio (tres cucharadas colmadas al día). Las semillas de linaza utilizadas en el estudio estaban envasadas al vacío (la linaza molida se vuelve rancia rápidamente) y tenía emulsionantes añadidos para facilitar la mezcla. Se enseñó a los hombres a rociar la



linaza sobre cereales o mezclarlo en zumos, yogur o puré de manzana. Al final del estudio, los investigadores observaron que los hombres que siguieron la dieta experimentaron descensos significativos de colesterol y de testosterona total y libre. Si bien hubo una disminución en los niveles de testosterona, se observó que ninguno de los participantes en el estudio sufrió disminución de la libido o disfunción sexual. Hubo una tendencia hacia una disminución en los niveles de PSA en hombres con cáncer de próstata en etapa temprana (sumas Gleason de seis o menos), pero en los hombres con cáncer de próstata avanzado (sumas Gleason de más de seis), los niveles de PSA seguían aumentando. "No es sorprendente que una terapia dietética que sólo se siguió durante un promedio de 34 días tuvo poco efecto en los hombres con una enfermedad agresiva", dijo Demark-Wahnefried. Pero se observó que la células tumorales de los hombres que seguían la dieta no se dividían tan rápidamente y hubo una mayor tasa de apoptosis (muerte de células tumorales) en este grupo (Wendy Demark-Wahnefried, 2011).

Se ha demostrado el efecto inhibidor de la vitamina E sobre el crecimiento de las células prostáticas. El alfa-tocoferol es la forma más activa de la vitamina E y es un poderoso antioxidante además de ser capaz de aumentar la inmunidad celular. En un estudio, los hombres fumadores que tomaban alfa-tocoferol tenían un menor riesgo de cáncer de próstata en comparación con quienes tomaron un placebo. Los tocoferoles se encuentran en las semillas enteras, el germen de los granos y los aceites extraídos de ellos. El National Cancer Institute recomienda consumir 25 miligramos por día. Otros aliados en materia de prevención del cáncer son los mariscos, el riñón, el hígado, las carnes, los cereales y las legumbres, ya que contienen selenio, un oligoelemento que ayudaría a disminuir el riesgo de cáncer de pulmón, de próstata y colorrectal. La recomendación diaria de selenio para hombres y mujeres de 19 a 50 años es de 55 microgramos y para mayores de 50 años, 45 microgramos (<http://www.nutriologia-ortomoleculat.info>).

Se ha encontrado que el cardo mariano puede resultar útil para prevenir y combatir el cáncer. Estudio sin vitro han demostrado que esta planta puede detener el desarrollo de células cancerígenas, no matándolas, sino provocando que se comporten como células normales, sobre todo en el cáncer de próstata, en donde se acentuó el estudio. Por otro lado, el cardo mariano puede potenciar el efecto de las drogas y medicamentos empleados para curar el cáncer, además, protege a los riñones de los efectos dañinos producidos por la quimioterapia ([cusihuasi.ning.com/profile/jorgecarmona](http://cusihuasi.ning.com/profile/jorgecarmona), 2020).

Sábila: consumir sus cristales con un pedacito de cáscara, licuado.

Elberry et al. (2014) de la Facultad de Farmacia de la Universidad Rey Abdulaziz, Jeddah, Arabia Saudita, investigaron el efecto inmunomodulador de cebolla roja (*Allium cepa* Linn) en la hiperplasia prostática atípica inducida experimentalmente en ratas Wistar:

La cebolla roja (ROS) contiene grandes cantidades de flavonoides que son responsables de la actividad antioxidante, la mejora inmunológica y propiedades contra el cáncer. Hiperplasia prostática atípica (APH) fue inducida en adultos de ratas Wistar castrados por inyección de testosterona (0,5 mg / rata / día) y untando citral sobre la piel afeitada una vez cada 3 días durante 30 días. La palma enana americana (100 mg / kg) como control positivo y ROS suspensión a dosis de 75, 150, y 300 mg / kg / día por vía oral se les dio todos los días durante 30 días. Todos los medicamentos se iniciaron 7 días después de la castración y

junto con la testosterona y citral. El perfil de HPLC del extracto metanólico ROS muestra dos picos principales identificados como quercetina y quercetina-4'- $\beta$ -OD-glucósido. El examen histopatológico de las ratas de próstata inducida APH-reveló evidencia de hiperplasia e inflamación con la proliferación celular y la reducción de la apoptosis. Tanto la palma enana americana y el tratamiento escala RO han contribuido en estos cambios. Estos efectos de mejora fueron más evidentes en los grupos de escala RO y eran dependientes de la dosis. En conclusión, el extracto metanólico de ROS mostró un efecto protector contra las ratas inducidas APH que pueden atribuirse a los posibles efectos antiinflamatorios e inmunomoduladores.

En la actualidad, la investigación en animales sugiere que el nimbolide -un compuesto bioactivo terpenoide que se encuentra en el neem- podría reducir los tumores de próstata hasta en un 70 %, y suprimir la metástasis en un 50 %, cuando es tomado oralmente durante tres meses (Life Science Daily October 4, 2016). No se observaron efectos secundarios notables. El investigador Gautam Sethi, profesor asociado de farmacología en la Facultad de medicina Lin Yong Loo de la Universidad Nacional de Singapur indica que el nimbolide puede inhibir la viabilidad de las células tumorales e inducir la muerte celular programada en las células del cáncer de próstata. El objetivo directo del nimbolide en el cáncer de próstata es, la glutatión reductasa, una enzima responsable de mantener el sistema antioxidante que regula el gen STAT3 en el cuerpo. Se ha informado que la activación del gen STAT3 contribuye al crecimiento de los tumores de próstata y metástasis. Hemos encontrado que el nimbolide puede inhibir sustancialmente la activación del STAT3, en consecuencia, suprimir el crecimiento y la metástasis del tumor de próstata. El consumo de neem, ya sea en forma de té o suplemento proporcionará automáticamente el nimbolide. La investigación anterior ha encontrado que el extracto de neem es útil contra el cáncer de próstata (Mercola, 2016).

Un estudio evaluó la actividad antioxidante del extracto de raíces de *Tagetes erecta* (flor de muerto, rosa amarilla) en etanol y su citotoxicidad contra cáncer de próstata y líneas celulares de cáncer HeLa. Resultados: el extracto de etanol realizó barrido en radicales libres DPPH; además, el extracto confirmó citotoxicidad notable contra el HeLa y PC-3 líneas celulares. El nuevo compuesto *tienilo* exhibió profunda actividad antioxidante y de citotoxicidad a concentraciones relativamente más bajas que el extracto (Gupta et al., 2012).

Ryu et al. (2012) comprobaron que una fracción de hexano de hojas de guayaba (*Psidium guajava* L.) induce actividad anticáncer suprimiendo AKT Target/rapamicina en mamíferos / ribosomal S6 quinasa p70 en células de cáncer de próstata humana:

El cáncer de próstata es una enfermedad dependiente de andrógenos y por lo general se trata con terapia de privación de andrógenos, lo cual suele ser eficaz en las primeras etapas de la enfermedad. Sin embargo, la terapia de privación de andrógenos falla en última instancia, en muchos hombres, y la privación de andrógenos continúa por lo general conduce a cáncer de próstata. El fosfatidilinositol 3-quinasa (PI3K) / AKT vía de transducción de señal juega un papel clave en la supervivencia celular y la protección de células de la apoptosis en el desarrollo de cáncer de próstata humano y su progresiva activación. La activación de AKT se incrementa marcadamente en las células independientes de andrógenos en comparación con células. Andrógeno-dependiente de señalización PI3K / AKT ha sido implicado en la

regulación de la diana de la rapamicina en mamíferos (mTOR) vía, que regula el crecimiento celular. La sobreexpresión de AKT está implicada en la formación de una lesión intraepitelial de neoplasia de próstata, que se invierte a través de la inhibición de mTOR en un modelo de ratón transgénico. Por lo tanto, mTOR se ha convertido en un jugador clave en el cáncer metastásico de próstata debido a sus efectos sobre el crecimiento mediante la regulación de hipoxia inducible factor  $1\alpha 26$  y la inhibición de factor de crecimiento transformante  $\beta 1$ . La vía de señalización mTOR también ha sido identificada como una diana terapéutica importante en la terapia del cáncer. Debido a que la sobreactivación de la mTOR / vía de señalización AKT / S6K1 está estrechamente vinculada con la tumorigénesis, la angiogénesis y metastasis<sup>34,35</sup> en cáncer de próstata, la hipótesis de que la fracción de hojas de guayaba hexano (GHF) media sus efectos, en parte, a través de la inhibición de la AKT / mTOR / vía S6K1 se evidencia. Pusimos a prueba esta hipótesis en células humanas de cáncer de próstata PC-3. En nuestros experimentos, GHF efectivamente suprimía AKT / mTOR / activación S6K1 constitutiva. Esta inhibición disminuye de la supervivencia celular y regula la expresión de proliferación, metastásis, y las proteínas angiogénicas, en última instancia conduce a la inducción de apoptosis a través de la activación de caspasa-3 en células de cáncer de próstata humano.

*Tabebuia impetiginosa* (Mart. ex DC) ó *Tabebuia schunkevigoi* Simpson (Palo de arco) es una especie antitumoral, antiinflamatoria, anticancerígena. Protege el ADN del núcleo de las células de la acción nociva de sustancias carcinogénicas (causantes de tumores epiteliales) y del virus del Sida. Actúa como antioxidante protector, en el cáncer de próstata

## CÁNCER DE PULMÓN

Existen cuatro causas básicas del cáncer de pulmón: 1) Un sistema inmune debilitado por mucho trabajo, por estar hundido, por trastornos emocionales, etc. 2) Acidosis causada por una dieta compuesta de alimentos con altos niveles de pH ácido.

3) Agentes patógenos, toxinas y bacterias. Aunque muchos no estén conscientes del hecho, la mayoría de las personas del mundo occidental tienen una batalla constante con parásitos y toxinas en nuestro cuerpo. Los animales transmiten parásitos cuando tenemos contacto con ellos; la exposición a muchos productos químicos, pesticidas, herbicidas, etc. causa una sobrecarga de tóxicos en el cuerpo. 4) Por último el cáncer no puede vivir en presencia de oxígeno, por lo que el ejercicio regular es tan importante para una mayor ingesta de oxígeno. Sus causas más comunes son el tabaquismo, las radiaciones ionizantes, (gas radón en interiores, radiación terapéutica, explosiones atómicas), el asbesto y los metales pesados (níquel y cromo) y algunos productos industriales (clorometil, éter), las cicatrices pulmonares, la contaminación ambiental, exposiciones a pesticidas y herbicidas, y factores genéticos. Para su prevención y tratamiento, consumir: rábano negro, diente de león, echinaceae (el extracto vegetal y la homeopatía), té, guayacán, carretón. El doctor Hans Nieper, cancerólogo alemán, utiliza la carnívora, una planta suramericana, para el tratamiento de la carcinomatosis. Un herborista chino cura el cáncer de pulmón consumiendo dos veces al día, en ayunas y antes de las 5 p.m., un jugo de zanahoria, remolacha y manzana, el cual se puede aderezar con un poco de limón. En tres meses ofrece un gran resultado. La bebida de la mañana se hace con el estómago vacío. Después de una hora se puede desayunar. Una raíz de remolacha, dos zanahorias, una manzana: licuar y tomar un vaso en ayunas y otro a las cinco de la tarde (testimonio).

De acuerdo con Pàmies (2016) las investigaciones realizadas por la Universidad de Washington, la artemisina, derivado de la “*Artemisia annua*” (ajenjo dulce) fue usada en la medicina China y puede matar el 98% de las células de cáncer de pulmón en menos de 16 horas:

*Artemisia annua* reduce las células de cáncer de pulmón en un 28%, pero combinada con hierro, “borra” el cáncer, y en el experimento esta hierba no tiene ningún impacto en las células de pulmón sanas. La artemisina fue usada en el pasado –y en el presente- como un poderoso remedio contra la malaria, pero ahora está probado que esta cura también es efectiva en la lucha contra el cáncer. Cuando los científicos agregaron hierro mientras llevaban adelante el estudio, que más adelante fue unido al tejido pulmonar, la artemisina selectivamente atacó las células “malas” y dejó las “buenas” intactas. “En general, nuestros resultados muestran que la artemisina detiene el factor de transcripción ‘E2F1’ e interviene en la destrucción de células de cáncer de pulmón, lo que significa que presenta una vía de transcripción de acuerdo a lo cual la artemisina controla el crecimiento de las células de reproducción del cáncer”, afirmaron en la conclusión de las investigaciones desarrolladas en el laboratorio de cáncer de la Universidad de California. El hierro deposita receptores especiales en las células cancerígenas que ayudan en la división celular. La célula normal también tiene receptores, pero las cancerígenas tienen mayor cantidad y de acuerdo con esto las células cancerígenas pueden ser un objetivo combinado de hierro y artemisina. Hay numerosos experimentos conducidos hasta ahora y todos prueban que, en combinación con hierro, la artemisina puede efectivamente destruir el cáncer, y este extracto se utiliza en China durante miles de años, como una cura para la malaria. El parásito de la malaria no puede sobrevivir en presencia de la artemisina porque es rico en hierro, y los bio-ingenieros Henry Lay y Narendra Singh de la universidad de Washington fueron los primeros en descubrirlo. Su investigación probó que las células de cáncer experimentan una apoptosis -o autodestrucción.

Chu et al. (2007) de la Universidad Central de Taiwán, demostraron in vitro e in vivo los efectos antimetastásicos de *Terminalia catappa* L. (almendro) sobre las células de cáncer de pulmón:

El presente estudio investigó el efecto del extracto de hojas de *T. catappa* (TCE) en la invasión y la motilidad de las células tumorales para encontrar que TCE ejerció un efecto inhibitorio dependiente de la dosis sobre la invasión y la motilidad de A549 altamente metastásico y carcinoma de pulmón de Lewis (LLC células). Para investigar más a fondo la implicación precisa de TCE en la metástasis tumoral, las células A549 y LLC fueron tratados con TCE a diversas concentraciones, hasta 100 microg / ml, durante un período determinado y los resultados de zimografía y transferencia Western mostraron que un tratamiento TCE puede disminuir la expresiones de la matriz metaloproteinasa-2, -9, activador del plasminógeno uroquinasa y sus inhibidores endógenos, es decir el inhibidor tisular de la metaloproteinasa-2 y activador del plasminógeno inhibidor-1, de una manera dependiente de la concentración. Además, se probó el efecto inhibitorio del TCE en el crecimiento y la metástasis de células LLC in vivo. Estos resultados indicaron que TCE podría aplicarse a ser un agente antimetastásico potencial.

Mehta et al. (2014) del Departamento de Medicina de la Universidad de la Florida, EE.UU., presentan el estudio “*La curcumina y cáncer de pulmón - una revisión*”:

Recientemente, la curcumina ha sido ampliamente estudiada por sus propiedades contra el

cáncer a través de sus efectos en una variedad de vías biológicas implicadas en la apoptosis, la proliferación tumoral, la sensibilización quimio y radioterapia, la invasión tumoral y metástasis. La curcumina puede ser un complemento eficaz en el tratamiento de tumores de órganos sólidos debido a sus propiedades de regulación de oncogenes como p53, Egr-1, c-myc, bcl-XL, etc.; factores de transcripción NF-kB como, STAT-3, y AP-1; proteínas quinasas como MAPK; y enzimas como la COX y LOX. El cáncer de pulmón es la neoplasia maligna más común en todo el mundo y una causa principal de muertes relacionadas con el cáncer. El setenta y cinco por ciento de cáncer de pulmón en una etapa avanzada donde el tratamiento existente no es muy eficaz puede resultar en tremenda morbilidad del paciente. Como resultado, existe un interés significativo en el desarrollo de quimioterapias adyuvantes para aumentar los protocolos de tratamiento disponibles en la actualidad, lo que puede permitir la disminución de efectos secundarios y toxicidad sin comprometer la eficacia terapéutica. La curcumina es un candidato potencial, y esta revisión presenta una visión general de la corriente in vitro e in vivo de la curcumina en el cáncer de pulmón.

Jung et al. (2015) del Departamento de Biología de la radiación, Instituto Coreano de Investigación de Energía Atómica, Daejeon, República de Corea, efectuaron el estudio: “*Un candidato a fármaco oral contra el cáncer potencial, extracto de la hoja de Moringa oleifera, induce la apoptosis de las células de carcinoma hepatocelular humano*”:

Se ha informado que extractos acuosos de hoja de *Moringa oleifera* tienen actividad anticancerígena frente a varias líneas celulares de cáncer humano, incluyendo el cáncer de pulmón de células no pequeñas. En el presente estudio, la actividad anticancerígena de extractos de hojas de *M. oleifera* se investigó en células HepG2 carcinoma hepatocelular humano. Los resultados obtenidos apoyan el uso de los extractos solubles de hojas de *M. oleifera* agente terapéutico administrado por vía oral para el tratamiento de los cánceres de hígado y de pulmón humano. Ciertas partes de *M. oleifera* (hoja, tallo y raíz) han demostrado actividad biológica antiaterosclerótica, aumento del sistema inmune, en la enfermedad anticardiovascular, antiviral, antioxidante y los efectos de supresión de tumores. Un estudio anterior informó sobre el potencial terapéutico del extracto soluble en agua de hojas de *M. oleifera* en el tratamiento de diversos tipos de cánceres, incluyendo de pulmón, de mama y cánceres de piel. Se investigó su eficacia como un agente terapéutico administrado por vía oral en ratones con cáncer de pulmón y de hígado.

El extracto crudo de la pulpa y de la cáscara del fruto de *Stenocereus griseus* (pitahaya) ha demostrado efecto positivo en el control de cáncer de pulmón por científicos mexicanos (Sipse, 2016).

## CÁNCER DE RIÑÓN

Lo diagnostica la tomografía axial computarizada, y el ultrasonido. No olvidar que un TAC implica una sobredosis de radiación. El betacaroteno es un poderoso antioxidante que destruye los radicales libres. Consumir cápsulas de vitamina A y E, levadura de cerveza, germanio en 200 miligramos diarios; el selenio, 20 mcg diarios es un poderoso barredor de radicales libres. Tomar algas marinas para mantener el equilibrio mineral. Coma diariamente 10 almendras crudas, las cuales tienen el agente anticancerígeno *laetrilo*. No consuma arroz blanco sino el oscuro sin procesar. El millo es un alimento apropiado. No

consume, padeciendo un cáncer, carnes rojas, harinas y azúcares refinados, grasas saturadas, embutidos ni gaseosas, mucho menos carnes ahumadas. Esquema homeopático: Árnica, por la tarde, 10 gotas sublinguales; Lymphomyosot, por la mañana, 10 gotas sublinguales; Galium, a medio día, 10 gotas sublinguales; PsorinoHell, por la noche, 10 gotas sublinguales; los oligoelementos utilizados con éxito son: Cobre-oro y plata, contra todas las disfunciones renales. Zinc-níquel-cobalto, para aumentar todos los aspectos inmunológicos.

Um et al. (2010) del Departamento de Inmunología de la Facultad de Medicina de la Universidad Keimyung, Corea del Sur, efectuaron el estudio “*El kahweol diterpeno del café sensibiliza a la apoptosis inducida por TRAIL en células de carcinoma renal Caki través de la baja regulación de Bcl-2 y c-FLIP*”:

Kahweol, un diterpeno que se encuentra en los granos de café, *Coffea arabica*, tiene propiedades anti-cancerígenas, antitumoral potente y propiedades anti-inflamatorias. TRAIL es un compuesto anti-cáncer de potencial que induce la apoptosis en una amplia variedad de células cancerosas, pero no en la mayoría de tipos de células humanas normales. En el presente estudio, mostramos que kahweol sensibiliza las células humanas de cáncer renal. El tratamiento con una combinación de kahweol y TRAIL induce apoptosis significativa en varios tipos de células de cáncer, presentando así una nueva estrategia atractiva para el tratamiento del cáncer. Nuestros resultados en conjunto demuestran que la baja regulación de Bcl-2 y c-FLIP contribuye al efecto sensibilizador de los kahweol sobre la apoptosis mediada por TRAIL en las células cancerosas.

## **CÁNCER DE ÚTERO**

Tomar *Kalanchoe daigremontiana*, en decocción o crudo, 30 g al día, repartido en tres tomas.

Testimonio: “me dictaminaron cáncer de útero, sangro mucho por las noches y me baja la hemoglobina y debo ir al hospital. Tomo tranexam (ácido tranexamico) el cual me detiene el sangrado. Consumo la planta lengua de suegra, sus hojas en decocción, 1 a 3 cucharadas al día, tomarla por 9 días, descansar 9 y así sucesivamente. Me alivia el dolor y siento que me ayuda con el sangramiento.

## **CÁNCER DE VEJIGA**

Consumir tomates maduros, pues contienen *licopeno*. Tratamiento integral que incluye cuerpo (alimentación natural, agua y aire puro, ejercicio), mente (relajación) y espíritu (armonía con la divinidad).

Un estudio realizado por Arup Bhattacharya (2010), descubrió la presencia de un compuesto, tanto en la mostaza marrón como en los vegetales crucíferos, llamado isotiocianato de alilo (AITC, por sus siglas en inglés), también conocido como aceite de mostaza, que redujo el riesgo de cáncer de vejiga en un 34.5 % y fue 100 % eficaz en

prevenir la propagación del cáncer en las células musculares subyacentes. La detención completa de la progresión del cáncer es bastante notable si consideramos que la metástasis del cáncer en los tejidos circundantes ocurre el 71 % del tiempo en controles que no fueron atendidos. Es importante destacar que el alimento entero -polvo de semilla de mostaza-fue más eficaz que su forma purificada. La semilla de mostaza deshidratada contiene un compuesto llamado sinigrin, un precursor de AITC.

Debido a la contribución de los ácidos boswéllicos, el aceite de incienso posee propiedades anti-cáncer y anti-neoplásicas. Se ha demostrado que una fuente comercial de aceite de incienso puede discriminar células J82 de cáncer de vejiga a partir de células uroteliales UROtsa normal de la vejiga y suprimir la viabilidad de células cancerosas. Con base en el análisis de la expresión génica, aceite de incienso activa varias vías antiproliferativas y pro-apoptóticas que podrían ser responsables de inducción por aceite de incienso de la muerte celular en células J82 (Frank et al., 2009).

Pamies recomienda el epilobio.

## **CÁNCER ESCAMOSO DE LA SUPERFICIE OCULAR**

Damani et al. (2015) del Departamento de Oftalmología de la Universidad de Miami, USA, presentan un reporte de caso donde una paciente cura una neoplasia escamosa de la superficie ocular utilizando gotas de *Aloe vera* (sábila):

Para reportar un caso de neoplasia escamosa de la superficie ocular (OSSN) que se resolvió con el tratamiento colirio tópico de *Aloe vera*. Métodos: 64 años de edad, mujer hispana con una lesión típica de OSSN en su ojo izquierdo fue seguido con múltiples exámenes clínicos y fotografías de la superficie ocular para documentar cambios en el tiempo con el tratamiento tópico a base de *Aloe vera*. Resultados: El paciente se negó biopsia de su lesión y los tratamientos tradicionales y, en cambio, inicia utilizando gotas de *A. vera* en el ojo 3 veces al día. En las visitas de seguimiento, la lesión se observó una regresión hasta que finalmente se resuelve 3 meses después de comenzar el tratamiento. No se utilizaron medicamentos tópicos adicionales, y ella ha permanecido libre de tumor durante 6 años. Conclusiones: La investigación en curso se justifica porque *A. vera* puede representar una nueva clase terapéutica de medicamentos para el tratamiento OSSN.

## **CÁNCER (CARCINOMA) GÁSTRICO**

En una botella de vidrio se mezclan hojas, tallo y raíz licuados de anamú (40 g) con ¼ de botella de vino blanco, se entierra por nueve días. Se toma una copa en ayunas, otra antes del almuerzo y otra antes de la comida. Se pasa con jugo de uva isabelita para normalizar el nivel de glóbulos rojos (el anamú los baja).

Espárrago: consumir los frutos y semillas (de paso, no olvidemos que el espárrago es una planta excelente para combatir el cáncer).

La *Passiflora edulis*, maracuyá, ha demostrado científicamente su efecto antitumoral, antiinflamatorio y antihipertensivo. En Portugal, el fruto es usado como remedio para el carcinoma gástrico; en India, las hojas frescas de esta planta son hervidas en pequeña cantidad de agua y el extracto es bebido para el tratamiento de disentería e hipertensión (Beraldo, 2008).

## CÁNCER NASOFARÍNGEO

Un extracto alcohólico de bencenuco, *Asclepias curassavica* L., una planta ampliamente utilizada en la medicina popular para tratar *el cáncer y las verrugas*, muestra actividad citotóxica cuando se ensaya in vitro frente a células derivadas de carcinoma humano de la nasofaringe. Sistemático fraccionamiento del extracto ha llevado al aislamiento y caracterización de calotropina como principio citotóxico. Calotropina es similar en estructura a dos glucósidos cardíacos recientemente demostrado ser responsable de la citotoxicidad de *Apocynum cannabinum* L. (Kupchan et al., 1964).

Se ha demostrado que Velutin, una hidroxiflavona dimetoxilada conocida de la baya de açái (*Euterpe oleracea* Mart., *Arecaceae*), posee fuertes efectos antiinflamatorios al inhibir la activación de NF- $\kappa$ B, así como la fosforilación de p38 y JNK y, por lo tanto, por disminución de la expresión de TNF- $\alpha$  e IL-6. A dosis bajas, la velutina es más potente que los agentes antiinflamatorios establecidos, como la apigenina. Brito y col. descubrieron que el efecto antiinflamatorio de velutina contra la periodontitis es causado por una inhibición de la expresión de HIF-1 $\alpha$ . Además, se informó que el compuesto posee efectos citotóxicos contra las células de carcinoma de nasofaringe humano (KB) con un valor de CI50 de 4.8  $\mu$ M. El 7-O-metil éter de acetina, otro flavonoide metoxilado, mostró efectos citotóxicos moderados en las células HeLa (Militão, 2005).

## CÁNCER ORAL

Yang et al. (2010) de la Universidad Chung Shan de Taiwán, demostraron los efectos antimetastásicos de *Terminalia catappa* L. (almendro) en el cáncer oral a través de una regulación a la baja de las proteasas asociadas a metástasis:

La incidencia y la mortalidad del cáncer oral en Taiwán se han incrementado durante la última década, lo que podría ser resultado principalmente de la dificultad de tratamiento relacionado con la metástasis. Como una medicina potencial y popular folclórica, hojas de *Terminalia catappa* han demostrado poseer varias ventajas biológicas incluyendo actividades contra el cáncer. Sin embargo, los efectos y mecanismos moleculares detallados de hojas de *T. catappa* en la metástasis de las células de cáncer oral todavía no está claro. Por lo tanto, SCC-4 células de cáncer oral se sometieron a un tratamiento con extractos de etanol de hojas de *T. catappa* (TCE) y después se analizó el efecto de TCE en la migración y la invasión. Ensayos de cámara de Boyden modificadas revelaron que el tratamiento TCE inhibió significativamente las capacidades de migración celular / invasión de SCC-4 células. Además, los resultados de zimografía y transferencia Western mostraron que las actividades y los niveles de proteína de MMP-2, MMP-9 y u-PA fueron inhibidas por TCE. Otros estudios indicaron que TCE puede inhibir la fosforilación de ERK1 / 2, JNK1 / 2 y



Akt mientras que la expresión de la proteína nuclear NF-kappaB, c-Jun y c-Fos se inhibieron también. Ensayo de EMSA reveló que la actividad de unión al ADN con la AP-1 y NF-kappaB también se redujo en el TCE. En conclusión, el TCE puede servir como un poderoso agente quimiopreventivo contra la metástasis del cáncer oral.

Un estudio reciente encontró que I3M, sintetizado a partir de la indirubina encontrado en Dai Qing (*Indigo naturalis*), regula a la baja los tejidos cancerosos cuando se aplica tópicamente al cáncer oral. Esto muestra un gran potencial para el tratamiento de cáncer oral (Healthcmi.com, 2014).

Kasem et al. (2014) investigaron el efecto anticancerígeno de *Mentha piperita* en cáncer inducido con benceno, antraceno y formaldehído en lengua de ratones:

Extracto de *Mentha* (ME) tiene propiedades antioxidantes y antiperoxidantes. Se llevó a cabo este estudio para investigar el efecto protector contra el cáncer de extracto acuoso de *Mentha* en el epitelio oral de lenguas ratones. Diseño: Un total de 80 ratones albinos egipcios fueron divididos en tres grupos. Grupo I control (no sometido a ningún tipo de tratamiento), y los grupos II y III se sometieron a la carcinogénesis química de dos etapas a través de la aplicación tópica de dimetilbenz [a] antraceno (DMBA) seguido de formaldehído en las superficies dorsal y ventral de la lengua durante 9 semanas. Extracto de hojas de *Mentha* se administró al grupo III al mismo tiempo de la inducción de cáncer. Los cambios histológicos fueron evaluados en las secciones de H & E a intervalos de 3 semanas. El efecto anticancerígeno de *Mentha piperita* fue probada usando inmunotinción con anticaspasas anticuerpo. Resultados: La administración oral de ME reduce la aparición de cambios celulares displásicos con 61% y se inhibe la incidencia de tumores con 100%. Grupo I mostró moderada a fuerte expresión de caspasa citoplasmática. En el intervalo de 6 semanas, el grupo II mostró débil a moderada expresión de caspasa, mientras que las secciones del grupo III mostraron de moderada a fuerte expresión de la caspasa. Se encontró alta diferencia estadística significativa en la puntuación total de la caspasa 3 de expresión entre las muestras obtenidas de animales sacrificados a las 6 semanas de los grupos I, II y III (P = 0,001 \*\*). Conclusión: El estudio demostró que *Mentha piperita* inhibió la iniciación y promoción de las lesiones displásicas orales.

## CÁNCER PEDIÁTRICO

Ferruci et al. (2016) de la Universidad de Naples, Italia,

investigaron compuestos naturales prometedores que han mostrado excelentes resultados in vitro e in vivo en el tratamiento de cáncer pediátrico: ácido chebulágico, apigenina, norcantharidin, azafrán / crocina, parthenolide, longikaurin E, lupeol, esponjistatina 1 y desoxi-variolina B. Además, introducimos los efectos de varios compuestos de los alimentos nutraceuticos y funcionales, para subrayar su uso potencial como terapias adyuvantes para mejorar los beneficios terapéuticos. Para ello, se han seleccionado varios compuestos: agaritina, *Ganoderma* y péptidos GL6, dialil trisulfuro y ajoeno de ajo, epigallocatequina galato de té verde, curcumina, el resveratrol y quercetina.

## *Candida albicans*, MICOSIS EXTERNA, CANDIDIASIS

La micosis externa (dedos de los pies) o de la boca, se puede tratar con una solución de agua oxigenada y bicarbonato sódico en agua. Mezcle en un vaso de agua tibia (alrededor de 300 ml) una cucharadita de agua oxigenada al 10% y una cucharadita de bicarbonato sódico. Enjuáguese la boca con esta mezcla durante un minuto, haga gárgaras, escupa y finalmente enjuáguese la boca con agua. A lo largo de este proceso, el agua oxigenada cumple su función de desinfectante y es descompuesta rápidamente en oxígeno y en agua por la catalasa (enzima que se encuentra en la saliva). Esta operación debe repetirse durante varios días hasta que desaparezca la micosis. Haga después la misma operación empleando extracto de semilla de pomelo (toronja), que completará la acción. El extracto de semilla de pomelo se quedará en los espacios interdentes y mantendrá el efecto desinfectante del enjuague bucal. No obstante, como la boca corre el riesgo de volver a poblarse de bacterias y hongos del ambiente y de los alimentos, le recomiendo seguir el tratamiento con el extracto de semilla de pomelo cada noche al acostarse durante varios días e incluso mantenerlo a largo plazo para evitar una recaída. En caso de infección vaginal, puede utilizar para la inflamación de la parte externa pomada al óxido de zinc. En caso de micosis vaginal profunda, comience realizando un enjuague cada noche con una solución de extracto de semilla de pomelo durante una semana; introduzca luego óvulos de *Lactobacillus rhamnosus* para repoblar la vagina con una flora de protección. Para los pies, aplíquese en los dedos una solución concentrada de agua oxigenada y bicarbonato sódico, y luego aplique tintura de yodo diluida en agua con un algodón sobre todo el pie, poniéndose por último una pomada al óxido de zinc. Como los hongos están también en los calcetines y en los zapatos, eche en éstos talco boricado. Para las uñas: aplique tintura de yodo concentrada bajo la uña hasta que desaparezca la infección (la tintura de yodo tiene un potente y duradero efecto antiséptico). Si está usted muy infectado, tendrá dificultad para hacer penetrar la tintura de yodo en profundidad bajo las uñas, por lo que deberá limpiarlas concienzudamente antes del tratamiento (Saludnutricionbienestar.com, 2018).

Sábila: los cristales de sábila se aplican sobre la lesión cutánea donde está el hongo causante de la lesión; también se ingieren los cristales cuando la *Cándida sp.* está ubicada profundamente. Es efectiva en candidiasis bucal con lengua dolorosa.

Extracto de ajo fresco muestra propiedades de inhibición evidentes contra *C. albicans* y *MRSA* (infecciones por *Estafilococo aureus* resistente a la meticiclina); y débil contra *P. aeruginosa* (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26060559>).

El aceite de coco es efectivo para contrarrestar la levadura conocida como *Candida albicans*, la cual normalmente vive en su tracto digestivo. Pero si su tracto digestivo está desequilibrado o “enfermo” la *cándida* puede crecer fuera de control, traspasar la pared de su intestino y llegar a su torrente sanguíneo, lo que causaría efectos sistémicos a su salud, como una infección potencialmente mortal. El sobrecrecimiento de la *cándida* es muy común en las personas con malestares digestivos y, el aceite de coco, que tiene propiedades antimicrobianas, es una solución efectiva. Investigaciones recientes publicadas en mSphere encontraron que los ratones alimentados con aceite de coco tuvieron 10 veces menos colonización de *C. albicans* en el intestino, en comparación con aquellos alimentados con sebo de res o aceite de soya. Cuando los ratones alimentados con sebo de res comenzaron a ser alimentados con aceite de coco, en tan sólo cuatro días disminuyó significativamente su

cantidad de *C. albicans*. De acuerdo con los investigadores, el aceite de coco podría brindar una alternativa efectiva contra los medicamentos antifúngicos y probablemente podría ayudar a controlar el crecimiento de *C. albicans* tan sólo con añadirlo a la alimentación regular del paciente. Esperan realizar una prueba clínica con aceite de coco para ayudar a los infantes hospitalizados con alto riesgo de candidiasis sistémica (Mercola.com, 2015).

*Curatella americana* L. (chaparro), en el cerrado brasileño, un extracto crudo mostró actividad antifúngica en un estudio preliminar. En este trabajo, las propiedades antifúngicas y citotóxicas del extracto crudo, fracciones y compuestos aislados de *C. americana* se evaluaron frente a las cepas de levadura estándar de *Candida albicans*, *C. tropicalis* y *C. parapsilosis*, aislados clínicos, y las cepas resistentes a fluconazol. También se evaluaron los efectos combinatorios entre subfracciones y compuestos aislados y los efectos sobre la morfología celular, factores de virulencia, y ergosterol exógeno. Se observó actividad antifúngica sinérgica entre subfracciones y compuestos aislados. Los efectos sobre los factores de virulencia y los diferentes mecanismos de acción en comparación con fluconazol y nistatina sugieren que esta planta puede ser un tratamiento alternativo efectivo para candidiasis (Mendes de Toledo et al., 2015).

Johann et al. (2011) de la Universidad Federal de Minas Gerais, Brasil, investigaron la actividad antifúngica de cinco especies de *Polygala* (sarpoleta):

Los extractos crudos y fracciones de cinco especies de *Polygala* - *P. campestris*, *P. cyparissias*, *P. paniculata*, *P. pulchella* y *P. sabulosa* - se investigaron para su actividad antifúngica in vitro contra especies oportunistas *Candida*, *Cryptococcus gattii* y *Sporothrix schenckii* con ensayos de microdilución. En los ensayos, los principales extractos fueron activos contra los hongos ensayados. En la concentración mínima inhibitoria (MIC) de ensayo, el extracto de hexano de *P. paniculata* y la fracción de EtOAc de *P. sabulosa* mostraron la mejor actividad antifúngica, con valores de CIM de 60 y 30 mg / ml, respectivamente, frente a *C. tropicalis*, *C. gattii* y *S. schenckii*.

Simonetti et al. (2014) de la Universidad de Roma, Italia, demostraron la acción de semillas de uva contra infecciones causadas por *Candida albicans*:

Por primera vez, extractos de semillas de uva (GSE), obtenidos a partir de vino de mesa y de cultivares de *Vitis vinifera* L., cultivados en campos experimentales de las regiones Lazio y Puglia de Italia y cultivados en diferentes condiciones agronómicas, se han probado en 43 cepas de especies de *Candida*. Hemos demostrado una correlación significativa entre el contenido de la GSE en extractos 3-oles flavan-, con un grado de polimerización  $\geq 4$ , y la actividad anti-*Candida*. Por otra parte, hemos demostrado que GSE, obtenido a partir de plantas cultivadas con riego reducido, mostró un contenido de polímeros flavan-3-oles  $> 250$  mg / g con valores de MIC media geométrica de entre 5,7 y 20,2 mg / L contra las cepas de referencia de *Candida albicans*. GSE, mostrando 573 mg / g de polímero flavan-3-oles, ha sido probado en un modelo experimental murino de candidiasis vaginal mediante técnica de imagen no invasiva in vivo. Los resultados señalaron una inhibición significativa de la carga de *Candida albicans* 5 días después de la exposición. Estos hallazgos indican que GSE con alto contenido de polímeros flavan-3-oles se puede utilizar en la infección de la mucosa como la candidiasis vaginal.

Martínez et al. (2009) de la Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Salvador Allende" de La Habana, Cuba, demostraron la actividad antimicrobiana e irritabilidad vaginal y dérmica de extractos acuosos de hojas secas de *Solanum americanum* Mill.:

*Solanum americanum* Mill. (Yerba mora) es usada de forma tradicional para el tratamiento de las úlceras en la piel, se utiliza además como antiinflamatorio y antiséptico en enfermedades de la piel y en cérvico-vaginitis. Sin embargo, existen pocos estudios preclínicos que validen su uso. **OBJETIVO:** evaluar la actividad antimicrobiana, la irritabilidad vaginal y dérmica de 2 decocciones de hojas secas de *Solanum americanum* Mill. **MÉTODOS:** se prepararon 2 extractos acuosos de: a) hojas secas al 20 % y se evaluó la actividad antimicrobiana mediante el método de difusión en agar, frente a los microorganismos *Candida albicans*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae* y *Salmonella thyphymurium*; así como la irritabilidad en vagina de coneja por el método de Draize. b) hojas secas al 30 % y se determinó la irritabilidad en piel por el método de Draize en conejos. **RESULTADOS:** se obtuvo con la decocción de hojas secas al 20 % un halo de inhibición del crecimiento de 15,5 mm con el microorganismo *Candida albicans*, no hubo halo de inhibición con los otros microorganismos estudiados, se observó una irritabilidad vaginal mínima y no hubo eritema y edema en la piel de los animales con la decocción de hojas secas al 30 %. **CONCLUSIONES:** la decocción de hojas secas de *S. americanum* mostró actividad antimicrobiana frente a *C. albicans* y no frente a los otros microorganismos, presentó irritabilidad mínima en vagina y clasificó como no irritante en piel, por lo que pueden ser empleadas en afecciones provocadas por *C. albicans* en piel y envagina.

## **CAPILAR, FRAGILIDAD**

Flores de trigo sarraceno, consumir y aplicar su infusión en el cabello.

## **CARA, DESINFLAMATORIO**

Carey (*Cordyline fruticosa*): desinflama la cara con el cocimiento de hojas y tallos.

## **CARA, LIMPIEZA, MANCHAS**

Venadillo: desmanchador de piel, cara. Se utilizan hojas y tallos en maceración directa sobre la piel. Controla hongos dermaticos.

Salvia europea: su vapor dirigido a la cara, la limpia.

Yuyo quemado: tomando esta decocción, tres pocillos al día, desaparece en varios días las manchas de la cara.

## **CARATE**

Mango: su raíz en maceración en alcohol de 45° sirve para curar el carate, untado.

## **CARCINOMA ASCÍTICO DE EHRLICH**

Osman et al. (2011) de la Universidad de Rajshahi, Bangladesh, investigaron la inhibición de carcinoma ascítico de Ehrlich por corteza del tallo de *Manilkara zapota* L. (níspero) en ratones albinos suizos:

Objetivo: evaluar la actividad antitumoral de corteza del tronco de *Manilkara zapota* L. contra el carcinoma ascítico de Ehrlich (EAC) en ratones albinos suizos. Resultados: el extracto de acetato de etilo de la corteza del tallo de *M. zapota* L. posee actividad antitumoral significativa contra el carcinoma ascítico de Ehrlich (EAC) en ratones.

Las semillas de *M. zapota* son laxantes, diuréticas, tónicas y febrífugas. La corteza del tallo es astringente y febrífuga. Las hojas y la corteza se utilizan para tratar la tos, el resfriado, la disentería y diarrea. Las actividades antimicrobianas y antioxidantes también se informaron de las hojas de *M. zapota*. Los constituyentes principales aislados a partir de frutos de *M. zapota* son polifenoles (clorogenato metilo, dihidromiricetina, quercitrina, myricitrina, (+) - catequina, (-) - epicatequina, (+) - galocatequina, y ácido gálico). Sin embargo, no se han realizado estudios hasta la fecha para demostrar la actividad antitumoral de *M. zapota*. El presente estudio se llevó a cabo para evaluar la actividad antitumoral in vivo del extracto de acetato de etilo de la corteza del tallo de *M. zapota* (EASM).

## **CARDÍACA, ARRITMIA**

Akhondali et al. (2015) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Ahvaz, Irán, demostraron que el toronjil es un agente antiarrítmico que efectivamente protege el corazón:

En muchos casos, el infarto de miocardio conduce a la arritmia. Dado que los agentes antioxidantes tienen un importante papel protector en las enfermedades del corazón, estos compuestos en las plantas medicinales se utilizan en la medicina tradicional. Extracto de bálsamo de limón, en comparación con otras plantas de la familia Lamiaceae, se ha demostrado que tienen cantidades significativas de compuestos antioxidantes. El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto del extracto hidroalcohólico de melisa o toronjil (*Melissa officinalis* L.) sobre las arritmias inducidas por CaCl<sub>2</sub> en ratas. Métodos: Esta investigación es un estudio experimental; ratas macho adultas Sprague Dawley que pesaban de 200-250 g se dividieron aleatoriamente en tres grupos, es decir, 1) control (solución salina normal, 1 ml / kg / día), 2) extracto (100 mg / kg), y 3) extracto (200 mg / kg). La solución salina normal y los extractos se aplicaron con sonda durante 14 días consecutivos. La arritmia fue inducida por la inyección intravenosa de solución de CaCl<sub>2</sub> (140 mg / kg), y se registraron los porcentajes de incidencia de la taquicardia ventricular (VT), la fibrilación ventricular (FV), y extrasístoles ventriculares (VPB). Los resultados se analizaron mediante el uso de la prueba exacta de Fisher y ANOVA de una vía. P-valores inferiores a 0,05 fueron considerados como nivel significativo. Resultados: La frecuencia cardíaca y porcentajes de incidencia de VPB, VT, VF se redujeron significativamente en los grupos de extracto (con la mayor actividad a 200 mg / kg) en comparación con el grupo control.

Conclusión: *Melissa officinalis* se consideró que es un agente antiarrítmico porque redujo el porcentaje de incidencia de VPB, VT, VF. Los resultados indicaron que *Melissa officinalis* tuvo un efecto protector sobre el corazón.

Múltiples estudios de laboratorio indican que el toronjil reduce las frecuencias de palpitations cardíacas y la ansiedad en los pacientes. El extracto de *M. officinalis* no ha mostrado experimentalmente ningún indicio de efectos secundarios graves.

Espárrago: calma las palpitations y dolencias cardíacas.

## **CARDÍACAS, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

Restrinja el consumo de fructosa a menos de 25 gramos al día. El consumo excesivo de azúcar, especialmente de fructosa, está relacionado directamente con las enfermedades cardiovasculares. Evite los alimentos procesados, conservantes, aditivos, endulzantes artificiales y granos lo más que pueda y coma una buena cantidad de sus alimentos en su estado crudo. Asegúrese de que su alimentación contenga vegetales orgánicos frescos y proteínas de alta calidad. Incorpore grasas omega-3 de origen animal y de alta calidad a su alimentación para optimizar su relación omega-6 y omega-3. Asegúrese de obtener la cantidad adecuada de vitamina D (lo ideal es que sea por la exposición solar) y vitamina K, ya que ambas son necesarias para una buena salud cardiovascular. Haga ejercicio suficiente y el tipo de ejercicio adecuado. Optimice su sueño, que es esencial para todos los aspectos de la salud. Optimice su peso y composición corporal y mantenga bajo control su presión arterial, glucosa en la sangre, niveles de insulina, hierro y su perfil lípido (Mercola, 2012).

## **CARDÍACOS, MALES**

El corazón es saludable consumiendo cáscara de papa. En junio 09 de 2012 el Dr. Fernando García Ardila, en Unimedios, indica lo siguiente: los polifenólicos son unas moléculas orgánicas que se encuentran en la corteza de la papa y que, según hallazgos científicos, podrían convertirse, en el futuro, en la base de un fármaco para combatir males cardiacos. Por lo pronto, se comprobó que su uso casero es efectivo para controlar la hipertensión (Unperiodico, 2018).

Ortiga: en el momento de un derrame, o infarto, hacer contacto con la ortiga, principalmente en la nuca y en la columna vertebral. Los pinchazos de la ortiga estimulan la circulación.

Investigadores de la Universidad Nacional de Medellín han producido de la planta comúnmente llamada cobangolo o catape, *Thevetia peruviana*, una sustancia llamada peruvósido, que puede ser utilizada como regulador del ritmo, y de otros problemas cardiacos. “Podría ser una alternativa a la digoxina, otra sustancia que se extrae de una planta vegetal y la cual es un componente o principio activo de medicamentos, pero que en algunos pacientes genera reacciones alérgicas” (www.agenciadenoticias.unal.edu.co).

## **CARDIALGIA**

El toronjil, en infusión, se usa en los desfallecimientos, síncope y vértigos, en la histeria, las palpitaciones, la cardialgia, los dolores de cabeza.

## **CARDIOCIRCULACIÓN**

Limoncillo: útil en problemas cardio-circulatorios. Es bebida cordial. Se toma en infusión en pequeñas dosis las veces que se necesiten para estabilizar al paciente.

## **CARDIOPATÍAS**

Romero: en infusión, 10 gramos por litro de agua. Se pueden preparar sus flores en vino blanco y tomar una copa en ayunas todos los días.

Tomate de árbol: el jugo de su fruta, más avena cruda (hojuelas), es un remedio eficaz para bajar triglicéridos, y en general para problemas del corazón, cardiopatías.

Chai et al. (2012) recomienda el consumo de manzanas para evitar las cardiopatías:

Consuma una manzana al día para preservar la salud del corazón. En un estudio llevado a cabo con 160 mujeres posmenopáusicas de entre 45 y 65 años, la mitad de ellas consumió una manzana al día (75 gramos diarios durante un año) mientras que el resto (el grupo control) ingirió la misma cantidad, pero de pasas. A todas ellas se les realizaron analíticas a los tres, seis y 12 meses de iniciar el ensayo. Los estudios con animales han constatado que la pectina y los polifenoles (quercetina y flavonoides, antioxidantes que se encuentran sobretodo en la piel de esta fruta) mejoran el nivel de metabolismo de los lípidos y reducen la producción de moléculas inflamatorias relacionadas con el riesgo cardiaco, como es la proteína C reactiva. También algunos trabajos en humanos han constatado los beneficios de la manzana (rica en fibra, vitaminas A y C, hierro, calcio, magnesio, potasio y flavonoides) a la hora de ayudar a prevenir el cáncer, las enfermedades coronarias o mejorar la tasa de glucosa de los diabéticos tipo 2. Las mujeres que ingirieron esta fruta redujeron en un 23% el colesterol 'malo' (LDL) y aumentaron un 4% el 'bueno', (HDL) en comparación con las que siguieron la dieta de pasas. Además, otra de las ventajas aportadas por el consumo de manzana es que, pese al consumo de 230 calorías extra al día, esto no se tradujo en un aumento de peso. Más bien lo contrario: las mujeres que las ingirieron perdieron una media de casi 1.500 gramos. También se reconoce en el estudio el poder protector de la manzana en la aterosclerosis. Esta fruta es rica en pectina, una sustancia que tiene propiedades favorables en el metabolismo del colesterol. En el estudio se observó que aquellas pacientes que consumieron manzanas de forma regular tenían un descenso en los niveles de la proteína C reactiva, un marcador de inflamación e inestabilidad de la placa de ateroma.

El Dr. Lundell Dwight (2008) fue jefe del Servicio de Cirugía Coronaria en el hospital Banner Heart Hospital, Mesa, AZ. Recientemente dejó la cirugía para centrarse en el tratamiento nutricional de las enfermedades cardíacas. Esta es su experiencia:

Nosotros, los médicos, con toda nuestra formación, los conocimientos y la autoridad que vamos adquiriendo, tendemos a aumentar nuestro ego y difícilmente admitimos que nos hemos equivocado. Y, sin embargo, tengo que confesar que me he equivocado. Como cirujano del corazón, con 25 años de experiencia, con más de 5000 cirugías realizadas de corazón abierto, hoy ha llegado el momento de reparar el daño mediante los hechos médicos y científicos. Hemos insistido en que las enfermedades coronarias son el resultado del simple hecho de tener unos niveles de colesterol muy elevados en sangre. La única terapia aceptada ha sido la de prescribir medicamentos para bajar el colesterol y una dieta muy restringida en grasas. Un menor consumo de grasas traería consigo una disminución en la cantidad de colesterol y se reducirían las enfermedades coronarias. Cualquier desviación de estas recomendaciones se consideraba una herejía y daba lugar a la realización de malas prácticas médicas. ¡Pero no está funcionando! El descubrimiento hace unos años de que es la inflamación en la pared arterial la causa real de la enfermedad cardíaca, es lo que poco a poco está dando lugar a un cambio de paradigma en la forma en que son tratadas las enfermedades cardíacas y otras dolencias crónicas. A pesar de que el 25% de la población toma costosos medicamentos a base de estatinas, y a pesar del hecho de que hemos reducido la cantidad de grasa presente en nuestra dieta, cada vez mueren más personas por enfermedades que afectan al corazón. Sin la inflamación corporal no es posible que se acumule el colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos y se causen de este modo enfermedades cardíacas y apoplejías. Sin inflamación, el colesterol se mueve libremente por todo el cuerpo; es la inflamación lo que hace que el colesterol quede atrapado. La inflamación no es un proceso complejo, se trata simplemente de una reacción natural del cuerpo ante invasores extraños, tales como bacterias, toxinas o virus. El ciclo inflamatorio es una forma de proteger al cuerpo ante invasores bacterianos y virales. Sin embargo, si se expone de forma crónica a nuestro organismo a toxinas o alimentos que el cuerpo humano no está preparado para procesar, se produce entonces una inflamación crónica. La inflamación crónica es tan dañina como beneficiosa una inflamación aguda. Nos limitamos a seguir la dieta recomendada, baja en grasas y alta en grasas poliinsaturadas y carbohidratos, sin saber que estamos causando repetidas agresiones a nuestros vasos sanguíneos. Esta agresión repetida produce una inflamación crónica que conduce a la enfermedad cardíaca, a los accidentes cerebrovasculares, a la diabetes y la obesidad. ¿Cuáles son los mayores culpables de la inflamación crónica? En pocas palabras, la sobrecarga de hidratos de carbono simples y alimentos muy procesados (azúcar, harina y todos los productos derivados) y un exceso de consumo de aceites vegetales con omega-6, tales como aceites de soja, maíz y girasol, que se encuentran presentes en muchos alimentos procesados. He observado el interior de miles y miles de arterias. Una arteria enferma se ve como si alguien hubiese cogido un cepillo y lo hubiese frotado varias veces contra las paredes. Varias veces al día, todos los días, los alimentos que comemos producen pequeñas lesiones, sobre las que se producen otras, de modo que es la causa de que nuestro cuerpo responda de forma continua con inflamación. Los alimentos están cargados de azúcar, carbohidratos simples, o procesados con omega-6, uno de los pilares de la dieta norteamericana durante varias décadas. Estos alimentos nos envenenan lentamente a todos. ¿Cómo un simple dulce produce una cascada de inflamaciones que hace que el cuerpo enferme? Cuando consumimos hidratos de carbono simples, tales como el azúcar, los niveles de azúcar en la sangre se elevan rápidamente. Como respuesta, el páncreas segrega insulina, cuya misión principal es que el azúcar llegue a todas las células donde se almacena la energía. Pero si la célula está llena, si no necesita más glucosa, se rechaza el exceso para evitar una disfunción de los procesos que se llevan a cabo en su interior. Cuando las células rechazan el exceso de glucosa, se elevan los niveles de azúcar en sangre, aumentando la producción de insulina, y se almacena en forma de grasa. ¿Qué



tiene que ver todo esto con la inflamación? La cantidad de azúcar en sangre se controla entre unos valores máximos y mínimos muy estrechos. Las moléculas de azúcar se unen a una amplia variedad de proteínas, que lesionan las paredes de los vasos sanguíneos. Esta lesión repetida de las paredes de los vasos sanguíneos desencadena la inflamación. Bajo su inocente aspecto, un dulce no sólo contienen azúcar, sino que también están elaborados con ácidos grasos omega-6, tales como los provenientes de la soja. Las patatas fritas se fríen con aceite de soja, muchos alimentos procesados se fabrican con ácidos grasos omega-6, para que así tengan más larga duración. Mientras que las grasas omega-6 son esenciales al formar parte de la membrana celular, y así controlar lo que entra y sale de la célula, deben estar en un equilibrio adecuado con los omega-3. Si este equilibrio se rompe por el consumo excesivo de ácidos grasos omega-6, la membrana de la célula produce unas sustancias químicas denominadas citoquinas, que causan directamente inflamación. Hoy en día, la dieta suele producir un desequilibrio muy grande entre estos dos tipos de ácidos grasos. La relación de desequilibrio puede estar en torno de 15:1, o incluso de 30:1 en favor de los ácidos grasos omega-6. Esto produce una enorme cantidad de citoquinas que causan la inflamación. Lo ideal sería una proporción de 3:1 para que fuese saludable. Para empeorar aún más las cosas, el sobrepeso produce una sobrecarga de células grasas que vierten grandes cantidades de productos químicos pro-inflamatorios, lo que se suma a las lesiones causadas por los altos niveles de azúcar en sangre. El proceso que comenzó consumiéndose productos dulces se convierte en un círculo vicioso que con el tiempo genera una enfermedad cardíaca, elevada presión arterial, diabetes, y, por último, Alzheimer, si el proceso inflamatorio no disminuye. No se puede olvidar el hecho de que cuanto más se consumen alimentos procesados, más se dispara la inflamación, un poco cada día. El cuerpo humano no puede procesar, ni fue diseñado para consumir, los alimentos envasados con azúcar y preparados con ácidos grasos omega-6. No hay otra solución para disminuir la inflamación que consumir los alimentos lo más cercano posible a su estado natural. Elija carbohidratos complejos, tales como los presentes en frutas y verduras. Reduzca o elimine el consumo de los ácidos grasos omega-6, tales como el aceite de maíz y soja, y los alimentos procesados que se han elaborado con estos aceites. Una cucharada de aceite de maíz contiene 7,280 mg de ácidos grasos omega-6; la soja 6,949 mg. En su lugar, utilice aceite de oliva o manteca, procedente de animales alimentados con pasto. Las grasas animales contienen menos del 20% de omega-6 y son mucho menos propensas a producir inflamación que los aceites poliinsaturados, de los que se dicen que son supuestamente saludables. No es cierto que las grasas saturadas produzcan enfermedades cardíacas. Tampoco aumentan en exceso los niveles de colesterol en la sangre. Ahora sabemos que el colesterol no es la causa de la enfermedad cardíaca, así que la preocupación por las grasas saturadas resulta absurda hoy en día. La teoría del colesterol llevó a recomendar alimentos sin grasa, con pocas calorías, lo que trajo consigo el consumo de otros alimentos que han causado esta epidemia de inflamaciones. La medicina convencional cometió un tremendo error cuando aconsejó a la gente que evitara las grasas saturadas en favor de los alimentos ricos en ácidos grasos omega-6. En los años ochenta, una nueva técnica quirúrgica, el bypass coronario, era el único tratamiento efectivo practicado a personas que sufrían de enfermedad arterial coronaria grave. Los médicos siguen creyendo que los medicamentos para bajar el colesterol tienen éxito en tratar y prevenir las enfermedades del corazón, a pesar del hecho de que un estudio publicado en *The American Heart Journal* (enero de 2009), con un análisis de 137.000 pacientes ingresados en hospitales en los Estados Unidos con un ataque al corazón demostró que casi el 75% tenía niveles "normales" de colesterol. Este hecho continuó molestándome durante mi carrera quirúrgica. La idea de que una sustancia normal, es decir, el colesterol, podría causar enfermedades del corazón resonaba en mi cabeza. Podía ver a los pacientes al volver para una segunda operación de bypass coronario pocos años después de su primera operación, aunque tenían niveles normales de

colesterol durante todo el tiempo. En la sala de operaciones había hecho la observación de que parecía que estaba pasando algo por alto en relación a la inflamación alrededor de las arterias coronarias. A través de un marketing brillante y masivo los fabricantes de estatinas se las ingeniaron para influir en la ciencia y controlar la política para que la prescripción de estatinas fuese convertida en el estándar del cuidado. El marketing ha triunfado realmente sobre la medicina. El tratamiento o el intento de prevenir la enfermedad cardíaca con estatinas es peligroso y fraudulento, por dos razones: 1.) Graves, mortales y discapacitantes efectos secundarios que son en gran parte ignorados por la profesión médica y silenciados por los fabricantes de estatinas. Estos efectos secundarios han sido brillantemente documentados por el Dr. Duane Graveline y otros médicos valientes que se atreven a hablar en contra de la religión oficial del colesterol y las grasas saturadas. 2.) Como continúan centrándose en este tratamiento ineficaz se desvía la atención y no se puede comprender y controlar las enfermedades del corazón, y da a los pacientes una falsa sensación de seguridad que les impide realizar los cambios de estilo de vida que verdaderamente podrían prevenir y revertir las enfermedades del corazón. Yo escribí el libro “La cura de enfermedades del corazón”, que explica que la verdadera causa de la enfermedad cardíaca es la inflamación de bajo grado. Porque sin inflamación el colesterol nunca se acumula en la pared de los vasos sanguíneos y causan la placa con su consecuencia final de un ataque al corazón y muerte (Energiasfemeninas.ning.com, 2015).

Ray et al. (2010) del Centro de Investigación Cardiovascular de la Universidad de Connecticut, EE.UU, realizaron el estudio “Mejoramiento de la lesión por reperusión isquémica miocárdica con *Caléndula officinalis*””:

*Caléndula officinalis* (caléndula) ha sido ampliamente utilizada desde tiempo inmemorial en las culturas indias y árabes como un agente anti-inflamatorio para el tratamiento de heridas menores en la piel y las infecciones, quemaduras, picaduras de abeja, las quemaduras solares y el cáncer. A una dosis relativamente alta, caléndula pueden disminuir la presión arterial y el colesterol. Respuestas inflamatorias están detrás de muchas de las enfermedades cardíacas, tratamos de evaluar si la caléndula podría ser cardioprotector contra la enfermedad isquémica del corazón Se utilizaron dos grupos de corazones: los corazones de ratas tratadas fueron perfundidos con solución de caléndula a 50 mM en tampón KHB (en mM: cloruro de sodio 118, cloruro de potasio 4,7, cloruro de calcio 1,7, bicarbonato de sodio 25, bifosfato de potasio 0,36, sulfato de magnesio 1,2, y glucosa 10) durante 15 min antes de someter el corazón a la isquemia, mientras que el grupo de control fue perfundido con sólo el buffer. *Calendula* logra cardioprotección mediante la estimulación de la presión desarrollada del ventrículo izquierdo y el flujo aórtico, así como mediante la reducción de tamaño del infarto de miocardio y apoptosis de los cardiomiocitos. Cardioprotección parece lograrse mediante la modulación de las vías antioxidantes y anti- inflamatorias como lo demuestra la activación de Akt y Bcl2 y la depresión del TNF.

El Dr. Langon, citado por García (p. 250, tomo 1), manifiesta que “considera insuperable el yarumo como tónico del corazón en las afecciones cardíacas no compensadas (en las asistolias e hiposistolias). Las hojas de *Cecropia obtusa* son usadas en Estados Unidos como cardiotónicas.

El cloruro de magnesio sirve para problemas de cardiopatías, cuando el corazón se engarota.

## CARDIOPROTECTOR

Gauthaman et al. (2006) investigaron el efecto cardioprotector de las flores de cayeno, *Hibiscus rosa sinensis*:

El presente estudio investiga los efectos cardioprotectores de *Hibiscus rosa sinensis* en lesión miocárdica, sobre todo en términos de sus efectos antioxidantes. Los valores medicinales de las flores de *Hibiscus rosa sinensis* han sido mencionados en la literatura antigua como útil en trastornos del corazón. Flor seca pulverizada de *Hibiscus rosa sinensis* se administró oralmente a ratas albinas Wistar (150-200 gms) en tres dosis diferentes [125, 250 y 500 mg / kg en 2% de carboximetilcelulosa (CMC)], 6 días a la semana durante 4 semanas. Resultados: se puede concluir que la flor de *Hibiscus rosa sinensis* (250 mg / kg) aumenta compuestos antioxidantes endógenos de corazón de rata y también evita la lesión miocárdica inducida por el isoproterenol. El polvo de flor seca de HRS tiene efectos protectores significativos en la cardiopatía isquémica.

Ziaee et al. (2015) del Departamento de Farmacología, Miyaneh Branch, Universidad Islámica Azad, Irán, realizaron el estudio: “Efectos cardioprotectores de aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) sobre infarto agudo de miocardio en rata inducida por el isoproterenol”:

El infarto de miocardio (MI) es una presentación común de la enfermedad isquémica del corazón. *Lavandula angustifolia* es una planta herbácea con efectos antioxidantes. Este estudio fue diseñado para investigar los efectos cardioprotectores del aceite esencial de *Lavandula angustifolia* en ratas inducidas MI con isoproterenol. La muestra seca se sometió a hidrodestilación mediante el uso de un Clevenger y los aceites se secaron sobre Na<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> anhidro. Ratas Wistar machos fueron asignados a 6 grupos de control, farsa, isoproterenol y el tratamiento con 5, 10, 20 mg / kg del aceite esencial. MI fue inducida por la inyección subcutánea de isoproterenol (100 mg / Kg) durante 3 días consecutivos en un intervalo de 24 h. El aceite esencial se dio por vía intraperitoneal cada 24 h. Los resultados demostraron que *L. angustifolia* protege contra MI inducido por el isoproterenol.

*Lavandula angustifolia* es originaria de las regiones mediterráneas y se cultiva comercialmente en Francia, España, Portugal, Reino Unido, Bulgaria, Australia, China y los EE.UU. El aceite de lavanda que se prepara a partir de las flores de *L. angustifolia* (1.5- 3%), contiene acetato de linalilo (de 25-55%), linalool (20-30%), 1,8-cineol (0,3-1,5%) , lavandulol, acetato de lavandulilo, alcanfor (0,2-0,5%), cis- $\beta$ -ocimeno (4-10%), trans- $\beta$ -ocimeno (2-6%), 1-terpinen-4-ol (2-6% ),  $\alpha$ -terpineol (0,3-1%), limoneno (0,1 a 0,5%), taninos (5-10%), cumarinas, flavonoides (luteolina), fitoesteroles y triterpenos. En la medicina popular iraní *L. angustifolia* ha sido utilizado como carminativo, diurético, antiepiléptico, antirreumático y analgésico especialmente en el dolor de cabeza nervioso y la migraña. En ensayos farmacológicos y biológicos, extractos, fracciones y aceite esencial de *L. angustifolia* ha demostrado efectos terapéuticos como depresor del SNC, efectos inhibitorios de granulación, antibacteriano y anticonvulsivo. Varias propiedades medicinales y actividades biológicas se han demostrado para aceite esencial de *L. angustifolia*: antiinflamatorio, antioxidante, antiséptico, antiespasmódico, carminativo, diurético, sedante, expectorante, mucolítico, antifatulento, anti-cólico. Aunque *L. angustifolia* es una planta medicinal importante, muestra fuertes propiedades antioxidantes y su actividad cardioprotectora se ha demostrado.

Gayathri et al. (2011) evaluaron el efecto cardioprotector de *Cymbopogon citratus* (limoncillo):

El isoproterenol es una catecolamina sintética encontrada para causar toxicidad que conduce a estrés grave en el miocardio de los animales de experimentación. El objetivo del presente estudio es evaluar el efecto cardioprotector de *Cymbopogon citratus*, que se utiliza como un elemento gastronómico y comúnmente conocida como hierba de limón (LG), en la cardiotoxicidad inducida por el isoproterenol. Ratas albinas Wistar fueron separadas en cinco grupos diferentes de la siguiente manera. Grupos I y II: ratas fueron tratadas con vehículo. Ratas Grupos III y IV fueron tratadas con 100 y 200 mg / Kpv de LG. Grupo V con 100 mg / Kpv de vitamina E. El miocardio se indujo necrosis en los Grupos II, III, IV y V en 58 (TH) y 59 (TH) días usando isoproterenol a una dosis de 85 mg / kg dos veces en el intervalo de 24- horas. Los animales fueron sacrificados en el 60 (t) días. LG pretratamiento exhibió actividad cardioprotectora como se evidencia por una disminución de la actividad de los marcadores cardíacos en suero y el aumento de la misma en homogeneizado de corazón (p <0,05). Administración LG disminuyó los acontecimientos tóxicos de la peroxidación lipídica (TBARS) tanto en el tejido de suero y el corazón, aumentando el nivel de antioxidantes enzimáticos y no enzimáticos, antioxidantes significativamente tanto en homogeneizado de corazón y muestra de suero (p <0,05). Las observaciones histopatológicas también revelaron que se observó el efecto cardioprotector de extracto de LG a una dosis de 200 mg / Kpv. Los resultados del presente estudio revelan que LG es cardioprotectora y antilipídica mediante el aumento de varios antioxidantes en una dosis de 200 mg / Kpv, que es comparable con la de la vitamina E.

## **CARDIOTÓNICO**

El ñame, cocido.

Pitahaya amarilla: es cardiotónica y estimulante nerviosa.

Toronjil: es muy utilizado popularmente por ser cardiotónico y sedativo.

Yarumo: las hojas de *Cecropia obtusa* son usadas en Estados Unidos como cardiotónicas. Consumirlas en decocción suave (tres minutos).

## **CARDIOVASCULARES, ENFERMEDADES Y TRASTORNOS**

Pepitas (semilla) de uvas masticadas o fracturadas: aceite rico en vitamina E, para las personas con exceso de colesterol en la sangre (colesterolemia) o enfermedades cardíacas.

Jugo de tomate de árbol.

Flores de cactus.

Besitos: las flores y los tallos se usan para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares (tiene el alcaloide *ajmalicina* que es un vasodilatador coronario y periférico) y para la diabetes, en infusión.

El aceite de linaza contiene ácidos grasos omega 3. Además de la linaza otros alimentos contienen omega 3: los peces fríos como el salmón, la sardina, y en menor grado el atún; algunas nueces, y los cacahuets (maní). Los omega 3 son poliinsaturados, es decir que en su estructura química hay dobles enlaces lo que favorece su “flexibilidad” por lo que a temperatura ambiente se mantienen líquidos, en comparación con muchas grasas animales que se solidifican. Los omega 3 participan en la composición de nuestro cerebro y sistema nervioso, así como en la retina. Su consumo regular favorece la circulación sanguínea, contribuye a regular la hipertensión arterial, reduce el colesterol y trabaja como mecanismo antitrombótico, previniendo la aterosclerosis. De este modo, se convierte en un gran preventivo de cara al riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, los grupos raciales que toman grandes cantidades de aceites de la familia de los omega 3 (inuit, gente de Groenlandia y Alaska) a través de la ingesta de pescado de aguas frías muestran una incidencia muy baja de diabetes y problemas cardiacos. Una carencia de omega 3 puede generar neuropatía, disminución de la agudeza visual, un electroretinograma anormal, dificultades de aprendizaje y lesiones en la piel. En diversos estudios también se ha relacionado la falta de omega 3 con casos de depresión. La deficiencia de omega 6 ocasionaretraso en el crecimiento, problemas en la reproducción y también lesiones en la piel.

El consumo de cacao y asociados parece estar asociado con una reducción importante del riesgo de trastornos cardiometabólicos. Estudios recientes (tanto experimentales como de observación) indican que el consumo de chocolate tiene una influencia positiva en la salud humana, por sus propiedades antioxidantes, antihipertensivas, antiinflamatorias, antiaterogénicas y antitrombóticas, como también que influye en la sensibilidad a la insulina, la función del endotelio vascular y la activación del óxido nítrico (Buitrago-López et al., 2011).

## **CARIES DENTAL**

Un tratamiento eficaz es la aplicación directa del clavo de olor machacado sobre los dientes adoloridos por caries. Puede prepararse una tintura de el clavo de olor en un poco de alcohol, y usarla para un dolor dental.

Limoncillo: evita la caries dental al frotar frecuentemente el rizoma en las piezas dentales.

Anamú: sus hojas y ramas machacadas o maceradas, en buches o garagarismos, evita las caries.

Manzana: desinfectante para los dientes, evita la caries.

El aceite de coco previene las caries al atacar las bacterias que la causan.

Un equipo de doctorado en ciencia y tecnología de los alimentos de la Universidad Autónoma de Coahuila trabaja en el desarrollo de un alimento funcional para el control y tratamiento de enfermedades periodontales y caries:

la maestra Alejandra Isabel Vargas Segura, líder de la investigación indicó que mediante un alimento que tiene el aspecto y consistencia como las golosinas estilo gomitas, se busca aplicar los principios de la fitomedicina -uso de plantas medicinales para tratar enfermedades o padecimientos desde un enfoque de investigación científica- a terapias odontológicas, preventivas y curativas. El proyecto comenzó con 15 plantas para su análisis, tras lo cual se eligió un grupo de las cinco mejores, tomando como criterios los niveles de citotoxicidad y eficiencia para inhibir las bacterias que causan las patologías bucales más frecuentes entre la población infantil. Las plantas fueron sangre de drago (*Croton urucurana*), tepezcohuite (*Mimosa tenuiflora*), hierba mora (*Solanum nigrum*), encino (*Quercus rugosa*) y rosa de Castilla (*Rosa gallica*). Al momento, los resultados indican esta última como la idónea para desarrollar el alimento funcional. Para la creación de la gomita, se realizó una infusión con cada una de las plantas seleccionadas para luego realizar una liofilización y rotaevaporación, para dejar únicamente el activo de la planta en forma de polvo, elemento que se incorpora a la receta del alimento. “Es una receta a base de gretina y pectina, que ayuda a formar una película en el diente para evitar que se adhieran más microorganismos. Está pensada para que la gomita la puedan tener un rato en la boca y se vaya deshaciendo poco a poco para poder liberar los compuestos” (rasainforma.com, 2016).

## **CARMINATIVO**

(Medicamento o sustancia que favorece la expulsión de los gases del tubo digestivo y con ello disminuyen las flatulencias y cólicos)

Anís: los frutos en infusión son carminativos, estomáquicos.

Las siguientes plantas tomadas en infusión sirven para este fin (pueden tomarse individualmente o mezcla de ellas): cilantro, citronela, hojas de albahaca, canela, cidrón, limoncillo, hojas y tallos de hierbabuena.

Masticar semillas de cardamomo crudas.

Hojas de col, en jugo.

Hinojo: muy útil en la persona llena de gases, que se pone que se revienta; en los empachos tomarla con pasto micay y alfalfa, las tres hervidas. Sirve también para el dolor de estómago. Expulsa los gases del intestino.

Malva, en decocción suave, es carminativa pues absorbe gases producidos en las fermentaciones estomacales e intestinales.

Perejil, sus frutos en decocción.

Salvia nativa: antibiótica, astringente y carminativa, tomada en infusión.

## **CASPA**

Agua de yerbamora (frutos), dejados en remojo (maceración) se unta en el cuero cabelludo.

Hojas de laurel, ortiga y salvia, en decocción, para aplicar en el cuero cabelludo.

Exponer la cabeza treinta minutos al sol.

Zumo de limón en la parte afectada.

## **CATARATAS**

Las evita la vitamina B<sub>2</sub> (riboflavina). La deficiencia de vitamina B<sub>2</sub> genera, entre otros males, fotofobia, visión borrosa, prurito ocular y vascularización corneal. Esta vitamina se encuentra en el brócoli, repollitos, aguacate, nueces, espinacas, fríjoles y pescado.

Se colocan hojas de llantén limpias en un porrón de vidrio al sol, y lo que sude, se recoge en un frasco gotero bien hervido y seco, se echan 2 gotas a mañana y tarde, por tres meses.

Luteína. Este es un carotenoide (pigmento natural) que protege contra las cataratas y ciertos tipos de cáncer, y reduce el riesgo de degeneración macular, la principal causa de ceguera en adultos de 65 años de edad y mayores; se encuentra en el aguacate.

Juan Carlos Schurig (2017) recomienda lo siguiente: - Mojar el dedo con aceite de ricino y aplicar suavemente sobre el borde del ojo a fin de que se deslice hacia el interior. Lo mismo puede hacerse con aceite de linaza. - Rallar una papa pelada, envolver en una gasa y aplicarla cada día durante media hora o más sobre el párpado cerrado (lo ideal es dejarla toda la noche). Una variedad es aplicar cada noche dos gotas en cada ojo jugo de papa fresca. - La miel de abejas aplicada sobre el párpado cerrado, dejando que penetre dentro por sí misma (mejor si es miel angelita). - Una gota de la propia orina cada día dentro del ojo. - Pulpa de aloe vera dentro del ojo. - Gotas de manzanilla dentro del ojo.

Thiraphatthanavong et al. (2014) de la Facultad de Medicina, Universidad de Khon Kaen, Tailandia, realizaron la investigación: “*Efecto preventivo de Zea mays L. (maíz ceroso púrpura) de la catarata diabética experimental*”:

Recientemente, las sustancias que poseen actividad antioxidante pueden prevenir cataratogénesis de catarata diabética. Por lo tanto, este estudio se llevó a cabo para determinar el efecto anticatarata de *Zea mays L.* (maíz ceroso de color púrpura), una planta rica en flavonoides, en la catarata diabética experimental. Lentes de rata enucleado se incubaron en humor acuoso artificial que contiene glucosa 55 mM con diferentes concentraciones de *Zea mays L.* (púrpura de maíz ceroso) que oscila entre 2, 10, y 50 mg / ml a temperatura ambiente durante 72 h. Al final del período de incubación, la evaluación

de la opacificación de la lente, el nivel de MDA, y las actividades de SOD, CAT, se realizaron GPx, y AR en la lente. Los resultados mostraron que ambas dosis media y alta de extracto disminuyen la opacidad de la lente junto con la disminución del nivel MDA. Además, la dosis media de extracto da aumento a la actividad GPx, mientras que la dosis alta disminuye la actividad de AR. No se observaron otros cambios significativos. El extracto de semillas de maíz ceroso de color púrpura es el candidato potencial para proteger contra la catarata diabética. El mecanismo de acción se puede producir a través de la disminución del estrés oxidativo y la supresión de AR.

Catarata, un impedimento visual inducido por disfunción óptica de la lente cristalina, es una complicación importante de los pacientes diabéticos. Se ha reconocido como una de las principales causas de ceguera en los países desarrollados y en desarrollo. El estrés oxidativo está asociado con la diabetes mellitus y sus complicaciones. Bajo circunstancias normales, el efecto tóxico de estrés oxidativo se neutraliza en la lente por antioxidantes enzimáticos y no enzimáticos. Sin embargo, las actividades del superóxido dismutasa (SOD) y catalasa (CAT), los principales antioxidantes enzimáticos importantes en la lente de la catarata diabética, disminuyen. La disminución de las enzimas antioxidantes mencionadas anteriormente parece desempeñar un papel fundamental en la elevación del estrés oxidativo y cataratogénesis de catarata diabética. Varias líneas de evidencia han demostrado que los flavonoides, los compuestos fenólicos importantes en frutas y verduras, ejercen el efecto protector contra cataratogénesis de catarata diabética. La evidencia reciente también muestra que la aldosa reductasa (AR), una enzima clave en la vía poliol, también desempeña el papel fundamental en la cataratogénesis en condición diabética. La supresión de la actividad de la aldosa reductasa, ya sea por compuestos sintéticos o por flavonoides naturales puede proteger contra cataratogénesis de catarata diabética. Con base en el papel crucial del estrés oxidativo y de la aldosa reductasa en cataratogénesis de la catarata diabética y el efecto beneficioso de los flavonoides, el efecto profiláctico de flavonoides sustancia rica contra la catarata diabética ha ganado la atención. *Zea mays* L. (maíz ceroso de color púrpura) es una importante fuente de antocianinas. Estudios anteriores han demostrado que el ingrediente principal de extracto de agua es antocianina mientras que los principales ingredientes en disolvente no polar son ácidos fenólicos, tales como p-cumárico, ácido vanílico, ácidos protocatéquico, flavonoides tales como quercetina y un derivado de hesperitina. El consumo de extracto hidroalcohólico de maíz morado es seguro hasta 3,5 g · kg<sup>-1</sup>. Además, los flavonoides como la quercetina, el ingrediente activo de *Zea mays* L. (púrpura de maíz ceroso), también suprime la actividad inhibidora de la aldosa reductasa y retrasa efectivamente el cataratogénesis en la condición diabética. Sobre la base de los efectos beneficiosos de las antocianinas y la quercetina mencionados anteriormente, surge la hipótesis de que el extracto hidroalcohólico de maíz ceroso de color púrpura, la sustancia que es rica en antocianinas y flavonoides como la quercetina, mitigan la cataratogénesis en condición diabética.

Acerca de la catarata diabética y retinopatía diabética, Wattanathorn et al. (2015), del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina, Universidad de Khon Kaen, Tailandia, realizaron la investigación “*El extracto combinado de Zingiber officinale y Zea mays (color púrpura) mejora la neuropatía, el estrés oxidativo, y la densidad de Axon en ratas diabéticas inducidas con estreptozotocina*”:

Basado en el efecto protector del extracto combinado de maíz ceroso de color púrpura y jengibre (PWCG) sobre los trastornos relacionados con el estrés oxidativo en la condición diabética, nuestro propósito es determinar el efecto de PWCG en el cambio funcional,



bioquímico y estructural de lesión neural con estreptozotocina -ratas (STZ-) diabéticas. PWCG a dosis de 100, 200 y 300 mg · kg-1 BW se administra por vía oral a ratas diabéticas STZ que se sometieron a la constricción crónica (CCI) en el nervio ciático derecho durante 21 días. El azúcar en la sangre se evaluó antes y al final del estudio, mientras que el índice de función ciático (SFI), se evaluó cada 3 días hasta el final del estudio. Al final del estudio, se llevaron a cabo la determinación de la velocidad de conducción nerviosa (NCV), la densidad de axones, el estado de estrés oxidativo, y la actividad de la aldosa reductasa (AR) del nervio de la lesión. Se encontró que PWCG mejoró SFI, Pwti, PWL, y NCV junto con la mejora de la situación de estrés oxidativo y la densidad de axones en el nervio de la lesión. No se observaron cambios en la actividad de AR o el nivel de azúcar en la sangre. Por lo tanto, PWCG podría mejorar los cambios funcionales y estructurales en ratas diabéticas STZ.

Se ha informado de que la hiperglucemia crónica puede destruir fibras sensoriales, motoras, y autonómicas especialmente en las extremidades distales. La manifestación de neuropatía diabética (DN) es muy variada dependiendo del nervio afectado (déficit sensorial, debilidad y disfunción autonómica). Se conoce hoy que *Zingiber officinale* y *Zea mays* (color púrpura) mejoran la diabetes y las afecciones diabéticas. El estudio reciente ha demostrado claramente que el extracto combinado de *Zingiber officinale* y *Z. mays* (maíz ceroso púrpura) mejora significativamente la catarata diabética y la retinopatía diabética mediante la supresión de estrés oxidativo y de la aldosa reductasa. En:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4410543/>

## **CEGUERA**

Guácimo: según Santiago Cortéz, citado por García Barriga (1974), el mucílago de estos árboles se emplea con ventaja en las cegueras incipientes, cocer 30 gramos de corteza de guácimo en 150 gramos de agua para tres tomas al día.

Llantén: para la ceguera en los niños y conjuntivitis. Se echan las hojas en un frasco bien limpio y seco y se espera que suelte el espíritu, es decir, unas finas gotas que se condensan en las paredes del frasco. Se aplican dos gotas por día en cada ojo, por varios días con un gotero. Devuelve la vista. El “colirio de llantén” es usado con éxito en conjuntivitis, cataratas y pterigios. Los animales también curan las afecciones de sus vistas con este remedio.

El exudado negrozco extraído del cogollo o los ápices de las hojas de uva caimaronana o uva de monte (árbol amazónico) se emplea para sanar infecciones o se aplica en los ojos contra la ceguera (SINCHI, 2006).

Luteína. Este es un carotenoide (pigmento natural) que protege contra las cataratas y ciertos tipos de cáncer, y reduce el riesgo de degeneración macular, la principal causa de ceguera en adultos de 65 años de edad y mayores. Está en el aguacate, uva de monte o caimaronana.

## **CELIAQUÍA**

(es una reacción del sistema inmunitario al consumo de gluten)

Las harinas del trigo, cebada, centeno y avena contienen gluten. La palabra gluten deriva del griego que significa pegamento. El gluten genera en el intestino una sustancia pegajosa, mucina que cubre de moco la pared interna del intestino impidiendo la absorción de nutrientes. El uno por ciento de la población padece de celiacía y el 6 por ciento sensibilidad al gluten. Siendo uno de los alimentos más antigénicos de la naturaleza, aun noteniendo intolerancia al gluten, puede provocar constipación, dispepsia, infertilidad, etc. El gluten interviene en la producción de enfermedades crónicas degenerativas tales como cáncer, lupus, esclerosis múltiple, artritis reumatoidea (Juan Carlos Schurig, 2016).

## **CÉLULAS ANORMALES**

De acuerdo a una investigación científica japonesa, el plátano (banano) completamente maduro con manchas oscuras sobre una piel muy amarilla produce una sustancia llamada “*factor de necrosis tumoral*” que tiene la capacidad de combatir las células anormales. Cuanto más maduro es el plátano, mejor es su capacidad anti cancerígena. El plátano con manchas oscuras es más alcalino y ocho veces más eficaz en la mejora de las propiedades de los glóbulos blancos de la sangre que cuando está en su estado verde. Comer 1-2 plátanos al día te aumentará la inmunidad (Cusihasi. ning, 2017).

## **CÉLULAS FALCIFORMES**

*Scoparia dulcis* Linn (escobilla, escoba de Castilla) se utiliza para tratar la enfermedad de células falciformes en Nigeria, revirtiendo la anemia (Tavs et al., 2015).

## **CÉLULAS MUERTAS, REGENERARLAS**

Cola de caballo: regenera células muertas, tomándolo en decocción (5 minutos de hervor).

## **CELULITIS**

Plantas a utilizar: El perejil: se hace una infusión y se aplica sobre parte afectada. Diente de león: aplicar su zumo en la zona afectada.

Messegué (1975) trata la celulitis con pediluvios y maniluvios diuréticos de celidonia, grama, cola de caballo, estigmas de maíz, cebolla, retama y hiedra. Sirve también los fomentos de las hojas cocinadas de la planta penicilina.

Realizar una mezcla de los restos del café usado con aceite de coco y frotarla sobre la piel con movimientos circulares durante unos minutos y luego enjuagar.

Testimonio: “tenía antecedente de infección en tejidos blandos, sistema venoso profundo permeable. Padecía dolor de la pierna derecha. Caminaba un rato y me tenía que acostar por

que el dolor y cansancio me agobiaba. Tomé diosmina de 500 mg por seis meses, sin resultados favorables. Sentía mucha pesadez y dolor en ambas piernas, a la altura de la rodilla, con inflamación del nervio ciático. Inicié tratamiento con gotas de extracto de marihuana, ingeridas y untadas, y estoy muy satisfecho con los resultados, estoy caminado bastante sin dolor o cansancio”.

## **CEREBRAL, CANSANCIO**

Romero. En forma de baño se utiliza para dolores de cabeza, de nuca, cansancio cerebral, nerviosismo y debilidad general. En infusión, 5 gramos por litro de agua, para el cansancio cerebral.

Consumir los productos de la abeja: miel, propóleo, jalea real y polen.

Tomate de árbol: es una de las frutas que fortalecen el cerebro y contribuye al igual que el banano a curar migrañas y cefaleas severas.

Uchuva, con 55% de contenido de fósforo, excepcionalmente alto para una fruta, remite un cansancio cerebral consumiéndola con asiduidad.

La colada del millo (sorgo) es sumamente nutritiva y provechosa en el funcionamiento del cerebro por contener magnesio (Mg) y lecitina.

## **CEREBRAL, CIRCULACIÓN**

Romero, en infusión. Utilizada durante varias semanas ayuda a mejorar la circulación cerebral.

De las hojas del ginkgo biloba se obtiene un extracto que posee flavonoides (ginkgoloides y heterósidos) que al ingerirse aumentan la circulación sanguínea central y periférica, y como consecuencia se hace más eficiente la irrigación de los tejidos orgánicos. Esto beneficia a las personas en edad madura y senil, ya que sus organismos pierden capacidad para irrigar adecuadamente los tejidos (especialmente el cerebro y eso provoca la pérdida de memoria, cansancio, confusión, depresión y ansiedad). El consumo de Ginkgo aminora estos síntomas y además también hace más eficiente la irrigación en el corazón y las extremidades.

## **CEREBRAL, CONGESTIÓN**

Mostaza. Condensadas las semillas y humedecidas en agua caliente se preparan los sinapismos (cataplasmas) que son agentes revulsivos especialmente en las congestiones cerebrales (S. Cortéz, citado por García, p. 382, tomo 1).

Los pétalos del árbol de la cruz en infusión son válidos en situaciones de congestión cerebral.

En casos extremos, el paciente está incoherente o pierde la conciencia, con una aguja desinfectada pinchar las yemas de cada dedo de la mano cerca de la uña hasta producir una gota de sangre, presionar; este sangrado descongestiona el órgano turgente de sangre como el cerebro en este caso.

## **CEREBRAL, EDEMA**

Hyun et al. (2013) del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina, Suwon, Corea del Sur, estudiaron el efecto de la cebolla cabezona en la prevención del edema cerebral:

Este estudio investigó los posibles efectos beneficiosos del extracto de cebolla sobre el edema inducido por isquemia cerebral y la disfunción de la barrera hematoencefálica (BBB) MÉTODOS: la isquemia cerebral fue inducida por oclusión de la arteria cerebral media (MCAO) durante 2 h seguido de reperfusión en ratones. Los ratones fueron tratados por vía intravenosa con extracto de cebolla 30 min antes de MCAO. El edema cerebral y BBB hiperpermeabilidad fueron evaluados por la medición del contenido de agua del cerebro y extravasación de azul de Evans, respectivamente. RESULTADOS: contenido de agua del cerebro en el hemisferio isquémico se redujo significativamente por el tratamiento con extracto de cebolla. Extracto de cebolla también tuvo un efecto significativo tanto en la disminución de la extravasación de azul de Evans y la inhibición de occludens-1 zonula y la interrupción ocludina causada por la isquemia cerebral. Además, el extracto de cebolla previno de manera significativa reducción de la isquemia cerebral inducida en la catalasa y laglutación peroxidasa y actividades de elevación de nivel de malondialdehído en el tejido cerebral. CONCLUSIÓN: los resultados de este estudio demuestran que el extracto de cebolla previene el edema cerebral, y puede ser un nutriente beneficioso para la prevención de la función de la isquemia cerebral.

## **CEREBRAL, INFARTO, ACCIDENTE**

Quizás sea tan simple como que las personas positivas tienen unos hábitos más saludables o lo contrario, que aquellas que siguen unas costumbres saludables tienden a estar más contentas y no concenden demasiada importancia a los escollos del día a día. Y puede que sea éste el motivo por el que presentan menos riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, también conocido como ictus, infarto o derrame cerebral. Efectuar sin pérdida de tiempo el pinchado de las yemas de cada dedo de la mano cerca de la uña hasta producir una gota de sangre, y presionar. Este sangrado descongestiona el órgano turgente de sangre como el cerebro en este caso.

Li et al. (2015) del Departamento de Encefalopatía, Hospital Dezhou de Medicina Tradicional China, Shandong, China, demostraron que la curcumina protege contra la lesión por isquemia-reperfusión cerebral mediante la activación de la vía de señalización JAK2 / STAT3 en ratas:

La curcumina (Cur) es el componente activo en *Curcuma longa*, y se ha informado que exhibe una variedad de efectos biológicos, tales como anti-inflamación y anti-oxidación. Este estudio tiene como objetivo investigar el efecto del Cur de la lesión por isquemia- reperusión cerebral y si la quinasa 2 y la señal de transductor y activador de la transcripción 3 Janus (JAK2 / STAT3) vía de señalización está implicada en los efectos neuroprotectores de Cur. Las ratas se sometieron a 2 h oclusión transitoria de la arteria cerebral media (MCAO), seguido de 24 h de reperusión. Los resultados sugieren que en comparación con MCAO, Cur atenúa el déficit neurológico, redujo el área de infarto cerebral y rebajado contenido de agua del cerebro. Además, Cur reduce la actividad de IL- 1 $\beta$  y IL-8. Los resultados de western blot indicaron que Cur aumentó la expresión de p- JAK2 y p-STAT3, que fue abolida por la administración AG490. Nuestros resultados sugieren que Cur protege contra los efectos lesión I / R.

Kirisattayakul et al. (2013) del Departamento de Fisiología y Programa de Neurociencia de la Facultad de Medicina, Universidad de Khon Kaen, Tailandia, realizaron el estudio: “Efecto cerebroprotector de *Moringa oleifera* contra el accidente cerebrovascular isquémico focal inducido por oclusión de la arteria cerebral media”:

La isquemia cerebral se caracteriza por un rápido inicio de la lesión neurológica debido a la interrupción del flujo de sangre al cerebro. Esta lesión se ha informado que está asociada con la acción y la interacción de muchos factores, tales como ácidos excitatorios, aminoácidos, la sobrecarga de calcio, daño por estrés oxidativo, la despolarización periferia del miocardio, neuroinflamación y apoptosis; tanto in vitro como in vivo se ha demostrado que esta lesión puede ser protegida por los polifenoles incluyendo flavonoides.

En Tailandia, las hojas de *Moringa oleifera* se han consumido como las verduras durante más de 100 años. Hojas de *M. oleifera* también pueden servir como una fuente rica de sustancias que poseen actividad antioxidante tales como beta-caroteno, vitamina C, vitamina E, y polifenoles. Muchos informes han descrito los posibles valores terapéuticos de *M. oleifera*, incluyendo el cáncer, la artritis, actividad antidiabética, anti-reumatoide, anti-hongos, anti-microbiana, anti-aterosclerótica, el alivio del dolor, efectos diuréticos y regulación de la tiroides. Hallazgos recientes han demostrado que los extractos de las hojas también exhiben efecto antioxidante y pueden proteger contra el daño oxidativo. Con base en el papel crucial del estrés oxidativo en la fisiopatología de la isquemia cerebral y el efecto antioxidante de las hojas de *M. oleifera*, el efecto cerebroprotector de extracto de hojas de *M. oleifera* contra el accidente cerebrovascular isquémico focal se ha estudiado. El efecto protector de las dosis medias y baja de extracto de hojas de moringa en todas las áreas se produjo principalmente a través de la disminución del estrés oxidativo. Se encontró también efecto protector del extracto en dosis alta en el cuerpo estriado y el hipocampo.

## **CEREBRAL, RECONSTITUYENTE, TÓNICO**

Rábano. Es un gran reconstituyente cerebral y para adquirir nuevamente la memoria. Comerlo crudo diariamente.

Trigo: completo, con su cáscara, ojalá producido orgánicamente (el pan más recomendable es el de centeno, que previene el taponamiento de arterias y problemas coronarios); no se recomienda el trigo a personas alérgicas al gluten.

La avena es buena para prevenir el cansancio cerebral.

Zapallo o ahuyama: recomendado para personas nerviosas y estudiantes. Rica en fosfatos, por ello es tónico cerebral. Emoliente útil para reblandecer los intestinos (Morales, 2006).

Cocinar una mandarina con cáscara en agua de panela y tomar dos veces al día.

## **CEREBRO, APOPLEJÍA**

Romero, en infusión, contra la parálisis, el temblor y la apoplejía del cerebro.

Los pétalos rojos del árbol de la cruz, en decocción suave, previenen y mitigan esta afección.

Los flavonoides del ginkgo biloba tienen "función antiagregante", es decir, reducen la tendencia de las plaquetas a aglutinarse, reduciendo así la tendencia a la formación de coágulos en las venas y arterias y por lo tanto disminuyendo el riesgo de una trombosis. Por su función antiagregante estos flavonoides ayudan en la recuperación de accidentes cerebrovasculares y crisis cardíacas.

El ajo es un gran antiagregante; comerlo crudo.

El jengibre, ajo y el ginkgo lo recomendaban ya los médicos ayurvédicos tradicionales de la India; ya que reducen la presión arterial y el colesterol, previene la formación de coágulos sanguíneos responsables de los infartos. El ginkgo aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, limpia las arterias y mejora la memoria; también lo utilizaban en casos de impotencia sexual masculina.

El ginseng estimula el sistema inmunológico y activa la circulación, baja el colesterol.

## **CEREBRO, DEBILIDAD**

Millo o sorgo (*Sorghum vulgare*). La colada del millo es sumamente nutritiva y provechosa en el funcionamiento del cerebro por contener magnesio (Mg) y lecitina.

El bledo crudo (ensaladas) o en infusión.

La hierbabuena también mejora la memoria. Las personas que sufren de dolores de cabeza constantes pueden consumirla y la planta ayudará a disminuirla.

## **CIANURO, INTOXICACIÓN**

Hidroxicobalamina, es una forma única de la vitamina B12 en que posee un rol en la desintoxicación, especialmente en la intoxicación con el cianuro. Los niveles de cianuro, a menudo están elevados en los fumadores, en personas que consumen alimentos altos en contenido de esta sustancia (como la mandioca o yuca), y en personas que sufren de ciertos defectos metabólicos. La yuca y el tabaco son ricos en cianuro. El exceso de cianuro en los tejidos bloquea la conversión de cianocobalamina a metilcobalamina o adenosilcobalamina.

## **CIÁTICA**

(Dolor persistente que se siente a lo largo del nervio ciático, que recorre de la parte inferior de la espalda, hacia abajo pasando por la nalga hasta la parte inferior de la pierna)

Tomar infusión de verbena y de desvanecedora por separado. Un pocillo de una de las plantas en ayunas, antes del almuerzo un pocillo de la otra, y así hasta sentir mejoría.

El jengibre es un remedio natural muy eficaz en lumbago, dorsalgia, ciática, sobrecargas musculares, escasez de orina, esguince sin inflamación ni hematoma. Poner al fuego ½ litro de agua y cuando ya esta hirviendo retirarla. Añadir al agua 2 cucharadas soperas de jengibre. Remover la mezcla con una cuchara de madera. Mojar un lienzo de fibra natural y aplicar muy caliente en la parte afectada, repetir la aplicación varias veces durante media hora. Colocar encima una pieza de lana. Puedes envolver la zona para mantener fija la compresa natural sin necesidad de estar boca abajo. Repetir la secuencia completa de 2 a 3 veces al día.

Tome 1/2 kilo de arcilla verde, 3 cucharadas de vinagre de manzana, 1 litro de agua mineral y 3 hojas de col. Elabore una mezcla de arcilla y agua. Añada el vinagre y deje reposar. Aplique en la zona afectada una capa de 2 a 3 cm. Cubra con hojas de col y una pieza de lana. Puedes envolver la zona para mantener la compresa natural sin necesidad de estar boca abajo. Mantener durante 12 horas (puedes aplicártelo a última hora de la tarde y dejarlo toda la noche).

Las hojas hervidas y los baños con el agua de las hojas de falsa pimienta en decocción, sirven como analgésico, cicatrizante y antiinflamatorio de uso externo, y las hojas secas expuestas al sol se usan como cataplasma para aliviar el reumatismo y la ciática.

Baños de asiento, pediluvios y maniluvios de celidonia, col, menta, tomillo y cola de caballo (Messegú, 1975).

Tomar una dosis por la mañana, otra por la tarde y otra por la noche de cloruro de magnesio. Una vez obtenida la curación, se continúa tomando para evitar el regreso de la enfermedad, pero disminuyendo una o dos dosis por día según la edad.

La magnetoterapia, colocando un imán en la parte adolorida, ofrece buenos resultados.

## CICATRIZANTE

Para las cicatrices secuelas de las heridas por operación o por acné, se utiliza el ulluco (tubérculo), se saca una tajadita y la baba se unta sobre la cicatriz ya seca. Esto se hace tres veces al día y sin recibir mucho sol; durante el tiempo que sea necesario a satisfacción del paciente. Se logra el desvanecimiento casi total de la cicatriz. Su uso constante puede mejorar las lesiones en la piel ocasionadas por el acné.

Flores de caléndula maceradas en uso externo.

Hojas de llantén maceradas en uso externo.

Mucílago de penca de sábila en uso externo, es excelente; preferir las hojas de más de tres años de edad, cortadas por la base, que es donde alberga mayor cantidad de principios activos.

Sangregao o sangre de draco (*Croton lechleri*): tiene gran fama en medicina popular como antiséptica y cicatrizante, de uso externo. Se coloca sobre la herida y la cicatriza rápidamente. Se puede consumir para heridas, úlceras o cicatrices internas.

Zanahoria, su gran cantidad de betacaroteno (vitamina A) explica su magnífico efecto cicatrizante.

Kim et al. (2015) demostraron la efectividad del extracto de la raíz de *Morus alba* (MA) como acelerante en la cicatrización de heridas:

Facilitar del proceso de cicatrización de la herida es importante porque un sitio de la herida prolongada aumenta el dolor y el riesgo de infección. En la medicina oriental, un extracto de la raíz de *Morus alba* (MA) por lo general se ha recetado como tratamiento tradicional para acelerar la cicatrización de heridas, y se ha demostrado ser seguro durante siglos. Para estudiar el mecanismo molecular de la piel mediada por MA cicatrización de la herida, se realizó un cultivo celular primario y un cultivo de explantes de piel y observó diferencia significativa entre los grupos con y sin extracto de MA. En el sistema celular, se realizaron un análisis de células en tiempo real y la PCR cuantitativa en tiempo real. Se encontró que en el extracto de MA mayor proliferación de una manera dependiente de la dosis en la línea celular Kera-308, y hasta regulada expresión de queratina incluyendo la inducida por lesión Krt6a. En explantes en la piel, el nivel de ARNm derivado de derivación celular muestra una tendencia hacia más de ARNm asociado con filamentos de queratina. En este proceso, hemos llegado a la conclusión que el extracto de MA tenía una posibilidad científica de la reparación de heridas mediante el aumento de soportes intracelulares y extracelulares y mediante la inducción de una vía de CXCL12 / CXCR4.

Nayak et al. (2009) de la Universidad de Indias Occidentales investigaron el efecto de venturosa en la cicatrización de heridas en ratas:

*Lantana camara* se utiliza en la medicina a base de hierbas para el tratamiento de la picazón de la piel, como antiséptico para las heridas, y externamente para la lepra y sarna. El



objetivo de nuestro estudio fue investigar la actividad cicatrizante del extracto de hoja de *L. camara* en heridas en ratas. Los animales fueron divididos en dos grupos de 12 cada uno en ambos modelos. Los animales grupo de prueba fueron tratados con el extracto acuoso de *L. camara* (100 mg / kg / día) por vía tópica y los animales del grupo de control se dejaron sin tratar. La eficacia de la cicatrización de la herida se midió mediante la determinación de los parámetros morfológicos y bioquímicos. Tiempo de curación, la contracción y la síntesis de colágeno de la herida fueron monitoreados periódicamente. También se evaluaron las actividades antimicrobianas del extracto contra los microorganismos. El tratamiento de las heridas con extracto presenta mejoría de forma significativa: la tasa de contracción de la herida (98%), síntesis de colágeno y la disminución de la herida. Estos estudios demuestran que *L. camara* es eficaz en la curación de heridas de escisión en el animal experimental y podría evaluarse como un agente terapéutico en los procesos de reparación de tejidos asociados con lesiones de la piel.

La miel de abejas es un excelente cicatrizante y antiséptico, utilizado en varios hospitales para tal efecto.

## **CIGARRILLO, HÁBITO**

El consumo regular de los cristales de sábila sirve para vencer el hábito del cigarrillo.

También sirve masticar hojas de coca o tomar infusión de ellas tres veces al día.

## **CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, DEFICIENTE O MALA**

Los estudios han confirmado la actividad de las hojas del aguacate en decocción sobre el sistema circulatorio.

El consumo de ají mantiene activa la circulación.

El ajo crudo es excelente remedio, un diente diario en ayunas (ojalá con el zumo de un limón).

Clavo de olor, en infusión para las afecciones circulatorias.

Cúrcuma: estimula la circulación sanguínea.

Golondrina, muérdago (planta parásita): cuando proviene del árbol del aguacate es muy utilizada en problemas de circulación; en decocción.

Uva caimaronana: alivia los trastornos de la circulación, comiéndola cruda, en maceración o en decocción.

Nogal, negro o cafetero: las hojas y la corteza en decocción son excelentes en las dificultades circulatorias; recomendables en personas con tendencia a la diabetes, várices y enfermedades de la piel.

Pringamoza: se aplica o urtica con las hojas frescas directamente sobre las extremidades para activar la circulación. Paralelamente se toma en decocción suave. Es muy efectiva.

Limón: tónico circulatorio y depurativo.

Limoncillo: antiséptico y tónico circulatorio. El baño caliente con el cocimiento de las hojas es muy eficaz para tonificar la circulación, en especial en aquellas personas que sienten frío permanente en los pies.

La principal y más conocida característica del *Ginkgo biloba* es su capacidad de mejorar la circulación sanguínea. Tres efectos en la salud son seleccionados de *G. biloba*: mejora de la circulación sanguínea, mejora de los síntomas de la vejez, y la mejora de la memoria (Fransen et al., 2010).

Tomar agua de ortiga, hacer una sopa o ensalada ayuda a circular la sangre. Es muy buena esta planta para la circulación sanguínea.

## **CIRCULACIÓN, REGULADOR**

Mastranto: extraordinaria como regulador circulatorio. En cocimiento para controlar la hipertensión arterial y los problemas circulatorios. Dosis: 5 grs. de planta en 200 grs. de agua. Tomar tres pocillos diarios. Se debe comenzar con una dosis baja pues es muy activa su acción antihipertensiva.

Zapallo: para la circulación sanguínea (la cáscara no desecharla). Se puede licuar y tomar en jugo, o cocinarlo a gusto personal.

## **CIRCULACIÓN, SISTEMA**

Ruda de castilla. Rica en un glucósido flavónico denominado *rutina*, conocida como vitamina P, con gran actividad sobre el sistema circulatorio. Tomar en infusión a razón de 10 g por litro de agua.

## **CIRCULATORIOS Y CEREBRALES, PROBLEMAS**

Ginkgo biloba: es clásico en el tratamiento de los problemas circulatorios y cerebrales (circulación cerebral). No alternar con aspirina.

Ajo crudo.

Ortiga en decocción suave.

Dos hojas cocinadas de almendro en un litro de agua: excelente para la presión alta.

Besitos: tres hojas por tasa de agua para la presión alta.

Casco de buey: hojas en decocción para la hipertensión.

## **CIRROSIS HEPÁTICA**

Consumir vitamina J (colina); se encuentra en los cereales integrales y en la carne (de animal libre, no estabulado).

El color amarillo de la mantequilla (colorante artificial) es uno de los elementos responsables de la aparición de tumores hepáticos.

Limón: consumir el zumo de tres limones por día en ayunas, por el tiempo necesario, para mitigar y curar la cirrosis hepática.

Alcachofa cruda (contiene *cinarina*, uno de las mejores sustancias conocidas para proteger el hígado).

Cardo mariano crudo, en ensalada.

Zanahoria y remolacha, crudas.

Diente de león en infusión (o en ensalada).

Hojas de alcachofa y col, flores y tallos de celidonia, compresas sobre el hígado, pediluvios y maniluvios (Messegú, 1975).

Ali et al. (2014) de la Facultad de Ciencias de Nueva Delhi, India, demostraron el efecto del eugenol presente en *Syzygium aromaticum* (clavo) en el control de la cirrosis hepática e inhibición de la proliferación celular:

Este estudio muestra el efecto de la fracción rica en eugenol (ERF) de clavo de olor, *Syzygium aromaticum*, en la cirrosis hepática inducida por tioacetamida. MÉTODOS: la cirrosis del hígado, lo que predispone a carcinoma hepatocelular, fue inducida mediante la administración de tioacetamida (0,03%) en el agua potable durante 16 semanas. Animales cirróticos se dividieron en dos grupos; el grupo tratado se administró ERF durante 9 semanas, una semana después de la interrupción de tioacetamida, mientras que el otro grupo recibió solución salina normal durante un período de tiempo similar. RESULTADOS: el tratamiento con ERF, según lo determinado por histopatología y a través de una batería de marcadores bioquímicos de daño hepático, el estrés oxidativo y las enzimas que metabolizan fármacos, mejoró significativamente los signos de cirrosis hepática. Se bajó los niveles elevados de fosfatasa alcalina,  $\gamma$ -glutamyl transferasa y otros cambios bioquímicos en la cirrosis hepática. La histopatología del hígado corroboró el efecto de la FER con hallazgos bioquímicos. El tratamiento ERF inhibió la proliferación celular, como se demuestra por la reducción de la absorción de [(3) H] –timidina. CONCLUSIONES: los datos proporcionan evidencia que apoya la acción protectora de FER en la cirrosis hepática.

ERF en este estudio se informó para inhibir la proliferación de células hepáticas y al mismo tiempo disminuir el estrés oxidativo, lo que podría ser el mecanismo de protección contra la cirrosis hepática.

La curcumina inhibe el desarrollo de la cirrosis hepática TAA inducida, principalmente por sus propiedades anti-inflamatorias y no por un efecto anti-fibrótico directo. Como ingestión, la curcumina es segura en los seres humanos, puede ser razonable para evaluar en los estudios clínicos el efecto beneficioso de la curcumina en la ralentización del desarrollo de la cirrosis del hígado (naturalsociety.com, 2016).

## **CIRUGÍAS, DOLOR**

La *bocconina*, presente en el trompeta o curador (*Boconia frutescens*) es un analgésico poderoso empleado ya en los Estados Unidos para evitar el dolor en las operaciones quirúrgicas. La bocconina es un complejo de seis alcaloides ya identificados, al cual se le reconocen propiedades analgésicas semejantes a los de la morfina (Arcila et al., 2006). Cabe advertir que las especies provenientes de *Boconia* son generalmente tóxicas al ser humano por tanto su consumo debe ser muy cuidadoso o acceder al medicamento autorizado por el sistema de salud.

## **CISTITIS**

Verdolaga: licuarla y tomarla cruda, una copita por día. En Venezuela la verdolaga es común que la preparen en ensaladas.

Cáscara de mandarina, cocinar en un litro de agua y tomar frecuentemente.

Anamú: excelente remedio contra los calambres e inflamaciones de la vejiga urinaria (cistitis) (COMPAS, p.26). Personalmente lo recomiendo licuado, 7 hojas en un vaso de agua.

Besitos, en infusión.

Caracola: la raíz o tubérculo tomada en decocción, cura la cistitis, daños en la próstata y el riñón.

Chachafruto: el cocimiento de sus semillas es eficaz en esta patología, principalmente cuando hay dificultad al orinar.

Masequía: se usa en la cistitis, en decocción suave.

Maíz: consumido en todas sus formas, y los pelos de choclo principalmente En los catarros de la vejiga y algunas cistitis, con hematuria o sin ella.

Peronilla o chanca piedra: para la limpieza de los riñones y para sacar cálculos renales. En decocción la planta, 20 g por un litro de agua. Tomar tres pocillos diarios; se puede tomar junto con la semilla de níspero molida.

La cola de caballo en decocción, 20 g por litro de agua.

Tomar baños de asiento y duchas vaginales de un macerado de estigmas de maíz, raíces ralladas de malva y hojas frescas de llantén (Messegué, 1975).

La uña de gato es un deinflamatorio de gran ayuda en esta patología.

Testimonio: licuar espinaca con carne de coco y tomar cuatro veces al día, disminuye el ardor al orinar y el deseo de hacerlo permanentemente.

Para la cistitis, llamada también pinchera, tomar cola de caballo en decocción.

Un ensayo terapéutico, aleatorizado, controlado y de doble ciego realizado sobre 40 mujeres ha confirmado el efecto beneficioso de un extracto de hibisco o flor de Jamaica sobre la cistitis recurrente (Allaert F.A, 2010).

Los arándanos son muy útiles para mitigar e incluso curar la infección del tracto urinario ocasionada por *Eicherichia coli*, bacteria difícil de expulsar del recinto renal pero el arándano la debilita ostensiblemente; en pacientes que consumen habitualmente arándanos o *cranberry*, el resultado de los exámenes de orina arroja grandes poblaciones de esta bacteria, pero su acción nociva está debilitada. Normalmente estos pacientes no hacen fiebre.

## **CISTITIS HEMORRÁGICA**

Dietrich et al. (2015) del programa de Posgraduados en Bioquímica, Porto Alegre, Brasil, demostraron el efecto de *U. tomentosa* (uña de gato) en la cistitis hemorrágica, enfermedad inflamatoria de la vejiga:

*Uncaria tomentosa* es ampliamente utilizado en la medicina popular para el tratamiento de numerosas enfermedades, entre ellas las del tracto urinario. Cistitis hemorrágica (HE) es una enfermedad inflamatoria de la vejiga asociada con el uso de medicamentos contra el cáncer como la ciclofosfamida (CYP). Sodio 2-mercaptoetanosulfonato (Mesna) se ha utilizado para prevenir la aparición de HE, aunque este compuesto no es eficaz en las lesiones establecidas. Se ha demostrado que el sistema purinérgico está involucrado en varios eventos fisiopatológicos. Entre los receptores purinérgicos, P2X7 merece atención porque está involucrado en el HE inducida por CYP y, por lo tanto, se puede considerar un objetivo terapéutico. El objetivo de este estudio fue investigar el potencial efecto terapéutico de los glicósidos de ácido quinóico fracción purificada (QAPF) de *U. tomentosa* en el modelo de ratón inducido por CYP, HE. El pretratamiento con QAPF no sólo tenía un efecto protector sobre HE-inducida por daño urotelial (edema, hemorragia y laveziga peso húmedo), pero también fue capaz de controlar el dolor visceral, disminuir los niveles de IL-1 $\beta$  y regular a la baja los receptores P2X7, muy probablemente por inhibir la

migración de neutrófilos hacia la vejiga. Esta investigación demuestra claramente las propiedades anti-inflamatorias prometedoras de QAPF, que apoya su uso como terapia complementaria.

## **COÁGULOS SANGUÍNEOS**

Guadua: según Reede, citado por Pérez (p.59), la infusión de hojas de guadua, en bebida, disuelve los coágulos sanguíneos.

Cañabrava: el rizoma se emplea en forma de decocción como diurético y excitante. Se reputa también como disolvente de los coágulos en la sangre.

Ediriweera et al. (2011) de la Universidad de Colombo, Sri Lanka, estudiaron la actividad anticoagulante de *S. dulcis*:

*Scoparia dulcis* Linn (escoba de Castilla, escobilla) es una hierba perenne que crece en muchos países tropicales, incluyendo Sri Lanka. Los médicos tradicionales en las áreas rurales al sur aplican cataplasmas de *S. dulcis* en cortes y moretones para detener el sangrado. El estudio sobre el efecto de la decocción (extracto acuoso) de *S. dulcis* en el tiempo de coagulación de la sangre en ratas se llevó a cabo. Dos grupos de ratas, 12 machos y 42 hembras se utilizaron en este estudio experimental. Cuarenta y dos ratas hembra fueron asignadas en siete grupos iguales (n = 6 / GP). Diferentes dosis de DE (25, 50, 100, 1000, 1500 mg / kg) (grupo 1-5) o 2 ml de agua destilada (DW) (grupo 6) se administraron por vía oral. 0,1 ml de vitamina K se inyectó por vía intramuscular (grupo 7) como fármaco de referencia a la séptima del grupo. Doce ratas machos fueron asignadas en dos grupos iguales (n = 6 / GP), 2 ml de agua destilada (DW) y las dosis de DE (1,500 mg / kg) fueron administrados por vía oral. El tiempo de coagulación se determinó en los días 1, 2 y 7 usando el método Lee y Blanca. En la DE grupos tratados con todas las dosis no hubo una reducción en el tiempo de coagulación en el Día 1 pero una reducción significativa del tiempo de coagulación (P < 0,05) se observó en los días 2 y 7. En el grupo tratado con vitamina K, hay hubo una reducción significativa en el tiempo de coagulación en el Día 1 o 2, pero no había una reducción significativa en el tiempo de coagulación en el día 7. Se concluye que *S. dulcis* tiene actividad anticoagulante y esto fue más rápido que la vitamina K.

## **COBRE, TOXICIDAD POR**

Consumir el aminoácido L-Cistina. El L-Histidina también quemar macromoléculas de cobre.

## **COGNITIVO, DECLIVE**

Cuando es producto de la edad son de gran ayuda las sustancias naturales acetil-L-carnitina y la colina.

Las vitaminas del complejo B tienen un impacto directo en el ciclo de metilación y son necesarias para la producción y función de los neurotransmisores, así como para el mantenimiento de la mielina, que son procesos importantes para conservar la salud cognitiva.

Bajos niveles de B<sub>12</sub> genera problemas cognitivos. Se efectuó un estudio donde participaron 121 residentes mayores de la zona sur de Chicago, quienes son parte del proyecto para la Salud de la Vejez de esta ciudad, integrado por 10 mil personas mayores de 65 años. Las personas mayores de edad con bajos niveles de vitamina B<sub>12</sub> en la sangre son más propensas a tener un menor volumen cerebral y problemas cognitivos, aseguró un estudio del Centro Médico de la Universidad Rush, de Chicago. Los resultados de la investigación, que publica la revista *Neurology*, indican que la deficiencia en esta vitamina es un factor de riesgo potencial para la atrofia cerebral y puede contribuir al deterioro del conocimiento de las personas. Una fuente habitual de vitamina B<sub>12</sub>, advierten los investigadores, son los alimentos de origen animal, incluidos el pescado, carne, en especial el hígado, la leche, huevos y aves de corral (Diariosalud.net, 2017).

## **COLAGOGO**

(Agente que estimula y aumenta la secreción de bilis)

Hojas de alcachofa crudas o en infusión.

Diente de león en infusión.

Ruibarbo, es colagogo, purgante biliar y laxante suave, en decocción.

Cuasía, aumenta la secreción del jugo gástrico y favorece el funcionamiento de la vesícula biliar (acción colagoga), en decocción.

## **CÓLERA**

(Es una enfermedad aguda, diarreica, provocada por la bacteria *Vibrio cholerae*, la cual se manifiesta como una infección intestinal)

El limón ocupa el primer lugar, ya que su jugo es capaz de matar el bacilo del cólera, además de representar una efectiva prevención cuando existen epidemias. Se consume el jugo tanto endulzado como salado, varias veces al día, pero es recomendable su uso en las comidas a diario como preventivo, al igual que agregárselo a toda agua que se beba.

Aroeira: la corteza y la resina por ella exudada se emplean contra el cólera.

Otro de los remedios caseros más destacados para tratar naturalmente el cólera son las cebollas, ya que fortalecen la flora intestinal y atacan el bacilo del cólera, brindando una sensación de alivio general en el paciente. Suele combinarse con pimentón, en una preparación de 30 g de cebolla con un pimentón previamente triturados en un mortero y de esta preparación se deben tomar tres cucharadas por día.

Un estudio indica que la cebolla (*Allium cepa*) tiene un efecto inhibidor sobre *V. cholerae*. Teniendo en cuenta la actividad anti-bacteriana de este compuesto puede ser explotado como un agente terapéutico en un modelo animal (Hannan et al., 2010). Todas las cepas probadas de *V. cholerae* fueron sensibles a los extractos de cebolla (*Allium cepa*) de dos tipos (púrpura y amarillo).

Sánchez et al. (2013), de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Méjico, efectuaron el aislamiento, caracterización y modo de acción antimicrobial frente a *Vibrio cholerae* de galato de metilo aislado de aroma, *Acacia farnesiana*:

La actividad antimicrobiana de *Acacia farnesiana* contra *Vibrio cholerae* se ha demostrado; sin embargo, no hay información en cuanto a su compuesto activo o su mecanismo de acción. Métodos y resultados: el compuesto activo fue aislado de *A. farnesiana* por fraccionamiento guiado por bioensayo y se identificó como galato de metilo por técnicas de resonancia magnética nuclear (RMN) ((1) H NMR y (13) C NMR). La concentración mínima bactericida (MBC) de galato de metilo y su efecto sobre la integridad de la membrana, pH citoplasmático, potencial de membrana, la síntesis de ATP y la expresión de genes de la toxina del cólera (CTX) a partir de *V. cholerae* se determinaron. La MBC de galato de metilo varió de  $30 \pm 1$  a  $50 \pm 1$   $\mu\text{g/ml}$  (-1). El galato de metilo afecta la integridad de la membrana celular, provocando una disminución en el pH citoplasmático. CONCLUSIONES: galato de metilo es un compuesto antimicrobiano importante de *A. farnesiana* que perturba la actividad de la membrana de *V. cholerae*. Los efectos de galato de metilo validan varios usos antimicrobianos tradicionales de *A. farnesiana*.

Cardosanto: sus hojas en cocción suave; tomar 3 veces al día.

El ajo crudo.

La pringamoza, hojas en cocción suave; tomar 3 veces al día. Las raíces se toman cocinándolas 10 minutos.

## **COLERÉTICO**

(Efecto por el cual se activa la producción de bilis por parte de la vesícula biliar)

Hojas de alcachofa crudas o en infusión.

Ruibarbo, sirve como colerético, digestivo y laxante. En infusión una cucharadita por taza 3 veces al día

## **COLERÍN**

La raíz de la verbena en forma de zumo se emplea en el Valle del Cauca contra el colerín.

La infusión de toronjil.



Consumir almidón de yuca.

Zumo de limón.

Cogollos de guayaba agria cocinados.

## **COLESTEROL ALTO, COLESTEROLEMIA**

Cebada en todas sus formas. Fibra o salvado de cebada. Está confirmado su efecto en lo referente al control del colesterol y la protección cardiovascular.

Cáscara de mandarina en decocción, tres pocillos al día.

Zumo de naranja grey.

Alcachofa en crema dos veces a la semana. La alcachofa baja el colesterol. Su capacidad limpiadora contribuye a normalizar el exceso de colesterol en la sangre. Quema la grasa.

Gingko biloba.

Lecitina y soya; tomar leche de soya. La lecitina de soya (fosfolípido) reduce la tasa de colesterol LDL y eleva el HDL; la forma granulada es la más pura y estable, se puede agregar sobre los alimentos.

Semillas de uvas masticadas, contienen aceite rico en vitamina E, para las personas con exceso de colesterol en la sangre o enfermedades cardíacas.

Limón y ajo crudo, mezclados en ayunas, por seis meses, para obstrucción de coronarias y arterias. Un diente de ajo en el zumo de un limón. El ajo crudo corrige problemas del colesterol. Es anticolesterolémico. El ajo reduce la formación de trombos, evita la trombosis (si toma perlas de ajo, que sean por encima de 1.000 mg.); es anticoagulante.

El frijol es un buen alimento en este caso.

Almendras.

Aceite de oliva virgen, prensado en frío.

Evitar el alto consumo de café.

Aceite de linaza embotellado al frío, mantenido en refrigeración para que no se ponga rancio (fuente de ácido linoleico u omega 3). Tomar diariamente una cucharadita de aceite de linaza. Numerosos estudios comparan sus efectos hipocolesterolemiantes con los del aceite de pescado. Los omega-3 tienen un papel en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y un efecto antiinflamatorio.

El aguacate rebaja el colesterol. Las personas con triglicéridos y colesterol alto lo pueden – deben- comer.

Berenjena: las hojas y los frutos en maceración en agua fría, o en decocción, son muy eficaces par controlar el colesterol. Se puede tomar para este fin con diente de león. La berenjena tiene compuestos que contienen cardioprotectores potentes a juzgar por su capacidad para aumentar la función ventricular izquierda, y reducir el tamaño del infarto de miocardio y apoptosis de los cardiomiocitos (Das et al., 2011). La berenjena se amarra al colesterol impidiendo que este sea absorbido en el intestino; evita la formación de ateromas; cuando se prepara carne se debe consumir con berenjena, para contrarrestar el efecto negativo del colesterol en las arterias.

El médico Arturo Obyrne (2018) recomienda estos alimentos que coadyuvan en el manejo del colesterol alto en el cuerpo humano: berenjena, cebolla, ajo, lecitina (de soya, o los germinados de soya), manzana con la piel, por la pectina que contiene (estudios demuestran que el consumo de dos manzanas diarias reducen el colesterol en un 8%), cítricos (la piel blanca unida a la cáscara es muy rica en pectina).

Comfrey: para los triglicéridos y el colesterol en las coronarias; para limpiar las venas y arterias con grasa, consumirlo en decocción sin abusar de él. Su consumo debe ser controlado pues produce cáncer o venoclusión del hígado, posiblemente por alcaloides *pirrolizidínicos*. Es hepatotóxico.

Morera, sus hojas en decocción disminuyen el colesterol.

Níspero, es disolvente en fresco de la colessterina.

Pringamoza, en decocción suave, baja los niveles de colesterol.

Cristales de sábila.

Suelda consuela: la decocción de sus hojas se emplea para contrarrestar el colesterol.

No consumir más de 300 miligramos de colesterol al día; una yema de huevo contiene en promedio 250 miligramos de colesterol; 3 onzas de carne de res, 80 miligramos.

Como tratamiento homeopático la Nux vómica, 10 gotas dos veces al día, a las 12 y 20 horas, y Aesculus Compos, 10 gotas tres veces al día.

Col más jugo de naranjas en ayunas.

Chicharrón de monte o carrasposa (*Calea prunifolia*), para el colesterol alto (Hernando García, tomo 3, p. 323).

En Discovery dsalud (2007) se lee:

¡No tome fármacos para bajar el colesterol! Existen estudios que demuestran que reducir su ingesta en el caso de las personas sanas no sólo no previene los accidentes cardiovasculares, sino que además puede provocar muy diversas patologías, entre ellas las neurodegenerativas. Es más, los fármacos que los médicos recomiendan para bajar el nivel de colesterol en el organismo –en la actualidad las estatinas- no sólo no protegen de esas patologías, sino que además tienen potenciales efectos secundarios graves. Sin olvidar que es absurda su ingesta porque los niveles de colesterol se reducen simplemente suprimiendo de la alimentación durante una temporada los azúcares e hidratos de carbono refinados, las grasas saturadas animales, los aditivos alimentarios, la cafeína, el alcohol y las gaseosas, evitando paralelamente las grasas *trans* y no friendo los alimentos. El nivel de colesterol lo reducen mejor que las estatinas el ajo, la cebolla, el limón, la alcachofa, el rábano negro, las uvas, los fitoesteroles vegetales, la lecitina de soja y el aceite de oliva virgen extra, entre otros muchos alimentos que carecen de efectos secundarios. Todo obedece a una estrategia de las multinacionales farmacéuticas para vender masivamente medicinas inútiles e innecesarias además de peligrosas. El colesterol es fundamental y necesario. Hasta el punto de que si no consumimos a través de la alimentación nuestro hígado lo sintetiza a partir de otros elementos. Luego no hay nada que justifique tomar fármacos para reducir el nivel de colesterol en sangre. No sólo no ayudan, sino que son peligrosos.

Maíz en todas sus formas, menos en frituras.

Remolacha controla las grasas en la sangre.

El jengibre y la cúrcuma se han asociado en diversos estudios -la mayoría realizados en laboratorio- a una disminución del colesterol LDL (colesterol perjudicial) en sangre. En humanos, la investigación más reciente para comprobar el efecto hipocolesterolemiante es un estudio, doble ciego y controlado con placebo, llevado a cabo desde el Departamento de Farmacología de la Babol University of Medical Sciences, en Irán (Consumer, 2020). Se dividió a los pacientes con hiperlipidemias en dos grupos; los 45 pacientes del grupo de tratamiento recibieron cada día cápsulas de jengibre (tres gramos en total divididos en tres dosis) y los 40 pacientes del grupo placebo recibieron cápsulas de lactosa (tres gramos divididos en tres dosis), y siguieron el tratamiento ambos grupos durante 45 días. Los investigadores comprobaron cómo el grupo que recibió el jengibre redujo de manera significativa los niveles de triglicéridos, colesterol y lipoproteínas de baja densidad (LDL).

Dos cucharadas de miel de abejas y tres cucharaditas de canela en polvo mezcladas con 16 onzas de te administrados a un paciente con altos niveles de colesterol, redujeron sus niveles en la sangre un 10 por ciento en las primeras dos horas del tratamiento. Así como actúa de bien a los pacientes artríticos, si tomado tres veces al día, cualquier enfermedad de colesterol crónica es curada. Estudios corroboran que la miel pura tomada como alimento a diario ayuda a reducir el colesterol.

Lulo, su ácido ayuda a rebajar el colesterol.

Cada día, tomar 100 gramos de concha –cáscara- de auyama, puesto en pedacitos en la licuadora junto a un vaso de agua y licuar muy bien. Tomar con el estómago vacío, 15 a 20 minutos antes del desayuno. Hacer esto por un mes, cada vez que su sangre necesite ser corregida.

Las flores (cálices) de la flor de Jamaica tienen un gran respaldo científico en la disminución de lípidos en la sangre y de colesterol. Se prepara así: una cucharada de flores secas por taza de agua hirviendo, en infusión. Iniciar tomando una taza al día y observar como reacciona tu cuerpo a la planta. Otra manera de preparación es la siguiente: agregar 10 grs de la flor de Jamaica en medio litro de agua, hervir durante 15 minutos, colar. Colocar en una jarra dicha infusión y agregarle 2 litros de agua mineral. Conservarla en la nevera.

La cebolla mejora la circulación sanguínea y evita el aumento del colesterol (su efecto protector no se pierde aún si se cocina la cebolla); alimento básico en la hipercolesterolemia.

La manzana tiene pectina y ayuda a reducir los niveles de colesterol (12 g de pectina, que equivalen a 2 manzanas día, es la dosis ideal). Los cítricos también contienen pectina, sobre todo la membrana blanca que recubre la fruta.

La hierba del sapo, *Eryngium heterophyllum* es el único medicamento natural a nivel mundial que disuelve el colesterol sólido de las arterias y limpia de grasa los órganos vitales, como el hígado graso. También ha demostrado ser un buen remedio para disminuir los triglicéridos, hipertensión, cardiopatías o embolias (García et al., 2018).

Austreberta (2005) refiere un estudio en lípidos con flor de Jamaica:

A unos pacientes se les administraron los medicamentos de eficacia demostrada y a otros la flor de jamaica. Los resultados fueron contundentes respecto a las virtudes curativas de la jamaica, pues se mostraron cambios en los lípidos (sustancias grasas) de los pacientes en observación: el colesterol se redujo un 35% y los triglicéridos un 19%. Dosis: 10 gramos de la flor de jamaica en medio litro de agua, hiévala durante 15 minutos. Transcurrido el tiempo cuele de tal manera que nada más quede el líquido. Aparte, en una jarra, agreguen el líquido obtenido y añádale además dos litros de agua purificada; se puede tomar sin azúcar o endúlcela al gusto (hay quien le agrega jugo de limón, esto es opcional).

El extracto crudo de las hojas de la moringa tiene una significativa acción para reducir el colesterol alto en ratas alimentadas con una dieta con alto contenido en grasas, una acción que puede atribuirse a un fitosterol, el beta-sitosterol, presente en esta especie. El uso tradicional que se da a las hojas también es el de una verdura, que se añade a las preparaciones culinarias. Además, se ha comprobado que el fruto tiene efectos hipocolesterolemiantes en animales de experimentación. Esta combinación de fitoquímicos explica la buena respuesta que se obtiene del uso de la moringa en los trastornos cardiovasculares.

La administración por tres meses de *Nigella sativa* (llamado comino negro), 2 gramos al día en forma de cápsulas de 500 mg, reduce significativamente el colesterol total y LDL (baja densidad), además de la presión arterial.

Abdul et al. (2015) de la Universidad Putra Malasya, investigaron el uso de tomate de árbol en la disminución de la obesidad y el colesterol y sus complicaciones subsiguientes:

Este estudio tuvo como objetivo investigar el efecto protector de *Cyphomandra betacea* en ratas machos adultas Sprague-Dawley alimentadas con una dieta alta en grasas. Las ratas fueron alimentadas a cada comida normal o dieta alta en grasas durante 10 semanas para la fase de inducción de la obesidad y posteriormente recibieron extracto de *C. betacea* a dosis bajas (150 mg kg<sup>-1</sup>), la dosis media (200 mg kg<sup>-1</sup>), o altas dosis (300 mg kg<sup>-1</sup>) o placebo por 7 semanas para la fase de tratamiento. El tratamiento de ratas obesas con extractos de *C. betacea* condujo a una disminución significativa en el colesterol total y el aumento significativo en HDL-C ( $p < 0,05$ ). También hubo una tendencia de reducción positiva de glucosa en sangre, triglicéridos y LDL-C con la reducción de peso corporal positivo detectado en la dosis media y alta de extracto de *C. betacea*. Curiosamente, *C. betacea* en ratas tratadas mostraron una mejora positiva del superóxido dismutasa (SOD) y la actividad del glutatión peroxidasa actividad (GPx), junto con un aumento significativo de la condición de antioxidante total (TAS) ( $p < 0,05$ ). Este estudio demuestra el potencial del uso de extracto de *Cyphomandra betacea* para mantener el peso y para suprimir algunos signos de complicaciones de la obesidad.

Un componente de la vitamina B<sub>5</sub>, la pantetina, es reconocido por su capacidad para disminuir los niveles altos de colesterol malo en la sangre.

Un estudio realizado por Cardenas et. al (2018), proporcionó evidencia sólida sobre los beneficios del consumo de nueces sobre el perfil lipídico sin afectar de forma negativa al peso corporal o a la presión arterial. A pesar de ser un alimento con una alta densidad energética, el consumo de nueces no promueve la ganancia de peso y, por lo tanto, pueden ser incorporadas en el contexto de una dieta saludable para la prevención cardiovascular. Aunque no se conoce de forma exacta el mecanismo de acción por el cual las nueces pueden mejorar el perfil lipídico, parece ser que su alto contenido en esteroides vegetales, ácidos grasos  $\alpha$ -linoleico y linoleico, y polifenoles, pueden ser los responsables.

Hinojo: su riqueza en ácido ascórbico, oleico y linoleico, así como la presencia de beta-sitosterol, y de los minerales calcio y magnesio, le otorgan el poder de reducir el nivel de colesterol en la sangre, previniendo el riesgo de enfermedades coronarias serias como el infarto y las hemorragias cerebrales. Beber una infusión de sumidades floridas secas media hora antes de las comidas.

El propóleo.

La ahuyama o zapallo (llamada también calabaza en otros lares) (*Cucurbita máxima*) es ideal como anticolesterolémico, cruda, utilizando la cáscara como parte del tratamiento. Es una de las plantas de la desobstrucción de las arterias.

## **COLIBACILOSIS**

Uva caimaron: aniquila bacilos peligrosos (colibacilosis).

Baños de asiento de malva, llantén y salvia (Messegué, 1975).

## **CÓLICOS**

Canela, en decocción suave.

Prontoalivio, en infusión.

Cebolla blanca: para cólicos, dolor de estómago: un gajito en leche hervida, se le quita ahí mismo. También sirve masticada.

Sábila: las raíces en decocción se usan contra los cólicos.

Testimonio: “Presento cólicos en horas de la tarde, dolor de estómago, hace varios años. He conumido buscapina (hioscina n-butilbromuro) con la cual siento mejoría cuando la estoy consumiendo, pero no totalmente. Empecé a conumir albahaca hace un año y desde entonces me siento mucho mejor. La infusión se prepara con un puñado del vegetal para un litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día”.

## **CÓLICOS EN NIÑOS**

Eneldo, en infusión para aliviar de gases a los niños; calma sus cólicos. Dosis: infusión, 50 g en medio litro de agua. Es muy bueno también el hinojo.

Los científicos han observado que el clorhidrato de dicyclomina, presente en el hinojo, es un medicamento altamente efectivo en el tratamiento del cólico infantil, con el cuidado de manejar una dosis baja pues resulta tóxico en dosis elevadas; es eficaz en la reducción de los espasmos intestinales del intestino delgado.

Los niños, sobre todo los lactantes, pueden tener un espasmo o una contracción dolorosa del intestino. Se recomienda en estos casos: 1. Remojar unas hojitas de menta en agua y darle una cucharadita al niño. 2. Preparar una infusión de manzanilla (10 g) en 150 c.c. de agua y se le debe dar a beber al niño varias cucharaditas durante el día. 3. Calentar el estómago del bebé colocándole una bolsa caliente envuelta a una toalla (asegurarse que no esté demasiado caliente). 4. Caminar con el bebé en brazos es bueno debido a la vibración lo calma. La infusión de canela es muy buena en este caso.

## **COLIRIO**

Limón: el jugo de limón sirve como colirio aplicando 1 o 2 gotas dentro del ojo.

La limonada caliente en ayunas cura la conjuntivitis crónica y la propensión a los orzuelos aplicada en emplasto.

## COLITIS INFLAMATORIA, ULCEROSA

Tomate: calma irritaciones digestivas como gastritis, úlcera péptica o colitis inflamatoria, en jugo.

Tomar dos cucharaditas de vinagre de sidra de manzana y miel mezcladas en un vaso de agua antes de las comidas.

Poner una cucharada de semillas trituradas de lino o linaza en remojo en una taza de agua, al día siguiente tomar en ayunas.

Hervir dos pizcas de raíz de malvavisco en una taza de agua durante 5 minutos. Transcurrido este tiempo, retirar del fuego, colar y reservar. Tomar una taza diariamente durante dos semanas.

Tomar un jugo curativo que contenga 250 ml de jugo de manzana, 250 ml de jugo de zanahoria, 50 ml de pepino, 50 ml de remolacha y 20 ml de agua mineral. Extraer el jugo de cada fruta y mezclarlo. Beber en la mañana y la tarde por lo menos durante tres semanas.

Elaborar un té con el jugo de un limón y agua hervida. Mezclar perfectamente y tomar caliente dos veces al día en ayunas y a media mañana.

Tomar jugo de guayaba con una cucharadita de miel de abejas.

Este artículo es la traducción de una investigación reciente donde se halla una poderosa medicina tradicional china (MTC), una hierba eficaz en la resolución de la colitis ulcerosa:

Los pacientes examinados en el estudio publicado en el World Journal of Gastroenterology sufrían colitis ulcerosa intratable y no respondían al tratamiento farmacológico convencional. Después del uso de la medicina herbaria, 6 de los 7 pacientes en el estudio fueron capaces de interrumpir por completo el uso de medicamentos anti-inflamatorios. Esto incluye el uso de aminosalicilatos, corticosteroides y azatioprina. Polvo Herbal. Los pacientes por vía oral recibieron 1 gramo de Dai Qing (*Indigo naturalis*) en polvo, 2 veces al día durante 4 meses. Los resultados del programa a base de hierbas demostraron mejoras clínicas significativas y objetivo de tal manera que 6 de los 7 pacientes interrumpieron completamente el uso de prednisolona, un corticoesteroide utilizado para el control de la colitis ulcerosa. Los investigadores examinaron Dai Qing para aprender más acerca de sus mecanismos de acción eficaces. Utilizando resonancia de spin electrónico, descubrieron que Dai Qing tiene potente actividad captadora de radicales de hidroxilo. Esta investigación coincide con otras investigaciones recientes que demuestran que la acupuntura y las hierbas medicinales son eficaces en la limpieza de la colitis ulcerosa crónica. Una combinación de enemas a base de hierbas que consiste en Ku Shen Bai Tou Weng combinado con un régimen de tratamiento con acupuntura fue significativamente más eficaz que tomar antibióticos para la resolución de la colitis ulcerosa (Healthcmi.com, 2014).

Hamedi et al. (2016) de la Universidad de Ciencias Médicas, Shiraz, Irán, efectuaron la investigación “*Efectos de la Malva sylvestris y su componente polisacárido en la colitis ulcerosa experimental en ratas*”:

*Malva sylvestris* (malva) es una planta comestible que se consume como un suplemento por sus propiedades anti-úlceras y la limpieza de colon en la medicina tradicional persa. Este estudio fue diseñado para evaluar sus efectos sobre la colitis ulcerosa, que es una inflamación gastrointestinal crónica. Colitis fue inducida por la instilación rectal de solución de ácido acético. Las ratas en diferentes grupos recibieron acuosa, n-hexano, o fracciones etanólicas de la planta antes de la inducción de colitis. Los resultados proporcionan evidencias de que esta planta puede ser sugerida para los pacientes con colitis ulcerosa o para reducir los efectos adversos de la medicación.

Rashidian et al. (2015) de la Universidad de Tehrán, Irán, demostraron el efecto del aceite esencial de albahaca en la enfermedad inflamatoria intestinal:

*Ocimum basilicum* L ha sido utilizado tradicionalmente para el tratamiento de la enfermedad inflamatoria intestinal en Irán. Este estudio investiga el efecto de mejora de aceite esencial de *Ocimum basilicum* en un modelo de colitis inducida por ácido acético en ratas. *Ocimum basilicum* con 2 dosis (200 y 400 l / kg) mejoró significativamente la relación peso / longitud húmeda de tejido del colon en comparación con el grupo control. Las dosis más altas de aceite esencial (200 y 400 l / kg) redujo significativamente la gravedad de las úlceras, área de la úlcera, y el índice de úlcera. Por otra parte, el examen histológico reveló la disminución del índice total de colitis como un marcador para la infiltración de células inflamatorias en los segmentos de colon de ratas tratadas con aceite esencial de *Ocimum basilicum* (200 y 400 l / kg). El aumento del nivel de mieloperoxidasa se redujo significativamente después del tratamiento con el aceite esencial (200 y 400 l / kg). Estos resultados sugieren que *Ocimum basilicum* exhibe efecto protector contra la colitis inducida por ácido acético.

La fruta verde y la flor de *M. paradisiaca* (plátano) en cocción son útiles en la diabetes y en la curación de las lesiones intestinales en colitis ulcerosa; también en la enfermedad celíaca, el estreñimiento y la úlcera péptica.

## **COLON, INFLAMACIÓN**

Verdolaga: para el colon es antiinflamatoria, refrescante, consumida cruda.

Mazorca de cacao se parte en dos y se hierve. Tomar tres pocillos al día.

Vapor de caléndula dirigido al ano.

Manzanilla en infusión.

Pipilongo o cordoncillo negro, en decocción. Tomar tres veces al día.



Relacionan la proteína de carne y pescado con desorden intestinal femenino (EII). La carne induciría el riesgo de EII porque la digestión de la proteína animal produce muchas sustancias potencialmente tóxicas. Además, una dieta rica en proteína alteraría la mezcla de bacterias en el colon.

El mango con cáscara es una fruta maravillosa para desinflamar el colon y permitir un normal tránsito intestinal.

**Coca:** tomarla durante varias semanas para estados inflamatorios del colon.

Tomar ají del pequeño en ayunas, iniciando con uno, luego dos, y así sucesivamente hasta siete diarios, luego disminuir hasta uno al día. Tomar mucha agua durante el día (aporte de Jhon Jairo Pineda).

## **COLON IRRITABLE**

Tomar una cucharada de semilla de linaza molida en un vaso de agua, una vez al día.

Testimonio: “padecía de estreñimiento, dolor y distensión abdominal, cansancio y dolor de cabeza. Había tomado todo lo imaginable. Un día inicié el siguiente tratamiento: té verde en infusión tomar una taza en la noche. Dejar cucharada y media de linaza molida en un vaso de agua por la noche y consumirla al otro día en ayunas. Un cambio de hábitos alimenticios y he obtenido resultados positivos” (aporte de Estefanía Aguado).

Otro testimonio narra: tenía el colon irritado, empecé un tratamiento que constaba de una dieta rígida en donde no podía consumir alimentos como: bebidas negras, comidas grasosas, comidas chatarras, dulces, pan. La dieta era consumir comidas bajas de grasas, en sal y en dulce. Consumir frutas, ensaladas y pan integral. Tomé gotas de sangre de drago (10 gotas 3 veces al día) y echinacea (1 capsula 3 veces al día). Y tomé mucha agua en el día. El tratamiento en realidad me sirvió, al poco tiempo me sentía curado.

## **COLONOSCOPIA**

Es importante preguntar cómo se limpió el endoscopio flexible cuando Ud. se va a realizar una colonoscopia; el ácido peracético (es un vinagre) es el más indicado para esta limpieza. El glutaraldehído, o la marca Cidex (que es lo que el 80 % de las clínicas utilizan), no produce una correcta esterilización y por tanto no es confiable.

## **COLORES DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA SALUD HUMANA**

El color de los vegetales se manifiesta en la salud a distintos niveles, desde la protección cardiovascular, hasta la nutrición de la piel o la relajación muscular. Una investigación americana propone la clasificación de los vegetales en cuatro grupos cromáticos (verde, blanco, naranja-rojo y morado-azulado) (Maite Zudaire, 2013):

1. Vegetales verdes: magnesio y relajación muscular. Las verduras verdes como espinacas, brócoli, coles de Bruselas, lechugas (las de hoja más oscura), guisantes o judías son, en comparación con el resto, las más ricas en ciertos nutrientes como el magnesio. Una deficiencia del consumo de estos alimentos junto con el seguimiento de una dieta basada en alimentos refinados y un frecuente consumo de azúcares puede conducir a déficit de dicho mineral. El magnesio participa en el proceso de relajación muscular, de ahí que las consecuencias físicas de su deficiencia se manifiesten con sensación de cansancio sin una causa aparente que lo justifique, tensión muscular y calambres.

2. Naranja-amarillo intenso: antioxidantes que nutren y protegen la piel. Los carotenoides -tales como betacaroteno, astaxantina, licopeno y retinolson- son derivados de la vitamina A. Estos compuestos son muy efectivos como antioxidantes y se ha documentado que poseen propiedades fotoprotectoras al contrarrestar las alteraciones inducidas por los rayos UVA. Esto se traduce en capacidad para reducir o minimizar la flacidez de la piel y las arrugas. Las zanahorias, la calabaza, el boniato o batata, el mango y la papaya son los vegetales con mayor concentración de dichos compuestos. Le siguen en importancia otras frutas y hortalizas como los cítricos (pomelo, naranja y mandarina), el melocotón y el albaricoque.

3. De color blanco: protección vascular. Los autores de la mencionada investigación comprobaron cómo un mayor consumo de frutas de carne blanca como las peras y las manzanas (las más consumidas por los participantes), se asoció a una mayor reducción del riesgo de accidente cerebrovascular o ictus. En este grupo cromático, además de frutas como las manzanas y las peras, se incluye el plátano y hortalizas y verduras como ajos, puerros, cebollas, endibias, pepino, setas y coliflor.

4. Rojo-morado: salud cardiovascular. Los flavonoides son los pigmentos colorantes más sobresalientes en las frutas y hortalizas de color rojo intenso y/o morado. A estos compuestos antioxidantes se suma otro con idéntico efecto y de presencia indiscutible en este grupo cromático de alimentos: el licopeno, de color rojo intenso, abundante en el tomate. A estas sustancias se les atribuyen propiedades preventivas en la salud cardíaca y coronaria, como la mejora del perfil de riesgo cardiovascular, tal y como queda recogido en la revisión de estudios epidemiológicos y clínicos realizada por el Departamento de Ciencias Nutricionales de la Universidad Estatal de Oklahoma (EE.UU). Hay evidencia de que los carotenoides, pigmentos abundantes en este tipo de alimentos colorados, protegen la piel contra las quemaduras solares y aumentan la defensa contra la luz ultravioleta. Para lograr estos efectos saludables se aconseja la presencia diaria de alimentos coloridos como cerezas, uvas, fresas, bayas (frambuesas, moras, arándanos), sandía. Entre las hortalizas se incluyen la remolacha roja, la col lombarda, el pimiento rojo (también el pimentón, un potente condimento antioxidante) y el tomate en todas sus presentaciones (al natural, en zumo y en salsa) (Consumer.es, 2017).

## **COLUMNA VERTEBRAL, HERNIAS**

El cloruro de magnesio ha curado este problema. Regenera cartílagos, huesos. Consumir 3 g al día. El cloruro de magnesio en exceso produce diarrea.

## **COLUMNA VERTEBRAL, PROBLEMAS**

Juan Martin González (2011) en el Método Pempénides dice:

La columna vertebral está dañada en un 80 % de los adultos. Esa es mi experiencia. La ciencia médica todavía no tiene muy estudiado el asunto y casi todos los problemas derivados de la columna los trata con sintomáticos. Para casi todo utiliza diclofenaco, infiltraciones o, incluso, la cirugía del túnel carpiano. Incluso la migraña como tal no existe, es solo un problema en las cervicales que se corrige con ejercicio y con dieta. Hasta ahora a ningún médico de la tierra le ha dado por examinar la curvatura de la columna salvo en casos de lordosis o cifosis. En general todo lo buscan con radiografías o electro conducción y acuden a muchas cirugías innecesarias. Los problemas de columna y los que de allí se derivan ya son epidemia. Para el humano normal es corriente pensar que los ancianitos arrastren los pies y tengan incontinencia. Simplemente les consiguen bastones y pañales y asunto concluido. Algunas personas tienen estreñimiento tenaz y es muy frecuente encontrar síndrome de colon irritable, el cual tiene, entre sus componentes, un asunto de columna. Son muy frecuentes las cirugías en este último caso. En realidad, la migraña, la bursitis y los problemas de dolor clasificados como del túnel carpiano no son tales, son en realidad problemas de columna. La ciencia médica los trata por separado cuando en realidad se trata de simples problemas de columna y todos ellos se tratan con simples ejercicios, elementales de hacer. La columna, en el cuello, tiene 7 vertebras. Le llaman cervicales. Cuando esas vertebras se desalinean producen migraña, bursitis, tendinitis, laringitis, hipo o hipertiroidismo, bronquitis, etc. Todos los órganos externos e internos de la parte superior del tronco, incluyendo la dentadura, quedan afectados. Allí radica uno de los problemas. Las neuralgias son, casi siempre, causadas por desalineación de la columna, tanto si se dan en la cara, en las extremidades o en la espalda. El problema grave es que muchas enfermedades producen síntomas que la gente enmascara tomando analgésicos. En realidad, para los odontólogos, debería haber una materia que les enseñe a hacerle mantenimiento a la columna ya que como su trabajo es de pié entonces les es vital. Para saber cómo está de las cervicales, el método es muy simple. No se requieren exámenes de tomografía, ni radiografías, ni de electro conducción. No se necesita ir al fisiatra ni al neurólogo. Yo manejo un criterio que es el de curvatura y es como sigue: se acuesta la persona sobre el piso, no en cama ni en camilla. Se mete la mano por el cuello, por el lado derecho. Como a tocarse la oreja izquierda. Si la mano le pasa, en gran medida, tiene problemas de curvatura. Para corregir problemas de curvatura en el cuello se procede así: la persona se acuesta en el suelo, sobre el piso de madera, la baldosa o la alfombra, boca arriba. Mueve la cabeza como si quisiese tocar el pecho. Puede comenzar con unos 10 movimientos o más si resiste. Lo importante es mirar que tanto aguanta sin cansarse. Al comienzo puede sentir molestia en los músculos del cuello o incluso en la cara. Uno empieza con 10 por una semana. A la semana siguiente sube a 15. A la siguiente a 20, etc. Hasta que pueda hacer diario 200 o 300 veces. Como puedes ver toma tiempo. Cuando uno se acueste boca arriba en el piso, no en la cama, y la mano no le quepa por el cuello, está curado(a). Hay otro problema de curvatura y es el de la cintura. Allí están las vertebras lumbares. Cuando hay problemas allí surge lo siguiente: Cansancio para estar de pié, dolor de rodillas, pies fríos o muy calientes, estreñimiento, problemas de esfínteres puede aparecer la ropa interior orinada o untada de materia fecal sin que la persona se percate de ello. Esos y muchos otros son problemas de columna. Para saber si hay problemas de curvatura en tu cintura te vuelves a colocar boca arriba en el piso, no en la cama, metemos la mano derecha bajo la cintura, para ver si pasa. Si pasa con facilidad toda o en parte, hay problemas con la curvatura. La corrección es muy simple, aunque toma tiempo y paciencia. Compras un ladrillo farol, es decir, de los que tienen huecos y son grandes. Póngale 10x30x15 y lo forras en tela o periódico para que no ensucie la ropa. También sirve un tronco de madera. Boca arriba lo metes debajo de tus nalgas y estiras los pies 5 minutos. Luego retiras el ladrillo y permanece boca arriba. Va aumentando la permanencia sobre el ladrillo hasta durar 20 o 30 minutos diarios. Lo puedes hacer en la mañana o en la noche. El día que te acuestes boca arriba y la mano no te quepa

por la cintura estas curado(a) y todas tus molestias habrán desaparecido. Debes revisar si tienes arco en el pie ya que no tenerlo desalinea la columna y entonces hay que usar los zapatos con plantillas (Cusihuasi.ning.com, 2017).

## **COMER, EVITAR EL DESEO**

El orosul u orosú, masticando la raíz, o chupando el tallo, se calma el hambre y evita el deseo de comer.

## **COMEZÓN O PRURITO**

Bardana (hojas y flores), malvavisco (raíz troceada), diente de león (raíces ralladas), llantén (de ser posible hojas frescas) y rosa roja (pétalos). Aplicaciones locales; pediluvios y maniluvios; baños de asiento de ser necesarios (Messegú, 1975).

## **CONDUCTOS MAMARIOS, OBSTRUCCIÓN**

La serrapeptasa fue testada en 70 pacientes aquejadas de una dolorosa obstrucción en los conductos mamarios (galactóforos). En unos días, las pacientes tratadas con serrapeptasa observaron una mejoría neta en relación con el grupo placebo (Kee WH, et al., 1989).

## **CONJUNTIVITIS**

(Enrojecimiento de los ojos)

Alternar compresas de agua fría con tibias dejando cada una por cinco minutos sobre los ojos. Las frías encogen los vasos sanguíneos agrandados aliviando así los ojos enrojecidos y la inflamación que acarrea la conjuntivitis. Mientras que las compresas tibias alivian la irritación.

Preparar una infusión con 20 g de flores de saúco por cada medio litro de agua. Aplicar, mediante unas bolas de algodón, varias veces a lo largo del día.

Fique: el jugo de las hojas, 15 gramos en un litro de agua, se usa en la conjuntivitis crónica, lavando las vistas y en compresas.

Flor de muerto (*Tagetes erecta*): se usa como colirio la infusión de las flores poniendo paños en los ojos para curar la conjuntivitis crónica.

Golondrina, hierba de orzuelo: es oftálmica. En colirio para las conjuntivitis (mantener el preparado en frasco blanco). Su decocción sirve para efectuar lavado de los ojos. Antiinflamatoria. Para la mirada china.

Manzanilla: la infusión se utiliza en paños para irritaciones de los ojos y la conjuntivitis aguda o crónica.

Perejil: para la conjuntivitis e inflamaciones oculares. La infusión de agua hervida aplicada calma el escozor y desinfecta.

Te: la infusión se utiliza para lavar los ojos en caso de conjuntivitis.

Cuando se presenta inflamación, dolor, ardor, irritación y secreción en los ojos, que al secarse se pega el ojo y genera dolor, poner a hervir un puñado de caléndula y cuando enfríe colocar paños de algodón hasta limpiar la secreción. Repetir unas cinco veces al día hasta encontrar mejoría (testimonio).

Abokyi et al. (2014) de la Facultad de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, Ghana, investigaron el efecto antialérgico de un extracto acuoso de la hoja de *Pistia stratiotes* (repollo o lechuga de agua) en el modelo murino de la conjuntivitis alérgica inducida por ovoalbúmina:

Objetivo: investigar el efecto antialérgico de un extracto de la hoja acuosa de *Pistia stratiotes* (ALPS) en un modelo murino de la conjuntivitis alérgica (AC) inducida por ovoalbúmina (OVA). Resultado: ALPS exhibió interesante actividad antialérgica y por lo tanto podría ser útil en el manejo de AC.

Los estudios han demostrado que el uso de antihistamínicos se asocia con el desarrollo de los ojos secos. Las personas que están gestionando con esteroides están predispuestos al desarrollo de cataratas y el glaucoma. La idoneidad de la utilización de *Pistia stratiotes* Linn fue encontrada en su uso tópico como un anodino ocular en Gambia. El efecto antiinflamatorio y seguridad del extracto de esta planta en el tratamiento de la uveítis, se ha demostrado. Además, *P. stratiotes* ya está incluida en las preparaciones a base de hierbas para el tratamiento del asma. Es en esta premisa que el efecto antialérgico de un extracto acuoso de *P. stratiotes* (ALPES) fue investigado para determinar su potencial en el manejo terapéutico de la AC.

La limonada caliente en ayunas cura la conjuntivitis crónica y la propensión a los orzuelos aplicada en emplasto.

## **CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA, SANACIÓN**

Mandarina: elimina sustancias contaminantes que el cuerpo asimila en la vida diaria, como metales pesados, residuos de pesticidas, electromagnetismo, etc. Consumir como fruta.

## **CONTRAVENENO**

Guadua: la sílice que recoge en la base de los entrenudos se dice ser contraveneno; en decocción.

Pringamoza: en el Chocó, los pedúnculos de los frutos en extracto de aguardiente se utilizan como contraveneno de las serpientes.

## **CONTUSIONES**

Guácimo: el cocimiento de hojas y ramas en lavados para contrarrestar el efecto doloroso y de hematomas de las contusiones.

El árnica usada en forma tópica, nunca ingerida porque es tóxica, en cataplasmas o fomentos sobre la zona contusa, produce bienestar.

## **CONVALECENCIAS**

Zanahoria: alimento ideal para niños, ancianos y convalecientes. Produce una verdadera limpieza interna y externa en el cuerpo humano.

Sagú, es el “ensure” de los cubanos, pues posee almidones sumamente nutritivos y muy suaves al tracto digestivo.

Ulluco: el almidón es útil en alimentación de enfermos y convalecientes.

## **CONVULSIONES**

Romero, tomado en infusión tres pocillos al día.

Valeriana: contra las convulsiones y caídas, 20 gotas de tintura en medio vaso de agua, dos veces al día.

Cocción de valeriana, principalmente la especie *Valeriana pavonii*, que crece espontánea en los departamentos de Santander, Antioquia, Boyacá y Cauca, y presenta altos contenidos del metabolito isovelaramid que le genera su acción anticonvulsivante.

“El padre le dijo que le relatara algo de la vida del nene, cómo fue la circunstancia de su nacimiento, su vida, etc. Ceci comienza diciéndole que cuando ella quedó embarazada, no fue una alegría, en realidad no quería tener ese bebé. Pero al final decidió seguir adelante con el embarazo. Y que ahora lo adoraba, que lo mejor que hizo en su vida fue seguir adelante. El Padre le dijo que esa noche, se acostara con su hijo y le contara todo esto que le relató a él. Ella espantada le dice: "pero Padre, sólo tiene 7 años" y el Padre insistió: "Contale", y después le vas sacando la medicación”.

Un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo que fue publicado en The New England Journal of Medicine en mayo del 2017, confirmó que el CDB (cannabinoides de marihuana) ofrece alivio para los niños con convulsiones resistentes a los medicamentos, en este caso los pacientes diagnosticados con síndrome de Dravet, una "encefalopatía

epiléptica catastrófica de inicio temprano, con una alta tasa de mortalidad" (Devinsky et al., 2017).

Gupta et al. (2013) de la Escuela de Farmacia de Uttar Pradesh, India,

evaluaron la actividad anticonvulsiva de extracto etanólico de *V. zizanioides* (EEVZ) (vetiver) en ratones experimentales. Materiales y métodos: actividad anticonvulsiva de extracto etanólico de *V. zizanioides* (EEVZ) fue determinada por estimulación máxima electroshock (MES) y pentilentetrazol (PTZ) en ratones de 8 d protocolo experimental. El extracto a una dosis de 100, 200 y 400 mg / kg de peso corporal se administró una vez por vía oral. Resultados: hallazgos demuestran que *V. zizanioides* muestra actividad anticonvulsiva significativa en ratones.

Estudios realizados por la Universidad Nacional de Colombia indican que el extracto de apio presenta actividad anticonvulsivante en ratones.

*Eryngium foetidum* L. (cimarrón), especie nativa de América del Sur, que también crece en China, India y Sureste asiático, ha sido objeto de distintos estudios. Simon y Singh (1986) comprobaron desde el punto de vista farmacológico o terapéutico, que los extractos acuosos presentan propiedades anticonvulsivantes.

Silva et al. (2010) compararon la actividad anticonvulsivante de *Cymbopogon winterianus* Jowitt and *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf. (limoncillo) en ratones:

Las hojas frescas de *Cymbopogon citratus* son una buena fuente de un aceite esencial (EO) rico en citral, y su té se utiliza ampliamente en la medicina popular brasileña como un sedante. Una fuente similar de EO es *Cymbopogon winterianus*, rica en citronelal. La literatura presenta más estudios sobre la EO de *C. citratus* y sus componentes bioactivos aislados, pero sólo unos pocos se encuentran en la EO de *C. winterianus*. El objetivo del presente estudio fue estudiar, de manera comparativa, los efectos en tres modelos de convulsiones (pentilenotetrazol, pilocarpina, y estriquina) y en el tiempo de sueño inducido por barbitúricos en ratones suizos machos. Los animales (20-30 g) fueron tratados de forma aguda con 50, 100, y 200 mg kg (-1), por vía intraperitoneal, de cada EO, y 30 min más tarde, se inició la prueba. Los parámetros observados fueron: latencia a la primera convulsión y la latencia a la muerte en cuestión de segundos. Los resultados mostraron que ambos OE eran más activos en el modelo de convulsión inducida por pentilentetrazol-, y *C. citratus* era incluso más eficaz en el aumento de la latencia a la primera convulsión y la latencia para la muerte. Ambos parámetros se potenciaron en presencia de una menor dosis de diazepam (fármaco de referencia) cuando se asocia a una dosis inferior de cada EO (25 mg kg (-1)). Además, sus efectos anticonvulsivos fueron bloqueados por flumazenil, un antagonista de benzodiazepina conocido. Este efecto fue algo menor en la convulsión inducida por pilocarpina, y mejores efectos fueron vistos solamente con dosis más altas de la EOS '(200 mg kg (-1)). Un resultado similar se observó en el modelo de convulsión inducida estriquina. Sin embargo, *C. citratus* fue más eficiente.

Muceniece et al. (2008) investigadores de la Universidad de Latvia, Estado Báltico, demostraron la actividad anticonvulsivante de la papa:

Benzodiazepinas de origen natural se han identificado en el trigo y la patata, pero todavía no hay evidencia de que los extractos de patata pueden afectar a la respuesta del SNC in

vivo. Aquí encontramos que el jugo sin diluir de patata y jugo de patata diluida con solución salina 1: 2, administrada 10 minutos intracisternalmente (IC) y 30 min por vía oral antes de bicuculina, ejerció actividad anticonvulsiva significativa en la toma de pruebas de umbral inducido de bicuculina en ratones. Los hallazgos de este estudio sugieren que el jugo de la papa, así como la patata tomada como alimento pueden tener la capacidad de influir en la actividad gabaérgica del cerebro.

## **CORAZÓN, AFECCIONES**

Limón: para las afecciones cardiovasculares (palpitaciones del corazón), tomar zumo de limón constantemente, disuelto en un poco de agua. Lo mejor es tomarlo en ayunas y no tomar o comer nada por media hora.

Cidrón, en infusión tres veces al día. Es tónico para las afecciones del corazón, para los nervios, desmayos, sustos. Mezclado con toronjil para dolencias del corazón, ataques.

Romero, en infusión.

Mango, crudo con cáscara. La bebida de la infusión de la hoja roja (joven) es útil para el corazón.

Ajo, licuado en agua, tres dientes cada día en ayunas. Es preferible tomarlo junto con el limón.

Para prevenir el infarto de miocardio tomar carretón, frutos de rosa, lobelia, hinojo, diente de león, rábano negro y ginkgo, en infusión o extractos. Agregue a su dieta: levadura de cerveza, leche cruda de cabra, semillas de ajonjolí y almendras. Evite la leche homogenizada y los derivados lácteos. El agua de cebada es beneficiosa.

El corazón es saludable consumiendo cáscara de papa (García, 2012):

Los polifenólicos son unas moléculas orgánicas que se encuentran en la corteza de la papa y que, según hallazgos científicos, podrían convertirse, en el futuro, en la base de un fármaco para combatir males cardiacos. Por lo pronto, se comprobó que su uso casero es efectivo para controlar la hipertensión. En un país papero por excelencia como Colombia, el consumo del tubérculo está tan arraigado que, entre la mayoría de sus más asiduos comensales, no se ignora su alto valor nutritivo en carbohidratos, hierro y vitaminas. Sin embargo, no pasa lo mismo con sus propiedades medicinales. Sin tener certeza, desde hace años muchas personas han recurrido a la cáscara de la papa como medicamento casero para aliviar problemas del corazón. Esto fue motivo suficiente para que Diana Marcela Buitrago, del doctorado en Ciencias Farmacéuticas de la Universidad Nacional de Colombia, penetrara –durante casi cinco años– en el inframundo de la papa. Su propósito: descubrir las verdaderas propiedades de su corteza. “El estudio surgió de la necesidad de encontrar una confirmación, ajustada al rigor del método científico, del uso etnobotánico del tubérculo para tratar la hipertensión arterial”. Para la evaluación se utilizaron ratas de laboratorio, a las cuales se les extrajeron quirúrgicamente anillos o segmentos de la arteria aorta. Con estas muestras biológicas se determinaron los posibles efectos vasodilatadores (capacidad de los vasos sanguíneos de dilatarse) de los compuestos químicos aislados de la cáscara de



la papa, variedades sabanera y pastusa. Asimismo, se examinaron las propiedades de estas sustancias en plaquetas de sangre humana, para determinar si inhiben la formación de coágulos (esto es, si son antiagregantes plaquetarios). La científica halló que la cáscara de la papa pastusa es la más efectiva para incidir en los dos parámetros valorados. Las plaquetas son unos componentes sanguíneos esenciales para evitar las hemorragias en caso de una herida. Sin embargo, cuando se presentan en exceso, pueden formar trombos que impiden la adecuada circulación de la sangre. El profesor Mario Francisco Guerrero, doctor en Farmacia con énfasis en Farmacología y director de la tesis, explica que si esto se produce en las arterias del corazón pueden presentarse infartos. “Usualmente, cuando el individuo tiene en sus arterias placas de lípidos (llamadas ateromas), sobre ellas pueden formarse trombos que, al desprenderse, obstruyen los vasos coronarios. Al cortar el flujo sanguíneo, desencadenan el infarto de corazón. Una estrategia farmacológica es utilizar antiagregantes, de los cuales el más famoso es la aspirina (ácido acetilsalicílico)”. Aporte farmacológico: los anticoagulantes hallados en la corteza de la papa son unas moléculas orgánicas (metabolitos), propias de los vegetales, llamadas polifenólicos. En este caso, se encontró ácido cafeico, ácido clorogénico y ácidos grasos (como el palmítico, linoléico y esteárico). Estas sustancias evitan que una molécula llamada angiotensina II –producida por el organismo humano– provoque la contracción o cierre de los vasos sanguíneos (vasoconstricción), causa de enfermedades coronarias como la ateromatosis, la hipertensión arterial y la insuficiencia cardíaca. Asimismo, inhiben la aparición de unos metabolitos denominados tromboxano A2 y ADP, responsables de la aglutinación de plaquetas (agregación plaquetaria) que obstruye la circulación. A mediano plazo, se espera obtener un terapéutico derivado de *Solanum tuberosum* (nombre científico de la papa) que tenga una doble acción farmacológica, cuando menos coadyuvante, para combatir los síntomas de patologías cardíacas. La papa es, sin duda, un producto emblemático de la canasta familiar colombiana. Muestra de ello son los 62 kilogramos que cada persona consume al año (según estimaciones de Fedepapa).

El remedio homeopático *Cactus*, 10 gotas sublinguales 3 veces al día, trata los problemas del corazón (opresión del pecho).

Cataplasmas al pecho de ceniza de madera caliente, se deja durante la noche o día. Es un gran remedio.

Cacao: las hojas en infusión son muy empleadas en enfermedades del corazón (tónico cardíaco).

Cactus: la aplicación del extracto fluido de los cactus es precisa para morigerar la diástole. Para Myres, citado por García B., la *cactina* aumenta la tensión arterial y las contracciones cardíacas, lo que indica sus grandes apoyos a la cardiología, una vez se realicen las comprobaciones científicas. Sus flores –la rosada, que es alargada– es muy reputada para curar las enfermedades coronarias (de no conseguir el extracto, tomarla en infusión, 5 g por litro de agua).

Cidra: en infusión, sus hojas tienen sustancias con propiedades cardiovasculares; también el fruto.

Diente de león: la deben consumir quienes tengan problemas cardíacos.

Escoba, útil contra afecciones del corazón, en decocción.

Manzana: cocimiento de epicarpio (cáscara) para el corazón.

Perejil: la raíz en decocción es muy usada en las enfermedades del corazón.

Pringamoza: cuando hay fallas en el corazón, se debe ortigar de inmediato, también en las hemiplejías. Recupera el poder circulatorio de los órganos.

Yarumo: la decocción de las raíces y de las hojas es antibiliosa, y la tintura de las hojas es tónico cardíaco. El Dr. Langon, citado por García (p. 250, tomo 1), manifiesta que “considera insuperable el yarumo como tónico del corazón en las afecciones cardíacas no compensadas (en las asistolias e hiposistolias). Así mismo, es el medio terapéutico más eficaz para el tratamiento de las afecciones agudas de las vías respiratorias”.

Tónico para el corazón: afección de preinfarto: toronjil, cidrón, mejorana, valeriana, pepa de aguacate (rayada), romero. Un puñado de cada uno se hierve y se toma tres copas al día (narrado por la profesora Sandra Santacoloma).

Para las Enfermedades del Corazón haga una pasta de miel y canela, aplique todas las mañanas en el pan integral, en vez de mermelada y cómlala regularmente como parte del desayuno. Esto reducirá el colesterol en las arterias y prevendrá en el paciente ataques al corazón. Además, aquellos que ya hayan pasado por un ataque al corazón, si siguen este proceso, estarán protegidos de sufrir un siguiente ataque al corazón. El uso regular de estas sustancias ayuda a retener el aliento sano y a fortalecer el músculo y el movimiento rítmico del corazón. En Estados Unidos y Canadá, varios asilos de ancianos han curado con mucho éxito pacientes que cuyas venas han perdido flexibilidad y se han tapado. La miel y la canela las revitalizan. Dos cucharadas miel y tres cucharaditas de canela en polvo mezcladas con 16 onzas de te administrados a un paciente con altos niveles de colesterol, redujeron sus niveles en la sangre un 10 por ciento en las primeras dos horas del tratamiento. Lo anterior sirve en pacientes artríticos, tomado tres veces al día, cualquier enfermedad de colesterol crónica es curada. Estudios corroboran que la miel pura tomada como alimento a diario ayuda a reducir el colesterol. El agua fría, científicamente administrada por vía bucal, calma los excesivos movimientos cardíacos, mientras que el agua tibia es un poderoso estímulo de la perezosa acción del corazón (Ramacharaka) (Cusihuasi.ning, 2017).

## **CORAZÓN, AGRANDAMIENTO**

Cúrcuma para el corazón. La curcumina podría reducir el agrandamiento del corazón y disminuir el riesgo de insuficiencia cardiaca, señalan científicos del centro cardiaco Peter Munk del Hospital General de Toronto, quienes evaluaron los efectos de la curcumina en ratones con corazón agrandado y hallaron que podría prevenir y revertir la enfermedad, restaurar la función cardiaca y reducir la formación de cicatrices. El estudio fue publicado en el Journal of Clinical Investigation. Señaló que la curcumina actúa directamente en los núcleos celulares al prevenir que se desarrollen anomalías cromosómicas bajo estrés y

evitar la producción excesiva de proteínas anormales. “La capacidad de la curcumina para desactivar los genes de agrandamiento y cicatrización es impresionante”, afirma el doctor Peter Liu. “Independientemente de si usted es joven o viejo, mujer u hombre, cuanto más grande sea su corazón, mayor será su riesgo para tener ataques cardíacos o insuficiencia cardíaca en el futuro” (www.correodelsol.com).

## **CORAZÓN, ATAQUE, PREVENCIÓN**

Frente al uso indiscriminado de consumo de aspirina en dosis bajas para prevenir un ataque al corazón, lo cual puede acarrear problemas colaterales de salud, las 3 sustancias que ayudan a prevenir un ataque al corazón son: 1. Omega-3. Los ácidos omega-3 como los que se encuentran en el pescado graso pueden reducir la coagulación de la sangre de manera segura y reducir la inflamación. 2. Curcumina. La curcumina es un extracto de la cúrcuma, esa especia de color amarillo. Se ha demostrado que la curcumina evita que las arterias se obstruyan, permitiendo un flujo sanguíneo saludable. Se debe acompañar con extracto de pimienta negra para aumentar su efectividad. 3. Resveratrol. Es un potente antioxidante que se puede encontrar en el vino tinto en pequeñas cantidades. El resveratrol es otro complemento que ayuda a prevenir la formación de coágulos sanguíneos, evitando accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos (Rothfield, 2020).

Un estudio publicado en la revista Cell Reports (Yoshimasa et al., 2017), puso de relieve que en los ratones de laboratorio a los que se les había provocado un infarto de miocardio y fueron expuestos a la luz intensa, el ataque cardíaco fue bien superado y la cantidad de tejido miocárdico recuperado fue mayor.

Esta experiencia ya era previamente conocida, pero en este trabajo los autores pudieron determinar que los efectos de la luz intensa se centran en el gen PER2, que protege la capa más interna de las arterias, el endocardio, encargado de producir sustancias que regulan el funcionamiento del aparato cardiovascular.

Los investigadores también descubrieron que la luz solar a través de complejos mecanismos de regulación circadiana que regula el ciclo luz/oscuridad, reduce los niveles de triglicéridos en sangre, unas grasas perjudiciales para el corazón, y aumentan la sensibilidad a la insulina, lo que mejora el metabolismo de los hidratos de carbono.

Estos efectos observados en los ratones sobre el gen PER2 han podido también ser observados en humanos voluntarios a los que se les expuso durante cinco mañanas seguidas a una luz intensa durante media hora cada vez.

Los hallazgos sugieren que, si la terapia de luz se administra regularmente después de un ataque cardíaco, podría tener un gran efecto protector ante el riesgo de sufrir un nuevo infarto.

En otras palabras, si está sufriendo un segundo ataque, el haberse expuesto antes a la luz, tras el primer infarto, puede ayudarle a mantener su corazón latiendo incluso cuando se supone que debería detenerse.

La misma idea es aplicable a las personas que van a someterse a una cirugía cardíaca, o incluso a aquellas con cardiopatías en general. Por supuesto, el sol es la mejor forma de obtener esa luz intensa. Además de los beneficios para su corazón, también obtendrá una gran cantidad de vitamina D que beneficia la salud.

Pero si vive en una zona con poca luz o tiene un estilo de vida en el que simplemente no puede salir 15 minutos a que le dé el sol, considere una caja de luz (también conocidas como lámparas para fototerapia).

## **CORAZÓN, DEBILIDAD**

Borraja: buen remedio contra la debilidad del corazón, tomándola regularmente en infusión (hay que colarla con un cedazo).

## **CORAZÓN, PALPITACIONES**

Compresas de menta y salvia sobre el corazón; también maniluvios y pediluvios de estas dos plantas (Messegú, 1975).

Tomar hojas de cidrón en infusión.

## **CORAZÓN, TÓNICO**

Es el testimonio de una amiga personal, muy efectivo cuando el corazón está débil: valeriana (5 manojos, un manajo es algo como 100 gs.), romero (5 manojos), cidrón (3 manojos), toronjil (3 manojos), mejorana (3 manojos), aramo (3 manojos), aroma (3 manojos), yerbabuena (3 manojos), albahaca (3 manojos), pepa de aguacate (3 rayadas), vino blanco (al final opcional). Se mezcla la dosis indicada en 2 o 3 litros de agua y se deja hervir bastante para que se concentre. Se deja reposar y al día siguiente se cuele. La dosis indicada son 3 copas al día al comienzo y después se disminuye a 2 copas dependiendo del caso particular hasta 1 copa.

Martín galvis o dorancé, regulariza las palpitations del corazón.

Se seca a la sombra bagazo de caña dulce y se pone a hervir 3 gramos en dos vasos de agua por dos minutos y se toma tres veces al día. Tomar por un año.

Se mezcla 20 gramos de ruda, toronjil, ajeno, azahares de naranjo y se cocinan, se endulza con panela. Tomar tres veces al día hasta que haya mejoría.

## **CORONARIAS OBSTRUÍDAS**

Hojaracín o kalanchoe: en decocción se dice que cura las coronarias obstruidas. Para este efecto se mezcla con flores de cactus de jardín, sobre todo una flor rosada que es alargada.

Realizar Terapia de Quelación especializada.

¿Es realmente la obstrucción coronaria la principal causa de los infartos? El médico alemán Berthold Kern (DSalud, 2021) sostuvo durante décadas que los infartos nos los provoca - como se afirma- la obstrucción de las coronarias. Y lo aseveraría porque entre 1930 y 1940 realizó numerosas autopsias y tal hipótesis no se corroboró. Estudios posteriores avalarían su convicción. Luego, con el tiempo, postularía que los infartos son consecuencia de la acidosis metabólica del tejido del ventrículo izquierdo, problema que según él puede corregirse. ¿Cómo? Con un tónico cardiaco, concretamente con la ingesta de *estrofantina*, glucósido derivado de la planta africana *Strophantus gratus*. Lo singular es que los estudios que realizó y las experiencias de numerosos médicos alemanes apoyan sus conclusiones, pero a día de hoy los cardiólogos han optado incomprensiblemente por ignorar sus descubrimientos.

## **CORONARIOS, PROBLEMAS**

El pan más recomendable es el de centeno, que previene el taponamiento de arterias y problemas coronarios.

Optar por una manzana en lugar de una estatina a partir de los 50 años podría, además de ofrecer casi los mismos beneficios, evitar diferentes tipos de efectos secundarios y problemas relacionados con la ingesta de esta terapia, entre ellos 1.200 casos de miopatías (trastorno muscular originado por un incremento de una proteína, la creatinina quinasa), 200 casos de rbdomiolisis (lesión muscular que puede conducir a una insuficiencia renal) y 12.300 diagnósticos de diabetes. Diferentes estudios en animales habían constatado que lapectina y los polifenoles, antioxidantes presentes sobre todo en la piel de la manzana están detrás de la mejora del metabolismo del colesterol y además reducen la producción de moléculas inflamatorias relacionadas con el riesgo cardiaco (Carbajal, 2012).

El consumo de magnesio, CoQ10 y ribosa, permite garantizar que su corazón siga funcionando bien (Rothfield, 2020).

## **CORONAVIRUS**

Ulasli et al. (2014) investigaron el efecto de cáscaras de naranja y flores de manzanilla sobre coronavirus, causante de variadas infecciones:

Extractos de *Anthemis hyalina* (Ah), *Nigella sativa* (Ns) y las cáscaras de *Citrus sinensis* (CS) se han utilizado como medicina popular para combatir enfermedades antimicrobianas. Para evaluar el efecto de extractos de Ah, Ns y Cs en la replicación de coronavirus (CoV) y en la expresión de genes PRT durante la infección coronavirus, se inocularon células HeLa-CEACAM1a (HeLa-epitelial

carcinoembrionario, molécula de adhesión celular relacionada con el antígeno-1a) con MHV-A59 (ratón hepatitis virus-A59) en moi de 30. 1/50 dilución de los extractos, se encontró que era la dosis activa segura. Kits de ELISA se utilizan para detectar los niveles en humanos IL-8. ARN total fue aislado de las células infectadas y se sintetizó ADNc. Los datos fueron analizados utilizando el software de matriz digital BioMark. La carga viral disminuyó cuando se añadió cualquiera de los extractos Ah, Ns o Cs a las células infectadas con CoV. Aunque todos los tratamientos de extracto tuvieron un efecto sobre la secreción de IL-8, la expresión del gen TRP y carga viral después de la infección CoV, fue el tratamiento con extracto Ah que mostró la mayor diferencia en la carga viral.

No es ningún secreto que las personas mayores tienen el mayor riesgo de contraer coronavirus. Eso es probablemente porque tienen los sistemas inmunitarios más débiles. Un sistema inmunitario fuerte es la mejor defensa contra cualquier virus. Tomar complementos de vitamina D y C, zinc, bayas de saúco, factor de transferencia (un agente inmunitario derivado de la ruptura y lisis de los leucocitos con propiedades anti-infecciosas bacterianas y virales) equinácea y monolaurina puede ayudarle a reforzar su organismo para mantener esos gérmenes fuera de la vista. Y al primer signo de infección, recomiendo triplicar las dosis de monolaurina, factor de transferencia y zinc. También agrego suplementos como coryza forte (con vitamina C, E y calcio), resveratrol, N-Acetyl-L-Cysteine (NAC) y un antipalúdico llamado hidroxiclороquina (Rothfeld, 2020).

## **CORTADURAS**

La milenrama, llamada “hierba de los carpinteros”, cura las cortaduras (Messegú, 1975). Se aplica su maceración o en lavados en la zona de la herida.

Se toman tres hojas de las tres primeras plantas diferentes que uno encuentre, se mastican y ensalivan, y se hace un emplasto sobre la herida.

## **COSTADO, DOLOR**

Plumilla (*Iresine diffusa*). Se usa en decocción contra los dolores de costado, y en la tos.

## **COVID-19 (SARS-CoV-2)**

Derwand, Scholz y Zelenko (2020) realizaron una investigación que tuvo como objetivo describir los resultados de los pacientes con enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en el ámbito ambulatorio después del tratamiento temprano con zinc, hidroxiclороquina en dosis bajas y azitromicina (terapia triple) dependiente de la estratificación del riesgo:

Este fue un estudio retrospectivo de una serie de casos en el ámbito de la práctica general. Se incluyeron un total de 141 pacientes con COVID-19 con infección por coronavirus 2 (SARS-CoV-2) del síndrome respiratorio agudo severo confirmado por laboratorio en el año 2020. Las principales medidas de resultado fueron la decisión de tratamiento

estratificado por riesgo y las tasas de hospitalización y muerte por todas las causas. Una mediana de 4 días [rango intercuartílico (IQR) 3-6 días; disponible para n = 66/141 pacientes] después del inicio de los síntomas, 141 pacientes (mediana de edad 58 años, IQR 40-67 años; 73. 0% hombres) recibió una receta de terapia triple durante 5 días. Los datos de referencia públicos independientes de 377 pacientes confirmados con COVID-19 en la misma comunidad se utilizaron como controles no tratados. De 141 pacientes tratados, 4 (2,8%) fueron hospitalizados, lo que fue significativamente menos ( $P < 0,001$ ) en comparación con 58 (15,4%) de 377 pacientes no tratados [odds ratio (OR) = 0,16, intervalo de confianza (IC) del 95%: 0,06 -0,5]. Un paciente (0,7%) en el grupo de tratamiento murió frente a 13 pacientes (3,4%) en el grupo no tratado (OR = 0,2, IC del 95%: 0,03-1,5;  $P = 0,12$ ). No se observaron efectos secundarios cardíacos. El tratamiento basado en la estratificación del riesgo de los pacientes ambulatorios con COVID-19 lo antes posible después de la aparición de los síntomas mediante la terapia triple, incluida la combinación de zinc con dosis bajas de hidroxiclороquina, se asoció con un número significativamente menor de hospitalizaciones. Los datos de referencia públicos independientes de 377 pacientes confirmados con COVID-19 en la misma comunidad se utilizaron como controles no tratados. De 141 pacientes tratados, 4 (2,8%) fueron hospitalizados, lo que fue significativamente menos ( $P < 0,001$ ) en comparación con 58 (15,4%) de 377 pacientes no tratados [odds ratio (OR) = 0,16, intervalo de confianza (IC) del 95%: 0,06 -0,5]. Un paciente (0,7%) en el grupo de tratamiento murió frente a 13 pacientes (3,4%) en el grupo no tratado (OR = 0,2, IC del 95%: 0,03-1,5;  $P = 0,12$ ). No se observaron efectos secundarios cardíacos. El tratamiento basado en la estratificación del riesgo de los pacientes ambulatorios con COVID-19 lo antes posible después de la aparición de los síntomas mediante la terapia triple, incluida la combinación de zinc con dosis bajas de hidroxiclороquina, se asoció con un número significativamente menor de hospitalizaciones. Los datos de referencia públicos independientes de 377 pacientes confirmados con COVID-19 en la misma comunidad se utilizaron como controles no tratados. De 141 pacientes tratados, 4 (2,8%) fueron hospitalizados, lo que fue significativamente menos ( $P < 0,001$ ) en comparación con 58 (15,4%) de 377 pacientes no tratados [odds ratio (OR) = 0,16, intervalo de confianza (IC) del 95%: 0,06 -0,5]. Un paciente (0,7%) en el grupo de tratamiento murió frente a 13 pacientes (3,4%) en el grupo no tratado (OR = 0,2, IC del 95%: 0,03-1,5;  $P = 0,12$ ). No se observaron efectos secundarios cardíacos. El tratamiento basado en la estratificación del riesgo de los pacientes ambulatorios con COVID-19 lo antes posible después de la aparición de los síntomas mediante la terapia triple, incluida la combinación de zinc con dosis bajas de hidroxiclороquina, se asoció con un número significativamente menor de hospitalizaciones. 001) en comparación con 58 (15,4%) de 377 pacientes no tratados [odds ratio (OR) = 0,16, intervalo de confianza (IC) del 95%: 0,06-0,5]. Un paciente (0,7%) en el grupo de tratamiento murió frente a 13 pacientes (3,4%) en el grupo no tratado (OR = 0,2, IC del 95%: 0,03-1,5;  $P = 0,12$ ). No se observaron efectos secundarios cardíacos. El tratamiento basado en la estratificación del riesgo de los pacientes ambulatorios con COVID-19 lo antes posible después de la aparición de los síntomas mediante la terapia triple, incluida la combinación de zinc con dosis bajas de hidroxiclороquina, se asoció con un número significativamente menor de hospitalizaciones.

El Dr. Joseph Mercola publicó en su revista “tome el control de su salud” (2021) cómo un médico de Nueva York, refiriéndose al Dr. Vladimir Zelenko, demostró que todos estaban equivocados sobre la hidroxicloroquina. En marzo del año 2020, el Dr. Vladimir Zelenko reportó una tasa de éxito de casi el 100 % al tratar a pacientes de COVID-19 con hidroxicloroquina (HCQ), azitromicina y sulfato de zinc durante cinco días. Se publicó información errónea y mentiras sobre la HCQ, incluyendo una investigación que se fabricó en un aparente esfuerzo por suprimir y prevenir su uso. El tratamiento a tiempo es muy importante. Durante los primeros cinco días de la infección por SARS-CoV-2, la carga viral se mantiene muy estable. Alrededor del día 5, aumenta y abruma su sistema inmunológico. Para prevenir complicaciones, el tratamiento debe comenzar dentro de los primeros cinco días de la aparición de los síntomas. El tratamiento a tiempo es muy importante para prevenir las secuelas después de la recuperación. Ninguno de los pacientes de Zelenko que comenzaron su tratamiento dentro de los primeros cinco días desarrolló secuelas

El protocolo de Zelenko se puede encontrar en el sitio web, vladimirzelenkomd.com. Allí encontrará protocolos no solo para el tratamiento temprano sino también para la profilaxis, junto con estudios que documentan la justificación de cada uno de los componentes del tratamiento y los testimonios de los pacientes, sugiere Mercola. El siguiente es el protocolo:

Trate a los pacientes dependientes en la sospecha clínica lo antes posible, preferiblemente dentro de los primeros 5 días de síntomas. Realice una prueba de PCR, pero no suspenda el tratamiento a la espera de los resultados.

Riesgo estratificado de pacientes: 1. Paciente de bajo riesgo: menor de 45 años, sin comorbilidades y clínicamente estable. 2. Paciente de alto riesgo: mayor de 45, menor de 45 con comorbilidades o clínicamente inestable.

Opciones de tratamiento:

Pacientes de bajo riesgo:

Atención de apoyo con líquidos, control de la fiebre y descanso.

Zinc elemental 50 mg 1 vez al día durante 7 días

Vitamina C 1000 mg 1 vez al día durante 7 días

Vitamina D3 5000iu 1 vez al día durante 7 días

Opciones de venta libre opcionales

Quercetina 500 mg 2 veces al día durante 7 días o

Galato de epigallocatequina (EGCG) 400 mg 1 vez al día durante 7 días

Pacientes de riesgo moderado / alto:

Zinc elemental 50-100 mg una vez al día durante 7 días

Vitamina C 1000 mg 1 vez al día durante 7 días

Vitamina D3 10000iu una vez al día durante 7 días o 50000iu una vez al día durante 1-2 días

Azitromicina 500 mg 1 vez al día durante 5 días o

Doxiciclina 100 mg 2 veces al día durante 7 días

Hidroxicloroquina (HCQ) 200 mg 2 veces al día durante 5-7 días y / o



Ivermectina 0,4-0,5 mg / kg / día durante 5-7 días Se pueden usar tanto HCQ como IVM, y si solo uno, el segundo agente se puede agregar después de aproximadamente 2 días de tratamiento si aún no se ha observado una recuperación obvia, etc.

Opciones de tratamiento:

Dexametasona 6-12 mg 1 vez al día durante 7 días o

Prednisona 20 mg dos veces al día durante 7 días, disminuya según sea necesario

Solución de budesonida 1 mg / 2 cc mediante nebulizador dos veces al día durante 7 días

Anticoagulantes (es decir, Lovenox, Eliquis, Xarelto, Pradaxa, Aspirina)

Colchicina 0,6 mg 2-3 veces al día durante 5-7 días

Anticuerpos monoclonicos

Fluidos intravenosos domiciliarios y oxígeno

INTENTE MANTENER A LOS PACIENTES FUERA DEL HOSPITAL

## **COYUNTURAS, INFLAMACIÓN**

Anamú, caléndula, cáñamo y ortiga, en emplasto.

Higuerilla en uso externo: las hojas en cocimiento se utilizan para baños calientes y cataplasmas en todo tipo de inflamaciones externas, con excelentes resultados. Las hojas contienen *ácido gálico, cumarinas, taninos y flavonoides*, sustancias con propiedades antiinflamatorias.

Pino, en baños para heridas externas o inflamaciones.

El uso más popular que se le da a esta planta, la ortiga, es en dolor de coyunturas; en México lo alivian tomando un té hecho con la rama de la planta.

## **CREATININA, BAJARLA**

El señor Tenorio, en el departamento del Valle del Cauca, tuvo un daño renal y la creatinina subió a punto que su médico le indicó que estaba próximo a diálisis. Después de mucho investigar tomó lo siguiente: cidra rayada en infusión, más albahaca, tomando un litro de este preparado al día. Su creatinina con este tratamiento siempre está en un nivel normal.

Ciertas plantas ayudan a mejorar la función renal. Es el caso de la cola de caballo –que se caracteriza por sus propiedades diuréticas y depurativas, que previenen la retención de líquidos y favorece la eliminación de toxinas–, o la grama, que también presenta efectos similares y previene la infección de las vías urinarias, entre otros beneficios. Otras plantas que pueden ayudar a eliminar la creatinina son el ginseng, el diente de león, la canela o la manzanilla. Sin embargo, antes de consumir estas u otras plantas o hierbas consulta con un especialista si son convenientes para ti, porque en algunos casos pueden interferir con algunos medicamentos.

Testimonio: tenía la creatinina en 3.7 (alta) y tendencia a que se me hincharan los pies. Tomaba furosemida, pero no me valía mucho. Tomé 7 semillas de sandía y las herví en tres vasos de agua, se toma un vaso cada 8 horas, y se descansa tres días. Luego se reinicia el tratamiento. Tengo la creatinina en 1.3.

## **CROHN, ENFERMEDAD**

En un pequeño estudio piloto de 13 pacientes observados a lo largo de tres meses, los investigadores encontraron que el cannabis mejoraba la vida de las personas que sufren de colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn. Ayuda a aliviar el dolor, limitó la frecuencia de diarrea y ayudó con el aumento de peso.

## **CUCARACHAS, REPELENTE**

Swinglia: se utiliza su fruto y hojas maceradas como repelente de insectos, principalmente de cucarachas.

Las raíces de vetiver, lavadas, preservan la ropa de las polillas y la perfuman. Preserva también las esterillas. Sus hojas y ramas repelen las cucarachas.

## **CUERO CABELLUDO, AFECCIONES**

Pitahaya. Su cristal reemplaza al de sábila para el tratamiento del cuero cabelludo, frotándolo y dejándolo actuar por un tiempo prudencial, dos horas por aplicación.

La corteza del guácimo en cocimiento es empleada en medicina popular en las afecciones cutáneas y las del cuero cabelludo.

## **CUERPO, DOLORES**

La pomada de marihuana es útil frotada en dolores del cuerpo, tobillos, rodillas, brazos, etc, e inflamaciones. Se puede colocar a macerar la planta de marihuana (hojas, tallos y flores) en alcohol, y frotarse o colocar emplastos en el sitio adolorido. No mojarse después del tratamiento pues es una planta muy caliente.

## **CULEBRILLA**

(Infección aguda y autolimitada que se produce por la activación del virus *Herpes zoster*)

Aplicar yerbamora en cataplasmas o la hoja machacada en el área afectada.

Hervir 50 g de verbena en una taza de agua durante 5 minutos. Luego extender sobre un paño de hilo puro y colocar sobre la piel afectada. Repetir la acción una vez el paño se seque.

Hervir, durante 5 minutos, un puñado de hojas de bardana en medio litro de agua. Retirar del fuego y dejar refrescar. Empapar un paño de algodón con esta preparación y aplicar sobre el área afectada. Dejar puesto por 30 minutos.

Hervir, durante 15 minutos, un puñado de diente de león en un litro de agua. Retirar del fuego y dejar refrescar. Tomar 3 tazas diariamente.

El botoncillo (*Sphilantes americana*) untado y tomado en decocción coadyuva en el tratamiento de la culebrilla, según relato del médico tradicional chino Mariano Guetio.

Extracto de hoja de olivo es recomendada para matar el virus del herpes zoster (de hecho, sirve para eliminar todas las formas del virus del herpes).

El aminoácido L-lisina es un potente remedio casero para el herpes zóster. Se ha encontrado repetidas veces en los estudios para ayudar a aliviar y paliar los síntomas de los herpes virus.

El consumo de vitamina C y zinc son aliados en el en el tratamiento de este virus.

## **CUTANEAS, AFECCIONES**

Caléndula. Toda la planta fresca en decocción se emplea en medicina popular como emoliente, desinfectante, en afecciones cutáneas.

El aceite de ricino es elaborado al prensar las semillas de la planta de ricino (*Ricinus communis*). Durante la Edad Media, la planta de ricino llegó a ser bastante conocida en Europa por atender enfermedades cutáneas. El aceite de ricino es un triglicérido que está compuesto de ácidos grasos, 90% del cual es ácido ricinoleico. Se dice que el ácido ricinoleico es el principal ingrediente cicatrizante del aceite de ricino y, de acuerdo con el investigador médico David Williams, citado por Mercola (2016), "es efectivo para prevenir el desarrollo de numerosas especies de virus, bacterias, hongos y mohos. Es un acertado tratamiento tópico para atender la tiña, queratosis, inflamación cutánea, abrasiones, dedos y uñas de pies infectadas por hongos, acné y prurito crónico (comezón)".

## **CUTIS**

Perejil, para descongestionar y aclarar el cutis, infusión aplicada sobre el rostro.

Manzanilla, sus flores en infusión aplicadas sobre el rostro.

El maní mantiene en buen estado la piel, el cutis.

## **CUTIS, ENFERMEDADES CRÓNICAS**

Ortiga, la decocción de sus hojas, tomada y untada en el sitio afectado, sirve para remediar enfermedades crónicas del cutis.

## **CHAMPÚ ANTICASPA**

Evitar aquellos a base de sulfuro de selenio, que es absorbido por la piel y predispone al cáncer.

## **CHICHONES Y AMORATADOS**

Rábano. Los emplastos de las hojas machacadas disuelven los chichones y amoratados producidos por golpes.

## **CHICUNGUNYA**

Este virus se desarrolla en el hígado. El agua de coco tiene la habilidad de desintoxicar el hígado. El aceite de coco tiene actividad antivírica.

Las hojas de albahaca masticadas reducen la fiebre causada por este virus.

La mezcla de pasta de ajo o aceite de clavo dulce con pimienta en polvo se aplica sobre las articulaciones dolorosas, lo cual ayuda a la recuperación del enfermo.

Consumir zanahorias crudas que refuerzan el sistema inmunológico.

La cocción de matarratón es reputada para tratar este virus.

## **CHUCRUT (probióticos)**

En Ignis Natura, del 17 de marzo de 2016, se indican las propiedades y elaboración del Chucrut a partir de las hojas de col:

El chucrut se obtiene a través de la fermentación de las hojas de col, una hortaliza que mejora la salud digestiva, la circulación, la salud del corazón, estimula el sistema inmunológico, fortalece los huesos, reduce los niveles de colesterol, mejora la salud de la piel y aporta energía. El chucrut contiene altas cantidades de fibra dietética, vitamina A, vitamina C, vitamina K, y vitaminas del grupo B, así como hierro, manganeso, cobre, sodio, magnesio y calcio, y proteínas. La fermentación natural de este vegetal proporciona bacterias buenas para el sistema digestivo, por lo que es un buen probiótico que ayuda a

mantener las bacterias saludables en los intestinos, así como los probióticos favorecen el funcionamiento de otros órganos como el hígado o el páncreas. El chucrut es uno de los mejores alimentos para la prevención del cáncer debido principalmente a 3 compuestos que contiene como son los flavonoides, glucosinatos, que activan las enzimas antioxidantes en el cuerpo y el isotiocianato, que posee propiedades anticancerígenas. El chucrut también beneficia a la salud del corazón y el cerebro reduciendo el riesgo de padecer un ataque cardíaco o un derrame cerebral, así como mejora la digestión, mantiene los huesos fuertes y puede ayudar a promover la pérdida de peso. Lo puede preparar en su casa así: Ingredientes: -2 cucharadas de sal marina sin refinar., -2 coles verdes grandes. Preparación: parta las coles, elimine los corazones y triture el resto con el procesador de alimentos. Ponga las hojas de las coles trituradas junto con un poco de sal y mezcle. Esto ayuda a la col a liberar sus jugos naturales que serán la salmuera que llevará a cabo la fermentación. A continuación, llene un bote de cristal con la col que debe quedar bien comprimida en el bote para que el líquido de la salmuera quede en la superficie. Cierre el bote y guárdelo en un lugar oscuro a temperatura ambiente para que comience el proceso de fermentación que debe tardar como mínimo un mes. Tras un mes de fermentación puede abrir el frasco y comenzar a tomar si está a su gusto. Puede mantenerlo durante más tiempo en el proceso de fermentación que puede durar hasta 6 meses. Una vez está listo su chucrut consérvelo en la nevera para su consumo (Ignisnatura.cl, 2018).

## **DEBILIDAD FÍSICA EXTREMA**

Tomar colada de sagú.

El ginseng es una de las plantas míticas en la historia de la medicina, y hoy en día es la planta medicinal más utilizada del mundo. Devuelve la vitalidad a los enfermos, los ancianos, los convalecientes y las personas agotadas.

## **DEFENSAS DEL CUERPO**

Espinaca: combate la anemia y sube las defensas del cuerpo. Consumirla en crema, preferiblemente en ensalada, cruda.

Borjón: sus semillas machadas o trituradas elevan las defensas del cuerpo.

La semilla de la uva triturada.

Coca, jengibre, echinacea y ginseng son las cuatro plantas medicinales indicadas para aumentar las defensas del organismo y las de mayor demanda en Cochabamba por orden de importancia; activan el sistema inmunológico y son antioxidantes. En el caso de la coca y del jengibre están disponibles naturales, pero la echinacea y el ginseng generalmente están procesados en mates, extractos o pastillas. La coca, se usa sobre todo como energizante natural que activa las defensas. Comúnmente las hojas secas se mastican, pero los naturistas ofrecen harina, mates, pastillas, tónicos y otros. El jengibre es la planta por excelencia destinada al sistema inmunológico. La echinacea, originaria de Norteamérica, es utilizada para procesarla en extracto y pastillas. Estimula las defensas naturales del

organismo contra infecciones e inflamaciones. Su uso común es para la prevención y el tratamiento de la gripe y resfríos. La coca posee compuestos bioactivos que fortalecen el sistema de defensa del cuerpo. Tiene además poder antioxidante por contener una combinación de flavonoides, tanino, lignina y cantidades importantes de vitaminas A, C, E y minerales (magnesio, zinc, calcio entre otros) que combaten los radicales libres, bacterias malélicas y protegen las células contra el envejecimiento precoz y las convierten en antiestrés y anticancerígenas, según Inkanatural.com Destaca también su gran cantidad de calcio del que contiene, en 100 gramos de hoja seca, 2.196 miligramos frente a 120 de la leche fresca de vaca. Tiene tanta vitamina A como la zanahoria. Además, complejo B, B- 12, que mejora la asimilación de los alimentos, el sistema nervioso y el estado de ánimo; y significativas cantidades de zinc, magnesio, potasio, entre otros. El jengibre es un antioxidante natural debido a su alto porcentaje en vitaminas en especial la B<sub>6</sub> y vitamina C, y también por su alto contenido de minerales, calcio, fósforo, magnesio, potasio y zinc. Contiene un potente componente antiinflamatorio llamado gingerol. Se cree que eso explica por qué tanta gente que sufre de osteoartritis o artritis reumatoide experimentan una reducción en sus niveles de dolor y mejoras en su movilidad cuando consumen jengibre regularmente. El gingerol inhibe la formación de las citocinas inflamatorias, las mensajeras químicas del sistema inmune. La Echinacea purpurea contiene varias sustancias inmunoactivas como las isobutilamidas, los polyacetilenos y otros componentes lipofílicos, así como el ácido chicórico y otros componentes hidrofílicos. Estos principios activos dan a la planta un amplio espectro de actividad para fortalecer las defensas del organismo. La planta induce el aumento de los glóbulos blancos (leucocitos) y la estimulación de la actividad fagocitaria de células especializadas (destrucción de los microbios) del organismo. El ginseng coreano, la variedad más conocida, contiene ginsenosidos que demostraron mejorar el funcionamiento mental y físico, combatiendo la fatiga. También presenta actividad hipoglucemiante, por esto sirve en el tratamiento de diabetes (opinión.com.bo, 2016).

## **DÉFICIT DE ATENCIÓN, TRASTORNOS**

Suspender el consumo de azúcar y harinas.

## **DERMATOHELIOSIS**

Estudios han demostrado que la preparación tópica de extracto de semilla de *Mimosa pudica* (dormilona) podría ser una gran estrategia para tratar la dermatoheliosis (envejecimiento de la piel ocasionado por los rayos ultravioleta del sol) (Ijaz et al., 2019)

## **DEMENCIA SENIL, ALZHEIMER, PREVENCIÓN**

El especialista en salud Zhong Li Ba Ren (2012) recomienda:

Párese sobre una pierna, mientras que sus ojos están cerrados. Eso es todo. Haga la prueba ahora mismo, deja de leer y pongase de pie, Cierre los ojos y trate de mantenerse parado en un solo pie. Si usted no es capaz de permanecer por menos de 10 segundos, significa que su

estabilidad y armonía interior se han deteriorado. No es necesario que levante mucho su pierna, si sus órganos internos están fuera de sincronía, incluso levantando la pierna un poco le hará tambalearse. Esta práctica frecuente y regular puede ayudarle a recuperar su sentido del equilibrio. De hecho, los especialistas chinos sugieren que la práctica diaria de Jin Ji Du Li durante 1 minuto, ayuda a prevenir la demencia. Usted puede probar cerrando un poco los dos ojos, en lugar de cerrarlos completamente. La práctica diaria de Jin Ji Du Li, puede ayudar en la curación de muchas enfermedades como la hipertensión, altos niveles de azúcar en la sangre o diabetes, el cuello y las enfermedades de la columna vertebral, también puede evitar que usted consiga la demencia. Zhong Li Ba Ren ha escrito un libro titulado "*Auto ayuda es mejor que buscar ayuda de los médicos*", que es un best-seller que ha sido el libro más vendido de la salud en China desde que se publicó por primera vez el año pasado. Se dice que, de acuerdo a la comprensión de los médicos chinos, las enfermedades aparecen en el cuerpo debido a que surgen problemas en la coordinación entre los diversos órganos internos lo que hace que el cuerpo pierda su equilibrio. Jin Ji Du Li puede reajustar esta interrelación de los órganos y cómo funcionan entre sí. Con su práctica, la calidad del sueño mejora, la mente se aclara y mejora significativamente la memoria. Lo más importante es si se puede practicar Jin Ji Du Li con los ojos cerrados durante 1 minuto cada día, no sufrirá de demencia (esto también significa que el cerebro se mantendrá saludable). Zhong Li Ba Ren explicó que hay seis meridianos importantes que pasa por las piernas. Cuando usted está parado sobre una sola pierna, los más débiles meridianos sentirán dolor debido al obtener el ejercicio necesario, y como esto ocurre, los órganos correspondientes de estos meridianos y sus formas de camino, comienzan a recibir el ajuste necesario. Este método puede enfocar o concentrar la conciencia, y el canal de qi del cuerpo hasta los pies. Jin Ji Du Li también puede prevenir la gota y ayuda a fortalecer la inmunidad del cuerpo.

Henry, de 94 años, aparece tranquilo sentado en su silla, sin que nada ni nadie de su alrededor pueda sacarle de su mundo. Una demencia severa le había dejado prácticamente insensible a lo que ocurría en su vida, hasta que 'Minnie the Moocher' y otros éxitos de Cab Calloway empezaron a sonar en sus auriculares. Para sorpresa de sus cuidadores, Henry se marcó un solo de su canción favorita y comenzó a interactuar con las personas de su alrededor. Henry es uno de los ancianos que han participado en el proyecto de Dan Cohen, un trabajador social de Long Island (EEUU) que un buen día descubrió el efecto que tenía la música de juventud en los pacientes con demencia senil y Alzheimer avanzado. "Era como si de repente despertaran y, lo mejor, que los efectos duran después de quitarles los cascos", explica el propio Cohen en 'Alive Inside', el documental que ha realizado para explicar esta iniciativa. Realmente es como si la música encendiera a estos pacientes, los anima a moverse, a cantar. Es un ejemplo más de que la musicoterapia puede funcionar, asegura en el documental Oliver Sacks, famoso neurólogo y autor de, entre otros, 'El hombre que confundió a su mujer con un sombrero' o 'Musicofilia: Relatos de la música y el cerebro (Diariosalud.net, 2012).

Es bien sabido que las grasas saludables tales como las grasas omega-3 de origen animal son realmente importantes para la salud cerebral. Un estudio coreano concluyó que, al proveer un suplemento multivitamínico a las personas mayores que sufren de deterioro cognitivo leve y depresión, ayudó a obtener una mejoría en ambas enfermedades. La vitamina B, en particular, especialmente el folato (B<sub>9</sub>, también conocido en su forma sintética como ácido fólico) y las vitaminas B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>, han sido noticia por su importante

papel en la prevención del deterioro cognitivo y las formas más graves de demencia, como la enfermedad de Alzheimer. La confusión mental y problemas con la memoria en realidad son dos de los principales signos de advertencia de que tiene deficiencia de vitamina B<sub>12</sub>, lo que indica su importancia para la salud cerebral. Las Vitaminas B desaceleran significativamente el encogimiento cerebral.

Eskelinen y Kivipelto (2010) de la Facultad de Medicina de Finlandia, estudiaron la cafeína como un factor protector en la demencia y la enfermedad de Alzheimer:

La demencia y la enfermedad de Alzheimer (EA) están aumentando rápidamente los problemas de salud pública en el envejecimiento de la población y por el momento se carece de tratamiento curativo. Por lo tanto, los efectos protectores de la cafeína contra la demencia / AD son de gran interés. Aquí, se discuten los resultados de los estudios epidemiológicos longitudinales sobre la cafeína / café / té y la demencia / AD / funcionamiento cognitivo con un énfasis especial en nuestros resultados recientes de los factores de riesgo cardiovascular, envejecimiento y el estudio de Demencia (CAIDE). Las conclusiones de los estudios previos son favorables al apoyo de café contra el deterioro cognitivo, demencia o Alzheimer. Además, dos estudios habían combinado café y té para beber e indicado algunos efectos positivos en el funcionamiento cognitivo. Para el té, efectos protectores contra el deterioro cognitivo / demencia son mucho menos evidentes. En el estudio CAIDE, el consumo de café de 3-5 tazas al día en la mediana edad se asoció con un menor riesgo de demencia / AD en alrededor de 65% a finales de la vida. En conclusión, el consumo de café puede estar asociado con un menor riesgo de demencia / AD. Esto puede ser mediado por la cafeína y / o otros mecanismos como capacidad antioxidante y una mayor sensibilidad a la insulina. Este hallazgo podría abrir posibilidades para la prevención o el aplazamiento de la aparición de la demencia.

El agua de coco funciona bien como alimento en personas con demencia senil.

Calvo et al. (2014), de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, en una investigación sobre la utilización de terapias herbales por parte de practicantes de terapias complementarias y alternativas en Bogotá, publica que

se ha reportado que, dentro de las medicinas holísticas, los tratamientos con hierbas son la modalidad terapéutica más ampliamente usada; dentro de estas terapias, la hierba de San Juan o hipérico (*Hypericum perforatum*) es la modalidad más utilizada para tratar síntomas psiquiátricos. En este grupo de intervenciones, varias han sido sometidas a estudios experimentales, dentro de las que se destacan la valeriana (*Valeriana officinalis*) utilizada como sedante e hipnótico, la hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) empleada como antidepressivo, el Ginkgo (*Ginkgo biloba*) empleado en el manejo de síntomas cognoscitivos de demencia, el Ginseng (*Panax ginseng*) para mejorar el funcionamiento cognoscitivo y mejorar resistencia al estrés y el Kava Kava (*Piper methysticum*) para el manejo de la ansiedad y el insomnio.

La vinpocetina se produce alterando ligeramente la molécula de vincamina, un alcaloide extraído de la planta de vinca, *Vinca minor*. La vinpocetina se descubrió y comercializó originalmente en 1978 con el nombre comercial Cavinton (Hungría). Desde entonces, la vinpocetina se ha utilizado ampliamente en muchos países para la prevención de trastornos cerebrovasculares y trastornos cognitivos, incluidos los accidentes cerebrovasculares, la



demencia senil y los trastornos de la memoria. Por ejemplo, los diferentes tipos de potenciadores de memoria que contienen vinpocetina (Intelectol en Europa y Memolead en Japón) se usan actualmente como suplementos dietéticos en todo el mundo. La vinpocetina es un vasodilatador cerebral que mejora el flujo sanguíneo cerebral. También se ha demostrado que la vinpocetina actúa como un potenciador metabólico cerebral al aumentar la captación de oxígeno y glucosa de la sangre y aumentar la producción de ATP neuronal. Hasta la fecha, no ha habido informes de sus efectos secundarios significativos, toxicidad o contraindicaciones en dosis terapéuticas (Jeon et al., 2010).

Las vitaminas B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> (folato) y B<sub>12</sub> podrían ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y proteger contra el tipo de demencia más grave, tal como la enfermedad de Alzheimer (Mercola, 2018). Los niveles de homocisteína superiores a 14 micromoles por litro están relacionados con un riesgo dos veces mayor de la enfermedad de Alzheimer. Las investigaciones han demostrado que tomar altas dosis de ácido fólico, vitamina B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub> puede disminuir los niveles de homocisteína en la sangre, lo cual podría reducir hasta en un 90 % la contracción cerebral. Las vitaminas B también tienen un impacto directo en el ciclo de metilación y son necesarias para la producción y función de los neurotransmisores, así como para el mantenimiento de la mielina, que son procesos importantes para conservar la salud cognitiva.

## DENGUE

Matarratón, consumirla en zumo, tres copitas al día, o en decocción, tres pocillos al día.

Los cogollos del ciruelo son reputados para el dengue y estados febriles e infecciosos del organismo, tomados en infusión.

El limoncillo es una planta antivírica, tomarla en infusión como agua común.

En la India, una mezcla de hierbas - jugo de hoja de papaya y neem común- se da a los pacientes de dengue en algunos hospitales observando una importante recuperación en los pacientes. Varios estudios científicos aseveran la efectividad de la hoja de papaya en el control del virus causante del dengue.

Sood et al. (2015) efectuaron el estudio: "*Cissampelos curare* Linn: fuente natural de potente actividad antiviral contra los cuatro serotipos del virus del dengue":

El dengue, una enfermedad viral transmitida por mosquitos, representa un riesgo para la salud pública mundial. En los países tropicales como la India, donde los brotes de dengue periódicos se pueden correlacionar con la alta prevalencia del mosquito vector, la circulación de los cuatro virus del dengue (DENVs) y la alta densidad de población, un medicamento para el dengue está siendo cada vez más requerido. Nuestros resultados muestran que el extracto alcohólico de pareira, *Cissampelos pareira* Linn (extracto CIPA) era un inhibidor potente de los cuatro DENVs en ensayos basados en células, evaluados en términos de secreción de antígeno NS1 viral utilizando ELISA, así como la replicación viral, basado en ensayos de placa.

Se ha demostrado que un extracto alcohólico preparado a partir de pareira, *Cissampelos pareira* Linn, inhibe la replicación del virus del dengue en células en cultivo y ratones protegidos que viven frente a la infección del dengue. También muestra efectos antipiréticos y anti-inflamatorios. Es importante destacar que este extracto no muestra ningún efecto tóxico en las ratas y no afecta a las plaquetas y los glóbulos rojos. Esta observación es fundamental ya que la fiebre del dengue es comúnmente tratada con antipiréticos.

Lija-Escaline et al. (2015) de la Division de biopesticidas y Toxicología Ambiental, de la Universidad Manonmaniam Sundaranar, Tamil Nadu, India, investigaron los efectos fisiológicos y bioquímicos de extracto botánico de pimienta, *Piper nigrum* Linn (Piperaceae) contra el vector del dengue *Aedes aegypti* Liston (Diptera: Culicidae):

Se evaluaron las hojas de *Piper nigrum* L. (Piperaceae) para los componentes químicos y la actividad larvicida de mosquitos contra las larvas de *Aedes aegypti*. GC y GC-MS análisis revelaron que los extractos crudos contienen 16 compuestos. El timol (20,77%) y C-elemene (10.42%) fueron identificados como los principales constituyentes seguido de ciclohexeno, 4-etenil-4-metil-3- (1-metil-etenil) -1- (1 metiletil) -, (3R trans) (7,58%), ácido 4,6-octadienoico, 2-acetil-2-metil-, éster etílico (6,98), 2 (3H) -furanona, 3,4-bis (1,3-benzodioxol-5- ilmetil) dihidro-, (3R-trans) (6,95%), 1-naftalenol, 1,2,3,4,4a, 7,8,8a-octahidro-1,6-dimetil-4- (1-metiletil) -, [1R- (1a, 4a, 4AA, 8AA)] - (Cedreanol) (5,30%), -undecen-1-ol trans-2 (4,48%), fitol (4,22%), 1,6-cyclodecadiene, 1-metil-5-metilen-8- (1-metiletil) -, [S- (e, e)] (3,78%) y 2,6-dimetil-3,5,7-octatrieno-2-ol, Z, Z (2,39%). Se observó la mortalidad de las larvas después de 3 h de período de exposición. El extracto crudo mostró notable actividad larvicida contra *A. aegypti* (CL50 = 34.97). Las larvas de *A. aegypti* expuestas a *P. nigrum*, redujeron significativamente las actividades de  $\alpha$ - y  $\beta$ -carboxilesterasas y superdioxida. Además, el extracto de *P. nigrum* estaba afectando gravemente los orgánulos celulares del mosquito a nivel intestinal. Basándose en los resultados, los componentes químicos de extractos crudos de *P. nigrum* pueden ser considerados como una nueva fuente de larvicida para el control de *A. aegypti*.

## **DENGUE HEMORRÁGICO**

Tomar medio vaso de jugo de tomate cada hora, contiene hierro y cobre; aumenta las plaquetas.

Licuar maní en jugo de guayaba y consumir permanentemente.

Consumir uva Isabela, triturando y masticando las semillas.

## **DENTADURA, PROBLEMAS, DOLOR**

Sangregao, los buches de la infusión purifican la dentadura.

Carey, para problemas de dentadura (buches del cocimiento de hojas y tallos).

Las hojas del tomate en decocción y en forma de buches son muy empleadas para desinflamar las encías, endurecer los dientes y en general cuando duelen todas las muelas. Así mismo, sus buches son curativos cuando se ha extraído una pieza dental. La planta de tomate (*Solanum lycopersicum*), no sólo tiene acción antiinflamatoria, analgésica y antiséptica bucal, sino que actúa como un antibiótico (tomatina) (Corpas, 2000). En la universidad de Antioquia se realizó un estudio con el propósito de describir el uso de la planta de tomate (*Lycopersicum esculentum*) en la mucosa bucal, para lo cual se aplicó una encuesta semiestructurada durante el mes de mayo de 2004, en 286 pacientes que consultaron a las Clínicas de Urgencias y de Atención Integrada al Adulto de la Facultad de Odontología de la Universidad de Antioquia. Se encontró que el 51,2 % de los encuestados la habían usado alguna vez para el manejo de inflamaciones bucales. Definieron su uso como desinflamante el 83,9 %, como analgésico el 14,0 % y como astringente y/o cicatrizante el 2,1 %. La parte de la planta más empleada son las hojas (94,4 %) para la realización de enjuagues bucales, preparados de forma hervida o en infusiones 3 veces al día como promedio. El 59,4 % de los pacientes usan el tomate 3 veces al día y la forma de utilización más empleada es mediante enjuagues (97,01 %), seguida de la vía tópica (24,30 %) y en bebidas (4 %) (Sarrasola, 2004).

Abbaszadegan et al. (2016) evaluaron la acción antimicrobiana y la actividad citotóxica del comino, *Cuminum cyminum*, en infecciones dentales:

Infecciones endodónticas tienen naturaleza polimicrobiana que por lo general consisten en la microbiota aerobia y anaerobia. *Enterococcus faecalis* (*E. faecalis*) es un anaerobio facultativo, cocos grampositivos considerado como uno de los microorganismos más resistentes que sobrevive después de los tratamientos de conducto radicular y juega un papel importante en las lesiones periapicales persistentes. El hidróxido de calcio y clorhexidina gel (CHX) son los dos medicamentos intracanal más utilizados. Sin embargo, ninguno de ellos es capaz de erradicar por completo los microorganismos resistentes. El hidróxido de calcio difícilmente puede penetrar en los túbulos dentinarios y no tiene eficacia suficiente contra todas las especies de patógenos endodónticos y sus endotoxinas. Además, CHX es tóxico para los tejidos vitales y su toxicidad es proporcional a su concentración. La actividad antimicrobiana de algunas hierbas como *Arctium lappa*, *Morinda citrifolia*, *Satureja khuzistanica*, los polifenoles del té verde, regaliz, *Syzygium aromaticum*, *Ocimum sanctum*, y *Cinnamomum zeylanicum*, *Aloe vera*, *Zataria multiflora*, *Myrtus communis* y *Ferula gummosa* se han evaluado frente a *E. faecalis* en los estudios de endodoncia contemporáneos. *Cuminum cyminum*, comino, tiene una excelente acción antioxidante, antibacteriana, antifúngica y propiedades analgésicas. El comino exhibió una fuerte eficacia antimicrobiana frente a la flora microbiana de los dientes con tratamientos de endodoncia fallidos y era biocompatible para fibroblastos L929 de ratón.

Las hojas de madroño frotadas, o los gargarismos de estas en decocción, son útiles en el dolor dental.

Salvia nativa: en gargarismos como antiséptico bucal, dolor de garganta, llagas en la boca, encías sangrantes, inflamaciones de la cavidad bucal, dolor de muelas.

Leche de papaya, se aplica sobre el sitio del dolor.

Hojas frescas y machacadas de cidrón sobre el diente o muela, o sobre la mejilla de la parte adolorida.

Coca: como anestésico en el dolor de muelas.

Menta, poder anestésico. Para el dolor de muelas aplicar una gota de alcohol o aceite de menta.

Yuyo quemado: así desinflan muelas: cocinar y paños en la cara. Es odontálgica. Un poquito de flor se coloca en la muela que duele y el dolor desaparece.

Ruda de castilla: se usa como juagatorio cuando se sacan muelas y sirve también para desinflamar las encías.

Aplicar directamente el clavo de olor machacado sobre los dientes adoloridos por caries o por otra circunstancia.

## **DENTAL, EXTRACCIONES**

Las hojas de mango en cocción, en gargarismos, es cicatrizante y desinflamatorio.

Igual efecto cumple la cocción de cogollos de tomate, en gargarismos.

## **DENTICIÓN NIÑOS**

Manzanilla: para la fiebre, la soltura, en la dentición de los niños, tomado en infusión.

## **DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS**

500 miligramos al día del aminoácido ácido gamma-aminobutírico bastan para lograr un efecto tranquilizante. Es bueno también el L-Tirosina, que ayuda a curar la adicción a las drogas.

La vitamina B<sub>5</sub> (ácido pantoténico) es conocida mundialmente como la vitamina antiestrés, se encuentra en frijoles, huevos, pescado de mar, leche materna y frutas.

Está comprobado que el consumo de garbanzos aporta el aminoácido triptofano el cual causa la segregación de la serotonina, sustancia química antidepresiva.

El litio es antidepresivo.

Alegría (planta Caucana, género *Stecullaria sp.*) es un antidepresivo de acción inmediata e inocua, tomada en infusión.

Cidrón: por contener terpenos y aldehídos es eficaz en la depresión y fatiga nerviosa, enterocolitis, fatiga cardíaca, asma y reumatismo. Es el hipérico andino.

La depresión grave se cura tomando Sol (Vitamina D) por dos semanas, 20 minutos al día, para suplir la carencia de vitamina D, que se puede obtener en alimentos como el pescado y huevo. El Sol hace que la piel del ser humano sintetice la vitamina D necesaria para mantener normales los niveles de calcio y fósforo en la sangre. El calcio absorbido gracias a la vitamina D contribuye a mantener fuertes los huesos y proteger la salud contra los males como osteoporosis, hipertensión, cáncer y diversas enfermedades autoinmunes. El raquitismo es producido en los niños por falta de vitamina D, y en los adultos es causa de debilidad muscular y debilidad ósea. Su falta también se relaciona con la mala absorción de las grasas, la fibrosis quística y las inflamaciones intestinales. La psoriasis es también una de las enfermedades que se trata con vitamina D y luz solar (Energiasfemeninas.ning, 2017).

Para la Medicina tradicional China, la depresión es una baja de yang en el cuerpo. Se bloquean los meridianos de los pulmones e hígado en primera instancia. En medicina interna, los textos antiguos lo mencionan como Yu Zheng- síndrome depresivo, San Bei- tendencia a la tristeza; en algunas ciudades de China lo llaman actualmente el "dolor íntimo". El siguiente ejercicio de chikung aumenta chi (energía vital) a nuestros pulmones y desbloquea el canal de energía del hígado: cierre los ojos y visualice frente a usted, al sol, inmenso, radiante y amarillo; luego levante los brazos inhalando suave y profundamente la energía solar que visualiza en su mente, manténgase 3 segundos para luego agacharse totalmente soltando los brazos. Repítalo 10 veces en dos sesiones por día. Se sentirá renovado. Además: -Tome medio vaso de jugo de naranja (dulce) en ayunas durante 15 días. - En los cinco procesos de energía: Fuego (corazón) controla Metal (pulmones), es decir la Alegría controla a la Tristeza; por tal razón, recomiendo distraerse, estar siempre con gente (calor humano = fuego) y comer jengibre picado en sus comidas (Cusihuasi.ning, 2016).

La Asociación Española de Médicos Naturistas y de Farmacéuticos Formulistas premiaron el trabajo que con título "*Papel de la curcumina como ansiolítico y neuroprotector frente al daño inducido por el estrés crónico y la depresión*". Mecanismos moleculares implicados a nivel sistémico y neural han estudiado los médicos españoles José Joaquín Merino y José Luis Cidón tras investigar las propiedades de *Ergycare*, producto integrado casi totalmente por extracto de cúrcuma y pequeñas proporciones de sulforafano y piperina (DSalud, 2013).

Shewale, et al. (2012) de la Facultad de Farmacia de Panchavati, India, evaluaron la acción antidepresiva de las antocianidinas de flores de *Hibisco rosa-sinensis* (cayeno):

Flores de hibisco rosa sinensis Linn (Malvaceae) popularmente conocida como "flores de China-rose" contienen flavonoides. Los flavonoides se han encontrado para tener actividad antidepresiva. El objetivo del presente estudio es evaluar la actividad antidepresiva de los flavonoides en H. flores rosa-sinensis con la posible participación de las monoaminas. Conclusión: las flores de cayeno poseen potencial actividad antidepresiva (a través de mecanismos dopaminérgicos, noradrenérgicos y serotoninérgicos) y tiene potencial

terapéutico en el tratamiento de trastornos del SNC y proporciona pruebas al menos en niveles preclínicos.

Las flores de *H. rosa-sinensis* Linn (Malvaceae) poseen efecto hipotensor, cardioprotector, antidiabético, anticonvulsivo y actividad antioxidante. Estas flores contienen flavonoides como antocianinas y la quercetina. Los flavonoides se han implicado en la actividad antidepresiva y ansiolítica. Por lo tanto, la presente investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto del extracto de metanol que contiene antocianinas (MHR) y antocianidinas (AHR) en la depresión.

Sarris et al. (2011) investigadores del departamento de Psiquiatría de la Universidad de Melbourne, Australia, estudiaron hierbas para la depresión, la ansiedad y el insomnio:

Se realizó una búsqueda en MEDLINE (PubMed), CINAHL, PsycINFO y las bases de datos Cochrane Library (hasta 21 de febrero 2011) sobre los medicamentos a base de plantas psicotrópicas de uso común. Una revisión de la literatura se realizó para determinar los mecanismos de acción de estos productos botánicos, además de una revisión sistemática de ensayos clínicos controlados para el tratamiento de los trastornos del estado de ánimo, ansiedad y del sueño, que son los trastornos psiquiátricos mórbidos comunes. Se le dio especial énfasis a fitomedicinas emergentes. Se realizó un análisis de los niveles de evidencia, al igual que los tamaños del efecto (de Cohen), donde se dispone de datos. Resultados proporcionaron evidencia de una serie de neuroquímicos, endocrinológicos, y efectos epigenéticos de 21 fitomedicinas individuales, que se detallan en este documento. Sesenta y seis estudios controlados fueron localizados que implican once fitomedicinas. Varios de ellos ofrecen un alto nivel de evidencia, tales como *Hypericum perforatum* para la depresión mayor, y *Piper methysticum* para los trastornos de ansiedad. Varios ensayos clínicos en humanos proporcionan evidencia preliminar positiva de efectos antidepresivos (*Echium amoenum*, *Crocus sativus*, y *Rhodiola rosea*) y la actividad ansiolítica (*Matricaria recutita*, *Ginkgo biloba*, *Passiflora incanata*, *E. amoenum* y *Scutellaria lateriflora*). Precaución sin embargo se debe tener al interpretar los resultados pues no han sido replicados muchos estudios.

Varios autores recomiendan el comino para tratar la depresión.

Un estudio investigó las actividades antidepresivas de extractos de hojas y frutas de *Feijoa sellowiana*. Los resultados muestran actividad antidepresiva significativa (Mahmoudi et al., 2015).

Los extractos de *Hypericum perforatum* (hierba de San Juan o “el árnica de los nervios”) se han recomendado tradicionalmente para una amplia gama de condiciones médicas. El uso más común de hoy en día de la hierba de San Juan es el tratamiento de la depresión. En este sentido, diferentes ensayos controlados han confirmado su eficacia en el tratamiento de la depresión leve a moderada. Además, varios estudios indicaron que *Hypericum perforatum* demostró efectos ansiolíticos e anti-inflamatorios. Extracto de *Hypericum* contiene numerosos compuestos con actividad biológica documentada como la hipericina y pseudohipericina naftodiantronas, una amplia gama de flavonoides incluyendo hyperoside, isoquercitrin y la quercetina y la hiperforina y floroglucinoles pseudohyperforina. Con respecto a esto, Muller et al. han demostrado que *Hypericum perforatum* inhibe la recaptación de varios neurotransmisores como la serotonina sinaptosomales, la

noradrenalina, la dopamina, con eficiencias similares a que los inhibidores selectivos de afinidad y modula la excitabilidad neuronal a través de mecanismos glutamatérgicos y GABAérgicos (Crupi et al., 2011).

Bettio et al. (2011) del Centro de Ciencias Biológicas, Universidad Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil, investigaron el efecto antidepresivo del extracto de *Polygala paniculata* (sarpoleta) y la implicación de los sistemas monoaminérgicos:

*Polygala paniculata* Linnaeus (Polygalaceae) ha demostrado efectos neuroprotectores, pero no hay ningún informe sobre su potencial antidepresivo. OBJETIVO: El efecto antidepresivo del extracto hidroalcohólico de *P. paniculata* y algunos de los posibles mecanismos implicados en este efecto se investigó en la prueba de natación forzada (FST). MATERIALES Y MÉTODOS: Los ratones recibieron extracto por vía oral y se sometieron a FST y la prueba de campo abierto. Los animales se ven obligados a nadar y el tiempo total de inmovilidad se registró (período de 6 min). Una reducción en el tiempo de inmovilidad se considera un efecto antidepresivo. Con el fin de investigar la implicación de los sistemas monoaminérgicos, los ratones fueron tratados con antagonistas farmacológicos antes de la administración del extracto. RESULTADOS: La administración aguda del extracto hidroalcohólico de *P. paniculata* produjo un efecto antidepresivo, ya que reduce significativamente el tiempo de inmovilidad en FST (0,01 a 30 mg / kg) en comparación con el grupo control, sin cambiar la actividad locomotora. El pretratamiento de los ratones con la yohimbina (1 mg / kg, ip,  $\alpha_2$ -adrenoceptor antagonista), propranolol (1 mg / kg, ip, antagonista  $\beta$ -adrenoceptor), SCH23390 (0,05 mg / kg, sc, dopamina antagonista del receptor D) o sulpirida (50 mg / kg, ip, dopamina D<sub>2</sub> antagonista del receptor) impidió el efecto antidepresivo del extracto en FST (30 mg / kg). Por otra parte, ketanserina (5 mg / kg, i.p., preferencial antagonista del receptor de 5-HT (2A)) aumentó el efecto del extracto en FST. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN: Los resultados del presente estudio indican que el extracto de *P. paniculata* tiene una acción antidepresiva que probablemente está mediada por una interacción con el serotoninérgico (receptores 5-HT<sub>2A</sub>), noradrenérgico ( $\alpha_2$  y  $\beta$ -receptor) y dopaminérgicos, sistemas. Disponible en:

Usada en la medicina tradicional mexicana por sus propiedades que alivian la ansiedad, como anticonvulsivo, y tranquilizante, la chirimoya fue estudiada para su posible uso en el desarrollo de medicinas para los problemas de depresión. Pruebas repetidas de tratamientos de chirimoya en un contexto de laboratorio produjeron efectos parecidos a los antidepresivos en ratones. Se recomienda como un agente antidepresivo (Martínez-Vázquez et al., 2012).

## **DEPRESIÓN POR ANESTÉSICOS**

La familia Amarillidacea, plantas de grandes hojas carnosas como el figue o la cabuya, antagonizan el efecto depresivo de anestésicos, es inhibidor de la colinesterasa.

## **DERMATITIS FUNGOSA**

Llantén. Su macerado cura hongos dermaticos.

Testimonio: “la dermatitis de mi paciente empezó por el cloro de la piscina. Síntomas: dolor, picazón enrojecimiento. Medicamentos alopáticos: Flazcort 30ml crema, Betametasona crema, Loratadina 10mg y Ceterizina 10 mg. Sintió muy poca mejoría. Con los siguientes medicamentos naturales, tomados y tópicos se alivió: Cola de caballo, diente de león y tomillo”.

## DERMATOSIS

Tomillo, bañar con su maceración las afecciones cutáneas y dermatosis.

Diente de león: su macerado o extracto para las afecciones cutáneas, usado externamente.

El ajo está contraindicado en todas las dermatosis (Messegué, 1975).

Para tratar la dermatosis eczematosas se utiliza la hoja de bardana, conocida como la “hierba de los tiñosos”, de la que se utiliza principalmente las raíces; sirve para afecciones de la piel como acné, dermatitis, tiñas.

Zuluaga de Cadena et al. (2005) realizaron la investigación: “*Ensayo clínico fase I para evaluar la terapia con Gliricidia sepium (matarratón) en lesiones cutáneas de primates de la familia Cebidae”:*

Entre las especies vegetales que han despertado interés por su acción in vitro contra algunos de los agentes que causan infecciones dermatológicas, está *Gliricidia sepium*. Para evaluar la actividad de *G. sepium* como tratamiento tópico en el manejo de infecciones cutáneas se diseñó un ensayo utilizando el extracto acuoso de la planta en monos de la familia Cebidae. Se realizó un ensayo clínico fase 1 en un grupo de 16 primates, de los cuales se eligieron 5 con lesiones cutáneas: 3 monos *Alouatta seniculus*, un *Cebus capucinus* y un *Cebus apella*. El extracto acuoso de la planta se aplicó durante cinco semanas, dos veces al día, de la siguiente forma: En los monos del género *Alouatta*, que permiten contacto directo con el humano, se aplicó con un algodón en las lesiones; a los monos de la especie capucinus se les colocó en un recipiente de cemento para que ellos se bañaran con el producto; finalmente, a los monos de la especie apella, que son agresivos, se les rociaba el extracto en su jaula. A cada uno de los animales se les realizó un examen directo con KOH y un cultivomicológico al inicio y al final del tratamiento. A la extensión del compromiso cutáneo se le realizó seguimiento por medio de imágenes fotográficas de las lesiones clínicas utilizando luz de Wood y luz directa. Se describen las lesiones alopecias descamativas en los cinco animales y el resultado del cultivo. Los cuatro primeros animales lograron la desaparición casi completa de las lesiones cutáneas, sin efectos secundarios. El caso número 5 muere en la primera semana de terapia por una falla multisistémica a consecuencia de quemaduras eléctricas previas. Los resultados micológicos son inconsistentes y no se relacionan con la respuesta clínica. Durante el seguimiento que se realizó por 5 semanas más, no se observaron recaídas de sus lesiones. El conocimiento de la micosis y sus agentes etiológicos en animales es muy escaso. Fue evidente la mejoría clínica de los animales durante el período de tratamiento y en el seguimiento posterior no se observaron recaídas. Se resalta el hecho de que no se presentaron signos de toxicidad ó efectos adversos que contraindicaran



su uso. Estandarizar el método de aplicación de la planta, evaluar los resultados del tratamiento con *Gliricidia sepium* y su seguridad en tan escaso número de animales y extrapolarlos a seres humanos, es realmente complicado. Sin embargo, se ofrece una alternativa terapéutica barata y segura a las poblaciones de bajos recursos económicos en zonas tropicales donde el matarratón es de fácil obtención.

Pérez-Portero et al. (2009) de la Universidad de Oriente de Santiago de Cuba publicaron la investigación: *Plantas antidermatofíticas utilizadas en comunidades del municipio de guamá, Santiago de Cuba*:

Con el objetivo de conocer la biología y etnobotánica de las plantas utilizadas en la cura tradicional de enfermedades cutáneas de origen fúngico por los pobladores de cinco comunidades del municipio Guamá, Santiago de Cuba (La Bruja, La Mula, Guaimaral, El Muerto y Ocuja), se realizó trabajo de campo consistente en entrevistar a cinco personas por localidad en los meses de abril a julio del 2007. Se determinaron 15 especies antidermatofíticas, ubicadas en 14 géneros y 14 familias botánicas. Las plantas más referidas fueron: *Spondias mombin* (n= 11), *Psidium guajava* (n= 6) y con cinco menciones: *Bursera simaruba*, *Gliricidia sepium* y *Rhizophora mangle*. Los árboles son la forma de vida predominante (8 registros), seguida por arbustos (4 registros) y un bejuco. En la localidad La Mula se emplea el mayor número de especies antimicóticas (n= 10). La mayoría de las plantas son silvestres (n=9). En trece casos se emplean las hojas. Las formas de preparación más usuales son la decocción (11 recetas) y la maceración (9 especies) que se aplican en fricciones (12 recetas) o en baños (8 recetas). La dermatofitosis, comúnmente conocida como tiña, es una infección por hongos que se limita a la epidermis y sus apéndices ricos en queratina (el cabello y las uñas) causada por tres géneros de hongos filamentosos conocidos como dermatofitos: *Trichophyton*, *Microsporum* y *Epidermophyton*.

Costa et al. (2014) estudiaron el poder antidermatofítico de prontoalivio, *Lippia alba*, contra *Trichophyton rubrum*, *Epidermophyton floccosum* y *Microsporum gypseum*:

El objetivo del estudio fue evaluar el potencial antidermatofítico de aceite esencial de *L. alba* rico en linalol (EO) y analizar la capacidad de este EO para inhibir las actividades de peptidasa y queratinasa, que son factores de virulencia importantes en dermatofitos. Las concentraciones inhibitorias mínimas (CIM) de *L. alba* EO fueron 39, 156 y 312 mg / ml contra *Trichophyton rubrum*, *Epidermophyton floccosum* y *Microsporum gypseum*, respectivamente. Para evaluar la influencia de *L. alba* EO sobre las actividades proteolíticas y keratinolíticas de estos dermatofitos, se realizaron ensayos de inhibidores específicos. Los resultados indicaron que linalool rico en EO de *L. alba* inhibió la actividad de las proteasas y queratinasas secretada por dermatofitos, y esta inhibición podría ser un posible mecanismo de acción contra dermatofitos. Debido a la actividad antidermatofítica efectiva de *L. alba* EO, otros experimentos se deben realizar para explorar el potencial de este EO rico en linalol como una terapia antifúngica alternativa.

El botón de oro (*Tithonia diversifolia*) se usa como tratamiento para el eczema de la piel de animales domésticos (Nash y Williams, 1976).

La zarzaparrilla en decocción y tópica.

## **DERRAME CEREBRAL O INFARTO**

En el momento de un derrame, o infarto, dar pelas con ortiga o pringamoza, principalmente en la nuca (cuello) y en la columna vertebral. Los pinchazos de la pringamoza, u ortiga, estimulan la circulación.

Sanguinaria: evita el derrame cerebral y hemorragias –igual que el palo de la cruz-, tomado en infusión. Para los dolores de cabeza y la destrucción de los coágulos que fluyen al cerebro.

Sauce: ingiriendo la decocción de sus hojas y ramas actúa en la prevención de derrames.

Pinchar los dedos de la mano en las yemas a la persona que sufre el derrame, hasta que sangre una gota en cada dedo; esto descongiona la sangre en el cerebro.

Cinco pepas de poma roso de la India cocinados tomar tres veces al día.

Una dieta rica en tomates puede reducir el riesgo de un evento cerebrovascular; el licopeno presente que da la coloración roja además de antioxidante reduce la inflamación y evita la formación de coágulos, afirman científicos de la Universidad de Finlandia (El País, 2012).

## **DESCONTAMINANTE DEL AMBIENTE**

El eucalipto absorbe las impurezas del ambiente y mantiene puro el aire donde habita. Sembrarlo cerca a la casa. Hacer vaporizaciones con sus hojas; quemar en las casas.

Muchos lugares pantanosos donde hay paludismo se sanear sembrando girasol. Su raíz purifica el agua.

## **DESFALLECIMIENTO**

Toronjil: se usa en los desfallecimientos, síncope y vértigos, en infusión.

## **DESINFECTANTE**

Escoba: es desinfectante de uso externo.

Gualanday: las hojas secas tostadas (polvos) aplicadas en las heridas, en las llagas, produce el mismo efecto del yodoformo o de las sulfas, es decir, un gran desinfectante. Con las hojas se lavan las úlceras, llagas. Las hojas tomadas en decocción también sirven para las úlceras, flemones y varios tipos de infecciones.

Tomillo: desinfectante de uso externo; restregar y tomar en las picaduras venenosas.

Caléndula: toda la planta fresca en decocción se emplea en medicina popular como emoliente, desinfectante, cicatrizante de heridas grandes, en pústulas y en afecciones cutáneas.

Prontoalivio: como desinfectante en forma de baños, su infusión.

## **DESINFLAMANTE**

Colocarse penca de sábila tibia en la zona inflamada.

Baños tibios de hojas de tomatara, papaya y yerbamora, ligeramente hervidas.

Cúrcuma: potente desinflamatorio de vías respiratorias, articulaciones y vías urinarias, útil también en casos de prostatitis. Consumir su polvo mezclado en agua o en otro líquido, o sus rizomas en decocción.

Yerbamora: desinflamante en cataplasmas, para golpes de cualquier índole e inflamación externa (con sulfato de magnesio en agua caliente lo más que el cuerpo resista); no ingerirla por su toxicidad.

## **DESNUTRICIÓN**

Flor de palo de la cruz en ensalada o infusión.

En África se conoce el uso del polvo de moringa (hojas) como refuerzo natural para que los bebés superen la malnutrición y las infecciones. Su riqueza en aminoácidos esenciales (arginina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, valina, metionina, triptófano, fenilalanina, treonina) en las hojas y en las vainas de la moringa hace que se valore como un complemento dietético idóneo para reforzar el estado nutritivo y aumentar el apetito. A estose suma la riqueza de nutrientes esenciales, como la vitamina A, la vitamina C y el calcio, difíciles de encontrar en alimentos cotidianos en muchos de los países donde el árbol es nativo (Maite Zudaire, 2012).

## **DIABETES**

(Hiperglicemia)

Cáscara de chaparro en decocción, tomar tres pocillos al día; es uno de los remedios más efectivos contra la diabetes.

Hoja de nogal, tomarla en decocción. Nogal, negro o cafetero. Las hojas y la corteza en decocción son excelente depurativo en problemas de azúcar en la sangre y dificultades

circulatorias; recomendables en personas con tendencia a la diabetes, várices y enfermedades de la piel. Combinado con caña agria da muy buenos resultados.

Siempreviva o panameña, sus cogollos en infusión.

Cogollo de marañón, en decocción.

Hoja del árbol del pan cocinada, tres tomas al día. Es muy afamado este remedio popularmente.

La morera con cogollos de café y hojas de árbol del pan, se mezclan, cocinan y toman.

Se toman cuatro hojas de café, se ponen a cocinar en dos pocillos de agua y se dejan hasta que la cocción dé un pocillo. Se debe tomar un pocillo una sola vez al día antes de acostarse.

Una cucharada de cebada perlada molida con cáscara de arrayán, cocinar juntos y tomar tres veces al día.

Cocinar una rama de masequía o papunga (son la misma planta) y tomar de esa agua con frecuencia. La acumulación de datos ha demostrado el potencial de *B. pilosa* (masiquía, papunga) para el tratamiento de diabetes (Wen-Chin, 2014).

Cocinar hojas de café, nogal y guayabo, bajarla y agregarle 5 hojas de eucalipto, tomar tres tazas al día. Eucalipto: sus hojas se toman para la diabetes con muy buen resultado.

Un remedio muy reputado por Estella (q.e.p.d.), quien vendía hierbas en la galería de Tuluá, es el siguiente: se pone a hervir unos cinco minutos hojas y tallos de masequía o papunga, cuando esté tibia o fría se licua en esa agua ramas de perejil y una guayaba más verde que madura. Se toma tres veces al día. Es infalible.

Uchuva, comer sus frutos.

Pringamoza: la raíz en decocción es antiinflamatoria y antidiabética.

Cocinar cidra verde y tomar tres bebidas al día, por tiempos largos. La cidra ha sido un clásico en el tratamiento de la diabetes. Se cocina el fruto en abundante agua y se toma constantemente. El jugo crudo incluso tiene un mejor efecto, posee insulina.

Consumir del aminoácido L-Alanina, y en menor proporción, L-Leucina.

Raíz de diente de león en decocción.

Consumir: ginseng, aceite de olivas, comer salvado de arroz y de avena, espirulina.

Ayudan a bajar el azúcar en la sangre: las moras, levadura de cerveza, pescado, ajo, soya y hortalizas.

Las hojas de achiote en decocción son hipoglicemiantes.

Las hojas de aguacate en cocimiento se toman para la diabetes (hipoglicemiante).

Cabeza de indio (un corozo con raicitas): cocinada.

Apio: para la hiperglucemia. Es adelgazante.

Casco de buey: para la diabetes, tomar las hojas en decocción. Es uno de las mejores plantas conocidas para esta patología. Es relativamente inocua.

Esquema homeopático para la diabetes tipo II (de comienzo de la madurez): 1. Syzygium, a las 8 y 16 horas, 8 a 10 gotas sublinguales. 2. Aesculus, a las 10 y a las 18 horas, 8 a 10 gotas sublinguales. 3. Galium, a las 12 y 20 horas, 8 a 10 gotas sublinguales.

Arrayán: la corteza preparada en cocimiento se emplea para combatir problemas de diabetes y colesterol alto en la sangre.

Cebada: para la diabetes. Al poseer amilasa, favorece la regulación de los azúcares en el hígado.

Cebolla cabezona: cortada y hervida en leche se utiliza en el tratamiento de la diabetes.

Dalia: el huevo asado se utiliza para tratar la diabetes, pues produce insulina.

Espárrago: para insuficiencia hepática y diabetes.

Fresa: permitida a los diabéticos porque su azúcar, la levulosa, se elimina muy bien.

Guayaba: las semillas de la guayaba pulverizadas son empleadas en el tratamiento de la diabetes.

Habichuela, las semillas y las vainas verdes, muy recomendada para este fin.

La balsamina y la hiedra se usan para la presión alta y la diabetes, en infusión.

Morera: sus hojas en decocción, al igual que las hojas de níspero.

Orégano, la decocción de toda la planta.

Prontoalivio en infusión.

Suelda consuelda en cocimiento: conozco el caso de un paciente al que le iban a amputar una pierna, y con esta toma evitó el procedimiento.

El matapalo del aguacate es muy afamado para el control de diabetes.

Valeriana: para el sistema nervioso en general. Para el insomnio, pues ayuda a conciliar el sueño. Para la epilepsia y la diabetes nerviosa. Cocinar hojitas, tallos y raíces. Se consigue la tintura en la farmacia y su dosis es 20 gotas por toma, tres veces al día.

Cañabrava, el rizoma en cocimiento.

Respecto a la guanábana recuerdo que Gloria Valencia de Castaño dio un remedio de cogollos de guanábana con pimienta como hipoglicemiante y muchos pacientes del sistema de salud oficial se controlan con esto.

El alpiste coadyuva al mejor funcionamiento del páncreas disminuyendo así la diabetes.

El fruto de mortiño es antidiabético. El fruto protege el riñón de la presencia de la bacteria *Escherichia coli*.

La ingesta de uchuva, *Physalis peruviana*, reduce la glicemia a los 90 y 120 minutos postprandial en adultos jóvenes (Rodríguez, 2017).

El yacón es un recurso altamente importante para las personas que padecen diabetes. La evidencia científica ha demostrado que los FOS presentes en el yacón pueden disminuir el nivel de triglicéridos y colesterol, incrementar la asimilación de calcio en los huesos, fortalecer la respuesta del sistema inmunológico, prevenir el estreñimiento, reducir el riesgo de desarrollar cáncer de colon y restaurar la microflora intestinal. Se ha comprobado que el té de yacón (infusión de hojas), administrado a ratas diabéticas, durante 30 días, tiene un efecto hipoglicemiante, es decir disminuye los niveles de glucosa en la sangre. El principio activo no ha sido identificado aun, no obstante, se cree que este actúa estimulando el páncreas, regulando los niveles de azúcar en la sangre. Los extractos foliares del yacón tienen la capacidad de aumentar los niveles de insulina en la sangre y consecuentemente reducir los niveles de glucosa. Esta reducción se manifiesta positivamente, manteniendo la capacidad filtrante de los riñones. En personas con diabetes el riñón aumenta la eliminación de creatinina y de albúmina. Con el consumo del yacón, sea crudo o cocido, disminuye la eliminación de estos dos compuestos y los lleva a sus valores normales.

Como medicina alternativa para la diabetes debe consumirse aproximadamente 300 gr de yacón fresco, porque ello permite consumir 66 gr de fructosa inulina. El yacón no es la única fuente natural de inulina pues también lo contiene las raíces de la achicoria (*Cichorium intybus*) y los bulbos de la dalia (*Dalia sp.*). Como tisana o en la comida se recomienda la ingesta de *Stevia rebaudiana* Bertoni u hoja dulce; *Salvia officinalis* L; *Salvia divinorum*; *Rubus fruticosus* o zarzamora; *Opuntia ficus-indica* o nopal; *Opuntia lasiacantha* o nopal de cerro, entre otras (Córdova, 2017).

La acción hipoglucémica de las hojas de yacón ha sido demostrada en estudios de laboratorio con ratas normales y diabéticas por investigadores. Las raíces comestibles contienen inulina, un azúcar no digerible, lo que significa que, aunque tienen un sabor dulce, estas azúcares no son asimiladas al metabolismo humano. Es por esto que las raíces pueden ser consumidas por personas diabéticas.

Los minerales como el potasio y el magnesio de las sandías ayudan para el correcto funcionamiento de la insulina en el cuerpo, también la reducción de azúcar en la sangre, por lo que es fruto de gran utilidad para los pacientes diabéticos.

La curcumina puede ser valiosa en el tratamiento de la diabetes porque incrementa la absorción de la glucosa e inhibe la expresión de genes glucogénicos (www.correodelsol.com).

El huevo (tubérculo) de dalia, asado, se utiliza para tratar la diabetes, pues produce insulina.

La catarinilla (*Salpianthus macrodonthus* Stand) es una planta medicinal muy consumida en México para tratar la diabetes (Lizama, 2016).

Aunque es conocido el riesgo de amputación en los pacientes con diabetes, es dos veces superior asociado a la administración de canagliflozina, un medicamento que precisamente se toma para la diabetes (Oliveiras, 2016).

Rudá-Kučerová et al. (2015) investigaron el efecto de la balsamina (*Momordica charantia*) sobre la diabetes:

*Momordica charantia* es una planta voluble termófila de las regiones tropicales y subtropicales de Asia, África y el Caribe. En el centro de Europa, *Momordica* requiere plantaciones de efecto invernadero. Los frutos maduros se asemejan a un pepino o una calabaza y se pueden utilizar como otros vegetales similares. Frutas crudas son muy amargas y refrescantes. Durante siglos, la planta ha sido conocida en la medicina tradicional china por sus efectos antidiabéticos, así como para el tratamiento del cáncer o de infecciones causadas por gusanos, virus y malaria. Efectos antidiabéticos se atribuyen a cucurbitane triterpenoides tipo, charantina, p-insulina y 9cis-11trans-13trans-conjugados de ácido linolénico. Estas sustancias en forma de preparados muestran la eficacia antidiabética en los estudios clínicos mediante el aumento de la secreción de insulina y resistencia a la insulina o la absorción de glucosa desde el intestino. Junto a este efecto principal el extracto posee ciertos efectos neuroprotectores y antioxidantes (especialmente p9cis-11trans-13trans conjugados de ácido linolénico) y contribuye a normalizar los niveles de lípidos en sangre y adipocinas que se traduce en la normalización de síndrome metabólico. Eficacia antidiabética de *Momordica* se comparó con el tratamiento activo con varios fármacos antidiabéticos orales y demostró efectos comparables.

Rojas (2009) narra la siguiente investigación en México: previo ayuno, conejos sanos fueron sometidos a pruebas de tolerancia a la glucosa con administración de agua (grupo control), tolbutamida (grupo de control positivo) o preparación tradicional de la planta antidiabética a testar (grupo experimental). Los resultados demostraron que tanto la tolbutamida como 12 de las 24 plantas estudiadas disminuyen de manera significativa ( $P < 0.05$ ) tanto el pico hiperglucémico como el área baja de la curva de tolerancia a la glucosa con respecto al control con agua. Las plantas utilizadas fueron, en el orden decreciente de efectividad respectivo: *Sonchus oleraceus*, *Guazuma ulmifolia*, *Psacalium peltatum*, *Lepechinia caulescens*, *Musa paradisiaca*, *Tournefortia hirsutissima*, *Costus ruber*, *Rizophora mangle*, *Tumera diffusa*, *Psacalium spp.*, *Persea americana* y *Trigonella foenum*

*graceoum*. *Eysenhardtia polistachia* redujo en forma significativa únicamente el pico hiperglucémico, en tanto que *Mangifera indica* produjo un descenso importante del área bajo la curva.

Abas et al. (2015) de la Universidad de Malasia, investigaron el efecto del extracto de la fruta *Momordica charantia* (balsamina) en la complicación vascular en ratas con diabetes tipo I:

*Diabetes mellitus* es uno de los factores de riesgo en el desarrollo de complicaciones vasculares. Disminución de óxido (NO) nítrico y el aumento de la peroxidación lipídica en la diabetes mellitus son los factores dominantes. *Momordica charantia* (MC) ha demostrado ser útil en la mejora de la diabetes mellitus y sus complicaciones. En el presente estudio, se utilizaron un total de 40 ratas macho Sprague-Dawley. La diabetes fue inducida por una dosis única (50 mg / kg) de estreptozotocina (STZ), por vía intramuscular. Después de 4 semanas de inducción de STZ, los animales fueron divididos en cinco grupos (n = 8); el grupo de control (Ctrl), el grupo de control tratado con MC (Ctrl-MC), el grupo no tratado (DM-Ctrl), grupo diabético tratado con MC (DM-MC) y el grupo diabético tratado con metformina 150 g / kg (DM-Met). Se continuó la administración oral del extracto de la fruta MC (1,5 g / kg) durante 28 días. DM-MC grupo mostró una disminución significativa (P <0,05) en la presión arterial, el colesterol total y los niveles de triglicéridos en comparación con el grupo DM-Ctrl. En resumen, el tratamiento con el extracto de la fruta MC ejerció el efecto vasculoprotector significativo en el modelo de rata diabética tipo 1.

*Bauhinia* L. (Fabaceae) comprende 300-350 especies de plantas, muchas de las cuales se utilizan tradicionalmente en la medicina popular por su efecto antidiabético, antioxidante y antiinflamatorio (Farak et al., 2015). En Colombia es reputada la especie casco de buey para el tratamiento de la diabetes (*Bauhinia variegata*).

Kumar et al. (2012) de la Universidad Jiwaji, Madhya Pradesh, India, estudiaron la actividad antidiabética de la corteza del tallo de *Bauhinia variegata* en ratas hiperglucémicas inducidas por aloxano:

Las hojas de las muchas especies de *Bauhinia* se utilizan en los tratamientos antidiabéticos por muchas poblaciones del mundo. En la India, la corteza del tallo se utiliza como un antidiabético en el sistema de medicina ayurvédica. En un estudio reciente in vitro, el extracto etanólico de *B. variegata* y su principal constituyente, roseoside, han demostrado una mayor liberación de insulina a partir de las líneas de células beta INS-1. El efecto hipoglucemiante de *B. variegata* fue comparable a la metformina. El extracto de hojas de *B. variegata* exhibió efectos hipoglucemiantes debido a la presencia de las proteínas similares a la insulina.

Los extractos de *Cassia grandis* (cañafístula) demuestran una significativa actividad antidiabética comparable a la de glibenclamida (Lodha et al., 2010).

La siguiente fue una investigación realizada por Ospina et al. (1995) en la Universidad Nacional de Colombia:

La actividad hipoglicemiante - antidiabética de una fracción del extracto clorofórmico de la corteza de *Curatella americana* L. ("chaparro") fue evaluada en ratones normoglucémicos y



en ratas diabéticas por aloxano, en ensayos agudos y de administración crónica. Junto con los niveles de glicemia se determinó el nivel de insulina (Enzymun - Test ® insulina, técnica ELISA). Se probó también la actividad contra radical superóxido (Sistema Xantina/Xantina Oxidasa), radical hidroxilo (Sistema H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>/Fe<sup>3+</sup>-EDTA/Ascorbato) y ácido hipocloroso (Sistema NaOCl/H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>). Se encontró un importante efecto antihiperглиcemiante, un efecto protector contra la diabetes aloxánica y disminución de la glicemia en el estado diabético. Los extractos mostraron una marcada actividad contra radical superóxido y menos importante contra HOCl. La actividad contra radicales hidroxilos y peroxilo estuvo interferida por el vehículo (MeOH). La actividad antidiabética del extracto podría estar mediada por los supuestos atrapadores de "Especies Oxígeno - Reactivas".

Ritu y Nandini (2016), del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición, Rajasthan, India, evaluaron el efecto antidiabético de stevia:

India alberga el mayor número de diabéticos y de este modo se conoce como la "Capital de la Diabetes del Mundo". La gestión de productos químicos de la diabetes tiene efectos secundarios y por lo tanto se realizó el presente estudio para evaluar el efecto hipoglucémico y hipolipidémico de *Stevia rebaudiana* en pacientes con el tipo - 2 no dependiente de insulina *Diabetes mellitus* (DMNID). RESULTADOS: el análisis químico de polvo seco de hojas de *Stevia* reveló que era una hierba nutritiva con un buen contenido de hierro y fibra. Los ensayos de intervención en los diabéticos revelaron que redujo significativamente los niveles en ayunas y postprandial de glucosa en sangre. Los triglicéridos en suero y niveles de VLDL-C también se redujeron significativamente CONCLUSIÓN: por lo tanto, se puede decir con seguridad que *Stevia* puede ser utilizado como una hierba antidiabética, como un sustituto edulcorante y puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares en pacientes con diabetes.

Mahmoudzadeh-Sagheb et al. (2010) de la Facultad de Medicina, Universidad de Ciencias Médicas, Zahedan, Irán, investigaron los efectos antidiabéticos de *Eucalyptus globulus* en los islotes pancreáticos: un estudio estereológico:

Las hojas de *Eucalyptus globulus* (eucalipto) se utilizan para el tratamiento de la *Diabetes mellitus* en la medicina tradicional. El objetivo de este estudio fue evaluar los efectos del eucalipto en daño en las islas pancreáticas inducida mediante métodos estereológicos por estreptozotocina (STZ). Cincuenta ratas machos Wistar normoglucémicos maduros, 200- 250 g de peso, se seleccionaron y dividieron al azar en 5 grupos (n = 10): control; STZ inducida para la diabetes (D) - mediante inyección intraperitoneal de 60 mg / kg de estreptozotocina; control tratado (TC); y tratado diabético (TD1, 2), respectivamente, recibieron 20 y 62,5 g / kg de eucalipto en su dieta, y 2,5 g / l de extracto acuoso de eucalipto en el agua potable de una semana después de la inducción de la diabetes. Después de cuatro semanas del experimento, la estimación del volumen de la densidad estereológica y volumen total de islotes y las células beta de los islotes, el volumen promedio ponderado por volumen, la masa de los islotes y el páncreas, y el número total de islotes se llevaron a cabo. La administración de eucalipto disminuyó significativamente la pérdida de peso y aumento de agua y la ingesta de alimentos en los grupos de diabéticos tratados en comparación con el grupo (D) inducida por STZ diabética. Los resultados sugirieron que *Eucalyptus globulus* con una forma dependiente de la dosis mejora los estados diabéticos por la restauración parcial de las células beta pancreáticas y la reparación del daño inducido

por STZ en ratas. Este estudio sugiere un efecto beneficioso de eucalipto en el tratamiento de la diabetes.

Alonso-Castro et al. (2008) investigaron las propiedades antidiabéticas del guácimo:

*Guazuma ulmifolia* Lam es una planta que se utiliza ampliamente en México para el tratamiento empírico de la diabetes tipo 2. El presente estudio indagó los mecanismos antidiabéticos de *Guazuma ulmifolia*. Materiales y métodos: Concentraciones no tóxicas de los extractos acuosos de *Guazuma ulmifolia* (GAE) se ensayaron en la adipogénesis y 2-NBDglucose captación en el murino 3T3-F442A línea celular preadiposa. Resultados: GAE añadido al medio adipogénico (AM) no afectó la adipogénesis en cualquiera de las concentraciones ensayadas (1-70 microg / ml), mientras que en AM que carecen de insulina GAE 70 microg / ml inducido por la acumulación de triglicéridos en un 23%. Por otro lado, GAE 70 microg / ml estimularon 2-NBDG captación por 40% en los adipocitos 3T3-F442A sensibles a la insulina y por 24% en los adipocitos resistentes a la insulina, con respecto a la incorporación por los adipocitos sensibles a la insulina estimuladas con la hormona. Conclusión: *Guazuma ulmifolia* ejerce sus efectos antidiabéticos estimulando la captación de glucosa en adipocitos ambos sensibles a la insulina y la resistencia a la insulina sin inducir la adipogénesis.

Román-Ramos et al. (1995) demostraron que el extracto acuoso de las vainas de *P. vulgaris* (fríjol) poseía actividad antidiabética. Péptidos de las proteínas de frijol común presentan potencial biológicas actividades relacionadas con el control de la hipertensión y diabetes tipo 2.

Un paciente tenía diabetes tipo II, con dolor en el dedo grande del pie derecho (se dormía), se puso morado y el dolor pasó al talón, formando herida con diagnóstico de amputación. Dependía de insulina y antibióticos. Se hizo el siguiente tratamiento: 9 hojas de guanábano cocinadas en un litro de agua hasta que redujera a un pocillo, y tomar cada 6 horas (para el azúcar). Para la herida lavar con romero y plata ionizada (coloidal). Dieta estricta sin azúcar y harinas; curación casi total.

La canela ha demostrado un gran efecto antidiabético en pruebas de laboratorio. Un testimonio de la profesora Sandra Santacoloma indica que el consumo habitual de canela más clavo de olor es un gran antidiabético.

Poner a hervir en un litro de agua las cáscaras de tres guineos por cinco minutos, luego se cuela. Tomar tres veces al día.

Se coge un tubérculo de arracacha, se ralla en un plato, se le hecha un poco de agua, se revuelve y se va tomando en el día. Baja los niveles de azúcar (testimonio). No consumir mucho para no hacer una hipoglicemia.

Testimonio: “había adelgazado bastante y fui perdiendo la visión. Cocinaba una hoja de almendro en un litro de agua. Tomé un litro diario por 15 días. He mejorado muchísimo”.

Otro: “se toman hojas de eucalipto, hojas de aguacate y hojas de nogal. Se pican por igual parte todas las plantas se mezclan se secan a la sombra y lo que se coja con tres dedos se

prepara en infusión en 2 pocillos de agua y se toman durante el día. Con esto mantengo a raya la diabetes”

Kuppusamy et al. (2014) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Malaya, Kuala Lumpur, Malasia, investigaron la actividad antidiabética de las semillas de leucaena, *L. leucocephala*:

*Leucaena leucocephala* ha sido utilizada tradicionalmente para tratar la diabetes. El presente estudio fue diseñado para evaluar in vitro actividades del extracto de la fruta acuosa "similares a la insulina" de *Leucaena leucocephala* (Lam.) Dewit. *L. leucocephala* extracto de fruta acuosa puede ser usado potencialmente como un adyuvante en el tratamiento de diabetes mellitus Tipo 2 y el control de peso debido a que mejora la captación de glucosa y equilibra la adipogénesis y la lipólisis

La fruta de *Leucaena leucocephala* (Lam.) Dewit. se come cruda como "Ulam" en varios países asiáticos. El extracto de corteza de *L. leucocephala* se consume para tratar el dolor interno, mientras que la raíz y la corteza se toman como anticonceptivo en América Latina. *L. leucocephala* ha sido utilizada tradicionalmente para tratar la diabetes, sobre todo por los indonesios y mexicanos. Indonesios consumen el extracto acuoso derivado de semillas hervidas por vía oral para tratar la diabetes. Semillas de *Leucaena* mostraron efecto hipoglicémico en ratones diabéticos inducida por aloxano. En un estudio separado, extractos de semillas de *L. leucocephala* bajaron niveles sanguíneos de glucosa y lípidos y aumentaron la regeneración de las células beta del páncreas en ratas diabéticas inducidas con estreptozotocina.

De Queiroz et al. (2012) del Departamento de Farmacia, Universidad del Estado de Paraíba, Campina Grande, Brasil, realizaron el estudio: “Efecto de la harina de cáscara amarilla de maracuyá (*Passiflora edulis* f. *Flavicarpa* gr.) en la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes mellitus tipo 2”:

Un estudio con la harina de cáscara de fruta de la pasión amarilla mostró una acción positiva en el control de la glucosa en sangre como terapia adyuvante en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Por lo tanto, se evaluó su efecto sobre la sensibilidad a la insulina (resistencia a la insulina). Métodos: un total de 43 voluntarios con diabetes tipo 2 (28 mujeres y 15 hombres) ingirió 30 g / día de la harina de cáscara de fruta de la pasión amarilla durante dos meses. Los niveles de glucosa en sangre y de insulina en ayunas, índice HOMA y la hemoglobina glucosilada se midieron para cada paciente antes y después de la suplementación dietética. Resultados: no hubo una diferencia significativa en los valores de glucosa en sangre en ayunas ( $p = 0,000$ ) y la hemoglobina glucosilada ( $P = 0,032$ ) después de la administración de suplementos. También se observó una reducción en el HOMA-IR ( $p = 0,005$ ) en el grupo suplementado, sin embargo, no se observó cambios en los valores de insulina para las mujeres. Conclusiones: la suplementación utilizada disminuye la resistencia a la insulina en pacientes diabéticos tipo 2, lo que sugiere una acción positiva en el control de la glucosa en sangre como terapia adyuvante en tratamientos convencionales.

Los estudios epidemiológicos han demostrado que dietas ricas en fibra están asociadas con un menor riesgo de diabetes y la enfermedad cardiovascular (CVD) y es inversamente proporcional a la resistencia a la insulina (IR). La pectina es una

fibra soluble usada ampliamente como un ingrediente en preparaciones farmacéuticas como antidiarreico y sustancia desintoxicante. Además, reduce intolerancia a la glucosa en pacientes diabéticos y disminuye el colesterol sérico y los niveles de triglicéridos mediante la formación de un gel que impide la absorción de colesterol y glucosa derivada de la dieta. La harina de cáscara de maracuyá (*Passiflora edulis* f. *Flavicarpa* Deg.) es rica en fibra soluble y tiene la pectina como uno de sus componentes. Cobayas diabéticas alimentadas con la harina presentan control de la diabetes, debido a su acción hipoglucemiante. Un ensayo toxicológico clínico de esta harina con una ingesta diaria de 30 gramos no mostró toxicidad aguda o subcrónica, lo que sugiere su uso como suplemento dietético ya que es un producto rico en fibra soluble.

El alcaloide *berberina* que se extrae de algunas plantas como por ejemplo el *Argemone mexicana* es una sustancia antidiabética de amplio uso médico hoy en día con propiedades similares a la metformina y sin sus efectos colaterales negativos.

Las hojas y la corteza en decocción de nogal (*Juglans neotropica*) son excelente depurativo en problemas de azúcar en la sangre y dificultades circulatorias.

La inulina y los oligofruktanos presentes en el yacón, cumplen un rol de prebióticos, sustancias que nutren selectivamente a los gérmenes benéficos que forman parte de nuestra flora intestinal, las llamadas bifidobacterias favoreciendo su crecimiento y frenando el desarrollo de los microorganismos perjudiciales. Estas sustancias (inulina y oligofruktanos) constituyen factor bifidogénico. Las bifidobacterias a la vez, pueden aliviar la hiperlipemia, o sea, el incremento de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos). La dosis recomendada como medicina alternativa para la diabetes es de aproximadamente 300 gr de yacón fresco, porque ello permite consumir 66 gr de fructosa inulina.

del Departamento de Nefrología de Fukushima, Japón, estudiaron que la alimentación con yacón aminora la diabetes:

El yacón es una planta perenne que forma un grupo de más de 20 grandes tubérculos subterráneos, comestibles. Yacón, que se origina en América del Sur, se ha convertido cada vez más popular en la dieta japonesa pues sus tubérculos tienen un valor calórico bajo y un alto contenido de fibra. Estudios recientes han sugerido que la alimentación con yacón aminora la diabetes como se indica por la disminución de la glucosa en sangre. Métodos: se alimentaron ratas machos Zucker fa durante 5 semanas con comida normal isocalórica que contiene como control 6,5% de yacón. Sensibilidad a la insulina se evaluó por medio del estudio clamp euglucémico-hiperinsulinemia. Resultados: En el estado basal, la alimentación con yacón tuvo un efecto para reducir los niveles de glucosa en ayunas de  $184,1 \pm 4,1$  a  $167,8 \pm 2,7$  mg dl (-1) (P <0,01), así como la producción basal de glucosa hepática (HGO) de  $9,9 \pm 0,4$  a  $7,4 \pm 0,2$  kg mg (-1) por min (p <0,01). Durante los estudios de fijación, la tasa de infusión de glucosa necesaria para mantener euglucemia se incrementó en un 12,3% en ratas alimentadas con yacón. La supresión de la insulina HGO también se incrementó en ratas alimentadas con yacón en comparación con las ratas de control ( $85,3 \pm 2,4\%$  frente a  $77,0 \pm 3,0\%$ , p <0,05), mientras que la tasa de eliminación de glucosa no fue diferente entre los dos grupos. Conclusión: Estos resultados indican que el efecto de la alimentación con yacón para reducir la glucosa

en sangre es probablemente debido a sus efectos beneficiosos sobre la sensibilidad a la insulina hepática en el estado resistente a la insulina.

Se calcula que en Colombia existen 54 especies de ñame, incluidas las que fueron introducidas como alimento, pero este tipo de *Dioscorea* se estudia por sus cualidades medicinales y, en particular, para el control de la diabetes tipo 2. Con el ánimo de comprobar la creencia popular sobre dichas propiedades terapéuticas, investigadores del Departamento de Farmacia de la Universidad Nacional de Colombia, UN, realizaron un estudio con grupos experimentales, cada uno con seis ratas de siete semanas de edad, de entre 150 y 160 gramos de peso. A un grupo se le indujo la diabetes en un 80 %. Los individuos que comenzaron con niveles de glucosa de 423,5 los mantuvieron a lo largo de la investigación. En cambio, las ratas que fueron analizadas con el extracto de la *Dioscorea* y que comenzaron con unos niveles de glucosa de 384,3 redujeron estos valores a 156,3 (rango normal) en un transcurso de 20 días (Rojas, 2016).

Xie et al. (2005) del Instituto de Plantas Medicinales de Beijing, China, investigaron la actividad antidiabética y antidislipidémica de extracto etanólico de hojas de piña, *A. comosus* en ratas:

El objetivo de este estudio fue demostrar los efectos de *Ananas comosus* L. en ratas diabéticas-dislipémicas. Hipoglucemia y actividades hipolipemiantes del extracto etanólico de hojas de *Ananas comosus* L. (EEACL) se evaluaron en ratas diabéticas y normales inducida con alloxan por prueba de tolerancia oral a la glucosa y una prueba de carga de aceite de oliva. Anti-diabética, anti-hiperlipidémica y las actividades antioxidantes de EEACL también fueron investigadas en ratas diabéticas-dislipémicas inducidas por alloxan y una dieta / alta en colesterol y en grasa. EEACL a la dosis de 0,40 g / kg inhibió significativamente el aumento de la glucosa en sangre en ratas diabéticas en prueba de tolerancia oral a la glucosa, pero no causó ninguna actividad hipoglicémica en ratas normales. También inhibió significativamente el aumento en los niveles de triglicéridos postprandiales (TG) tanto en ratas normales y diabéticas en prueba de carga de aceite de oliva. Estos datos sugieren que EEACL tiene efecto antidiabético, anti-dislipidemia y las actividades antioxidantes, que pueden desarrollarse en una nueva medicina de plantas para el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones.

## **DIABÉTICA, HERIDA CRÓNICA**

Gautam et al. (2015) investigaron la acción cicatrizante de nim, *A. indica*, en grave herida diabética:

Una herida crónica diabética sin cicatrizar es una de las complicaciones graves de la *Diabetes mellitus*. *Azadirachta indica* se ha informado que tienen propiedades antidiabéticas y antiapoptóticas. El presente trabajo incorpora el potencial curativo de 50% extracto de etanol de hojas de *A. indica* contra profundas heridas quirúrgicas en ratas diabéticas inducida por estreptozotocina. Extracto de hojas (500 mg / kg) de *A. indica* se administró por vía oral, una vez al día durante diez días. Glucosa sérica, colesterol y triglicéridos, así como el peso corporal, la comida, y la ingesta de agua y antioxidantes tisulares (catalasa, superóxido dismutasa y glutatión reducido), los radicales libres (peroxidación lipídica y óxido nítrico), mieloperoxidasa, colágenos totales (hidroxiprolina,

hexurónico ácido y hexosamina), proteína, factor de crecimiento endotelial vascular, y citoquinas (factor de necrosis tumoral- $\alpha$  y la interleucina-1 $\beta$ ) se estimaron. Los resultados indicaron una mejora en la cicatrización de heridas por extracto de hojas de *A. indica* en ratas diabéticas mediante la mejora de la angiogénesis mediada a través de la inhibición de la hiperglucemia, el estrés oxidativo, y la regulación positiva de mediadores inflamatorios y la expresión del factor de crecimiento.

## **DIAFORÉTICO**

(Que induce una abundante sudoración)

Borraja: la infusión de sus hojas se utiliza como diaforético.

Gualanday, utilizar su raíz en decocción.

Prontoalivio en infusión.

Toronjil: las hojas y los tallos en infusión se usan como antiespasmódico, diaforético, digestivo.

Zarzaparrilla: tomar en cocimiento, 15 gramos de raíz por 200 de agua como depurativo de la sangre y diaforética.

Como antidiaforético se usa la sábila. Los cristales de sus hojas macerados en agua fría durante 8 días, tomando por la mañana y la tarde un pocillo.

## **DIÁLISIS**

A un amigo le pronosticaron diálisis hace cinco años; desde entonces toma todos los días una infusión de albahaca y cidra cruda rayada. No ha necesitado tal procedimiento de filtración artificial.

El astrágalo y el *Cordyceps* para tratar las enfermedades renales crónicas. El astrágalo (también llamado tragacanto) es una planta beneficiosa para acompañar a la diálisis (tratamientos convencionales de las enfermedades renales crónicas), ya que contribuye a reducir el exceso de proteínas en la orina (proteinuria) al tiempo que aumenta la albúmina sérica, proteína necesaria para evitar la inflamación y las enfermedades graves del riñón y el hígado. A su vez, otros estudios han confirmado que compaginar este tratamiento médico tradicional (la diálisis) con una preparación a base del hongo *Cordyceps sinensis* permitiría disminuir la creatinina sérica (señal de problemas en el riñón), además de reducir la proteinuria y aliviar posibles complicaciones derivadas de la enfermedad, como por ejemplo el aumento de la hemoglobina o de la albúmina sérica (Hong Wei Zhang et al., 2014).

## **DIARREA**

El arroz por su gran propiedad astringente y emoliente es muy empleado para inflamaciones digestivas y en todo tipo de diarreas, sobre todo en diarrea infantil. Tomar el cocimiento de agua con arroz, ojalá integral, de a pocos y con frecuencia, hasta calmar la diarrea.

Chaparro manteco: por su contenido de tanino se usa para combatir las diarreas, tomándolo en decocción.

Granado: la cáscara en poca cantidad, y la flor, cocida en agua, es excelente para la diarrea (astringente). Hay que tener cuidado en no exceder su consumo, pues es un potente antidiarreico.

Guama: las hojas y la corteza en decocción son astringentes y se emplean con éxito en las diarreas, en lavados y tomado en decocción, 10 g por litro de agua.

Guanábana: las hojas en decocción curan las diarreas crónicas y disentéricas.

Guayaba: para las diarreas y la inflamación intestinal, el jugo de guayaba. También se utiliza el cocimiento del fruto; se toma un fruto, se parte en cuatro, se cocina bien y luego el agua se toma por cucharadas. Puede agregarse una guayaba en la preparación del suero casero de rehidratación oral.

Guineo: el fruto en sopas es usado contra las diarreas y “daños de estómago”. Es astringente, por tanto, remedia diarreas rebeldes.

Limón partido en cruz, más carbón vegetal bien hervido, es muy bueno para detener una diarrea.

Limoncillo: útil en la diarrea añadiéndole al cocimiento zumo de limón.

Para una diarrea rebelde el llantén, ojalá cruda o en infusión.

Mora: el cocimiento de las hojas secas, en diarreas y disenterías.

Olivón silvestre: para la diarrea rebelde se utiliza la bebida del cocimiento de la hoja. Sirve esta bebida para el dolor de estómago.

El trigo en engrudo es empleado en lavados contra la diarrea.

Uvas: las hojas son agradables verduras, ricas en vitaminas. Son astringentes y en decocción se utilizan para curar la diarrea.

La manzana es excelente antidiarreico, emoliente o antiinflamatorio digestivo; es un tranquilizante suave. Preferible comerlo en fruta, o esta en decocción suave.

Las semillas de linaza son un poderoso antidiarreico; se consumen dejándolas en agua un rato o una noche, y tomando esa agua y masticando semillas. También se pueden cocinar un poco y se toman.

Uva caimaron: los frutos en maceración o comidos como fruta combaten la diarrea de los niños, la disentería y los trastornos intestinales. Las hojas en decocción también se utilizan como antidiarreicas y en las fiebres tifoideas.

Diarrea con dolor abdominal: apio mas prontoalivio, en infusión.

El siguiente es un testimonio: cogollo de guayaba, prontoalivio y canela en astilla, en mezcla, decocción por 3 minutos. Tomar por pocillos hasta tener mejoría.

Alvarez-Acosta et al. (2009) estudiaron papel beneficioso de plátano verde (*Musa paradisiaca*) en el tratamiento de la *diarrea persistente*: un estudio prospectivo aleatorizado.

Tradtrantip y Namkung (2010) del Departamentos de Medicina y Fisiología de la Universidad de California, USA, investigaron el crofelemer, un antisecretor antidiarreico extraído de sangregao, *Croton lechleri*:

Este trabajo investigó el mecanismo antisecretor de crofelemer, un oligómero de proantocianidina purificado extraído de la corteza de látex de color rojo sangre de la planta medicinal sudamericana *Croton lechleri* (sangre de dragón). La savia de *C. lechleri* se ha utilizado en países sudamericanos como Ecuador y Perú durante muchos años para tratar diarreas, incluyendo la disentería y el cólera, y varias afecciones de pulmón y estómago (Ubillas et al, 1994; Jones, 2003; Risco et al, 2003; Rossi et al, 2003). Estudios farmacológicos adicionales han demostrado que crofelemer reduce la secreción de fluido en modelos de cultivo celular y de ratón (Gabriel et al., 1999). Crofelemer está actualmente en ensayos clínicos para el tratamiento de las diarreas secretoras asociadas a las infecciones agudas como el cólera, la diarrea crónica asociada con el VIH / SIDA, y el síndrome del intestino irritable con predominio de diarrea (Holodniy et al., 1999; DiCesare et al., 2002, Mangel y Chaturvedi, 2008). En este caso, nos informan de que el mecanismo de acción antisecretor de crofelemer implica la inhibición de los canales tanto CFTR y CACC Cl- en la membrana luminal de los enterocitos.

## **DIARREA BILIOSA**

El ruibarbo en decocción contiene este tipo de diarrea.

## **DIARREA EN NIÑOS**

Semillas de llantén y hojas de apio más flores de manzanilla, en infusión, se usa con éxito en la diarrea de los niños.



La harina de plátano, o la colada, es buena en los niños para controlar la diarrea. El guineo o colicero verde (todos los plátanos son astringentes) es muy bueno para los daños de estómago o diarreas.

Las rosas –pétalos en infusión- tienen propiedades astringentes y tónicas, contra diarreas y disenterías.

La higuera, aplicando las hojas cocidas suavemente sobre el vientre.

La mora verde para las diarreas en recién nacidos (jarabe de moras).

Si observas que la diarrea es muy abundante, prepara 50 gramos de harina de arroz en poco más de un litro de agua, déjala hervir tapada, unos 20 minutos, y ofrécele al enfermo en lugar de los electrolitos la misma cantidad, solo por dos o tres ocasiones y regresa después los electrolitos. Es muy importante acudir a tu médico.

Gonçalves et al. (2005) de la Universidad Federal de Rio de Janeiro, Brasil, investigaron las especies *Artocarpus integrifolia*, *Myristica fragrans* (nuez moscada) y *Spongias lutea* (jobo) en diarrea infantil ocasionada por rotavirus:

Los rotavirus han sido reconocidos como los principales agentes de diarrea en lactantes y niños pequeños en los países desarrollados como en los países en desarrollo. En Brasil, la diarrea es una de las principales causas de muerte, sobre todo en la población infantil. Para combatir la diarrea, la medicina tradicional brasileña utiliza una gran variedad de plantas. En este trabajo, 12 especies de plantas medicinales fueron seleccionadas para inhibir rotavirus en simio (SA-11) y en humano en (HCR3), in vitro. A concentraciones no citotóxicas, los extractos de *Artocarpus integrifolia* L. (Moraceae) corteza (480 microg / ml) y hojas de *Spondias lutea* L. (Anacardiaceae) (160 microg / ml) tenían actividad antiviral contra ambos virus. Ellos mostraron inhibición de 99,2% y 97%, respectivamente, para el rotavirus humano, y 96,4% y 96,2% para el rotavirus de simio. Los extractos de *Myristica fragrans* Houtt (Myristicaceae) las semillas (160 microg / ml) y la corteza *Spongias lutea* (40 microg / ml) inhibieron rotavirus humanos (90% y 82,2% de inhibición, respectivamente), mientras que los extractos de *Anacardium occidentale* L. (Anacardiaceae) (4) hojas microg / ml) y *Psidium guajava* L. (Myrtaceae) hojas (8 microg / ml) mostraron una actividad sólo contra rotavirus en simio (82,2% y 93,8% de inhibición, respectivamente). Nuestros resultados indican que los extractos de *Artocarpus integrifolia*, *Myristica fragrans* y *Spongias lutea* pueden ser útil en el tratamiento de la diarrea humana si el agente etiológico es un rotavirus.

## **DIARREA POR AMIBAS**

El carbón que se obtiene de la madera del sauce es un sucedáneo de la madera del álamo (*Populus nigra*) usado como un gran desinfectante de las vías digestivas, como carminativo y además en las diarreas fétidas producidas por las amibas.

## **DIENTES DESTEMPLADOS**

Guayaba. Las hojas y la corteza en maceración o cocimiento son un buen remedio cuando los dientes se destemplan.

## **DIENTES, LIMPIEZA**

Salvia europea frotada.

Rizoma de limoncillo frotado en la dentadura.

Blanquear tus dientes: la cascara del plátano (banano) es la mejor manera natural de devolver el color natural a tu dentadura, para usarla debes frotarla en tus dientes durante 4 minutos 2 veces al día y enjuagar. En una semana verás los resultados.

Para limpiar los dientes con carbón: humedece el cepillo de dientes con agua como lo haces habitualmente. Luego partir la cápsula de carbón por la mitad. Poner el contenido en las cerdas de tu cepillo, colocando papel debajo para no ensuciar. Ahora debes cepillar con fuerza, hacerlo como se acostumbra. Realizar movimientos circulares en la parte superior y posterior. Al cepillar continuamente, notarás que el carbón se convertirá en una especie de pasta. Espera unos 4 minutos. Luego debes enjuagar muy bien con bastante agua limpia. Comprobarás que tus dientes quedarán muy blancos.

## **DIETA, CUMPLIMIENTO**

Ruda gallinaza, 4-5 cogollos en infusión en un litro de agua, para acompañar la dieta a cumplir, tomando un pocillo tres veces al día, fortalece la voluntad.

## **DIFTERIA**

(Enfermedad bacteriana aguda ocasionada por *Corynebacterium diphtheriae* que afecta principalmente las amígdalas, faringe, laringe, nariz y otras mucosas; produce fiebre y dificultad para respirar)

Las hojas de achiote en decocción, tomar tres veces al día. Hacer gárgaras con las semillas cocidas (da un tinte rojo) y con las hojas. Es una gran bactericida.

Tamarindo: el cocimiento de sus hojas en gargarismos dice que cura la difteria y sirve para las inflamaciones de la garganta y la angina.

## **DIGESTIÓN, EXCITANTE**

La ruda de castilla es un excitante de las funciones digestivas en infusión suave.

## **DIGESTIVA, ENFERMEDADES CRÓNICAS DE LA MUCOSA**

Ipecacuana: la raíz de ipecacuana se usa en pequeñas dosis para excitar el movimiento intestinal como revulsivo. Se administra por su efecto tónico sobre el tubo gastrointestinal. Como modificador de las secreciones gastrointestinales es útil en las enfermedades crónicas de la mucosa digestiva.

## **DIGESTIVA, INFLAMACIÓN**

La papa. El hollejo o cáscara de la papa es un excelente antiinflamatorio digestivo, mejor crudo que en cocimiento.

## **DIGESTIVA, IRRITACIÓN**

Zanahoria. Su jugo mejora a personas con irritaciones digestivas graves o diarreas. Tomar su jugo especialmente en ayunas.

## **DIGESTIVAS VÍAS, DESINFECTANTE**

Sauce. El carbón que se obtiene de la madera del sauce es un sucedáneo de la madera del álamo (*Populus nigra*) usado como un gran desinfectante de las vías digestivas, como carminativo y además en las diarreas fétidas producidas por las amibas.

## **DIGESTIVAS VÍAS, DOLOR**

Toronjil. Las hojas y los tallos en infusión se usan como antálgico, calmante del dolor de las vías digestivas.

## **DIGESTIVO**

Manzanilla, calmante, antiespasmódica y digestiva, tomada en infusión. No olvidar que se consumen las flores donde se concentra principalmente el principio activo, camazuleno.

Papaya: es una fruta sumamente digestiva, irremplazable; masticar también sus semillas.

Perejil: gran digestivo, se puede tomar su zumo junto a tomate, zanahoria, apio, y limón.

Toronjil: las hojas y los tallos en infusión se usan como antiespasmódico, diaforético, digestivo.

## **DIGESTIVO, CALMANTE**

La mejorana es un excelente calmante digestivo; en casos de dispepsia o dolor de estómago. Consumirla en infusión tres veces al día.

## **DIGESTIVO, INFLAMACIÓN DEL SISTEMA**

El apio crudo o en infusión para inflamaciones del sistema digestivo.

## **DIGESTIVO, SISTEMA**

Hojas, frutos y semillas de papaya. Las hojas se consumen en decocción suave; las semillas se mastican crudas.

Perejil para la dispepsia.

La verbena es antiinfecciosa.

Hierbabuena. Marrubio. Cebada.

## **DIGESTIVO, TUBO, NORMALIZACIÓN**

Linaza: para normalizar el tubo digestivo. Dejar un poco de semilla de linaza en agua por la noche y tomarla al otro día, es emoliente.

Menta, regulariza las funciones digestivas. Regulariza las funciones del hígado, estómago, vesícula biliar e intestinos. Combate la aerofagia, los vómitos, los espasmos estomacales, las afecciones hepáticas, los vermes intestinales, cólicos y náuseas.

## **DIGESTIVO TUBO, OPERACIÓN RECIENTE**

Zapallo (ahuyama): médicos de Estados Unidos juzgan que el zapallo es el mejor alimento para los que padecen úlceras intestinales o que han sido recientemente operados del tubo digestivo.

## **DIGESTIVOS, PROBLEMAS**

Jengibre: estomáquico, contra el cólico y como carminativo. La persona con problemas digestivos debe tomarlo seguido.

## **DISENTERÍA**

(Infección del intestino grueso que produce fiebre, dolor abdominal y diarrea con deposiciones de mucosidades y sangre) 

Árbol de la cruz, sus flores en infusión.

Cargadita: sus hojas y flores en infusión; es además febrífuga.

Casco de buey: las hojas frescas o desecadas en cocimiento.

Geranio: la decocción de las hojas tomando dos pociones diarias.

La raíz de la guama en decocción es un buen remedio en la disentería y diarreas crónicas.

Madroño, fruto crudo, hojas en decoción, combate diarreas y disentería.

Marrubio blanco en infusión.

Uva caimaroná.

El extracto fluido de los frutos de la mora se preconiza como antidisentérico.

Zarzamora: sus frutos se consideran antiescorbúticos, emolientes y antidisentéricos.

La *Portulaca oleracea* L. (verdolaga) se ha utilizado con éxito para tratar la disentería bacilar durante miles de años en China (Lei et al., 2015).

## **DISLIPIDEMIA**

(O dislipemias. Son diversas condiciones patológicas cuyo único elemento común es una alteración del metabolismo de los lípidos)

Consumir tomates producidos orgánicamente.

La combinación de fibra y ácidos grasos omega 3 en las semillas de lino (linaza) le confiere cualidades protectoras frente a enfermedades cardiovasculares. Se han identificado dos componentes bioactivos en las semillas de lino: la fibra soluble (pectinas y mucílagos) y el aceite rico en ácidos grasos insaturados (en ácido alfa-linolénico, un tipo de ácido graso omega 3). Este último es más abundante en el aceite de lino. El ácido alfa-linolénico es precursor directo de los ácidos grasos omega 3, EPA y DHA. Numerosos estudios comparan sus efectos hipocolesterolemiantes con los del aceite de pescado. Los omega-3 tienen un papel en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y un efecto antiinflamatorio. Investigadores sugieren que las semillas de lino se deben consumir molidas.

Cinco estudios en humanos publicados utilizando preparaciones de hoja entera en polvo de moringa, *M. oleífera*, han demostrado actividad anti-hiperglucémica (antidiabética) y anti-dislipidemia (Stohs y Hartman, 2015).

Barbalho et al. (2015) investigaron los efectos antidiabéticos y antilipidémicos de níspero, *Manilkara zapota*:

*Manilkara zapota* se utiliza en la medicina alternativa para tratar la tos y los resfriados y posee efectos diurético, antidiarreico, antibiótico, antidiabético, e hipocolesterolémico. No hay estudios sobre el perfil metabólico después de usar el fruto, y este estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos de la hoja y la pulpa de la fruta *M. zapota* en el perfil metabólico de ratas Wistar. Las ratas machos fueron tratadas durante 50 días con *M. zapota* jugo de la hoja o jugo de fruta, después de lo cual se analizaron los perfiles de composición bioquímica y corporales (glucemia, triglicéridos, colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL-c), insulina, leptina, transaminasas aspartato, alanina aminotransferasa, índice de Lee, y el índice de masa corporal). Nuestros resultados indican niveles significativamente más bajos de glucemia, insulina, leptina, colesterol y triglicéridos y los niveles aumentados de HDL-c en los animales tratados con las hojas o frutos de esta planta. El porcentaje de aumento de peso también se redujo en los animales tratados con *M. zapota* pulpa de fruta. El uso de la *M. zapota* puede ser útil en la prevención de la obesidad, diabetes, dislipidemia, y sus complicaciones.

El hongo reishi (*Ganoderma lucidum*), tiene propiedades beneficiosas para el sistema inmunitario y resulta de gran ayuda a los enfermos de determinados tipos de cáncer. Investigaciones han demostrado que incrementa considerablemente los porcentajes de linfocitos CD3, CD4 y CD8, responsables de la estimulación del sistema inmune. Este hongo, rico en proteínas vegetales, vitaminas y minerales, es considerado un alimento adaptógeno, es decir, que ayuda al organismo a sobrellevar situaciones de estrés tanto físicocomo mental. El reishi también destaca por su acción antiinflamatoria, la mejora de la dislipemia (presencia excesiva de colesterol total y triglicéridos en sangre) y su papel protector de órganos vitales como el riñón o el hígado (Miller, 2018).

## **DISLOCACIONES**

El tomillo usado externamente, en pediluvios, cataplasmas.

## **DISMENORREA** (menstruación dolorosa)

Caléndula, en infusión, tres veces al día.

Aceite de pescado, o pescado en su defecto, consumirlo habitualmente, preferiblemente de mar.

Magnesio y vitamina E.

Duchas vaginales de un preparado de milenrama, menta, perejil y salvia (Messegué, 1975).

Durante una menstruación dolorosa se producen calambres debido a la contracción del útero, los cuales suelen tratarse con fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) o con

píldoras anticonceptivas. Sin embargo, plantas como la rosa de damasco, la manzanilla o el eneldo han demostrado ser igual de eficaces que estos tratamientos (Pattanittum et al., 2016).

Un estudio evaluó el efecto de eneldo en comparación con el ácido mefenámico en la dismenorrea primaria. Anethum graveolens fue tan eficaz como el ácido mefenámico en la reducción de la intensidad del dolor en la dismenorrea primaria (Heidarifar et al. 2014).

Salmalian H. et al. (2014) demostraron la eficacia de *Thymus vulgaris*, tomillo, en la reducción de la severidad del dolor y espasmo en la dismenorrea primaria, efecto comparable al ibuprofeno.

## **DISPEPSIA**

(Todo trastorno de la secreción, motilidad o sensibilidad gástrica que perturbe la digestión)

Cebada: sirve como diurética, favorece la digestión y se recomienda a los dispépticos.

Garbanzo: las hojas y los tallos, en compresión, dan un jugo ácido, debido a que en los pelos glandulosos se hallan los ácidos oxálico y málico; este zumo se utiliza en la constipación y la dispepsia.

Manzanilla: corrige la función hepática, con lo cual alivia la dispepsia y el estreñimiento.

Romero: la infusión de hojas o de sumidades floridas, de 20 a 30 gramos por litro de agua, se utiliza frecuentemente en este problema.

Hierbabuena: la infusión de los órganos aéreos de la planta tiene propiedad estimulante, carminativa y estomacal; para las dispepsias y el dolor de estómago.

Piña: muy utilizada en gastritis y dispepsias por sus enzimas con acción proteolítica.

La mejorana es un excelente calmante digestivo; en casos de dispepsia o dolor de estómago.

## **DIURÉTICO**

(Toda sustancia que al ser ingerida provoca una eliminación de agua y sodio en el organismo, a través de la orina)

Las hojas y raíces de diente de león tomadas en decocción suave (dos minutos a lo sumo) son un potente diurético (para personas hipertensas).

Berros: amplia acción diurética, ojalá consumirlos crudos.

Cargadita: la infusión del tallo y las hojas es excelente diurético y nefrítico.

La cidra consumida cruda.

Cúrcuma: es igualmente un buen diurético y combate la constipación.

Chachafruto: agua de semillas cocinadas.

Gramma: la mayoría de las grammas contienen sales potásicas y fructosanos, responsables de su acción diurética comprobada. Sus virtudes medicinales se encuentran principalmente en la raíz. Diurético y depurativo eficaz, limpia los intestinos (no olvidemos que los perros se purgan con grama). Como diurético las raíces de grama (Messegué, 1975); la raíz es un diurético potente, se machacan un poco y se cocinan por 5 minutos.

Ibias: los tallos y las hojas en decocción se emplean como diurético.

Perejil: provoca la orina.

Zarzaparrilla en cocción suave es un excelente diurético.

Diurético activo: las barbas o pelo del maíz: cogerlas frescas antes de madurar y secarlas al sol. Diurético muy activo. Las tisanas o infusiones consumidas diariamente acaban con retenciones de orina y disuelve los cálculos nefríticos. No abusar de él pues trabaja mucho el riñón.

La sandía o patilla es un diurético excelente, consúmala diariamente.

Se ponen en agua recién hervida menta, ortiga, celidonia, estigmas de maíz y salvia, y se hacen baños de asiento. Es efectivo (Messegué, 1975).

Es necesario recalcar y enfatizar que el pelo de choclo, o de maíz en general, se utiliza con éxito en los estados que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones genitourinarias (cistitis, uretritis, pielonefritis, oliguria, urolitiasis), hiperazoemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos.

## **DIVERTICULOSIS**

Los divertículos son deformaciones del intestino (o estómago), las cuales se presentan en forma de sacos que cuelgan hacia fuera de las paredes intestinales debido al debilitamiento de dichas paredes. Estas bolsas o sacos se forman en dos etapas: los divertículos, que son sólo “bolsas” que cuelgan en el colon y que no están inflamadas, y la diverticulosis, que es cuando se inflaman dichos sacos. La dieta juega un papel fundamental en el tratamiento de esta afección. Durante la diverticulosis, es necesario dejar al intestino en reposo, y una vez que desaparece la inflamación, entonces se debe emplear una dieta sin residuos la cual consiste en seleccionar determinados alimentos y eliminar otros de forma radical. Alimentos permitidos: -Fibra: entre los mejores alimentos para tratar esta afección están aquellos ricos en agua y fibra, como las frutas y las verduras y los cereales integrales. - Cereales integrales: los mejores son: avena, salvado, amaranto y arroz integral. La avena la



debes comer de preferencia cruda, puede ser licuada con alguna fruta o disuelta en el jugo de naranja. A pesar de que son muy buenos para tratar y combatir esta afección, no debes incluir los cereales con mucha frecuencia en el día, ya que pueden causar estreñimiento lo cual no es nada aconsejable. - Toma dos litros de agua al día: esto debe ser algo que no olvides pues de la humedad de tu bolo alimenticio depende una buena evacuación. El agua te ayudará a recoger residuos tóxicos y grasas. - Evita: las semillas del tomate, las guayabas y las frutas con semillitas pequeñas, ya que estas por ahora no son recomendables. Los mejores alimentos para tu estómago en este momento son: arroz integral, miso, tofu, manzana, papaya, verduras semi-cocidas (al vapor), sopas y caldos de vegetales, leches vegetales, aceite de olivo extra virgen, etc. El ajo no se suele recomendar por irritante, sin embargo, si tomas un pedacito pequeño (del tamaño de la mitad de la uña de tu meñique) cada tercer día, te ayudara enormemente a regenerar intestinos y a mantener muy bien depurado tu colón. Condimentos permitidos: sal de mar (usar la menos posible), perejil, romero, laurel, tomillo, orégano, azafrán, albahaca, comino y salvia. Suplementos, jugos y alimentos muy recomendados para sanar los intestinos: Jugo de aloe o jugos de nopal con limón, son regeneradores de tejidos y depuradores potentes de los intestinos. Jugo de manzana: es ideal por las noches, o también comer una manzana o dos en las noches, sin cáscara por el momento. El dulce de manzana con pera es un elixir para los intestinos enfermos. La gelatina de Agar agar es estupenda para los intestinos. Toma en las mañanas semillas de lino (linaza) acompañadas con papaya o fruta. Alimentos no permitidos: • Todos los productos procesados y refinados como el azúcar blanca, harinas refinadas, galletas, pasteles, pan blanco (muy nocivo con los intestinos) dulces, sodas (los refrescos son pésimos), de cereales de caja o procesados (como los que venden en los supermercados), etc. • Evita lo frito, las carnes rojas y los embutidos, estos productos sólo atascan los intestinos y provocan fermentaciones que crean un sinnúmero de padecimientos y además, irritan y debilitan más tus intestinos. • Nada de vinagres, mostazas, irritantes, chiles, picantes, encurtidos, vinagretas, mayonesa, cátsup, café, chocolates y enlatados.

• Nada de azúcar de dieta, la cual no es nada saludable. Lo mejor es la miel de abeja, de muy fácil digestión y, además, tiene propiedades excelentes para regenerar tejidos, es depurativa, tiene cantidad de minerales y vitaminas, tiene propiedades antibióticas y desinflamantes. • La leche de vaca y derivados (quesos, yogures procesados, etc.) debes eliminarlos sin pensar de tu dieta. Estos productos son de muy difícil digestión, se pegan en el revestimiento intestinal y sólo debilitarán y enfermarán más tus intestinos. • Consume con moderación el huevo, dos o tres por semana, y bien cocido. ¿Cómo se debe comer? Lo más recomendable es hacer más comidas ligeras al día, pequeñas raciones, en lugar de comer mucho en una sola comida, de manera que no se acumulen los residuos y la evacuación sea más rápida y fluida. No mezcles las frutas con ninguna comida. Las frutas debes comerlas solas, con el estómago vacío, dos horas de haber comido y esperar 20 minutos después de haberlas comido para comer otra cosa. Si combinas las frutas con otros alimentos provocarás fermentaciones en el estómago que no son nada saludables y solo irritarán más tus intestinos. Trata de no comer en este momento pollo, elige el pescado dos o tres veces a la semana, y procura una dieta basada en vegetales y cereales por el momento. Infusiones recomendadas: todas aquellas antiinflamatorias y digestivas como: manzanilla, hierbabuena, peperina, malva y boldo (Biomanantial.com, 2017)

Guanábana. Por el látex que contiene la pulpa mejora el estreñimiento crónico, desinflama el colon, cicatriza las úlceras del colon, cura la diverticulosis, fortifica la flora intestinal, mejora problemas de hiperacidez, estabiliza las funciones hepáticas.

Martín Galviz o dorancé, (*Senna reticulata*) es útil en el tratamiento de los divertículos y la diverticulosis. Es un remedio sorprendente para estos casos y su uso puede evitar la cirugía. Se toma la infusión de 5 a 7 folíolos (hojas) en una taza de agua tres veces al día.

El ñame silvestre se utiliza para el tratamiento del trastorno intestinal llamado diverticulosis.

## **DOLOR, NOCICEPCIÓN**

Trompeto (*Boconia frutescens*): su cocimiento se utiliza en baños en casos de dolores y neuralgias; no tomarlo pues es tóxico por vía oral.

Frailejón: para el dolor general (artríticos), se realizan baños poniendo la planta en decocción. Por ser una planta muy caliente, no bañarse con agua al clima o fría después del aplicativo. Dolor de ijada: el frailejón es eficazísimo para los dolores de ijada en las mujeres, pero aplicándolo de suerte que si el dolor está en el lado derecho el catasplasma seaplicará en la rodilla izquierda, y viceversa.

Se ha investigado el efecto antinociceptivo (reducción del dolor) de *Physalis peruviana* (uchuva) (Muñoz, 2009).

Las grasas omega-3 son precursores para los mediadores de la inflamación, llamados prostaglandinas (de hecho, esa es la manera en cómo funcionan los analgésicos, ellos posiblemente influyen en las prostaglandinas). Las grasa omega-3 EPA y DHA presentes en el aceite de kril, en muchos estudios clínicos y animales, han mostrado tener propiedades antiinflamatorias. Elimine o reduzca radicalmente la mayoría de los granos y azúcares (incluyendo la fructosa). Evitar los granos procesados y azúcares refinados reducirá sus niveles de insulina y leptina. Los niveles elevados de insulina y leptina son una de las razones más importantes por las que se crean las prostaglandinas inflamatorias. Es por ello que eliminar el azúcar y los granos es tan importante para controlar su dolor y otros tipos de enfermedades crónicas. Optimizar sus niveles de vitamina D al exponerse regularmente al sol y tomar un suplemento de vitamina D3 puede ayudar a reducir el dolor a través de una variedad de diferentes mecanismos. La astaxantina es uno de los antioxidantes solubles en grasa más eficaces que se conocen hoy en día. Tiene propiedades anti-inflamatorias muy potentes y en muchos casos funciona mucho mejor que los NSAIDs. Las dosis más altas suelen ser necesarias y podría necesitar 8 mg o más por día para obtener este beneficio. Jengibre: esta hierba tiene una potente actividad antiinflamatoria y ofrece alivio al dolor y propiedades que asientan el estómago. El jengibre fresco funciona bien al remojarlo en agua hirviendo y tomarlo como té o rallado en jugo de vegetales. Curcumina: es el principal compuesto terapéutico identificado en la especia cúrcuma. En un estudio con pacientes con osteoartritis, las personas que agregaron 200 mg de curcumina al día a su plan de tratamiento redujeron el dolor y aumentaron su movilidad. De hecho, en más de 50 estudios

clínicos, la curcumina ha mostrado tener una potente actividad antiinflamatoria, además de demostrar su capacidad, en cuatro estudios, para reducir los efectos adversos en la salud relacionados al Tylenol. Boseellia: también conocida como Boswellin o "incienso indio," esta hierba contiene ingredientes antiinflamatorios específicos. Este es uno de mis favoritos ya que lo he visto funcionar bien en muchos pacientes con artritis reumatoide. Bromelina: esta enzima, que digiere las proteínas y que se encuentra en la piña, es un anti-inflamatorio natural. Se puede tomar en forma de suplemento, pero comer piña fresca, también puede ser útil. Myristoleate cetílico (CMO): este aceite, que se encuentra en el pescado y mantequilla de vaca, actúa como un "lubricante para las articulaciones" y como un anti-inflamatorio. He utilizado esto en mí mismo para aliviar los quistes ganglionares y el molesto pero leve síndrome del túnel carpiano que aparece cuando utilizo mucho tiempo el teclado regular "no ergonómico." Para esto utilizo una preparación tópica. Onagra Vespertina y Aceite de Borraja y Grosella Negro. Estos contienen el esencial graso ácido gamma linolénico (GLA), que es útil para tratar el dolor artrítico. Crema de Cayena: también llamada crema de capsaicina, esta especia proviene de los chiles secos. Alivia el dolor al agotar el suministro del cuerpo de la sustancia P, un componente químico de las células nerviosas que transmiten señales de dolor al cerebro. Las modalidades terapéuticas como el yoga, la acupuntura, meditación, compresas frías y calientes e incluso tomarse de la mano, pueden ser un increíble analgésico sin la necesidad de medicamentos. El Acetaminofén es la causa número uno de fallo hepático agudo en los Estados Unidos. Cuando por algún motivo es necesario tomar acetaminofén, tome también N-Acetilcisteína (NAC), el cual es el nutriente que limita la velocidad de formación del antioxidante glutatión intracelular. Se piensa que el paracetamol provoca daño al agotar el glutatión, un antioxidante que protege a las células de las toxinas como son los radicales libres. Si mantiene elevados sus niveles de glutatión, se puede prevenir en gran medida el daño que provoca el acetaminofén. Esta es la razón por la cual cualquiera que tome una sobredosis de paracetamol recibe grandes dosis de NAC en la sala de emergencia (Mercola, 2016).

Bigdeli et al. (2015) de la Universidad Dezful, Irán, confirmaron que la aplicación tópica de aceite de sésamo (ajonjolí) reduce la gravedad del dolor y la frecuencia de los AINE recibidos en pacientes con extremidades superiores o inferiores traumatizadas. Por lo tanto, se recomienda el uso de este aceite en la medicina complementaria para el alivio del dolor debido a bajo costo, fácil uso y la falta de efectos adversos.

Del Puerto Horta et al. (2013) investigadores de Matanzas, Cuba, publicaron en la Revista Cubana de Plantas Medicinales, un estudio sobre árnica, *A. montana*:

*Arnica montana* es un producto natural que ha sido eficazmente utilizado en el tratamiento del dolor óseo y muscular, en las alteraciones dolorosas consecuentes a compresión medular y como medicamento analgésico luego de intervenciones quirúrgicas. *Arnica montana* es estimulante y eficaz en inflamaciones locales por contusión o reumatismo. Se ha demostrado su utilidad para la eliminación de derrames internos y en hematomas cutáneos postraumáticos donde se aplica la tintura madre directamente o en forma de geles hidrosolubles. Abortivo popular por su alto contenido de fitoestrógenos. Este producto natural es tóxico en altas dosis por lo que debe utilizarse solo externamente o por indicación médica estricta. Pero se puede administrar en forma de tintura madre 10 % p/v, 50 ° a razón de 5 a 10 gotas 2 veces por día. Contiene la toxina helenalin, que puede ser venenosa si se comen grandes cantidades de la planta. El contacto con la planta también puede causar

irritación de la piel. Las raíces contienen derivados de timol, que se utilizan como fungicidas y conservantes, y pueden tener algún efecto antiinflamatorio. El poder analgésico, antiinflamatorio y antibacteriano de esta planta se debe a los flavonoides que posee (astragalósidos, quercetol, glucogalacturónido e isoquercitrócido). Sin embargo, otros autores lo atribuyen a sus principios amargos, lactonas sesquiterpénicas (helenanina y dihidrohelenanina); aunque existen puntos de contactos en que el contenido en ácido cafeico o ácido clorogénico podría influir también. De cualquier manera, lo cierto es que estos últimos principios poseen propiedades rubefacientes que al restregarse sobre la parte dolorida induce aumento del calor y enrojecimiento de la piel por la acumulación de sangre. Esta acción determina que desaparezcan o no emerjan los moretones. Sería oportuno señalar que podría resultar adverso para pieles delicadas y hasta ocasionar lesiones por reacción o alergia, manifiesta en dermatitis o ampollas. *Arnica montana* puede tener varias formas para su uso. Una de las más comunes es el líquido resultante de una cucharada de la planta seca por taza de agua, en hervor, y luego aplicar con un paño limpio mojado de ese menjunje en la zona afectada. En farmacias se consigue en aceite, ungüento y crema.

*Arnica montana* homeopática se utiliza cuando existe sensación de cansancio y magulladura generalizada. Todo el cuerpo parece quebrado. Remedio para todo tipo de signo y síntoma después de cualquier traumatismo provocado al organismo, como anuria, apoplejía, conmoción cerebral, congestión cerebral, cansancio, epistaxis, fracturas, furúnculos, hemoptisis, hemorragias, laringitis, púrpura y ciatalgias. *Uso en forma de tinturas, cremas, ungüentos y geles (fitoterapia)*. En el caso de *Arnica montana* se preparan numerosas pomadas y ungüentos para aplicarse externamente en caso de golpes e inflamaciones. Los antiguos mexicanos la utilizaban frecuentemente para aplicaciones en forma de cataplasma en hemorroides, rozaduras en bebés, ronchas y llagas de cualquier origen, para el tratamiento de afecciones por consecuencia de contusiones, hematomas, esguinces y dolores musculares; además se utilizó para calmar el dolor y mejorar la debilidad muscular y nerviosa, así como para evitar las infecciones. *Utilización en cirugía ortopédica*. La eficacia de *Arnica montana* homeopática a 4 D en el tratamiento de inflamaciones y hematomas posquirúrgicos en forma oral ha sido comparada con el diclofenaco de sodio, como se demuestra en un estudio publicado por Karow en cirugía de *Hallux valgus*. Ese autor estudió 88 pacientes a los que se les indicó *Arnica* 3 veces al día por vía oral a la mitad del grupo y a la otra mitad diclofenaco sódico. En ambos casos por 4 días después de la cirugía. No se encontró diferencia significativa a favor de alguno de los productos utilizados. Otro estudio, conducido por Brinkhaus, en el cual se evaluó *Arnica montana* homeopática a la 30CH en forma de globulillos después de la cirugía artroscópica de rodilla comparada con un placebo, se evaluaron 227 pacientes con diferentes afecciones de rodilla y se demostró que aquellos a los cuales se les administró este producto natural presentaron menor inflamación y dolor que con el placebo. Es particularmente representativo el trabajo publicado por Ernst en el que se evidenciaron los efectos beneficiosos de la planta en forma homeopática para evitar y disminuir el dolor y la inflamación en cualquier tipo de cirugía en las manos. Resultado similar se notificó por Stevinson y Jeffrey en cirugía del síndrome de túnel carpiano. *Utilización en cirugía angioplástica*. Wolf realizó un estudio donde utilizó *Arnica montana* a la 12 D en forma de glóbulos, comparada con un placebo en 60 pacientes después de cirugía de vasos sanguíneos en Alemania, y demostró que los pacientes tratados con este medicamento homeopático presentaron menor cantidad de hematomas y en los casos que aparecieron resultaron de menor tamaño. *Utilización en cirugía maxilofacial y odontológica*. *Arnica montana* a la 5 CH demostró su utilidad en la reducción del edema y el dolor en pacientes que se sometieron a implantes en un estudio realizado por Mazzocchi. En ese trabajo se comparó el producto con nimesulida 100 mg (antiinflamatorio oral), el que se utilizó 2 veces al día por 3 días, y *Arnica* se indicó 3 veces al día en forma de gotas

sublinguales. *Pinsent* realizó un estudio utilizando *Arnica montana* homeopática en pacientes después de exodoncias dentales, en el cual logró que en todos disminuyera el sangramiento y el dolor posexodoncia. El producto fue igualmente útil en la reducción del sangrado en cirugía ortognática. *Gray* demostró que al tomar *Arnica* días antes de la cirugía disminuye el sangrado intraoperatorio del paciente (que es normalmente de 3,5 L). En Cuba, *Beauballet* realizó un ensayo clínico donde se trataron 45 pacientes con el diagnóstico clínico de edema facial traumático, 30 de ellos recibieron *Arnica montana* homeopática (10 gotas con una dinamización a la 6, 30 y 200 CH) y los 15 restantes recibieron piroxicam. Los pacientes se evaluaron al tercer, quinto y séptimo días. *Arnica* homeopática resultó efectiva en 96,6 % y piroxicam en 66,7 % de los pacientes estudiados. *Para signos y síntomas posoperatorios en cirugía ginecológica.* *Arnica montana* a la 30 CH homeopática ha sido utilizada con resultados excelentes en el proceso recuperativo posterior al parto por *Hofmeyr Barnes* realizó una revisión bibliográfica en la que incorporó estudios de diferentes autores sobre *Arnica montana* homeopática de la 5 CH a la 15 CH y al reunir los resultados llegó a la conclusión de que ese producto natural ayuda a restaurar el peristaltismo intestinal después de cirugía abdominal y ginecológica. *Para signos y síntomas posoperatorios en cirugía estética.* En un estudio realizado por *Kelley*, en el que determinó cuántos cirujanos plásticos en los EE. UU. utilizaban *Arnica* o esteroides después de la rinoplastia, encontró que la misma cantidad de cirujanos utilizaban uno u otro producto sin demostrar la superioridad de ninguna de las alternativas. Por sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas y de recuperación del estado general del organismo y, en particular, luego de diferentes procesos quirúrgicos como rinoplastia y la blefaroplastia, *Arnica montana* tanto homeopática como en otras formas de presentación ha sido frecuentemente utilizada. *Para signos y síntomas después de cirugía en otorrinolaringología.* *Arnica montana* disminuye el dolor después de las tonsilectomías. Este positivo efecto ha sido demostrado por *Robertson* y su grupo de investigación en un ensayo clínico publicado en 2007, donde utiliza *Arnica montana* a la 30 CH (homeopática) comparado con un placebo, en forma de tabletas, ambos con la misma frecuencia. El grupo estudio tuvo resultados superiores al grupo control. *Para dolores del sistema osteomioarticular.* La aplicación de *Arnica montana* en forma tópica para aliviar el dolor muscular ha sido demostrada como tratamiento único o combinado con tratamiento ultrasónico. Un ejemplo de esto es el estudio realizado por *Adkinson*, en el cual a 53 pacientes se les administró 2 tubos con crema, uno con crema de *Arnica montana* y otro con crema con placebo, y se les indicó que se la pusieran una en cada pie a las 24 y a las 48 h después del ejercicio físico. Se encontró que a las primeras 24 h se obtuvo una pequeña diferencia entre ambos pies a favor de la crema de *Arnica*, no siendo así a las 48 h que los resultados fueron iguales. Resultados igualmente favorables han sido notificados por *Kucera* y otros en un estudio en el que se incluyeron pacientes que sufrieron traumas después del ejercicio físico o padecían de alguna otra afección del aparato locomotor. También por *Tveiten*, con la aplicación de *Arnica montana* a la 30 D homeopática en corredores de maratón. En Israel, *Oberbaum* utilizó *Arnica montana* a la 200 CH en 15 pacientes con traumas ortopédicos producidos por derrumbes en situaciones donde no existían otros medicamentos, es decir, en situación de emergencia. Se les indicó en una dosis única de 24 h después del trauma, posteriormente se administraron otros medicamentos homeopáticos como *Opium* a la 200 CH, *Aconitum napelus* a la 200 CH y *Arsenicum album* a la 200 CH, con resultados favorables en el alivio del dolor. *En osteoartritis.* *Arnica* ha sido utilizada con buenos resultados para el dolor reumático, la osteoartritis y la osteoartrosis, en edad adulta. La Sociedad Española de Reumatología realizó un panel de preguntas y respuestas en 2004 y en el estudio de *Knuesel* en 2002 se encontró que validan la afirmación anterior. Ese ensayo evaluó la eficacia de un gel (*Arnica montana fresh plant gel*) aplicado 2 veces por día en 79 pacientes con osteoartritis leve a

moderada de rodillas. A las 3 y 6 semanas se observó una reducción del dolor y la rigidez, así como un incremento en la funcionalidad en el grupo que recibió el principio activo. Hubo una sola reacción alérgica local. *Usos dermatológicos.* Huber utilizó *Arnica* en formade gel tópico para picadas de insectos y quemaduras en piel por aplicación de YAG-laser y obtuvo resultados excelentes. *Como bactericida.* Saha en un estudio en el que utilizó *Arnica montana* a la 30 CH como componente de un complejo homeopático (*Rhus toxicodendrum* a la 30 CH, belladona a la 30 CH y *Arnica montana* a la 30 CH), el cual aplicaron directamente sobre la bacteria *Escherichia coli* que se encontraba en crecimiento en placas de Petri, encontró que el producto actuaba sobre el ADN de la bacteria (efecto bactericida) disminuyendo con ello el efecto indeseable que puede provocar ese microorganismo sobre el humano. *Reacciones adversas.* En los diferentes estudios evaluados hasta aquí se ha documentado que *Arnica montana* puede producir dermatitis por contacto, sobre todo en las personas que elaboran medicamentos y tienen contacto estrecho con esta planta. Homeopáticamente, no se ha notificado esa reacción. **CONCLUSIONES:** *Arnica montana* es una planta que ha sido ampliamente utilizada a escala nacional e internacional. La evaluación de la información disponible permite afirmar que ese producto natural puede utilizarse de manera segura y eficaz para tratamientos destinados a aliviar el dolor, reducir la inflamación y las equimosis postraumáticas y posquirúrgicas.

Sekhar et al. (2014) efectuaron el estudio “*Evaluación de la actividad antinociceptiva de extracto acuoso de la corteza de guayaba, Psidium guajava, en ratas albinas y ratones albinos*”:

Todas las partes de la planta, las hojas, los frutos, corteza y las raíces se utilizan en la medicina tradicional. Los usos tradicionales de la planta son antidiarreicos, actividad antimicrobiana, antimaláricos / antiparasitarios, antitusivo y antidiabético. Las hojas se utilizan como anti-inflamatorio, analgésico y los efectos antinociceptivos. Objetivo: evaluar la actividad antinociceptiva de extracto acuoso de corteza de *Psidium guajava* en ratas albinas con control analgésico de la droga aspirina y tramadol. El dolor es una percepción, y como tal, es una de las salidas de un sistema en animales más altamente evolucionados - el sistema nociceptivo - que en sí es un componente del conjunto global de los controles responsables de la homeostasis. Seis grupos de animales, cada uno consta de 10 animales, primero como control, segundo y tercero como fármacos estándar, aspirina y Tramadol, cuarto, quinto y sexto grupos recibieron el extracto (100, 200 y 400 mg / kg) por vía oral 60 minutos antes de la sujeción a la prueba respectiva. Resultados: los resultados obtenidos demostraron que el extracto acuoso de la corteza de *Psidium guajava* produjo respuesta antinociceptiva significativa en todos los modelos.

Dolor crónico: algunos estudios en animales y humanos muestran que los cannabinoides pueden tener un "efecto analgésico sustancial". Se utilizaron ampliamente para el alivio del dolor en el siglo XIX. Algunos medicamentos basados en cannabis, como Sativex, se están probando en pacientes con esclerosis múltiple y se utilizan para tratar el dolor del cáncer. El medicamento fue aprobado en Canadá y en algunos países europeos. En otro estudio, que incluyó a 56 pacientes, los científicos observaron una reducción del 30% del dolor entre los que fumaban marihuana (Cudas et al., 2018).

Atta y Alkofahi (1998) estudiaron plantas para enfermedades dolorosas e inflamatorias usadas en Jordania:

El efecto anti-nociceptivo del extracto etanólico de 11 plantas jordanas utilizadas tradicionalmente se estudió mediante el ensayo de retorcimiento y placa caliente inducida por ácido acético en ratones. El efecto anti-inflamatorio de estas plantas se determinó por edema de la oreja inducido por xileno en ratones y la prueba de granuloma bolita de algodón en ratas. *Mentha piperita*, *Cinnamomum zeylanicum*, *Apium graveolens*, *Eucalipto camaldulensis* y *Ruta graveolens* poseen un efecto anti-nociceptivo tanto contra retorcijones inducidos por ácido acético y la estimulación térmica inducida por placa caliente. *M. piperita*, *Jasminum officinale*, *Commiphora molmol*, y *Beta vulgaris* poseen un efecto anti-inflamatorio contra inflamación aguda (edema de la oreja inducido xileno-) y crónica (granuloma de algodón-pellet). Los efectos anti-nociceptivos y anti-inflamatorios eran dependientes de la dosis. Estos datos confirman el uso tradicional de algunas de estas plantas para enfermedades dolorosas e inflamatorias.

Quintão et al. (2014), de la Universidade do Vale do Itajaí, Brasil, investigaron los efectos de *Aleurites moluccanus* (nuez de la India) en enfermedades dolorosas e inflamatorias:

El objetivo del estudio fue analizar los constituyentes de la fracción de diclorometano obtenida de *A. moluccana* y también para evaluar las propiedades anti-inflamatorias y antinociceptivos de  $\alpha$ ,  $\beta$ -amyrenone aislado de *A. moluccana* en ratones. La fracción de diclorometano se evaluó mediante cromatografía de gases y se sometió a la purificación. La mezcla de  $\alpha$ ,  $\beta$ -amyrenone fue aislada y luego evaluó utilizando los modelos de artritis inducida por CFA-pata edema o la pleuresía inducida por carragenina en ratones. Cinco triterpenos,  $\alpha$ ,  $\beta$ -amyrenone, glutinol y  $\alpha$ ,  $\beta$ -amirina fueron aislados de la fracción de diclorometano del extracto de la hoja de *A. moluccana*. La mezcla de  $\alpha$ ,  $\beta$ -amyrenone, dosificado por vía oral, fue capaz de reducir la hipersensibilidad mecánica y la pata-edema inducido por carragenina, interfiriendo con la migración de neutrófilos. Se observaron resultados similares en el modelo de pleuresía inducida por carragenina. La administración repetida de los compuestos también fue eficaz en la reducción de la sensibilización mecánica y edema desarrollado en el modelo de artritis inducida por CFA. En conclusión, los resultados demuestran que  $\alpha$ ,  $\beta$ -amyrenone interfiere en ambos procesos inflamatorios agudos y crónicos. Podemos deducir que estos efectos implican, al menos en parte, una reducción en la migración de neutrófilos. Por lo tanto, parece razonable sugerir que  $\alpha$ ,  $\beta$ - amyrenone podría representar una nueva herramienta terapéutica para el tratamiento de las enfermedades dolorosas e inflamatorias, especialmente los que presentan un perfil crónico.

Reza et al. (2014) evaluaron la actividad analgésica, antiinflamatoria y antipirética de pareira, *C. pareira*:

En este estudio, se ha evaluado el extracto de etanol de *Cissampelos pareira*. El extracto fue probado para propiedades analgésicas utilizando tanto la placa caliente y métodos retorcidos inducidos por ácido acético. Efecto antiinflamatorio se investigó el uso de dos dosis diferentes de 250 y 500 mg / kg de peso corporal en ratas Evans por la prueba de edema de pata inducido por carragenina. La actividad antipirética se evaluó usando pirexia inducida por levadura de cerveza en ratas Wistar. El tamizaje fitoquímico del extracto de *Cissampelos pareira* exhibió la presencia de varios compuestos fitoquímicos incluyendo saponinas, azúcares reductores, alcaloides y terpenoides. Extracto en etanol de *Cissampelos pareira* exhibió actividad analgésica significativa, actividad antiinflamatoria y antipirética

de una manera dependiente de la dosis. Los resultados obtenidos de estos estudios confirman su valor terapéutico contra las enfermedades causadas por dolor y la fiebre.

Toronjil. Las hojas y los tallos en infusión se usan como antálgico, calmante del dolor de las vías digestivas.

La acupuntura actúa muy bien en diversidad de síntomas dolorosos.

El aceite esencial de *Mentha arvensis* se utiliza en la India para aliviar las articulaciones hinchadas y doloridas. Se aplica directamente en el sitio del dolor, y se siente inmediatamente una sensación refrescante y calmante. Después de penetrar en la piel, bloquea rápidamente el dolor, evitando que suba hasta los receptores opiáceos. El resultado es que el dolor es eliminado.

La *capsaicina*, presente en ajíes y pimentones, es una sustancia específica para controlar el dolor. Tomarlos en decocción. Se consiguen en el mercado parches con *capsaicina* que, adheridos al sitio del dolor, producen alivio.

Hajhashemi y Klooshani (2013) de la Facultad de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, Universidad de Isfahan de Ciencias Médicas, Isfahán, Irán, investigaron los efectos antinociceptivos y antiinflamatorios del extracto de hoja de ortiga, *Urtica dioica*, en modelos animales:

Objetivo: examinar los efectos antinociceptivos y antiinflamatorios de extracto de hoja de *Urtica dioica* en modelos animales. Conclusión: los resultados confirman el uso folclórico del extracto de la planta en condiciones dolorosas e inflamatorias. La planta tiene muchos pelos urticantes en sus hojas y tallo y cuando se toca inyecta en la piel varias sustancias químicas incluyendo la acetilcolina, histamina, 5-HT (serotonina), moroidin, los leucotrienos, y posiblemente ácido fórmico y causa un dolor punzante o parestesia de la que la especie deriva su nombre común "ortiga" (en Persa ortiga significa picadura). Hojas de *U. dioica* contienen clorofila, caroteno, xantofila, y compuestos flavonoides. La raíz contiene taninos, cumarina (escopoletina), triterpenos, lignanos, lectinas, esteroides (sitosterol, campesterol, estigmasterol y) y flavonoides (Bisser, 1994). Los polisacáridos y ácido málico cafeico se encontraron en cierta medida en todas las partes de *U. dioica* y demostraron actividad anti-inflamatoria en un estudio in vitro (Obertreis et al., 1996). Tradicionalmente, la planta se ha utilizado como diurético, anti-inflamatorio, y afrodisíaco, así como en tratamiento para la gota, pérdida de cabello, y leve sangrado, antibacteriano, así como efectos antifúngicos; y se utiliza en champús para controlar la caspa. Varios ensayos clínicos doble ciego han confirmado la eficacia de la raíz de *U. dioica* para aliviar los síntomas de la hiperplasia prostática benigna (HPB) (Safarinejad de 2005). Se ha informado de que la raíz de ortiga contiene compuestos de lignano, tales como 3,4- divanillyltetrahydrofuran que modulan la unión de la hormona sexual globulina (SHBG) a sus receptores en las membranas celulares de próstata (Hryb et al, 1995; Schottner et al, 1997). También se ha mostrado que los compuestos esteroideos estigma esterol, stimast-4- en-3-ona, y campesterol puede inhibir la bomba de sodio / potasio de próstata, lo que podría contribuir a los efectos de ortiga en BPH (Hirano et al., 1994).



Hossain et al. (2013) investigaron el potencial antinociceptivo y antioxidante del extracto de etanol crudo de las hojas de *Ageratum conyzoides* (ventosidad, marrubio) cultivadas en Bangladesh:

*Ageratum conyzoides* Linn. (Asteraceae) es una planta herbácea anual con una larga historia de usos medicinales y agrícolas tradicionales; por lo general se cultiva en la parte noreste de Bangladesh. Objetivo: El extracto etanólico de las hojas de las plantas se evaluó para el cribado preliminar fitoquímico con sus actividades antinociceptivas y antioxidantes. Materiales y métodos: El análisis fitoquímico preliminar se realizó sobre la base de procedimientos estándar. La actividad analgésica del extracto se investigó utilizando el método de retorcimiento inducido por ácido acético en ratones. Cinco pruebas complementarias tales como captación de radicales libres DPPH, el óxido nítrico (NO) de barrido, la reducción de potencia, Fe (++) la capacidad quelante de iones y el contenido fenólico total se utilizaron para la determinación de actividades antioxidantes. Resultados: Los resultados del análisis fitoquímico preliminar mostraron la presencia de alcaloides, azúcares reductores, saponinas, gomas, esteroides, taninos y flavonoides. El extracto poseía una actividad de eliminación significativa dependiente de la dosis de radicales libres DPPH con un valor de CI50 de 18,91 g / ml en comparación con el ácido ascórbico (IC50: 2,937 g / ml) e hidroxianisol butilado (IC50: 5,10 g / ml). Los resultados obtenidos tienden a sugerir las actividades antinociceptivas y antioxidantes del extracto etanólico de las hojas de las plantas y justificar su uso en remedios folclóricos.

## ÉBOLA

*Garcinia kola*, *Artemisia annua*, dióxido de cloro, plata coloidal y agua de mar (Pamies, 2016) sirven para afrontar esta afección.

## ECCEMA EXUDATIVO

Se toman dos hojas de tabaco y se hierven por tres minutos en medio litro de agua. Se aplica en compresas calientes en la herida, llaga o eccema (no ingerir pues es tóxico).

En niños, ayuda a mitigar los síntomas el uso de ropa de seda.

## ECCEMAS

Los cubios en cataplasma curan los eccemas y untados a la piel quita las manchas.

El trompeto o curador, en decocción o maceración, sirve para los eccemas, las alergias en uso tópico, sin ingerirlo porque es tóxico; y cuando se trata un animal con sarna, se le coloca bozal para que no se envenene.

Yerbamora: triturando las hojas y los frutos y colocando este emplasto en la parte afectada, se curan los eczemas y las infecciones de la piel. En Nariño los campesinos usan con frecuencia estos emplastos para curar la gangrena y el ántrax.

Es célebre el eccema de *Schoum* que Messegué (1975) trató así: se actúa sobre cuatro puntos: hígado-intestinos, para ayudar en la desintoxicación. Riñones, para eliminar toxinas. Nervios, para calmar la inquietud. Y piel, para actuar sobre los herpes escamosos del eccema. Para el hígado se utilizan las hojas de alcachofa (no las flores); las raíces también son curativas de este órgano. La alcachofa es un potente colagogo de apreciables efectos diuréticos, reduciendo también el contenido de úrea de la sangre; actúa muy bien sobre dermatosis hepáticas. Se refuerza sus efectos con las flores de milenrama, hojas decol y de tomillo. Para el intestino sirve la correhuela blanca (o en su defecto el sen). Para los nervios el tilo. Como diurético las raíces de grama. Y finalmente para tratar la dermatosis eccematosa la flor de la salvia y la hoja de bardana, conocida como la “hierbade los tiñosos”, de la que se utiliza principalmente las raíces. Y las hojas de la ortiga que obran maravillas sobre las afecciones dermatológicas. Y la celidonia, utilizada con éxito contra las úlceras y los herpes escamosos. Lo anterior se macera en agua y se utiliza en dos pediluvios diarios durante un mes.

El agua de coco ayuda a eliminar eccemas, combatir la caspa, previene arrugas, combate piel seca dando tersura y suavidad.

Para el eccema seborreico (granos de pus en la cabeza): cocimiento de raíz de cabuya femenina (no tiene espinas) más cogollos de cañabrava. Se cuele y se aplica en el cuero cabelludo hasta que se seque. Al día siguiente se enjuaga. Repetirlo hasta ver resultados. Produce curación completa.

La lechuga de agua (*Pistia stratiotes* L.) se considera antiséptica, antituberculosa y antidisentérica. En Gambia la planta se utiliza como un calmante para el lavado de ojos. Se utiliza jugo de la planta para el dolor de oído. Las cenizas de la planta se aplican para la infección por tiña del cuero cabelludo. Las hojas se utilizan en el eccema, la lepra, úlceras, y sífilis

## **EDEMA CRÓNICO**

Lo atenúa el consumo de vitamina B<sub>6</sub> (piridoxina), que se encuentra en la levadura de cerveza, zanahoria, pescado, espinacas, germen de trigo, arvejas, papas, lentejas y coliflor.

Zumo de matarratón; tres copas al día.

Diente de León: hervir hojas y raíces y tomar tres veces al día.

Pelo de choclo: decocción, 20 g por litro de agua.

Fitoterapia correctora: jengibre, acónito, *Poria cocos*, helenio, *Atractylodis*, peonia, abedul, enebro, maíz, sauco, vara de oro, cola de caballo (Zillotti, 2013).

García et al. (1999), estudiaron las propiedades antiinflamatorias y analgésicas de la cocción de las hojas de cimarrón. Los residuos secos de la misma, administrados por vía

oral a ratas, inhiben edemas inducidos con carragenina en sus patas. El efecto antiinflamatorio tópico fue demostrado por reprimir la inflamación de oído causada por acetato de 12-o-tetradecanoilforbol (TPA).

## EDEMAGÉNESIS

García y Valiente (2016), investigadores del Instituto Nacional de Angiología, de La Habana, Cuba, demostraron la acción antiedemagénica de los extractos de corteza del fruto seco de *Citrus sinensis* L. (naranja) y *Citrus aurantium* L. (naranja amarga):

Introducción: a los extractos de *Citrus sinensis* L. y *Citrus aurantium* L. se les atribuyen acciones farmacológicas útiles para las enfermedades circulatorias, sin embargo, no existe una demostración científica que pueda avalar tales efectos. Objetivo: evaluar la acción antiedemagénica de los extractos de corteza del fruto seco de *Citrus sinensis* L. y *Citrus aurantium* L. Métodos: se calculó el área del edema formado en la piel del lomo de las ratas tratadas con extractos de *Citrus sinensis* L. y *Citrus aurantium* L. 60 ratas *Wistar* con peso promedio de 250 g, fueron divididas en 3 grupos de 20 animales cada una y tratadas con los extractos por vía oral (50, 100 y 200 mg/kg) en distintos tiempos (2 h; 3, 7 y 14 d); 24 h después de tratadas se inyectó por vía intradérmica histamina y dextrana grado A 200- 27500 para inducirle el incremento de la permeabilidad. Se midieron los edemas producidos en el lomo de las ratas. Se calculó el área y se comparó con el grupo control. Resultados: se observó marcada reducción de edemas en la piel de las ratas tratadas al compararlas con los controles. El tiempo óptimo de tratamiento para producir el efecto deseado fue de 7 d. Conclusiones: se demostró la acción antiedemagénica de los extractos estudiados.

## ELEFANTIASIS

(Síndrome caracterizado por el aumento enorme de algunas partes del cuerpo, especialmente de las extremidades inferiores y de los órganos genitales externos)

Guácimo: según Pío Carrea, citado por García B. (p.193, tomo 2), aplicando intensamente sobre la epidermis y por varios días un cocimiento o una maceración de sus hojas, se alivia la elefantiasis y las dolencias de la piel.

Un paciente tenía una pierna en muy mal estado. El dictamen médico indicaba: “Enorme piodermatitis vegetante, con elefantiasis secundaria, está por encima de todo tratamiento médico. No veo otro recurso que la amputación”. Messegué, (1975) la trató con maniluvios de manzanilla (*Anthemis nobilis*), ajo, espliego, cebolla, rosa roja, salvia, tomillo, malvavisco y grama. Desde el segundo día de tratamiento hubo una mejoría sustancial hasta la curación definitiva.

## EMBALSAMAMIENTO

Borjón: los indígenas del Chocó (emberas-catíos) con el fruto embalsaman cadáveres.

Sábila: el áloe sirvió a los egipcios y a los judíos para embalsamar los cadáveres.

## **EMBARAZO, DOLOR**

Para el dolor en la pelvis cuando esta la mujer en embarazo (“dolor bajito”): aplicar enjundia de gallina con un periódico en el lugar del dolor.

## **EMBARAZO NORMAL**

La sandía es la fruta rica en ácido fólico, que es muy importante para las mujeres embarazadas, ya que contribuye al desarrollo de un bebé sano.

## **EMBRIAGUEZ**

El perejil evita las intoxicaciones y reduce la embriaguez cuando se consume alcohol.

Tomar dos cucharadas de un aceite vegetal de cocina, o de olivas, antes de consumir alcohol, protege el hígado y evita la ebriedad excesiva.

## **EMENAGOGO**

(Que promueve el flujo menstrual)

Arboloco, tomar las hojas en decocción suave.

Chaparro manteco: su corteza es emenagoga, febrífuga y astringente.

Flor de muerto: se usa esta especie en infusión, o en zumo, como emenagogo y antihelmíntico.

Mejorana, tomada en infusión. Igual para el prontoalivio.

Nacedero: en decocción suave, tomarla tres veces al día.

Perejil: goza de propiedades emenagogas.

Romero: se emplea en forma de tintura, infusión y decocción. Activo emenagogo y excitante.

Ruda de castilla: poderoso emenagogo, utilizado en la amenorrea y en la ictericia.

Guandul: sus hojas, vainas y frutos cocinados, tienen efecto emenagogo. Se pueden consumir como fríjol.

## **EMÉTICO**

(Que causa vómito)

Las hojas del mango, en decocción, son usadas popularmente como eméticas.

El pecíolo del sen, en infusión, es emético.

Las plantas antieméticas por excelencia son: el jengibre, la menta y el cannabis.

## **EMETOCATÁRTICO**

(Medicamento que actúa como vomitivo y como purgante)

Gualanday: la corteza en decocción es emetocatórtica.

## **EMOLIENTE**

(Alivia, suaviza y protege la piel y las mucosas)

San Joaquín: al igual que la malva y la linaza, el hibisco o liberal (San Joaquín) produce una sustancia mucilaginosa o babosa, que es emoliente y antiinflamatorio interno. Sus flores en decocción se utilizan como expectorante, emoliente, antiescorbútico y estomáquico.

Sauco: las flores, en infusión, son sudoríficas, antigripales, expectorantes y emolientes.

Zarzamora: contiene *tanino*, *flavonas* y ácidos orgánicos como el *oxálico* y el *salicílico*. Cualquiera de estas sustancias explica su acción antiinflamatoria y emoliente. Sus frutos se consideran antiescorbúticos, emolientes y antidisentéricos.

La malva se usa como emoliente en lavados vaginales.

Zapallo: recomendado para personas nerviosas y estudiantes. Rica en fosfatos, por ello es tónico cerebral. Emoliente útil para reblandecer los intestinos (Morales, 2006).

## **ENCEFALOMIELITS AUTOINMUNE**

Vazirinejad et al. (2014) investigaron el efecto de un extracto acuoso de *A. millefolium* en la encefalomielitis autoinmune experimental (EAE):

*Achillea millefolium* (milenrama) es ampliamente utilizada como un remedio antiinflamatorio en la medicina tradicional y de hierbas. En este estudio, se investigó el efecto de un extracto acuoso de *A. millefolium* en la encefalomielitis autoinmune experimental (EAE) y en los niveles de citoquinas en suero en ratones C57BL / 6. Materiales y métodos: EAE se indujo en 63 ratones C57BL / 6 que pesan 20-25 g (8 semanas de edad). Después de la inmunización, el protocolo de tratamiento fue iniciado por el uso de diferentes dosis de

un extracto acuoso de *A. millefolium* (1, 5, y 10 mg / ratón / día). Evaluaciones histopatológicas fueron realizadas por hematoxilina y eosina (H y E) y tinción azul luxol rápida (LFB). Discapacidades conductuales fueron grabadas por una cámara. Los niveles séricos de interleucina (IL) -10, IL-12, y factor de crecimiento transformante (TGF) - $\beta$  se midieron usando el ensayo de inmunoabsorción ligado a enzimas (ELISA). Resultados: En promedio, los ratones desarrollan discapacidades conductuales clásicas de la EAE,  $13,2 \pm 1,9$  días después de la inmunización. El tratamiento de ratones con *A. millefolium* llevó a retrasar la aparición de discapacidades de comportamiento junto con severidad reducida de las discapacidades de comportamiento. El tratamiento con *A. millefolium* previno la pérdida de peso y aumento de los niveles séricos de TGF- $\beta$  en ratones inmunizados con MOG35-55. Ratones inducidos por EAE-, que fueron tratados con *A. millefolium*, tenían menos infiltración de células cerebrales inflamadas. Conclusión: Los resultados demostraron que el tratamiento con extracto acuoso de *A. millefolium* puede atenuar la gravedad de la enfermedad, las respuestas inflamatorias, y lesiones desmielinizantes en ratones inducidos por EAE. Además, después del tratamiento con *A. millefolium*, los niveles séricos de TGF- $\beta$  aumentaron en ratones inducidos por EAE.

## **ENCÍAS, CICATRIZANTE**

Moras. Los frutos y las hojas, crudos o hervidos, son cicatrizante de las encías.

## **ENCÍAS INFLAMADAS**

Tomate: las hojas en decocción y en forma de buches son muy empleadas para desinflamar las encías, endurecer los dientes y en general cuando duelen todas las muelas. Así mismo, sus buches son curativos cuando se ha extraído una pieza dental. Las hojas en infusión en forma tópica son utilizadas en el tratamiento de encías inflamadas.

Ruda de castilla: se usa como jugatorio cuando se sacan muelas y sirve también para desinflamar las encías.

Masticar hojas de perejil.

## **ENCÍAS SANGRANTES**

Salvia nativa. Las hojas y cogollos en gargarismos como antiséptico bucal, dolor de garganta, llagas en la boca, encías sangrantes, inflamaciones de la cavidad bucal, dolor de muelas.

## **ENCÍAS ULCEROSAS**

Rábano, masticarlo hasta endurecer las encías ulcerosas o artríticas. Impiden que los dientes se descarnen.

## **ENDOTÓXICO, SHOCK**

Prasad (2014) del Colegio de Medicina de la Universidad de Saskatchewan, Canadá, comprobó la eficacia de linaza en la mejora de los efectos deletéreos de shock endotóxico sobre la función cardiovascular y la salud del tejido:

La fisiopatología del choque endotóxico es compleja. Esta opinión enfatiza el papel de las especies reactivas de oxígeno (ROS) en la fisiopatología del shock endotóxico y la eficacia de linaza en la mejora de los efectos deletéreos de shock endotóxico sobre la función cardiovascular y la salud del tejido. Choque endotóxico está asociada con reducción en la función cardíaca medida por el índice cardíaco y el índice de trabajo del ventrículo izquierdo, la contractilidad cardíaca medida por  $dp / dt$  (tasa de cambio de desarrollo de la presión ventricular izquierda),  $dp / dt$  en CPIP / PAW, donde CPIP es común presión isovolumétrica máxima y PAW es la presión pulmonar de la cuña arterial, la presión arterial y el daño celular medida por el aumento de la creatina quinasa plasma y lactato en plasma elevado. La linaza que tiene componente antioxidante mejora los cambios inducidos por los golpes endotóxicos en la función cardíaca y la contractilidad, la presión arterial, los parámetros de estrés oxidativo y la salud celular. En conclusión, los datos sugieren que ROS puede desempeñar un papel en la fisiopatología del choque endotóxico y que la linaza, un antioxidante puede tener un papel en el tratamiento del choque endotóxico.

## **ENERGÍA NEGATIVA, DESARMONÍA, DEPRESIÓN**

Que la persona exponga su espalda por una media hora al sol, y que piense únicamente en la luz del sol y en ninguna otra cosa. De esta manera se eliminan todas las preocupaciones, dolores, estados negativos, enfermedades, desarmonía, etc. Piense en como los rayos solares penetran en vuestro organismo y cargan vuestros organos de energía pura, viva y positiva (Cusihuasi, ning, 2016).

## **ENERGIZANTE**

Se coloca una semilla de covalonga o cojón de cabrito (*Thevetia peruviana*) sobre la fontanela, chacra: es gran energizante.

## **ENFERMEDAD, CURACIÓN POR VISUALIZACIÓN POSITIVA**

Este es un ejercicio curativo, recomendado por el maestro de chi kung Wong Kiev Kit. Se trata de curar tus enfermedades con la fuerza del chi. Los maestros de grandes civilizaciones, como la china, poseían el conocimiento, hoy ratificado por los científicos modernos, de que la mente, en el plano subatómico, actúa directamente sobre la materia. La materia es creación de nuestra mente. Y nuestra mente, sintonizada con la Gran Mente Cósmica, adquiere poder infinito. Practicando este ejercicio de visualización positiva, con asiduidad, sin prisas por ver los resultados, puedes estar seguro de que ninguna enfermedad se te va a resistir. Busca un lugar tranquilo y silencioso. Siéntate en postura de meditación,

con piernas cruzadas, o bien en un banquito, en una silla con la espalda erguida, en un sillón, sofá o cama. Cierra los ojos y haz un ejercicio de relajación y de armonización de cuerpo y mente. Una vez sintonizada tu mente con tu cuerpo, entra en sintonía con la naturaleza, con el chi cósmico. 1- Lleva tu atención a la parte de tu cuerpo enferma. Sonríele internamente y agrádecele las funciones que desarrolla, o ha desarrollado, en tu cuerpo, animándola a curarse para seguir cumpliendo con su cometido. 2.- Visualiza el proceso de recuperación de esa parte enferma, sosteniendo la imagen de ese proceso curativo, durante el mayor tiempo posible. Oblígala a recuperarse, suave y amablemente. (Si te es útil, usa, por ejemplo, un haz de luz que la va iluminando al tiempo que disuelve la sombra de la enfermedad, lenta y progresivamente. O un sonido curativo que la va inundando). 4.- Visualiza esa parte ya curada. Si te sorprendes habiendo perdido la imagen, no te alteres, permanece con los ojos cerrados, descansa la mente, vuelve a la concentración y a la visualización. Practica este ejercicio, cinco minutos, al menos, dos veces al día, durante tres a ocho meses, hasta obtener la curación, que llega (CusiHuasi.ning, 2017).

## **ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)**

Un estudio efectuado en España revela que las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) que comen gran cantidad de carnes curadas son más propensas que el resto de los pacientes con la dolencia a tener una segunda hospitalización. El tabaquismo causa la EPOC, pero un estudio previo había demostrado que el consumo elevado de carnes curadas, como salchichas y jamón, también está asociado con la aparición de la enfermedad pulmonar. Y el nuevo estudio respalda las recomendaciones alimentarias de reducir el consumo de esas carnes, según opinó la autora principal, Judith Garcia-Aymerich, del Centro para la Investigación Epidemiológica Ambiental de Barcelona. Con su equipo, la experta siguió a 274 personas durante más de tres años después de la primera hospitalización por EPOC. Los autores indagaron sus hábitos alimentarios, incluido el nivel de consumo diario de jamón cocido, jamón curado español y salchichas. Luego, dividieron a los participantes en dos grupos según si consumían menos o más de 23 gramos (medio hot dog) diarios de carnes curadas. El 30 por ciento de los 138 integrantes del grupo que menos carne consumía volvió a ingresar al hospital durante el estudio, comparado con el 40 por ciento de la otra cohorte. Tras considerar ciertas diferencias entre los grupos (tabaquismo o tratamientos farmacológicos), el equipo observó que los participantes que más carne consumían eran dos veces más propensos a necesitar una segunda internación. La causa podrían ser los nitritos utilizados como conservante para las carnes. En *European Respiratory Journal*, el equipo explica que esos nitritos pueden producir moléculas que en ensayos de laboratorio dañan los pulmones de los animales (Hanet al. 2010).

En 2002, un hombre de 60 años muy enfermo acudió a su farmacia en silla de ruedas, empujado por su mujer. Estaba aquejado de enfermedad pulmonar crónica obstructiva (EPOC) y de enfisema pulmonar. El hombre tenía que respirar oxígeno de una botella, tomaba antibióticos y utilizaba permanentemente un spray esteroideo para calmar la inflamación crónica. Estos tratamientos le debilitaban las defensas inmunitarias, por lo que era muy vulnerable a las infecciones y a los efectos secundarios debidos a los corticoides. Este hombre había oído a Dennis Gore hablar en la BBC de unos estudios europeos sobre la



eficacia de la Bhagatpara desobstruir los bronquios y los vasos sanguíneos, y quería probar la famosa serrapeptasa. Dennis le aconsejó empezar por dos cápsulas de 20.000 UI cuatro veces al día y luego disminuir la dosis en cuanto observara los primeros efectos. Tres semanas más tarde, un hombre fuerte entró con paso firme en la farmacia y preguntó a Dennis si se acordaba de él. Dennis se quedó mudo. Era el hombre que había llegado en silla de ruedas hacía unas pocas semanas. Había dejado los antibióticos, los aerosoles antiinflamatorios y ya no necesitaba la botella de oxígeno (Bhagat et al., 2013).

## **ENFISEMA**

Ajo, hiedra terrestre (hojas), salvia (hojas y flores) y tomillo (hojas), pediluvios y maniluvios (Messegué, 1975).

## **ENTERITIS CRÓNICA**

Níspero: consumir su pulpa es útil en las enteritis crónicas y en la disentería.

## **ENTEROCOLITIS INFANTIL**

Papaya: los principios activos de la papaya se han empleado con excelentes resultados en todas las molestias del tubo gastrointestinal, así como también en al entero-colitis de los niños.

## **ENTUERTOS**

(Dolores que se producen tras el parto debido a la contracción del útero para volver a su posición habitual en la pelvis)

Ruda gallinaza, tomarla en infusión. Dosis: 5 g de hojas por litro de agua, hervir 2 minutos.

## **ENTUMECIMIENTO**

Ruibarbo: una señora estaba entumida de pies y manos, y por supuesto, no podía caminar, y le hicieron el siguiente remedio: se arrancó cuidadosamente, sin lastimar la raíz, plantas jóvenes sin espigar, se hizo un pequeño manojo, se lavaron y cocinaron dos minutos y se tomó tres veces por día con lo cual se curó (narración de don Alfonso Ramírez).

## **ENURESIS NOCTURNA (incontinencia)**

Infusión de flores de manzanilla y frotar con este preparado, tibio, la columna vertebral (espalda) para relajar la vejiga.

También sirve tomar la infusión de las flores de naranjo.

## ENVEJECIMIENTO

El agua de cilantro frena el envejecimiento; previene el cáncer.

Las hojas de *Sonchus oleraceus* (cerraja) protegen contra el daño de los radicales libres, por su alta concentración de antioxidantes, lo que ayuda a retardar el proceso de envejecimiento. El extracto metanólico de la hoja de *S. oleraceus* presenta una actividad antioxidante del 70%. Se presume que extractos de *S. oleraceus* protegen las células contra senescencia inducida por H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> mediando el estrés oxidativo; el efecto anti-envejecimiento es mucho mayor que los tratamientos con ácido ascórbico (Zong et al., 2015).

La morera, sus hojas en decocción, es la planta de la juventud: expulsa el peróxido.

Liu et al. (2006) de la Universidad Farmacéutica de Nanjing, China, investigaron la sinapina como una sustancia anti-envejecimiento:

Sinapina, un importante antioxidante natural, a menudo se obtiene a partir de plantas crucíferas. Muchos científicos están interesados en ella, debido a su gran potencial en el campo de las drogas anti-envejecimiento

Rhourri et al. (2013) estudiaron la actividad anti-inflamatoria y anti-envejecimiento de *M. bidentata* (trapichero):

Se aislaron tres triterpenos pentacíclicos por primera vez de la planta resinosa *Manilkara bidentata*. Extracción asistida por ultrasonido con etanol fue elegido después de una comparación de diferentes métodos de extracción. El análisis del extracto se realizó por HPLC con detección de dispersión de luz por evaporación y HPLC semi-preparativa que nos ha permitido aislar dos urs-12-enos (3 $\beta$ -O-acetil- $\alpha$ -amirina y 3 $\beta$ -O-trans-cinamilo  $\alpha$ -amirina) y un derivado de tipo Lupane (3 $\beta$ -O-trans-cinamilo lupeol). Actividades antioxidantes y anti-inflamatorias se determinaron en el extracto de *Manilkara*. También hemos investigado su acción sobre la síntesis de colágeno y fibronectina, dos proteínas muy importantes de la matriz extracelular. Por lo tanto, el extracto de *Manilkara* fue capaz de disminuir IL-1 $\beta$  y IL-8 citoquinas pro-inflamatorias. Estas actividades muestran el uso potencial del extracto de *Manilkara* como un ingrediente anti-inflamatorio y anti-envejecimiento para las industrias farmacéutica y cosmética.

Paul et al. (1999) de la Universidad de Bourgogne, Dijon, Francia, refieren que 'Darakchasava' es una preparación a base de hierbas de la India cuyo ingrediente principal es *Vitis vinifera* L. (uva). Este medicamento 'ayurvedico' se prescribe como un cardiotónico y también para otros trastornos. El análisis por HPLC de esta formulación reveló la presencia de polifenoles como el resveratrol y pterostilbeno útiles en problemas de la vejez. Estos compuestos fenólicos son ahora conocidos como antioxidantes, agentes quimiopreventivos del cáncer, y también se sabe que reducen la mortalidad por enfermedad coronaria mediante el aumento de lipoproteínas de alta densidad como el colesterol y la inhibición de la agregación plaquetaria.

La albahaca santa o morada es conocida en la India como el “elixir antienvjecimiento”. Los beneficios de la albahaca son la recuperación contra la fatiga y el estrés, además de que estimula el sistema inmunológico.

El *Ganoderma lucidum* (hongo reishi) es un suplemento antienvjecimiento y para los efectos del tratamiento del cáncer.

## **ENVENENAMIENTO**

Limoncillo: refrescante del hígado: para envenenados; sirve también para el guayabo o resaca.

Olivo: en los envenenamientos originados por sustancias cáusticas y corrosivas.

El jengibre (*Zingiber officinale*) sirve como un antídoto viable y un agente protector contra el envenenamiento mortal de agentes tales como pesticidas, contaminantes ambientales, metales pesados, toxinas tanto bacterianas como fúngicas, e incluso algunos productos cosméticos y medicamentos (Mercola, 2018).

## **EPILEPSIA**

Cidrón, capuchina y tilo, en infusión, tres tazas al día después de las comidas.

Consumir el aminoácido L-Treonina.

La decocción de toda la planta de dormidera (*Mimosa pudica*) tanto tomada como en baños exteriores, se aconseja en los ataques de epilepsia y como tónico nervioso. No usarla en tratamientos largos pues presenta síntomas de intoxicación y caída del pelo. Es posible que esto suceda cuando la adormidera crece en terrenos seleníticos (García, 1974).

Casco de buey: para los que sufren de ataques epilépticos se pone a hervir sus hojas con la fruta del aguacate.

Digital: en Bogotá dan las flores de digital blanca en infusión a los niños epilépticos, en ayunas, en dosis de una o dos corolas (sin ovario) en una taza de agua antes del desayuno, obteniéndose curaciones sorprendentes (Pérez Arbelaez, p. 693) Tomar por nueve días con azúcar.

En Francia curan la epilepsia con el jugo fresco de *Gallium album*, en un hospital especial para tal efecto. Esta especie contiene principios activos cardiotónicos utilizados por la medicina moderna en insuficiencias y arritmias cardíacas. Debe usarse bajo estricta supervisión médica.

Guadua: los septos que separan la guadua, tomados en infusión, curan la epilepsia infantil.

Ruda de castilla: combate la ansiedad y la crisis de histeria y epilepsia, en infusión de sus hojas o el polvo de ellas.

Valeriana: para el sistema nervioso en general; para el insomnio, pues ayuda a conciliar el sueño; para la epilepsia y la diabetes nerviosa, cocinar hojitas, tallos y raíces. Se consigue la tintura en la farmacia y su dosis es 20 gotas por toma, tres veces al día. La valeriana pulverizada es excelente para la epilepsia.

La manzanilla disminuye sus síntomas.

Se aconseja a las personas epilépticas que preparen una infusión de toronjil con una pizca de hueso del aguacate y la beban con bastante frecuencia. Su efecto es preventivo.

Cedro *Cedrella mexicana*, su infusión de la corteza previene y trata la epilepsia (Godinez, 2008).

Sangorache (bledo), usado en Ecuador para el tratamiento de la epilepsia.

La albahaca tomada en infusión.

Ajenjo y raíz de cabuya (testimonio). Se cogen 4 hojas de ajeno y dos puñados de raíz de cabuya, se ponen a cocinar y se toman dos vasos diarios, en la mañana y en la noche, por nueve días seguidos; se descansa un mes y luego se hace nuevamente por trece días (aporte de Gina Paola Agudelo).

Las hojas de Martín Galvis o dorancé, cocinadas tomadas 3 veces al día, en ayunas, han curado personas con convulsiones fuertes y pérdida del conocimiento.

Goel et al. (2015) investigaron plantas medicinales útiles en la India en la gestión integral de la epilepsia: caso, maracuyá:

En este estudio, los programas de ordenador PASS y PharmaExpert se utilizaron para revelar las plantas medicinales útiles en la gestión integral de la epilepsia y trastornos psiquiátricos asociados en función de los efectos pleiotrópicos predichos por sus fitoconstituyentes. El análisis reveló que siete de 50 plantas medicinales de la medicina tradicional de la India poseían el efecto deseado pleiotrópico, es decir, anticonvulsivo, antidepresivo, y las actividades nootrópicas. La mayoría de fitoconstituyentes de *Passiflora incarnata* (maracuyá) se predijo simultáneamente tener los efectos pleiotrópicos deseados. Por lo tanto, *P. incarnata* se validó farmacológicamente utilizando el modelo de leña ratón pentilentetrazol. Evaluaciones conductuales y neuroquímicas confirmaron el papel paliativo de *P. incarnata* en la epilepsia y el déficit de la depresión y la memoria asociada. Los hallazgos farmacológicos de este estudio proponen que PASS y PharmaExpert pueden servir como buenas herramientas para la optimización de la selección de plantas en base a sus fitoconstituyentes para el tratamiento de diferentes dolencias, incluso más allá de su uso tradicional.

El uso de extracto de marihuana medicinal, en las primeras pruebas en el Centro Médico NYU Langone, mostró una reducción del 50% en la frecuencia de ciertas convulsiones en niños y adultos en un estudio de 213 pacientes recientemente.

Investigaciones recientes han encontrado que la hoja de cilantro contiene un potente anticonvulsivo activador de canales de potasio, lo que puede beneficiar a las personas que sufren ataques epilépticos (Mercola, 2019).

### **EPILEPSIA MIOCLÓNICA GRAVE, O SÍNDROME DE DRAVET.**

Provoca innumerables ataques febriles. Hay una esperanza con la planta de marihuana, destilada en aceite, que está ayudando a curarse a niños con este síndrome en varios lugares de los Estados Unidos.

### **EPISTAXIS**

(Hemorragia con origen en las fosas nasales)

La ortiga detiene la epistaxis; tomar su infusión y oler su vapor al cocinar sus hojas.

### **ERISPELA**

Fique: tomar cocción de sus hojas para esta patología (pierna rojiza).

Sobar con la barriga de sapo colgado al humo, sin permitir que el sapo muera.

Matarratón, ingiriendo su zumo.

Pringamoza: la hoja en infusión alivia la erisipela. Se prescribe dos o tres tazas diarias.

Ruda de castilla: machacada, con clara de huevo, se hacen cataplasmas contra la erisipela.

Ruda soasada: frotar en la pierna para la erisipela.

Cataplasma de zanahoria rayada.

Sauco, hojas, flores y ramas en compresas.

Yuca: puede aplicarse un cataplasma de harina de yuca en en la erisipela, cambiándola cada seis horas para acelerar la curación.

En Brasil los frutos de la palma cumare son usados para tratar la erisipela.

### **EROTISMO NERVIOSO**

Tilo: se emplea con frecuencia en el erotismo nervioso, en forma de tisana o de agua destilada.

## **ESCARAS**

Aplicar miel de abejas pura en una almohadilla de gasa y luego aplicarlo a la llaga cada noche: asegúrese de cambiar la almohadilla de gasa cada mañana, lavar la zona con cuidado antes de aplicar un nuevo apósito de gasa con miel. Puede tomar hasta dos semanas o un poco más de tiempo para sanar.

Mezcla de flor de azufre y almidón de maíz: aplicar sobre las úlceras por presión. Esto ayudará a proteger que las úlceras no se infecten.

Limpier las úlceras por presión suavemente y luego con mucho cuidado aplique el líquido de la vitamina E sobre las úlceras con un hisopo de algodón; esto ayudará a acelerar el proceso de curación, así como a aliviar algo del dolor. Si el líquido de la vitamina E es difícil de conseguir o es demasiado caro, entonces utilizar cápsulas de vitamina E. Romper una cápsula y simplemente aplicarlo directamente sobre las úlceras por presión. Cuando las úlceras son abiertas aplicar en toda el área azúcar en polvo y luego cubrir con vendajes herméticos. Antes de cambiar los vendajes lavar suavemente la zona con el líquido de caléndula. Asegúrese de cambiar los vendajes cada mañana y cada tarde, aplicando el azúcar en polvo fresco (vidabienestarymas.info, 2016).

### ***Escherichia coli***

La mejorana en infusión actúa disminuyendo la población de *Escherichia coli* en humanos.

Los arándanos o el *cramberry* se consumen para disminuir la afectación de esta bacteria.

## **ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA)**

"Hoy en día sólo hay dos fármacos aprobados para tratar la esclerosis lateral amiotrófica -el riluzol, que extiende la vida de los afectados en cerca de un 10%, y el Nuedexta, que trata la inestabilidad emocional que caracteriza a la ELA y a otras enfermedades neurológicas", afirma Merit Cudkowicz, directora de la Unidad de Ensayos Clínicos y Neurología del Hospital General de Massachusetts. También conocida como enfermedad de Lou Gehrig, la ELA es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a las neuronas motoras del cerebro y la médula espinal; la muerte de estas células nerviosas detiene la transmisión de impulsos nerviosos a las fibras musculares, produciendo debilidad, parálisis y, por lo general, muerte por insuficiencia respiratoria. La disfunción mitocondrial es uno de los varios factores que subyacen en la muerte de las células nerviosas; ahora, el medicamento dexpramipexole -desarrollado inicialmente por Knopp Biosciences- parece proteger a las neuronas de esta disfunción mitocondrial. El equipo de investigación diseñó un estudio en dos etapas; en la primera, 102 pacientes que habían sido diagnosticados con ELA fueron distribuidos aleatoriamente en cuatro grupos, que o bien recibían tabletas orales, o bien con

placebo, o bien con dextramipexole de 50, 150 o 300 mg durante 12 semanas. Cuando concluyó esta etapa, los participantes que continuaron en el ensayo recibieron sólo placebo durante cuatro semanas y luego fueron reaseñados en dos grupos diferentes, que recibieron dosis diarias de 50 o 300 mg de la droga en estudio durante 24 semanas. En el grupo que tomó dosis de 300 mg, la progresión de los síntomas se lentificó en un 30% respecto al grupo del placebo; asimismo, en aquellos pacientes que recibieron 50 mg, apenas se observaron efectos. La segunda etapa presentó resultados similares, es decir, la progresión de la enfermedad fue más lenta y el riesgo de muerte fue menor en los participantes que recibieron la dosis más alta. Según Cudkowicz, "la confirmación de estos resultados en un ensayo clínico de fase 3 está actualmente en curso" (Cudkowicz, 2011).

## **ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

La esclerosis múltiple y otras patologías neurodegenerativas podrían estar causadas -o agravarse- por una insuficiencia venosa cerebroespinal que podría solucionarse quirúrgicamente; así lo sostiene el médico italiano Paolo Zamboni, posibilidad que ha reconocido recientemente la ministra de Sanidad de Canadá quien ha propuesto respaldar ensayos clínicos que constaten si es así o no. Lo singular es que un planteamiento parecido -con matices- lo hizo hace ya casi 30 años el Dr. Esteban Fernández-Noda para quien la posible causa estaría en una compresión patológica de las estructuras neurovasculares y de la arteria vertebral que haría que llegue menos sangre al cerebro y se dificulte el retorno venoso siendo ello lo que originaría muchos casos de esclerosis múltiple, parkinson, ataxia cerebelosa, epilepsia y alzheimer (*DSalud, 2011*).

La ingesta de ácido elágico presenta un efecto neuroprotector frente a la esclerosis múltiple en modelo animal, según un estudio de laboratorio del Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (Ciberobn), que se publica en *BBA Molecular and Cell Biology of Lipids*. El ácido elágico es un polifenol que se encuentra en una gran variedad de frutas -granadas, fresas, frambuesas, arándanos, moras, kiwis o uvas- y frutos secos -nueces, pacanas y castañas-, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (Busto, 2018).

En los pacientes de esclerosis múltiple tratados con natalizumab, se ha observado que provoca diferentes problemas visuales, llegando a la ceguera (Oliveiras, 2016).

## **ESCOLIOSIS**

La natación y los ejercicios en piscina son muy benéficos en estos casos (estilo libre y espalda); complementar con ejercicios abdominales y de espalda. La natación es un deporte muy completo, que lo pueden practicar niños, adultos, ancianos y los beneficios que trae para la salud son enormes, porque activa todos los músculos del cuerpo, en especial los de la espalda.

## ESCOPOLAMINA, ANTIAMNÉSICO

Chidamabaram et al. (2015) de la Universidad Chennai, India, llevaron a cabo el estudio actual para evaluar el efecto de semillas (estandarizadas para sesamina, un lignano) de ajonjolí o sésamo como antiamnésico en la escopolamina, un antagonista muscarínico en ratones intoxicados:

Métodos: ratones machos albinos suizos (18-22 g de peso corporal) fueron pretratados con extracto metanólico de las semillas de sésamo (MSSE) (100 y 200 mg / kg / día, por vía oral) durante un período de 14 días. La escopolamina (0,3 mg / kg, ip) se inyectó en el día 14, 45 ± 10 min después de la administración de MSSE. Efecto antiamnésico de MSSE se evaluó utilizando la latencia de bajada (SDL) en el aparato de evitación pasiva y la latencia de transferencia (TL) en un laberinto más elevado. Para desentrañar el mecanismo de acción, se examinaron los efectos de los genes sobre MSSE tal como acetilo de la colinesterasa (AChE), receptor muscarínico M1 subtipo (mAChRM1), y factor neurotróficoderivado del cerebro (BDNF) expresión dentro de hipocampo de los ratones experimentales. Además, también se evaluaron sus efectos sobre bax y bcl-2. El exámen histopatológico de la región del hipocampo CA1 se realizó mediante tinción violeta de cresilo. Resultados: los ratones tratados con MSSE mostraron aumento de los recuentos neuronales del hipocampo CA1 en la región en comparación con los ratones tratados por escopolamina. Conclusión: las semillas de sésamo tienen la capacidad de interactuar con los componentes colinérgicos implicados en la función de la memoria / restauración y también un candidato interesante para ser considerado para la futura investigación cognitiva.

Jain et al. (2015) realizaron el estudio “*Efecto del extracto de Cinnamomum zeylanicum sobre el deterioro cognitivo inducido por escopolamina y el estrés oxidativo en ratas*”:

*Cinnamomum zeylanicum* (CZ) (canela) se conoce por sus actividades antibacterianas, antioxidante, antidiabética, hipolipemiente. El presente estudio fue diseñado para evaluar el efecto del extracto de la corteza de CZ en el rendimiento cognitivo de ratas tratadas con escopolamina (SCOP) y en los marcadores de estrés oxidativo alterados asociados en el cerebro de las ratas. MÉTODOS: el extracto se administra por vía oral en tres dosis (100, 200, y 400 mg / kg) durante un período de 21 días. SCOP se administró en la dosis de 1,0 mg / kg por vía intraperitoneal. El laberinto de agua de Morris y tareas reductores de evitación pasiva se realizaron para evaluar las funciones cognitivas. Al final del estudio, se analizaron los parámetros de estrés oxidativo, malondialdehído (MDA) y glutatión reducido (GSH) en el tejido cerebral de ratas. RESULTADOS: grupo tratado con SCOP mostró significativamente afectada adquisición y retención de memoria en comparación con la solución salina- y los grupos tratados con vehículo. El pretratamiento con extracto de CZ (200 y 400 mg / kg) durante 21 días invierte significativamente la amnesia inducida por SCOP como se evidencia por el aumento de la latencia hacia abajo en la evitación pasiva y la disminución de la latencia en Morris prueba del laberinto de agua en comparación con el grupo tratado con SCOP. Administración SCOP también causó el aumento de la MDA y la reducción de los niveles de GSH. El pretratamiento con extracto de CZ (200 y 400 mg / kg) dio lugar a una disminución significativa en los niveles de MDA y aumento en los niveles de GSH en comparación con los animales tratados con SCOP. DISCUSIÓN: los resultados sugieren que CZ puede inducir mejora cognitiva en ratas tratadas con SCOP y este efecto puede ser atribuido a una cierta medida a la disminución de estrés oxidativo.



Abbsai et al. (2013) investigaron el efecto de la vitexina en la recuperación de memoria en ratas tratadas con escopolamina:

Diversos derivados sintéticos de flavonoides naturales se saben que tienen propiedades neuroactivas. El presente estudio tuvo como objetivo investigar los efectos de vitexina (5, 7, 4-trihidroxi-7,8-dimetilflavona-8-glucósido), un flavonoide que se encuentra en plantas tales como las coles de *Tartaria alforfón*, trigo (phenolome), *Mimosa pudica* Linn y *Passiflora spp*, en ratas con deterioro de memoria inducida por escopolamina. En la primera parte del estudio, vitexina (25, 50, y 100 microM) se administró por vía intracerebroventricular (icv) antes de los ensayos de adquisición. En la segunda parte, vitexina, a las mismas dosis, se administró antes de escopolamina (10 microg, icv) y antes de los ensayos de adquisición. Durante las pruebas de retención, vitexina (100 microM) en ausencia de la escopolamina aumentó significativamente las latencias de paso a través de comparación con la escopolamina. Además, vitexina (100 microM) revirtió significativamente las latencias de paso a través de cortos inducidos por escopolamina ( $p < 0,05$ ). Estos resultados indican que vitexina tiene un papel potencial en la mejora de recuperación de la memoria. Un mecanismo posible es la modulación de los receptores colinérgicos; sin embargo, otros mecanismos pueden estar involucrados en sus efectos en la exposición aguda.

Weon et al. (2014) de la Universidad Nacional de Kangwon, República de Corea, investigaron los efectos de *Loranthus parasiticus* sobre el deterioro de la memoria por escopolamina inducida en ratones:

Este estudio se realizó para evaluar el efecto potenciador cognitivo y efecto neuroprotector de *Loranthus parasiticus*. El efecto potenciador cognitivo de *Loranthus parasiticus* se investigó en el modelo de la amnesia inducida por escopolamina en el laberinto de agua de Morris, y la prueba de evitación pasiva. También se examinó el efecto neuroprotector sobre la muerte celular inducida por glutamato en las células HT22 por el ensayo MTT. Los resultados de prueba del laberinto Morris y la prueba de evitación pasiva indicaron que 10 y 50 mg / kg de *Loranthus parasiticus* invierte los déficits de memoria inducida por escopolamina mejorando el efecto neuroprotector. *Loranthus parasiticus* también protege contra la citotoxicidad inducida por glutamato en las células HT22.

La enfermedad de Alzheimer (AD), el tipo más común de demencia, es el trastorno neurodegenerativo progresivo que resulta en el deterioro de la memoria y la disfunción cognitiva. Los cambios relacionados con la edad en los factores cerebrales y la genética del medio ambiente y el estilo de vida causan AD generalmente. La patogénesis de la EA científica incluye la acumulación de placa amiloide- $\beta$  y los ovillos neurofibrilares, la muerte de las células neuronales por el estrés oxidativo y la hipofunción colinérgica. Inhibidores de la AChE incluyendo fisostigmina, tacrina y donepezilo se utilizan comúnmente para el tratamiento de AD. *Loranthus parasiticus* presenta acción diurética, efecto antibacteriano y efecto antiviral. Se ha informado recientemente que protege células NG108-15 (una línea celular híbrida neuroblastoma / glioma) contra el daño oxidativo inducida por H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> y tiene actividad antioxidante. *Loranthus parasiticus* contiene triterpenos, lectina, polisacáridos y alcaloides. Entre los compuestos bioactivos, (+) - catequina exhibió efecto neuroprotector en células NG108-15, células / glioma línea celular de neuroblastoma hidruro. Este resultado ha sugerido que *Loranthus parasiticus* puede tener efecto potenciador cognitivo.

Jawaid et al. (2014) evaluaron el extracto de *Cucurbita maxima* (ahuyama) contra la amnesia inducida por escopolamina en ratas: implicación del factor de necrosis tumoral alfa:

Se investigó el efecto del aceite de semilla de *C. maxima* en el deterioro de la memoria inducido por la escopolamina en ratas. A ratas adultas Wistar se administró escopolamina 1 mg / kg de peso corporal, ip o 1,25 mg / kg de peso corporal, s.c. para inducir deterioro de la memoria. El agente nootrópico piracetam 100 mg / kg de peso corporal, ip y CM de aceite 100 y 200 mg / kg de peso corporal, semilla po se administraron diariamente durante cinco días consecutivos. La función de memoria se evaluó en la prueba del laberinto acuático de Morris (MWM), la prueba de reconocimiento social (SRT), la prueba de laberinto elevado (EPM), y la prueba de escalada polo (PCT). Parámetros de actividad de la acetilcolinesterasa (AChE) y el estrés oxidativo se estimaron en la corteza, el hipocampo y el cerebelo de los cerebros tras la finalización de los estudios de comportamiento. También se investigaron los efectos de la escopolamina en los niveles del factor de necrosis tumoral alfa (TNF- $\alpha$ ) transcripción. La escopolamina causa deterioro de la memoria en todos los paradigmas de comportamiento, junto con un aumento significativo en la actividad de AChE y el estrés oxidativo en el cerebro. La escopolamina también causó un aumento significativo en la expresión de TNF- $\alpha$  en el hipocampo. Aceite de semilla de CM exhibió actividad antiamnésica como se indica por una reducción significativa en el tiempo de latencia en la prueba MWM y la disminución de la interacción social durante el juicio 2 en el SRT. Además, el tratamiento con aceite de semilla CM disminuyó significativamente la actividad de la AChE y los niveles de malondialdehído y aumentó el nivel de glutatión en las regiones cerebrales. Aceite de semilla de CM también disminuyó significativamente la expresión de TNF- $\alpha$  en el hipocampo. El efecto de aceite de semilla de CM en los parámetros de comportamiento y bioquímicas fue comparable a la observada en las ratas tratadas con piracetam. Estos resultados indican que el aceite de semilla CM puede ejercer la actividad antiamnésica que puede atribuirse a la inhibición de la AChE y la inflamación, así como su actividad antioxidante en el cerebro.

El chamico, puesta la semilla en las muelas dañadas, quita el dolor, i cuando se enchamican, que es una enfermedad que azonza a uno dándole chamico, se quita con moler porotos crudos i deshacerlos en agua caliente i dárselos de beber (Olivos, 2004).

## **ESCORBUTO**

(avitaminosis producida por la deficiencia de vitamina C)

Berros, si se conumen crudos mejor.

Pino: el olor de los pinos es útil para los tuberculosos y escorbúticos.

Lengua de vaca: es planta antiescorbútica; consumirla en decocción.

La grosella es uno de los remedios caseros más efectivos contra el escorbuto. Es la fuente más rica de vitamina C. La grosella seca, molida, debe ingerirse en dosis de una cucharadita, tres veces al día, con leche.

El uso de lima y limón es altamente benéfico en la prevención y tratamiento del escorbuto.

Los mangos verdes se pueden usar descascarados, cortados en pedazos, secados en el sol y molidos. Este polvo se consume en mezcla con agua. El mango es una fruta rica en vitamina C.

La papa es considerada una excelente comida remedio para el escorbuto. Contiene hasta 17 mg de vitamina C en 100 mg de papas. La persona con escorbuto debe pasar la mayor parte del tiempo al aire libre y hacer ejercicio.

## **ESCRÓFULA**

El nogal es antiescrofuloso, tomado en decocción y untando su maceración en la parte afectada.

Orégano: para curar la escrófula. En baños se emplea contra las inflamaciones de los ganglios (escrófulas).

Romero: la infusión de hojas o de sumidades floridas, de 20 a 30 gramos por litro de agua, se utiliza frecuentemente.

Rábano: consumo crudo.

## **ESFÍNTERES**

Mamoncillo: principalmente su fruta tonifica los músculos de los esfínteres.

## **ESGUINCE**

Coneja. Es una planta antiinflamatoria que se utiliza en baños o cataplasmas del cocimiento de las hojas sobre las inflamaciones externas, luxaciones, neuralgias, esguinces, golpes y fracturas de huesos. Cura las hernias o quebraduras y acelera el alivio de las dislocaciones o fracturas de huesos. Para los dolores reumáticos.

La planta parásita disciplina, en compresas, es muy buena en este caso.

Una cataplasma de arcilla y de cola de caballo puede ser de mucha ayuda contra un esguince: la arcilla absorbe las toxinas y la inflamación, mientras que la cola de caballo permite drenar y remineralizar. Poner la cola de caballo en agua en cocción a fuego lento para obtener una decocción (tisana concentrada). Apagar, cubrir y dejar en infusión 10 minutos más. Utilizar esta decocción para formar una pasta con arcilla verde en polvo. Aplicar sobre el esguince y colocar una gasa para sujetar la arcilla hasta que seque del todo. Repetir 1 ó 2 veces al día (Dupuis, 2016).

## **ESPALDA, DOLOR**

Sábila: sus cristales en masaje son eficaces para el dolor de espalda.

## **ESPASMÓLITICO**

Ruda de castilla. Contiene los alcaloides *arboritina* y *fumorocumarinas* con actividad espasmolítica.

## **ESPERMATOGÉNESIS**

Hardani et al. (2015) de la Universidad de Jundishapur, Irán, demostraron que el extracto de hoja de apio puede mejorar el proceso de la espermatogénesis y también ser útil para algunos parámetros de fertilidad de los espermatozoides:

*Apium graveolens* L. ha sido ampliamente utilizado en la medicina tradicional para el tratamiento de diversos trastornos, como la impotencia. Por lo tanto, este estudio fue diseñado para investigar los efectos del extracto acuoso de *A. graveolens* sobre el tejido testicular y la espermatogénesis en ratas macho sanas. **MATERIALES Y MÉTODOS:** En esta investigación, 24 ratas macho aparentemente sanos se dividieron en tres grupos, incluyendo ocho ratas en cada uno. El primer grupo de control sólo recibió agua destilada 1 ml / animal / día. El segundo y tercer grupos recibieron por vía oral 100 y 200 mg / kg de peso corporal del extracto, respectivamente, durante 30 días. El día después de la última administración del extracto, las ratas fueron sacrificadas, los testículos se eliminaron por completo, y se llevaron a cabo los estudios morfométricos. El conteo de espermatozoides del epidídimo y los estudios histológicos de tejido testicular se llevaron a cabo. **RESULTADOS:** la comparación entre los grupos tratados y de control reveló un notable incremento en el diámetro de los túbulos seminíferos, el volumen de los testículos ( $p \leq 0.001$ ), y el número de espermatogonias, espermatoцитos primarios y espermatozoides. Además, el aumento en el número de espermátidas y el peso del epidídimo sólo fueron significativas a altas dosis del extracto ( $p \leq 0,05$ ). **CONCLUSIONES:** los resultados de este estudio indican que la administración de extracto de hoja de apio puede mejorar el proceso de la espermatogénesis y también ser útil para algunos parámetros de fertilidad de los espermatozoides.

El apio es un estimulante del apetito sexual y de refuerzo. Estudios anteriores han demostrado que las células de espermatozoides son en gran parte vulnerables al estrés oxidativo pero el apio es rico en compuestos antioxidantes tales como flavonoides (apiin y apigenina), las vitaminas E y C que se puede reducir el estrés oxidativo. El apio ejerce un efecto protector en los espermatozoides del epidídimo cauda y en los testículos, en ratas (Wesan, 2014).

El cinc (Zn) aumenta el conteo espermatogénico.

## **ESPINAS ENTERRADAS**

De chonta, o chontaduro, se toma brea (goma natural) se calienta y tapa el sitio donde está enterrada la espina, al otro día sale.

## **ESPINILLAS**

Tres cucharadas de miel y una de canela en polvo, haciendo una pasta, se puede aplicar a espinillas antes de dormir, lavándose al siguiente día con agua tibia. Si se realiza por dos semanas, desaparecerán las espinillas desde la raíz.

Usa el bicarbonato como un tratamiento localizado. Mezcla dos cucharadas de bicarbonato de sodio con dos cucharas de agua para formar una pasta homogénea. Limpia y seca el rostro cuidadosamente y luego aplica la pasta de bicarbonato de sodio sobre cualquier espinilla. Si alguna de las espinillas está abierta, podrías sentir un poco de ardor. Deja que el tratamiento localizado actúe en las espinillas durante 15 minutos, luego enjuaga. Algunas personas dejan que el bicarbonato de sodio actúe en las espinillas durante toda la noche, pero esto puede reseca la piel en exceso, así que ten mucho cuidado. Humecta tu rostro después de usar este tratamiento (Tozapping.com, 2017).

## **ESPOLÓN CALCÁNEO**

Anamú, para curar el espolón que da en el talón del pie, en pediluvios (pie en contacto del vapor caliente de la planta). Luego, introducir el talón en el agua tibia.

Llantén, tomar la planta toda, hojas, tallos, raíces, machacar un poco haciendo una papilla, colocar debajo del punto de dolor amarrando con una venda y sujetando con la media.

El cocimiento de la hoja de papaya, se aplican los vapores a la planta del pie y al talón, en pediluvios. Es muy bueno también hacerlo con yerbamora.

Mezclar yodo más limón y aplicar antes de dormir.

Terapia física: esta incluye la aplicación de calor o frío, así como el tratamiento local con ultrasonidos. Tratamiento con ondas de choque: las ondas de ultrasonidos de alta energía (llamadas ondas de choque extracorpóreas) estimulan el crecimiento de los vasos sanguíneos y mitigan la inflamación. Además, disuelven las calcificaciones (Hermandadblanca.org, 2017).

El vinagre de manzana es un excelente remedio para el tratamiento de los espolones del talón. Ayuda a extraer el exceso de calcio, proporciona alivio del dolor y reduce la inflamación. Corte un pedazo de toalla con la forma del pie, sumerja la tela en vinagre de sidra de manzana. Coloque la toalla empapada en el calzado de usted estar en la casa. Asegúrese de mantener la toalla mojada todo el día. Siga este tratamiento durante al menos una semana. Remojar los pies en agua caliente mezclada con ½ taza de vinagre de manzana, durante 5 a 10 minutos, 2 veces al día durante 1 o 2 semanas. También puede

mezclar 1 cucharada de aceite de oliva, vinagre de manzana y miel en un vaso de agua tibia. Beber dos veces al día durante 1 o 2 semanas.

Botella de hielo: el hielo se puede utilizar para reducir el dolor y la inflamación. También le ayudará a relajar los músculos. Congelar una botella de agua. Rodar debajo del pie durante 10 a 15 minutos. Haga esto tan pronto como sienta el dolor o después de un día de actividad rigurosa. Nota: no aplique el hielo directamente sobre la piel para evitar la congelación.

Bicarbonato de Sodio: el bicarbonato ayuda a reducir los depósitos de calcio acumulado en la parte inferior del talón. Además, reduce el dolor y la inflamación. Mezcle ½ cucharadita de bicarbonato de sodio y un poco de agua para hacer una pasta. Aplique esta pasta sobre el talón, envuelva y sujete con una gasa o cinta. Repetir dos veces al día durante varios días. Otra alternativa es, mezclar 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 2 cucharadas de vinagre de manzana en un vaso de agua tibia. Beber una vez al día durante 2 semanas para equilibrar el pH en el cuerpo.

Sal de Epsom: puede ayudar a calmar las punzadas de los talones, dando un alivio inmediato del dolor. También puede reducir la inflamación. Ponga 2 o 3 cucharadas de sal de Epsom en una tina con agua caliente. Sumerja el talón en la tina durante 10 a 15 minutos. Masajear suavemente el talón para aliviar la presión.

Aceite de linaza: el aceite de linaza, contiene ácido alfa-linolénico, un ácido graso omega-3, que puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación. También puede reducir la rigidez matinal. Calentar ¼ taza de aceite de semilla de lino en una sartén. Mojar una gasa en el aceite. Coloque este paño sobre la zona afectada y cubrir con un trozo de plástico. Coloque una almohadilla térmica sobre el plástico por unas horas. Utilice este tratamiento una vez al día hasta que se alivie el dolor (Salud y hogar.net, 2015).

Meter el pie afectado en ceniza caliente ha sido un remedio tradicional y eficaz.

Meter el talón en vapores de cocimiento de hojas de swinglia.

## **ESQUIZOFRENIA**

Se disminuye ostensiblemente consumiendo cinc y vitamina B<sub>6</sub>.

Sing et al (2010) investigaron el efeco de ginkgo bilova:

Si le falta vitamina D, será dos veces más propenso a ser diagnosticado con esquizofrenia respecto a quienes tienen un nivel suficiente de esta vitamina, según un nuevo estudio publicado en la Revista de Endocrinología Clínica y Metabolismo. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y es necesario para la salud ósea y muscular. La piel produce esta vitamina después de la exposición a la luz solar. Las personas también obtienen pequeñas cantidades de la sustancia a través de los alimentos. La esquizofrenia es una enfermedad mental con síntomas que pueden incluir delirios y alucinaciones. Dado que la esquizofrenia es más frecuente en las latitudes altas y climas fríos, los investigadores tienen

la teoría de que la vitamina D puede estar conectada con el trastorno. Según el investigador Ahmad Esmailzadeh, de la Universidad Isfahan de Ciencias Médicas de Isfahan (Irán), varios estudios mostraron que las personas con esquizofrenia tienen niveles de vitamina D más bajos que las personas sanas. Lo que hace la vitamina D es intervenir en la absorción de calcio y fósforo. Evita que el calcio se pierda por el riñón. La misma vitamina D participa en la parte metabólica de las células que forman el hueso, que son los osteoblastos y osteoclastos. Se sintetiza en la piel, así que se debe tomar 15 minutos de sol al día. Se puede hacer durante la mañana, o después de las cinco de la tarde. En otros horarios podemos dañar la piel (por la radiación ultravioleta). No tenemos una buena capa de ozono solo se necesita un poco de rayos de sol, pero no hay que dañar la piel. Un endocrinólogo debe manejar el déficit de vitamina D, porque para nosotros es una hormona. No podemos prescribirla sin control, porque puede ocasionar alteraciones, como pérdida de calcio por la orina (<http://eldeber.com.bo/>).

### ***Estafilococcus aureus*, CONTROL**

Zarzaparrilla: para el tratamiento de *Estafilococcus aureus* cocimiento de 15g de raíz por 200 g. de agua.

Plata coloidal.

Hojas y semillas de achiote en decocción suave.

Hojas de gualanday en decocción suave.

### **ESTERILIDAD**

Duchas vaginales y maniluvios de celidonia, maíz (estigmas), menta, salvia y violeta (flores) (Messegú, 1975).

### **ESTIMULANTE**

Frutos del café, raíces de ginseng (está contraindicado en embarazo, ansiedad o hipertensión).

### **ESTOMACAL, ACIDEZ**

Guanábana. Por el látex que contiene la pulpa mejora el estreñimiento crónico, desinflama el colon, cicatriza las úlceras del colon, cura la diverticulosis, fortifica la flora intestinal, mejora problemas de hiperacidez, estabiliza las funciones hepáticas.

La cáscara de papaya no muy madura, cocinada, es muy buena para la acidez estomacal.

El yacón puede corregir desordenes estomacales bastante comunes como acidez, indigestiones, trastornos gástricos.

Zapallo: neutraliza la acidez estomacal debido a su riqueza en sales alcalinas, protegiendo la mucosa. Su consumo en puré para la dispepsia (mala digestión), pirosis (acidez estomacal), gastritis y úlcera gastroduodenal.

Piña: disminuye y cura la acidez estomacal y el catarro intestinal, pues los ácidos de la fruta, en el proceso digestivo, originan bases.

## **ESTOMACALES, MOLESTIAS**

El ajeno. Es uno de los mejores remedios estomacales, en infusión. Emenagogo.

## **ESTÓMAGO, ATONÍA**

Romero. La infusión de hojas o de sumidades floridas, de 20 a 30 gramos por litro de agua, se utiliza frecuentemente en la atonía

## **ESTÓMAGO, CALAMBRES**

Tilo: se emplea con frecuencia en los calambres del estómago, en forma de tisana o de agua destilada.

Valeriana: la raíz de valeriana es un medicamento antispasmodico y sedativo que actúa sobre el sistema nervioso, cerebro y columna. Para calambres del estómago y bajo vientre.

## **ESTÓMAGO, CATARRO CRÓNICO**

La decocción de la corteza o bien el sulfato de quinina es antifermentativo en los catarros crónicos del estómago con fermentación ácida. Se usa en las dispepsias atónicas y en la adinamia.

## **ESTÓMAGO, CÓLICO**

Prontoalivio: en infusión para curar los dolores o cólicos estomacales; es antiespasmódica.

## **ESTÓMAGO, DOLOR**

Hierbabuena: la infusión de los órganos aéreos de la planta tiene propiedad estimulante, carminativa y estomacal; para las dispepsias y el dolor de estómago; con náuseas.



Para el ardor y dolor en la parte superior del estómago, se toma el guineo verde, se corta en pedacitos y se licúa en un pocillo de agua, se cuele y se toma un pocillo de esta preparación en ayunas cada nueve días por nueve semanas (testimonio).

Paico: las semillas son excelentes para el dolor de estómago.

Poleo: la infusión combate el dolor de estómago.

Tomillo: para el dolor de estómago. Es carminativo y emenagogo.

Canela: evita los espasmos, seda y facilita la expulsión de gases; contra dolores de estómago, cólicos de la menstruación, diarrea y vómito.

Cidrón: para el dolor de estómago y vómitos.

Cilantro: para la dispepsia y el dolor de estómago, crudo o en infusión.

Clavo de olor en infusión.

Manzanilla: para combatir el dolor de estómago, los dolores digestivos y los cólicos menstruales. Se toma siempre en infusión.

Testimonio: “Presento cólicos en horas de la tarde, dolor de estómago, hace varios años. He conumido buscapina (hioscina n-butilbromuro) con la cual siento mejoría cuando la estoy consumiendo, pero no totalmente. Empecé a conumir albahaca hace un año y desde entonces me siento mucho mejor. La infusión se prepara con un puñado del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día”.

## **ESTÓMAGO, DOLOR EN NIÑOS POR LECHE EN POLVO**

Salvia europea: para el meteorismo y el dolor de estómago producido en niños por las leches en polvo.

## **ESTÓMAGO, ENFERMEDADES**

Orégano: en las enfermedades del estómago.

Venturosa: la decocción de las hojas es empleada en las afecciones del estómago y en los resfriados. Son diaforéticas y antiespasmódicas.

Milenrama, ajos y malva (Messegú, 1975).

## **ESTÓMAGO, IRRITACIÓN DE LA MUCOSA**

Salvia europea (*Salvia officinale*): la decocción es usada en las enfermedades del estómago, especialmente como desinfectante y calmante de las irritaciones de la mucosa.

## **ESTÓMAGO PEREZOSO**

Rábano: hojas de rábano para la sopa. En pequeñas cantidades provoca contracciones benéficas en los estómagos perezosos.

## **ESTÓMAGO, ÚLCERAS**

Lo mejor es una copa de jugo de llantén en ayunas y tomar además una cucharadita de carbón vegetal en polvo. Llantén 30 g, agua 750 g. Cocimiento, tomar 4 tacitas diarias. El jugo de las hojas de llantén en dosis de una cucharada grande tomada en ayunas durante tres meses, cura las ulcera del estómago y del intestino. El jugo de las hojas de llantén se obtiene moliendo las hojas y colándolas a través de una tela limpia.

## **ESTOMÁQUICO**

Poleo; para la dispepsia. Es estomáquico y carminativo.

Romero: se emplea en forma de tintura, infusión y decocción. Es estomáquico, y excitante.

## **ESTORNUTATORIO**

Mejorana: el polvo es un excelente estornutatorio.

## **ESTREÑIMIENTO**

(Constipación)

Las ciruelas pasas siguen siendo uno de los mejores laxantes naturales. Ciruela de Castilla: la tisana de hojas es diurética y laxante. Su zumo también es laxante. Compota de ciruelas al desayuno para el estreñimiento.

Consumir pera y manzana, de efectos laxantes naturales.

La espinaca, col, tallos de remolacha y repollo, son fuente de ácido fólico y ayudan al desocupamiento intestinal.

El ajo contiene grandes cantidades de tiamina.

El jugo de sábila tiene efectos curativos y de limpieza del intestino y ayuda a la formación de heces blandas.

Sábila: para el estreñimiento tomar el licuado de dos dedos de cristal. Preparación del remedio: en medio pocillo de cristales de sábila, medio pocillo de agua, una cucharadita de miel de abejas, licuar totalmente y tomar toda la preparación en una sola dosis. Recomendaciones: no exceder la toma en un día, debido a que aumenta los movimientos peristálticos del intestino, esta propiedad se debe a la influencia de la aloína.

Yuca: por tener bastante fibra, se recomienda a personas con estreñimiento.

Zapallo: para úlceras intestinales y digestivas, estreñimiento, hemorroides. Se toma en jugo agregándole canela. Se hace también sopa de cogollos de zapallo.

La acelga combate eficazmente problemas digestivos crónicos como estreñimiento y colitis inflamatoria.

## **ESTREÑIMIENTO CRÓNICO**

Llantén: de las semillas se extrae una sustancia activa que se utiliza en medicina moderna para el estreñimiento crónico. Es un mucílago que lubrica el intestino sin producir acostumbamiento. Se toma en jalea o tostadas y reducidas a polvo. Se toman las semillas de llantén, se hierven en medio litro de agua por 3 minutos aproximadamente, luego se licua esta preparación, se puede agregar un poquito de miel para endulzarlo. Se toma tres veces al día, después de cada comida. Excelente para evacuar heces detenidas.

Olivo: el aceite es excelente laxante suave, pues estimula la secreción de la bilis. Por ello se recomienda en estreñimiento crónico. Se puede consumir por largos períodos sin que cause daño.

Piña: comiéndola como fruta, después de las comidas, se recomienda como un gran digestivo, especialmente para los dispépticos y los que sufren de estreñimiento crónico. También es un buen carminativo por lo que cura la flatulencia y los gases intestinales.

Dos onzas de jugo de tangelo mas una cucharada de aceite de oliva, mañana y tarde.

Leche de magnesia.

Semillas de trigo.

Nogal: la corteza de la raíz de nuestros nogales, en decocción, se usa para corregir la constipación habitual de los intestinos.

Testimonio: “padecía de estreñimiento e inflamación del colon, no podía evacuar, se me inflamaba el estómago, especialmente el lado izquierdo, y sentía corrientazos. Tomaba bisacodilo, ciruelax y dulcolax y no mejoraba. Alguien me recomendó Colosen Rx, lo tomo

3 veces al día, una cucharada antes de cada comida. Me he sentido mucho mejor, evacuó constante y sin dolor, y mantengo desinflamado”. Este producto contiene entre otros componentes cáscara de semilla de psyllium, hoja de sen, semillas de hinojo y llantén, hierbabuena y *Lactobacillus acidophilus*.

Tomar una cucharada de aceite de olivas con limón en ayunas y otra en la noche, combate la pesadez, los cólicos, el malestar estomacal y el estreñimiento (testimonio).

Una paciente de 59 años padecía de estreñimiento crónico, gastritis y reflujo, duraba 7 días sin dar del cuerpo, padecía distensión abdominal, ardor en la boca del estómago y acidez que quemaba y subía por la garganta. Mejoraba cuando tomaba lansoprazol, milanta, dulcolax y se hacía enemas rectales, pero dependía de estos medicamentos. Ha mejorado mucho cambiando hábitos alimenticios y tomando tres veces al día, un cuarto de hora antes de cada comida, un licuado de cristales de sábila y papaya.

Elsagh et al. (2015) realizaron el estudio “La eficacia del extracto acuoso de flores de *Malva sylvestris* L. para el estreñimiento funcional: un ensayo controlado con placebo”.

Kinnunen et al. (1993) estudiaron la seguridad y eficacia de un laxante que contiene senna frente a lactulosa en el tratamiento del estreñimiento crónico en pacientes geriátricos:

Treinta pacientes geriátricos de larga estancia de entre 65-94 años (media 81,8) participaron en el estudio cuyo objetivo fue examinar laxante más sen (Agiolax) en el tratamiento del estreñimiento crónico usando lactulosa (Laevolac) como medicamento de referencia. Laxante más sen (dosis diarias 14,8 g) producen hábitos más frecuentes ( $p < 0,05$ ) del intestino (4.5 vs. 2.2 a 1.9 / semana) que lactulosa (dosis diarias 20,1 g). Ambos laxantes demostraron ser seguros de usar. Nuestro estudio indica que laxante, más sen, es más eficiente en el tratamiento del estreñimiento en pacientes de larga estancia geriátricos.

Alimentos que han demostrado beneficiar el estreñimiento crónico son los vegetales fermentados, la alcachofa, el kiwi y el kefir. Ciertos suplementos también pueden ayudar a mejorar la frecuencia a la que va al baño, incluyendo al magnesio, cáscara de psyllium orgánico, enzimas, probióticos y probióticos de esporas (Mercola, 2018).

## **ESTREÑIMIENTO EN NIÑOS**

Cebolla larga: se introduce por vía rectal en forma de masaje suave a los bebés y niños con estreñimiento.

Zapallo: su fibra actúa como laxante suave, consumirlo en puré, compota o caldo.

## **ESTRÉS**

Reacción de la conciencia a lo cotidiano. Se deben aquietar los pensamientos para que no construyan emociones perjudiciales como el miedo, celos, vaciedad, rabia, impotencia, venganza, etc.

Consumir vitamina B<sub>5</sub>.

Ginseng: y aunque se le conoce y utiliza desde hace miles de años, pareciera que fue diseñado exactamente para satisfacer una de las necesidades más apremiantes de la era moderna: combatir los efectos del estrés. Éste es su mayor mérito. Por sí mismo el estrés nomata, pero sí puede destruir las vitaminas y hormonas del cuerpo, destrozarse los nervios, atrofiar las glándulas de secreción interna, despojarlo de sus vitales proteínas, producirle úlcera gástrica y colitis, favorecer el desarrollo de males cardiovasculares y convertir un organismo joven, saludable y dinámico en un ente enfermo, agotado y prematuramente envejecido (Möller, 2016).

Guadua: al doctor Shiro Miyasaca, el padre de los abonos verdes, le escuché decir que en el Japón con los carbones de la guadua (para ellos es el mismo bambú) hacen almohadas que al contacto con la cabeza de un paciente que duerme sobre ella, le alivia y equilibra lo eléctrico cerebral y lo relativo a la contaminación electromagnética y ambiental, curando el estrés.

Para sobrellevar y extinguir un estrés o vaciedad recomiendo: apele a lo natural, lo elemental. Vaya a un río o cuerpo de agua natural, ojalá con piedras, de mañana, y bañe y nade entre las piedras y rocas que equilibran –armonizan– energías, con el sol de frente, y el aire fresco y puro del entorno. Son los elementales de la naturaleza: piedra, tierra, agua, sol y aire, a los cuales entregas el cuerpo, la enfermedad, y aceptas con gozo lo que de ellos provenga.

El carbonato de magnesio es antiestrés.

Jung et al. (2014) de la Universidad Nacional de Seul, Corea del Sur, investigaron el efecto del extracto de raíz de valeriana en el estrés físico y psicológico en ratones:

En este estudio se investigó los efectos de los extractos de raíz de valeriana (VE) en las respuestas al estrés físico y psicológico mediante la utilización de una caja de comunicación. Métodos: Ratones ICR de ocho semanas de edad recibieron la administración oral de VE (100 mg / kg / 0,5 ml) o un volumen igual de agua destilada en cada día durante 3 semanas antes de ser sometido a estrés físico o psicológico durante 3 días, que son inducidos por cuadro de comunicación desarrollado para descarga eléctrica física y el estrés psicológico por las respuestas de estimulación evocada nociceptiva. La condición de estrés se evaluó mediante la prueba de natación forzada y los niveles de corticosterona en suero. Además, la norepinefrina (NE), la serotonina (5-HT), y sus metabolitos tales como sulfato de 3-metoxi-4-hydroxyphenylethyleneglycol (MHPG-SO<sub>4</sub>) y ácido 5-hidroxiindolacético (5-HIAA) se midieron en el hipocampo y la amígdala a la 1 h después de condición final estrés, respectivamente. Resultados: Tiempo de inmovilidad y los niveles de corticosterona se incrementaron significativamente en ambos grupos de estrés físico y psicológico en comparación con el grupo control. La administración de VE redujo significativamente estos parámetros en ambos grupos de estrés físico y psicológico.

Además, en comparación con el grupo control, los grupos de estrés físico y psicológico mostraron un aumento significativo de los niveles de MHPG-SO<sub>4</sub> y 5-HIAA en el hipocampo y la amígdala, respectivamente. La administración de VE suprimió significativamente el aumento de MHPG-SO<sub>4</sub> y 5-HIAA en los dos grupos de estrés. Conclusión: Estos resultados sugieren que la VE puede suprimir las respuestas de estrés físico y psicológico mediante la modulación de los cambios en la 5-HT y NE rotación en el hipocampo y la amígdala.

El Ashwaganda (*Whitania somnifera*) es una planta originaria del sudeste de Asia e India, utilizada por miles de años en su medicina tradicional por sus potentes propiedades para aliviar el estrés.

## **ESTRONCIO (Sr), CONTAMINACIÓN POR**

Reiss (1961) realizó un estudio con miles de dientes de leche obtenidos de niños nacidos en las décadas de 1950 y 1960, que mostró al mundo que la lluvia radiactiva resultante de las pruebas de armas nucleares se estaba acumulando en los humanos. Ella buscó en los dientes el estroncio-90, un isótopo radiactivo tan similar al calcio que nuestros huesos lo pueden usar en lugar de este último como elemento constituyente. Mediosiglo después de su descubrimiento, todavía no hay un buen modo de limpiar la contaminación por estroncio-90. Afortunadamente, eso podría cambiar dentro de pocos años gracias al hallazgo de cómo una singular alga absorbe estroncio. Un grupo científico del Laboratorio Nacional de Argonne y la Universidad del Noroeste, Estados Unidos, ha descubierto los secretos de esas algas que prefieren absorber el estroncio más que el calcio, una tarea tan compleja que incluso no es fácil realizarla en el laboratorio. Las algas podrían formar la base de nuevas tecnologías para limpiar aguas o suelos contaminados por estroncio-90, uno de los isótopos tóxicos producidos por armamento atómico y reactores nucleares. Si se le ingiere a través de agua o alimentos contaminados, el esqueleto humano lo absorbe en vez del calcio, y puede permanecer alojado en los huesos durante décadas, listo para provocar cáncer óseo o leucemia algún día. El problema para eliminar el estroncio-90 del medio ambiente es que es tan similar al calcio y al bario que incluso en un laboratorio, con equipamiento sofisticado, a los científicos les resulta difícil. Esta alga verde es uno de los pocos organismos que tienen esa capacidad. Los biólogos ya descubrieron tiempo atrás que el alga verde *Closterium moniliferum* forma cristales usando isótopos de estroncio, pero nadie sabía cómo.

Krejci et al. (2011) averiguaron que altas concentraciones de azufre en las vacuolas (los compartimentos de almacenamiento de las células) significan más estroncio atrapado en esos cristales. Si el mecanismo puede ser potenciado debidamente, y si se pueden hacer otras modificaciones a esas algas para adaptarlas lo mejor posible a un ambiente radiactivo, se podría colocar algas de este tipo en zonas contaminadas para que absorbieran el estroncio. Incluso los mejores métodos conocidos para retirar el estroncio-90 absorben demasiado calcio junto con el estroncio como para ser eficientes. El nuevo método para extraer el estroncio mediante algas también podría algún día ser útil en el reciclaje de combustible nuclear.

Estudios han mostrado que *Tillandsia. usneoides* (melena) es capaz de soportar el estrés por estroncio (Sr) durante un período relativamente largo, y mejora la calidad del aire en zonas industriales (Zheng y Pemberton, 2016).

## **EUPÉPTICO**

Toronjil: las hojas y los tallos en infusión se usan como calmante del dolor de las vías digestivas.

## **EXCITANTE NATURAL**

Mostaza. Produce una excitación general y reanima el organismo decaído.

## **EXCREMENTOS ROJOS**

Fresa: consumirla cuando la orina y la deposición son de color rojo.

## **EXPECTORANTE**

Hojas y flores de borraja, de malva, de marrubio blanco (contraindicado en pacientes cardíacos), en un minuto de decocción.

Malva: pectoral y expectorante por estimular la secreción defensiva normal del moco en los epitelios de las vías respiratorias. Ideal para los bronquios por ser mucilaginosa.

Jugo y mucílago de sábila (contraindicado en embarazo y daños renales) No usar sábila en períodos prolongados. Cristales de sábila licuados con miel de abeja, consumir tibio.

Flores y frutos de saúco, hervidos en un poco de leche agregando miel de abejas.

Berros: mejora la expectoración al comerlos diariamente. Usarlos en los catarros crónicos.

Cardosanto: los pétalos se toman en tisana como expectorante. Las cápsulas para las enfermedades nerviosas.

Cebolla blanca: actúa como expectorante.

Clavos: expectorante, de acción bronquial. Ideal con poleo y borraja.

Ipecacuana: a dosis débiles obra como expectorante energético muy usado en la bronquitis, pulmonía, neumonía.

Matarratón: expectorante, tomarlo en infusión (aunque en zumo actúa bien).

Pensamiento: las flores y toda la planta se usa en tisanas, tinturas, jarabes o infusión, como depurativo de la sangre, expectorante y emoliente.

El poleo es muy útil en esta afección, en infusión.

San Joaquín: al igual que la malva y la linaza, el hibisco o liberal produce una sustancia mucilaginosa o babosa, que es emoliente y antiinflamatoria interna. Sus flores en decocción se utilizan como expectorante, emoliente, antiescorbútico y estomáquico.

Sauce: las flores, en infusión, son sudoríficas, antigripales, expectorantes y emolientes.

Zarzamora: sus frutos son expectorantes y antiinflamatorios.

Jengibre: posee un efecto expectorante, ablanda la tos, alivia la fiebre y combate la infección. Se usa el rizoma en decocción.

## **FARINGE**

La adormidera o sensitiva: para las anginas y las granulaciones de la faringe, tomar en decocción suave.

## **FARINGITIS**

Limón: sus gárgaras detenidas, tomándose el tiempo debido, actúan sobre la laringitis y faringitis, consumiéndolo luego.

Mora: hojas y frutos triturados con panela y carbón vegetal, tomarlo de tibio a caliente. Se usan en el *sun* o *sapitos* (*Monilia albicans*) y en las aftas.

Salvia europea Las hojas se utilizan como calmante de las afecciones de la mucosa bucal, faringitis, en decocción suave.

Tomate: el jugo fresco puede tomarse o usarse en gargarismos para faringitis y amigdalitis, con muy buenos resultados.

Flores de malva y violeta, hacer gárgaras con su infusión.

Zumo de hojas de llantén, tibio a caliente, hacer gargarismos (Messegué, 1975).

El achiote o bixa, sus hojas y semillas, es un antibiótico natural ampliamente reconocido; efectuar gargarismos profundos y retenidos con una coccción (2-3 minutos) de ambos o alguno de ellos, tibio o caliente, y luego tomar. Excelente remedio.



Besitos: la infusión de flores en gargarismos para la faringitis, para infecciones de la garganta.

### ***Fasciola hepatica***

Aunque Alvarez-Mercado et al. (2015) de la Universidad Nacional Autónoma de México evaluaron diferentes plantas contra *Fasciola hepática* en animales, creo conveniente presentar esta investigación pues la *F. hepática* ocurre también en humanos:

Fasciolosis debido a *Fasciola hepatica* es la enfermedad hepática más importante en medicina veterinaria. La aparición de resistencia debido a la sobre o baja dosificación de fasciolides, así como el daño ambiental producido por los productos químicos eliminados en campo han estimulado la necesidad de métodos alternativos para el control de *Fasciola hepatica*. El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto antihelmíntico in vitro de quince extractos de plantas tropicales utilizadas en la medicina tradicional mexicana, para *Fasciola hepatica*. Resultados: Los extractos de plantas de *Lantana camara*, *Bocconia frutescens* (trompeto), *Piper auritum*, *Artemisia mexicana* y *Cajanus cajan* (guandul) tuvieron efectos antihelmínticos prometedores contra *F. hepatica*.

Estudios de investigación indican la acción de trompeto o curador (*Bocconia frutescens*) contra *Fasciola hepática* en humanos. Debe saberse dosificar pues es planta tóxica.

### **FATIGA**

Estudios han comprobado que el contenido de azúcar en la miel de abejas ayuda y no debilita la cantidad de fuerza en el cuerpo. Personas de la tercera edad que toman miel y canela en partes iguales, están más alertas y son más flexibles. Un vaso con una cucharada de miel y espolvoreado de canela todos los días al levantarse y a las tres de la tarde, cuando la vitalidad del cuerpo empieza a disminuir, incrementa la vitalidad del cuerpo en el espacio de solo una semana.

La infusión de hojas de romero y sumidades florales es un gran medicamento para contrarrestar la fatiga crónica.

### **FEBRÍFUGA (O)**

Sarpoleta, la raíz es febrífuga, en decocción.

Cuasia: es febrífugo de uso mundial, estimulante del estómago.

### **FERMENTACIONES DEL CONTENIDO INTESTINAL**

Laurel: combate todo tipo de alteraciones digestivas, tomándolo después de las comidas. Evita las fermentaciones tumultuosas del contenido intestinal.

## **FERTILIDAD EN HOMBRES Y MUJERES, FECUNDIDAD**

El Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*) se usa en la infertilidad femenina porque regula las hormonas femeninas, reduciendo el nivel de los estrógenos, al mismo tiempo incrementa la producción de leche materna en el caso de las madres que dan pecho (40 gotas de extracto líquido) (No tomar durante el embarazo o si hay dudas sobre su posible existencia).

Ginseng panax (*Panax ginseng*), utilizado como recurso tradicional para aumentar la capacidad productiva del esperma, aunque los resultados no están lo suficientemente demostrados. Dadas las muchas contraindicaciones de esta planta, especialmente si se tienen problemas cardíacos, hipertensión o problemas estomacales y en caso de embarazo, se recomienda consultar con el especialista. Se vende también como energizante.

Onagra (*Oenothera biennis*): la utilización del aceite de onagra puede ser útil para solucionar ciertos problemas de infertilidad relacionados con problemas hormonales de la mujer.

Té (*Magnolia sinensis*): por su riqueza en arginina que parece tener una influencia en el aumento de espermatozoides (infusiones de la planta seca).

Salvia (*Salvia officinalis*) por su riqueza en zinc que influye en la producción de testosterona (infusión de las sumidades florales).

Aromo: su chicha: aumenta la espermatogénesis lo cual mejora la fecundidad.

Ruibarbo: tomando la tintura (una cucharadita en agua) por diez mañanas, los esposos que no tienen hijos, en muchos casos han podido tener familia (García, 1974).

Arbol del pan, su pepa o semilla cocinada o la harina de sus semillas.

Ulluco: se le atribuye la capacidad de inducir fecundación en las mujeres.

La arracacha devuelve el vigor genésico, sexual, a animales machos que lo han perdido.

Chontaduro, la especie de mayor contenido de vitamina E (vitamina de la fertilidad).

## **FIBROMIALGIA**

La fibromialgia es un término que proviene del latín *fibra*, que se refiere al tejido conjuntivo, el griego *mio*, que significa músculo, y *algia*, dolor. La fibromialgia no es considerada una enfermedad, sino más bien una situación de conjunto, integral. No es una

afección contagiosa, más bien se relaciona con una baja comprensión emocional y con estados anímicos depresivos, ansiosos o estresados. Síntomas: - Rigidez y dolor crónico. - Sensibilidad a la palpación en puntos específicos de la anatomía. - Dolor y fatiga en músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. - Dificultad para concentrarse. - Trastornos digestivos como dolor abdominal, meteorismo, estreñimiento, diarrea, etc. - Parestesia (hormigueo y entumecimiento en manos y pies). - Cansancio o agotamiento excesivo o generalizado, el cual evita que las tareas que se realizan cotidianamente no se realicen de forma habitual, lo cual puede volverse una incapacidad. - Depresión. - Sequedad en la piel. - Insomnio o dificultades para dormir. - Tensión o rigidez matutina. - Dolores de cabeza. - Problemas con el pensamiento y la memoria, que impiden el funcionamiento normal del sujeto. Causas: - Ansiedad o estrés, físico o mental, emociones que pueden suceder y/o acentuarse después de la separación con la pareja, problemas de la vida cotidiana como problemas económicos, en el trabajo, etc. - Exposición excesiva a humedad o frío. - Trastornos de sueño, sueño deficiente, sentir que no se ha descansado correctamente al despertar. - Padecer una enfermedad reumática. - La depresión y los estados emocionales de ira guardada o culpa pueden predisponer dicha afección. - Después de una infección, de un accidente. - Infecciones víricas. - Puede aparecer después de padecer artrosis, artritis, lupus eritematoso, hemiplejía, etc. Tratamientos Naturales: tratar de curar el dolor con analgésicos, fármacos o medicamentos no ayudará a curar realmente el problema, sino quizá a controlarlo. Es necesario ayudar al cuerpo a sanar verdaderamente y no sólo a anesthesiarse con medicamentos. El organismo tiene una capacidad auto-curativa poderosa, solo requiere que le demos los elementos necesarios para que el simplemente restablezca sus funciones normales y su salud completa. El azúcar blanco daña terriblemente el sistema nervioso, este producto causa todo tipo de problemas nerviosos como estrés, depresión, angustias, etc. Es necesario evitar este producto, así como los refinados (como las harinas blancas o adicionadas), leche de vaca y procesados, que sólo atascan el cuerpo de toxinas y generan lo que se conoce como toxemia o fiebre interna. Además, el azúcar blanco roba el calcio a los huesos y los procesos metabólicos, por lo que la larga puede causar problemas musculares y de huesos. También desmineraliza el cuerpo y desgasta y debilita órganos y tejidos. No se debe sustituir por endulzantes artificiales o sustitutos de azúcar que solo desequilibran y enferman más el cuerpo. Se debe sustituir por miel de abeja o estevia, o evitar consumir endulzantes por un tiempo, considerando que en las frutas, verduras y cereales integrales encontramos las fuentes de energía y azúcar más beneficiosas para el cuerpo. Consumir vegetales frescos, jugos de vegetales frescos al día donde incluyas con frecuencia la zanahoria, la sábila, el ajo y cebolla (en ensaladas) y el apio, grasas vegetales como el aceite de oliva prensado en frío, aceitunas, semillas como la de lino, el sésamo o girasol, etc., evita los fritos, embutidos y carnes rojas, consume cereales integrales, como el amaranto, mijo, maíz (no transgénico). El magnesio interviene en el proceso de la contracción muscular, su carencia provoca un mal funcionamiento muscular, calambres y espasmos, además de apatía y debilidad. Incluye a menudo en tu dieta naranja, aguacate, limón, zanahoria, germinados, alfalfa, soja, amaranto, clorofila, linaza, miel de abeja y las algas marinas como la espirulina, te verde, el jugo de aloe (sábila). Los aceites y leches vegetales deben de usarse en lugar de la leche de vaca y aceites refinados. Dieta recomendada: Ayunas: beber el jugo de un limón exprimido en un vaso de agua tibia o te de limón caliente. Beber a sorbos despacio y no comer nada antes de que pase media hora. Desayuno: plato de frutas con semillas de sésamo. Las frutas recomendadas son la papaya, la piña, el banano (que puede usarse en licuados también), naranja o guayabas. No combines frutas dulces con ácidas ni las combines con otros alimentos cocinados. Las frutas puedes comerlas en jugos o ensaladas, mezclarlas de vez en cuando con leches vegetales o semillas. Comida: arroz integral o pescado al vapor o sopas de verduras no muy cocidas, combinadas siempre con una ensalada o jugo de frutas. Nunca

comas postres o frutas después de comer, ni bebidas azucaradas. Bebe un vaso de agua tibia media hora después de la comida. Cena: avena integral con leche vegetal, sándwich integral vegetariano, verduras al vapor, etc. Entre comidas: come ensaladas y frutas, y evita caramelos, pasteles y alimentos que solo obstruyen tu salud. Tratamientos naturales: Acupuntura, reflexología y digitopuntura: hay puntos en el cuerpo humano que están relacionados con los bloqueos de los meridianos, y vinculados con las afecciones de los órganos, principalmente, con Hígado, Riñón, Bazo y Corazón. Cualquiera de ellos podría ser el agente desencadenante de enfermedades como la fibromialgia en personas que estas predispuestas y la acupuntura puede sin duda ser una opción muy eficaz. Masajes: los masajes son alternativas muy útiles para destensar los músculos y ayudar al cuerpo a restablecer su energía, gozo y salud. Un masaje de bioenergía es el más recomendado para tratar este tipo de afecciones, el cual no solo apoya el plano físico sino el emocional. Ejercicios de bioenergía: los cuales ayudaran al paciente a recuperarse poco a poco de tensiones contenidas en su cuerpo. El reiki, la aromaterapia y las flores de Bach, cuando son combinadas con una dieta adecuada y un buen trabajo emocional, pueden ser poderosas herramientas para sanar (Biomantial.com, 2017).

El extracto (decocción) de las hojas de *Annona muricata* L., guanábana, puede mejorar el dolor crónico, la ansiedad y la depresión que acompañan a la fibromialgia (Quílez, 2018).

## **FIBROSIS HEPATO-RENAL**

El-Gengaihi et al. (2013) del Centro de Investigación Nacional de el Cairo, Egipto, investigaron el potencial de la raíz de uchuva, *Physalis peruviana* como un alimento funcional con efectos protectores contra fibrosis hepato-renal:

Este estudio fue diseñado para investigar el potencial de la raíz de *Physalis peruviana* como un alimento funcional con efectos protectores contra fibrosis hepato-renal. La composición química de la raíz de la planta sugirió la presencia de alcaloides, withanólidos y flavonoides. Se aislaron cinco compuestos y sus estructuras dilucidadas por diferentes técnicas de análisis espectral. Un compuesto se aisló de las raíces: cuscohigrina. La evaluación biológica se llevó a cabo en diferentes grupos de animales; ratas de control, control tratado con extracto de raíz de etanol, CCl (4) grupo, CCl (4) tratados con extracto de raíz, y la silimarina como una droga a base de hierbas estándar. La evaluación utilizó el malondialdehído marcadores de estrés oxidativo (MDA), superóxido dismutasa (SOD), y el óxido nítrico (NO). Los índices de la función hepática; aspartato y alanina aminotransferasa (AST y ALT), fosfatasa alcalina (ALP), gamma glutamil transferasa (GGT), bilirrubina, y la proteína hepática totales también se estimaron. Biomarcadores de trastorno renal; creatinina, urea, y la proteína de suero también se evaluaron. Los resultados sugieren la administración segura, y la mejora de todos los parámetros investigados. En conclusión, *P. peruviana* es exitosa en la protección del hígado y el riñón contra la fibrosis.

## **FIBROSIS PULMONAR IDIOPÁTICA**

Zhou et al. (2015) del Departamento de Medicina Respiratoria, Universidad de Medicina China, Nanjing, R. P. China, realizaron la investigación “*Efectos inhibidores de aminas de*

*Citrus reticulata* (mandarina) sobre la fibrosis pulmonar inducida por bleomicina en ratas”:

La fibrosis pulmonar idiopática (FPI) es una enfermedad pulmonar progresiva y fatal para la que, hasta el momento, no existe tratamiento eficaz. El pericarpio (cáscara) de *Citrus reticulata* se ha utilizado para el tratamiento clínico de las enfermedades relacionadas con los pulmones en China durante muchos años. En el presente estudio, las aminas del pericarpio de *Citrus reticulata* se aislaron y se prepararon sus clorhidratos. Los resultados de cribado utilizando cultivos de fibroblastos de pulmón embrionarios humanos (hELFs) revelaron que, de las aminas, clorhidrato de 4-metoxifenetilamina (designado como clorhidrato de amina 1) poseía el efecto inhibitor más potente. Además, en experimentos in vivo utilizando un modelo de rata de la fibrosis pulmonar inducida por bleomicina demostró que la administración oral de clorhidrato de amina 1 redujo significativamente el contenido de hidroxiprolina en el suero y en el tejido pulmonar, y aliviado la alveolitis pulmonar y fibrosis. Nuestros resultados demostraron que el clorhidrato de amina 1 previno el desarrollo de la fibrosis pulmonar inducida por bleomicina en ratas. Por lo tanto, nuestros datos sugieren que las aminas del pericarpio de *Citrus reticulata* tienen potencial terapéutico para el uso en el tratamiento de FPI.

La fibrosis pulmonar idiopática (IPF) es una forma crónica, progresiva de la enfermedad pulmonar que se caracteriza por la deposición anormal y excesiva de colágeno (fibrosis) en el intersticio pulmonar, principalmente en las paredes de los alvéolos. Los beneficios de las frutas cítricas son en parte debido a sus componentes fitoquímicos, que incluyen una amplia variedad de fitoquímicos no nutritivos, tales como flavonoides, alcaloides, antocianinas, ácidos fenólicos, carotenoides y taninos, junto con componentes nutritivos, tales como azúcares, proteínas, vitaminas, fibras y minerales. Los flavonoides, que son polifenoles comunes y uno de los principales constituyentes químicos del género *Citrus*, han sido ampliamente investigados por su posible papel en la prevención de la enfermedad cardiovascular y el cáncer. Otros componentes activos importantes de los cítricos son las aminas adrenérgicas, tales como octopamina, tiramina y sinefrina, que son un tipo de alcaloide sencillo, y que ejercen sus efectos sobre el sistema cardiovascular a través de la estimulación adrenérgica. Sinefrina, un constituyente principal de los cítricos, estimula la lipólisis, aumenta la tasa metabólica, y promueve la oxidación de la grasa, y por lo tanto ayuda a reducir la masa de grasa en los individuos obesos, y ha sido ampliamente utilizado en la pérdida de peso y control de peso, así como en productos de alto rendimiento deportivo. Por otra parte, estudios previos han revelado que el uso del extracto de la fruta cítrica y sinefrina parece ser seguro y sin efectos adversos graves. El pericarpio (cáscara) de *Citrus reticulata* ejerció efectos inhibitorios sobre la fibrosis pulmonar in vitro e in vivo. En la medicina tradicional china, el pericarpio de *C. reticulata* tiene funciones médicas: regula Qi y expulsa flema, y se ha utilizado para el tratamiento de enfermedades relacionadas con los pulmones por un largo tiempo. En otro estudio previo del nuestro, reveló que el extracto alcalino de la fracción soluble en etanol al 75% a partir de *C. reticulata* fue el responsable de los efectos inhibitorios sobre la fibrosis pulmonar in vitro e in vivo.

## **FIEBRE AMARILLA**

Verbena, en decocción, se aplica en lavados rectales contra el tifo y la fiebre amarilla. Se usa como diaforética, antipútrida y tónica.

## **FIEBRE EN NIÑOS**

La acedera, en decocción suave; es muy rica en vitamina C.

## **FIEBRE ERUPTIVA**

Flores de borraja y sauco, en decocción, en casos de sarampión y roseola. Evita que el brote se pasmee.

## **FIEBRES**

Borraja en decocción: para fiebres por sarampión, escarlinata, bronquitis, gripa.

Ciruella de castilla: sus hojas licuadas alivian las fiebres de los niños.

Granadilla: el jugo fresco de las hojas, preparado en agua azucarada, es una bebida febrífuga eficazísima en la fiebre remitente, biliosa y tifoidea.

Guácimo: la corteza, que es mucilaginoso y astringente, se emplea en forma de jarabe en las fiebres.

Limoncillo: en decocción, para bajar las fiebres.

La malva se usa para las fiebres internas, los calores internos.

Matarratón: combate todo tipo de fiebres; para este efecto se machacan seis o siete hojas en un pocillo de agua, y se toma esta bebida cuatro veces al día; también se aconseja el baño del cuerpo con el cocimiento de las hojas. El cogollo en zumo o licuado se administra en la fiebre de los niños (produce un poco de estreñimiento lo cual se soluciona con sábila). En estados febriles, se hace un tendido con sus hojas de matarratón para que el paciente se acueste.

El poleo en infusión.

La sábila, para la fiebre, tomando el cristal vía oral 1-2 veces día.

El zumo de verbena, 2 copitas diarias, y aún más, en ayunas, se recomienda en el tratamiento de las fiebres gástricas, de las fiebres tifoideas y del tifo. En tisana y la decocción en lavados cura el tifo.

Cañahuate con limón: se pone a hervir el agua con un pedacito de cañahuate y se le echan 5 gotas de limón, se toma caliente (testimonio).

## **FIEBRES DE ORIGEN GÁSTRICO**

Las verbenas en general cortan las fiebres de origen gástrico (5 g en un litro de agua, en decocción).

## **FLATULENCIAS**

Semillas de anís, semillas de eneldo, en infusión y crudas.

Comiendo la piña como fruta, después de las comidas, se recomienda como un gran digestivo, especialmente para los dispépticos y los que sufren de estreñimiento crónico. También es un buen carminativo por lo que cura la flatulencia y los gases intestinales.

## **FLEBITIS**

Ruda de castilla: infusión de las ramitas estimula la circulación en casos de várices y flebitis. Es excelente tónico circulatorio y uterino.

El *Ginkgo biloba* también se recomienda tomarlo para la circulación periférica.

El castaño de indias es uno de los vegetales más reconocidos para el tratamiento de flebitis, circulación arterial y venosa; no consumir sus hojas, flores y frutos pues es tóxico; consumir el medicamento estandarizado. La dosificación más adecuada son 300 mg diarios, que equivaldrían a dos cápsulas al día.

El zumo de matarratón también es útil.

## **FLEMA DEL PECHO**

Llantén: antiinflamatorio, muy efectivo en inflamaciones de la boca, la garganta y las amígdalas, cura las flemas del pecho. Tomada y en gargarismos.

Para la acumulación de flemas y limpieza del pulmón tomar el jarabe de rábano: una cucharada de rábano fresco rallado, 1/2 cucharada de clavo de olor molido, 1 cucharada de miel de abejas. Agregar los ingredientes en un vaso de agua caliente, tapar y dejar enfriar hasta poder tomar, beber a sorbos, puedes realizar gárgaras también con este preparado para acelerar el proceso, retener el agua haciendo la gárgara por lo menos 20 segundos no votar el agua muy rápido. Así hasta terminar el preparado.

La malva, en decocción suave, 20 g de hojas por litro de agua, coadyuva en la expulsión de flemas del pecho.

La milenrama se utiliza también en las mucosidades pulmonares (flemas). Dosis: 20 gs. por litro de agua en infusión.

## **FLORA INTESTINAL DEFICIENTE**

El icaco mejora el estreñimiento, regula la flora intestinal, desinflama las mucosas digestivas.

## **FLUJOS VAGINALES**

Cordoncillo: sus vapores se utilizan para aliviar los flujos vaginales.

Mora: las inyecciones vaginales (infusiones de hojas cohíbe las pérdidas de flujo).

Nogal: sus hojas en decocción

Violeta, con la malva, licuar las hojas de ambas y tomar el jugo crudo.

## **FLUOR, TOXICIDAD (FLUOROSIS)**

Hoy en día, en muchos países, fluorizan el agua potable; los dentífricos portan flúor, flúor en las aguas minerales, incluso medicación fluorosa a nuestros hijos para suplir carencias. ¿Sabemos lo que hace el flúor en nuestro cerebro? El flúor tomado en exceso, y como exceso hablamos de dosis superiores a 1 ppm diario afecta directamente a una zona de nuestro cerebro que nos produce embotamiento y sumisión. En España se han detectado aguas fluoradas con una dosis de 4 ppm. Las sartenes de teflón contienen flúor que van soltando sobre los alimentos, al igual que las pulseras y otros productos fluorescentes que portamos en nuestras muñecas o cuellos. El fluor provoca la calcificación de la glándula pineal, que regula la producción de la hormona melatonina, la cual ayuda a regular el inicio de la pubertad y protege el cuerpo contra el daño celular causado por los radicales libres (<http://saikualternativo.blogspot.com.ar/>).

De acuerdo con una investigación realizada en la Universidad de Sukhadia, en la India, la cúrcuma posee la capacidad de revertir los efectos neurológicos ocasionados por el fluor. En últimos estudios se ha intuido que el ácido fluorhídrico influye también en la descalcificación de la glándula pineal, afectando en patogénesis de enfermedades neurodegenerativas como demencia senil o alzheimer. Dado que el fluoruro es el primer ioninorgánico que llamó la atención por sus efectos tóxicos, algunos reportes sugieren que la exposición prolongada a este químico incluye varios cánceres, reacciones adversas reproductivas, cardiovasculares y enfermedades neurológicas. Sin embargo, “la suplementación con cúrcuma reduce significativamente los niveles de fluor a un nivel casi normal aumentando la defensa antioxidante (ojodeltiempo.com, 2017).

Dey et al. (2011) investigadores Indúes, demostraron el efecto del tamarindo para contrarrestar la toxicidad por fluor:



El estudio se realizó para determinar la eficacia del extracto hidro-metanólico (1: 1) de la pulpa de la fruta de tamarindo (*Tamarindus indica* L.) en la eliminación de la carga de fluoruro en el cuerpo. Treinta ratas se dividieron en cinco grupos. Los grupos de dosis altas recibieron fluoruro de sodio por vía oral a razón de 200 mg por kg de peso corporal al día durante 14 semanas. Las ratas de dosis baja, dosis media y grupo de dosis alta recibieron simultáneamente extracto de pulpa de fruta de tamarindo en tres dosis, a saber. 25 (bajo), 50 (medio) y 100 mg (alto) por kg de peso corporal por vía oral, respectivamente. La concentración de fluoruro en la sangre, la orina y el hueso largo de ratas experimentales se controló para evaluar la eficacia del extracto. Los resultados sugieren que el uso de extracto de pulpa de tamarindo puede reducir la concentración de fluoruro en la sangre y el hueso y mejora la excreción urinaria, lo que indica el potencial paliativo de frutos de tamarindo en la toxicidad del fluoruro.

Investigaciones relacionan el consumo de agua fluorada con la disfunción endocrina, hipotiroidismo, TDAH y menor coeficiente intelectual. Muchas autoridades responsables del suministro de agua no emplean fluoruro de grado farmacéutico; sino que utilizan ácido hidrofúosilícico--un producto residual y tóxico de la industria de fertilizantes que, con frecuencia está contaminado con metales pesados y otras toxinas. El 97 % de los países de Europa occidental no aplica fluoruro, y los datos demuestran que los países que no realizan la fluorización han observado exactamente la misma disminución en el número de caries dentales que las áreas que ponen en marcha esta práctica (Mercola, 2018).

## **FORTIFICANTE**

El jugo de ortiga tiene efecto purificante, fortificante y curativo; en su defecto sirve la pringamoza.

## **FORUNCULOSIS**

Cebolla cabezona: comer mucha cebolla para forúnculos, heridas con supuración, flemones, fístulas. Aplicar compresas sobre los forúnculos de cebolla rallada, llantén (hojas frescas), malvavisco (raíz troceada) y malva (flores y raíces).

Gualanday: el jarabe o la decocción de sus hojas es muy usado en la furunculosis. Hay personas que con este jarabe tomado durante una semana se han curado radicalmente de esta afección.

Nacadero: sus hojas calientes maduran los granos, los forúnculos.

Papa: como madurativo de los forúnculos, se hace una masilla raspando la papa cruda para colocarla sobre la parte afectada, luego se cubre con una gasa y en pocas horas se revienta el forúnculo.

Tomate: las rodajas de tomate caliente se aplican sobre abscesos y forúnculos para acelerar la maduración.

Yuca: la harina de yuca es un extraordinario antiinflamatorio y emoliente. Puede aplicarse un cataplasma de harina de yuca en abscesos, forúnculos, cambiándola cada seis horas para acelerar la curación.

Las hojas de clavo de laguna se usan machacadas para curar forúnculos y granos malos; con aceite de ricino contra escaras y tiña de cabeza, y en infusión o cataplasmas para lavar y curar heridas.

La medicina china, coreana y japonesa ha usado los ñames durante siglos porque contienen alantoina, compuesto que acelera el proceso de sanación cuando se aplica como cataplasma a furúnculos y abscesos, pero también se usa para estimular el apetito y para aliviar problemas bronquiales.

## **FOSFURO DE ALUMINIO, TOXICIDAD POR**

Türkez y Togar (2013) del Departamento de Biología Molecular y Genética de la Facultad de Ciencias, Universidad Técnica de Erzurum, Turquía, realizaron la investigación: “*Daños genéticos y oxidativos in vitro por fosforo de aluminio inducido: atenuación con extracto de hojas de Laurus nobilis L. (laurel)*”:

Objetivo: evaluar el efecto protector de extracto de hoja de *Laurus nobilis* (LNE) en contra de fosforo de aluminio (AIP) inducida por daños genotóxicos y el estrés oxidativo en las células sanguíneas humanas cultivadas en presencia de un activador metabólico (mezcla S9). Materiales y métodos: intercambio de cromátidas hermanas (SCE) y los ensayos de aberraciones cromosómicas (AC) se utilizaron para evaluar la genotoxicidad inducida por ALP y para establecer los efectos protectores de la LNE. Además, se determinó la capacidad antioxidante total (TAC) y los niveles de estado oxidativo total (TOS) en cultivos tratados con ALP y LNE para el biomonitorio las alteraciones oxidativas. Resultados: hubo un aumento significativo ( $p < 0,05$ ) en ambas frecuencias de SCE y CA de cultivos tratados con AIP en comparación con los controles. Nuestros resultados también mostraron que AIP (58 mg / l) causó estrés oxidativo mediante la alteración de los niveles de TAC y TOS. Sin embargo, co-aplicación de LNE (25, 50, 100 y 200 mg / l) y el ALP dio lugar a disminuciones de SCE, CA y el nivel de TOS e incrementos de nivel de TAC en comparación con el grupo tratado con solo AIP. Conclusión: el papel preventivo de la LNE en el alivio de ADN y daños oxidativos inducidos-ALP se indicó por primera vez en el presente estudio.

Fosforo de aluminio (AIP) es un pesticida incoloro e inflamable ampliamente utilizado para el control de insectos, malezas y patógenos en los cultivos, en los viveros forestales y ornamentales, y en los productos de madera. A pesar de que es ampliamente utilizado en la agricultura y en otras aplicaciones, ALP se considera tóxico en diversos órganos como el hígado, el corazón y el riñón de los mamíferos. AIP produce gas fosfina (un gas altamente tóxico), un veneno mitocondrial que pudiera interferir con oxidativo fosforilación y la síntesis de proteínas cuando se hace reaccionar con agua o ácidos. Por otra parte, ALP es carcinógeno y un clastógeno conocido que produce lesión cromosómica en los trabajadores agrícolas. *L. nobilis* se utiliza en la medicina popular para los remedios estomacales y carminativos, así como para el tratamiento de las enfermedades gástricas en muchas partes del mundo. Por otra parte, los resultados experimentales recientes indican que LNE había

exhibido propiedades antioxidantes y antibacterianas. También la inhibición más significativa de la peroxidación lipídica (LPO) se obtuvo con extractos de corteza de laurel. Se realizaron esfuerzos limitados para explorar agentes protectores para minimizar la toxicidad AIP. De hecho, algunos compuestos naturales antioxidantes incluyendo el glutatión, lípidos, etanolamina, melatonina, almendra dulce y digoxina se examinaron para la quimioprevención de la toxicidad AIP.

## **FRACTURAS**

Comfrey: excelente en emplastos para fracturas.

Disciplina o suelda con suelda: especial para golpes y fracturas. Se hace un emplasto, se sofríe en enjundia o aceite de cocina, y se coloca sobre la parte afectada cubriendo con una venda. Es muy curativo.

Paico: en emplastos para las quebraduras.

Coneja: es una planta antiinflamatoria que se utiliza en baños o cataplasmas del cocimiento de las hojas sobre las inflamaciones externas, luxaciones, neuralgias, esguinces, golpes y fracturas de huesos. Cura las hernias o quebraduras y acelera el alivio de las dislocaciones o fracturas de huesos. Para los dolores reumáticos.

Apio: en emplastos.

La piña es rica en manganeso el cual previene las fracturas de huesos.

## **FRIALDAD EN MANOS Y PIES**

Ortiga o pringamoza: azotar las extremidades en personas con neuralgias, reumatismo y con síntomas crónicos de frialdad en manos y pies. Es mejor hacer los azotes con pringamoza, pues la ortiga es de reacción más fuerte.

## **FRIGIDEZ**

Duchas vaginales de un preparado de menta, llantén y poleo (Messegú, 1975).

## **FRÍO O PASMO EN LA MUJER**

Nacederó en infusión, caliente, evita el frío o pasmo en la mujer.

## **FRÍO EN EL CUERPO**

Lo saca la planta “flor de muerto” (*Tagetes erecta*); la parte verde se cocina y con ella se frota el cuerpo.

Frío en mujeres en dieta: lo saca el vapor de anamú; se utiliza también los baños de asiento de eucalipto, y romero.

## **FUMAR, QUITAR EL DESEO DE**

El palo seco del cilantro en la boca.

La leguminosa kudzu (*Pueraria lobata*), una de las 50 plantas de la medicina tradicional china. Utilizando polvo de su raíz, colabora en dejar el hábito de fumar. Se consigue en las tiendas naturistas como “kuzú”. Las píldoras de kudzu, tomadas una píldora tres veces al día, contrarresta el hábito de fumar. Tal vez se deba al *puerarin*, un componente importante del kudzu. Este actúa en el cerebro, disminuyendo el deseo de fumar (se preparan sus raíces secas y molidas).

Las píldoras de kudzu, tomadas una píldora tres veces al día, contrarresta el hábito de fumar. Tal vez se deba al *puerarin*, un componente importante del Kudzu. Este actúa en el cerebro, disminuyendo el deseo de fumar (aquí se preparan sus raíces secas y molidas)

## **FUMADORES**

Raíces de grama (decocción), hojas de col, flores de malva y violeta (infusión), mezclar y hacer gargarismos (Messegú, 1975). Excelente para los síntomas adversos, respiratorios, de los fumadores.

## **FUNGICIDA, DAÑO POR**

Salihu et al. (2015) del Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Ibadan, Nigeria, estudiaron el *Zingiber officinale*, jengibre, en la prevención de hematotoxicidad y daño oxidativo en el riñón y el hígado de ratas expuestas al fungicida carbendazim:

El fungicida carbendazim (CBZ) a menudo se detecta en las frutas y hortalizas para la nutrición humana y se ha informado de provocar efectos tóxicos en diferentes modelos animales experimentales. El presente estudio investigó los efectos protectores de la fracción 6-Gingerol ricos (6-GRF) de jengibre en la hepatotoxicidad y el daño hepatorenal en ratas expuestas a CBZ. CBZ se administró a una dosis de 50 mg / kg administrado solo o simultáneamente con 6-GRF en 50, 100, y 200 mg / kg, mientras que las ratas de control recibieron aceite de maíz solo en 2 ml / kg durante 14 días. Examen hematológico mostró que la toxicidad mediada por CBZ al recuento total de leucocitos (WBC), los neutrófilos, linfocitos, plaquetas y los recuentos se normalizaron a los valores de control en ratas tratadas con 6-GRF. Por otra parte, la administración de CBZ disminuyó significativamente las actividades del superóxido dismutasa, catalasa, glutatión peroxidasa y glutatión S-

transferasa, así como nivel de glutatión en el hígado y los riñones de las ratas en comparación con el control. Sin embargo, los niveles de peróxido de hidrógeno (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) y malondialdehído fueron marcadamente elevados en los riñones e hígados de ratas tratadas con CBZ en comparación con el control. La elevación significativa en los índices de plasmade disfunción renal y hepática en ratas tratadas con CBZ fue confirmada por microscopía de luz. La coadministración de 6-GRF exhibió quimioprotección contra hematotoxicidad mediada CBZ, que aumenta el estado antioxidante, evitando el daño oxidativo en el riñón y el hígado de las ratas.

## **GALACTOGOGO**

El hinojo es antifatulento, antiespasmódico, y sobre todo, galactogogo o estimulante de la secreción de leche en las madres. Ayuda a “bajar” la leche. Es galactógeno: aumenta la leche en las nodrizas.

Eneldo: aumenta la leche en las nodrizas.

## **GANGLIOS, INFECCIÓN**

Mejorana. En forma de baños, su decocción, se utiliza para las inflamaciones de los ganglios.

## **GANGRENA**

Matarratón, en zumo, mejora infecciones localizadas.

Rompe saraguey, o bejuco de saragoza, o bejuco de cadena, o carare. Usos: para la presión, para curar gangrenas, para curar úlceras en la piel, infecciones dermicas. Preparación: en decocción. Dosis: se toma el tallo y se pone en decocción en un litro de agua y se toma por tres días. Contraindicaciones: no se debe tomar licor, ni comidas grasas.

Árnica europea: remedio eficaz contra la gangrena.

Verbena: las hojas pisadas con vinagre curan la gangrena tomada en zumo.

Yerbamora: triturando las hojas y los frutos y colocando este emplasto en la parte afectada, se curan los eczemas y las infecciones de la piel. En Nariño los campesinos usan con frecuencia estos emplastos para curar la gangrena y el ántrax.

El plátano guineo, en zumo, en el tratamiento de las úlceras gangrenosas. El agua que sale del vástago al cortar la flor, sirve contra las úlceras antiguas, en baños. Perez (1975) indica que la ceniza de la corteza verde del fruto cura las grietas que se forman en los pies, así como las úlceras gangrenosas.

El aceite esencial de lavanda en principio sana las quemaduras; se aplica directamente sobre la piel infectada, la gangrena. Alivia los dolores y cicatriza rápidamente.

## **GARGANTA, INFLAMACIÓN**

Cebolla, eucalipto, tomillo, manzanilla, verbena, cualquiera de estas plantas, o la mezcla de ellas, en decocción suave, hacer gargarismos y tomarla.

Sarpoleta: la decocción de toda la planta se usa en forma de gargarismos en la inflamación de la garganta y en la amigdalitis aguda.

El tomillo además de tomarlo en infusión, puedes hacer vahos para expectorar o gargarismos para aliviar la garganta.

## **GARGANTA, PROBLEMAS, DOLORES.**

La tintura de la semilla de achiote, y las hojas, diluidos en agua y en gargarismos, ayuda en la sanación de las membranas de la garganta. Sirve también su cocimiento.

Granado: sus frutos son antiinflamatorios de la garganta, en cocción y en gargarismos.

Gualanday: la bebida del cocimiento de las hojas, en gargarismos, alivia el dolor de garganta.

El caldo de nabo para gargarismos; recomendable para cicatrizar la garganta afectada por una angina.

Orégano: se usa en tisana, gargarismos, inhalaciones, baños y cataplasmas, para problemas de garganta.

Tamarindo: el cocimiento de las hojas en gargarismos dice que cura la difteria y sirve para las inflamaciones de la garganta y la angina.

Roble: la corteza en infusión o decocción y en forma de gargarismos se usa en las afecciones de la garganta.

Salvia nativa: en gargarismos como antiséptico bucal, dolor de garganta, llagas en la boca, encías sangrantes, inflamaciones de la cavidad bucal, dolor de muelas. Sirve también la salvia europea.

Sarpoleta: la decocción de toda la planta se usa en forma de gargarismos en la inflamación de la garganta y en la amigdalitis aguda.

Ají o pimiento rojo (o de Cayena), diluido en agua, gárgaras para el dolor de garganta. Limón más bicarbonato en gargarismos.

Malva, tomillo, orosul, anís, eucalipto, canela, sirven en gargarismos.

Irrigaciones de sulfato de magnesio (una cucharadita en un litro de agua).

Gargarismos de jugo de cebolla y ajo con un poquito de azufre.

Gargarismos de llantén.

Gargarismos de aceite de oliva, de propóleo, de jengibre y cúrcuma, de jugo de rábano, cada uno por separado o en mezclas.

Aplicar periódicamente arcilla en la parte afectada (externamente).

Manzana: con los pétalos de las flores secas se hacen infusiones para el dolor de garganta y la tos.

Cola de caballo en decocción.

Las hojas y la corteza en decocción de marañón o merey a dosis mínimas son bastante eficaces para aftas de boca, y úlceras de garganta.

Para el dolor de garganta: mezcle ¼ de taza de vinagre con ¼ de taza de miel y tome una cucharada seis veces al día.

El vinagre mata las bacterias.

Un limón más un trozo de jengibre fresco más miel de abejas. Cortamos el limón a rodajas y el jengibre a láminas finas. Colocamos el limón y el jengibre en un bote de cristal y lo cubrimos con la miel. Mezclamos bien todos los ingredientes y dejamos reposar. Este jarabe se conserva bien en el frigorífico durante 2-3 semanas. Para atajar los resfriados o las infecciones de garganta, podemos tomar una o dos cucharadas de este jarabe tres veces al día. Se puede diluir un par de cucharadas del jarabe en una tacita de agua bien caliente y tomarla como infusión. El jengibre es un aliado excelente contra gripes, resfriados y afecciones de las vías respiratorias (<http://hermandadblanca.org/>, 2012).

Cataplasma de cebolla para combatir el dolor de garganta. Cortar en juliana dos cebollas grandes y rehogarlas con aceite de oliva en una sartén. El calor potenciará las propiedades de la cebolla, que es drenante, purificante, desinfectante, antiinflamatoria y expectorante. Se esparce la cebolla rehogada aún caliente (pero que no queme) a lo largo de un paño de 50 cm de largo y se enrolla para hacer una cinta. Se coloca enseguida alrededor del cuello (sin que moleste), y se mantiene durante 15 minutos, hasta que se calme el dolor de garganta (Dupuis, 2016).

## **GARRAPATAS, CONTROL Y REPELENCIA**

En Ignis Natura (2016), se lee:

Una de las patologías más peligrosas que pueden transmitir las garrapatas es la enfermedad de Lyme. Un remedio eficaz para eliminar la garrapata es rociarla con sal desde arriba y poner un algodón húmedo sobre ella. Al cabo de los 20 o 30 minutos la garrapata saldrá a la superficie.

Guanábana: sus hojas repelen garrapatas.

Receta contra garrapatas y mosquitos: ponga a hervir 200 ml de agua y añada 25 gramos de clavo de olor. Cocine durante 15 minutos y a continuación retire del fuego, deje enfriar y añada 2 cucharadas de alcohol. Mezcle bien, cuele y antes de salir de casa aplíquese esta mezcla, así como a sus mascotas para mantener alejadas a las garrapatas.

Para el control de garrapatas:

1. Infusión de hoja de menta: coloca agua caliente con hojas de mentas, y deja reposar por unos 15 minutos, para darle a tu gato o perro un baño con la misma. Procura siempre que quede lo más concentrada posible. Adicionalmente, puedes colocar un puñado de hojas de la misma hierba en la cama de tu mascota. 2. Cáscaras de naranja y limón: en un litro de agua, coloca dos cáscaras de naranjas y dos de limones. Luego con la mezcla dale un masaje en la piel de tu mascota por algunos minutos y permítele secar sin realizar enjuagues. 3. Repelente: mezcla la albahaca, con canela, limón, cedro, hoja de menta y lavanda son un repelente natural contra las garrapatas surgido en la aromaterapia. 4. Rociador: coloca media cucharadita de sal marina, medio vaso de vinagre de manzana, media cucharadita de bicarbonato de sodio y agua dentro de un rociador o frasco pulverizador. Rocía con este compuesto el cuerpo de tu mascota siempre centrándote, sobre todo, en aquellas zonas más calientes del cuerpo de tu mascota, como lo son la parte de las patas, el cuello y las orejas, las zonas de preferencia de las garrapatas. En el caso de que esté siendo atacada por estos parásitos, será necesario que las extraigas con los dedos (siempre utilizando guantes) o con unas pinzas para evitar así, que continúen haciéndole daño a tu perro o gato. Compartido por Jaime Arenas (2016).

## **GASES**

Cilantro en infusión o en las comidas.

## **GASTRALGIA**

(Dolor de estómago, cólico)

El rizoma o la raíz del ruibarbo en decocción es excelente remedio contra la gastralgia, la atonía de las funciones del estómago.

Anís: su acción sobre los nervios y músculos justifica su empleo en las gastralgias y enteralgias (García, 1974).



## GÁSTRICA, LESIÓN

González-Trujano et al. (2015) investigaron la acción de granada, *P. granatum*, contra el dolor y lesión gástrica inducida por fármacos anti-inflamatorios:

Granada (*Punica granatum* L.) se ha utilizado durante siglos para el tratamiento de enfermedades inflamatorias. Sin embargo, hay una falta de información completa centrado en las propiedades de un perfil determinado de la granada (poli) fenólico para curar el dolor y lesión gástrica inducida por fármacos anti-inflamatorios. Este estudio investigó los efectos sistémicos de diferentes dosis de un extracto de granada HPLC-caracterizado en el comportamiento nociceptivo inducido por formalina en ratones. También se evaluó el efecto del extracto contra la lesión gástrica causada por los fármacos anti-inflamatorios no esteroideos y etanol. Granada reduce la nocicepción en ambas fases de la prueba de la formalina, lo que sugiere actividades centrales y periféricas para inhibir la nocicepción. Lesión gástrica inducida por indometacina no fue producida en presencia de la granada, que también protege contra las lesiones gástricas inducidas por etanol. Los presentes resultados refuerzan los beneficios de los compuestos fenólicos (poli) de la granada en el tratamiento de dolor, así como sus propiedades anti-inflamatorias.

Las partes aéreas de guácimo, *Guazuma ulmifolia*, protegen la mucosa gástrica contra el efecto perjudicial de los AINE principalmente por mecanismos antiinflamatorios y radical-barrido.

## GÁSTRICA, ÚLCERA

Desde siglos, *Cyperus rotundus* L. (coquito) se ha utilizado contra dolencias gástricas en la medicina tradicional de la India, especialmente en el Ayurveda y Siddha. Por lo tanto, es muy obvio que esta planta tendrá un mayor potencial para el tratamiento de las úlceras gástricas. Por esta razón, en estudio realizado por Thomas et al. (2015), se centró principalmente en el papel preventivo de *C. rotundus* en úlceras en ratas tratadas con medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos (aspirina, 400 mg / kg). Los resultados mostraron que el extracto de *C. rotundus* tiene la capacidad de inhibir significativamente las úlceras gástricas inducidas por aspirina a través de un mecanismo de defensa antioxidante. Este estudio merece un examen más detenido de esta planta por sus actividades gastroprotectores.

Sabiu et al. (2015) investigaron el efecto de hobo o jobo, *Spondias mombin*, y *Ficus exasperata* sobre la ulceración gástrica inducida por indometacina:

El objetivo de este estudio fue investigar los constituyentes polifenólicos cuantitativos y efectos gastroprotectores de extractos de hojas acuosas de *Spondias mombin* y *Ficus exasperata* contra la úlcera gástrica inducida por indometacina en ratas. Materiales y métodos: La ulceración fue inducida por una única administración oral de indometacina (30 mg / kg de peso corporal (pc)). Ratas ulceradas se administraron oralmente con esomeprazol (un fármaco de referencia) a una dosis de 20 mg / kg de peso corporal, y *Spondias mombin* y *Ficus exasperata* a una dosis de 100 y 200 mg / kg de peso corporal

una vez al día durante 21 días después de la inducción de la úlcera. Las secreciones gástricas y parámetros antioxidantes se evaluaron a partir de entonces. Resultados: El aumento significativo ( $p < 0,05$ ) de índice de úlcera, el volumen gástrico, el nivel de malondialdehído, y la actividad de la pepsina por la indometacina se redujeron eficazmente por 65,40, 36,47, 45,71, y 53,79%, respectivamente, después del tratamiento con *F. exasperata* a 200 mg / kg de peso corporal. *S. mombin* en este régimen también atenúa estos parámetros 71.70, 46.62, 50.16 y 55.73%. Por otra parte, los extractos aumentan significativamente la actividad reducida del superóxido dismutasa, así como el pH y el contenido de mucina en las ratas ulceradas. Discusión y conclusión: Estos hallazgos son indicativos de potenciales gastroprotectores y antioxidantes de los extractos que también es evidente en el grado de inhibición (%) contra ulceración. Los datos disponibles en este estudio sugieren que los extractos demostraron ser capaces de mejorar la ulceración gástrica inducida por indometacina.

Potrich et al. (2010) de la Universidad Federal del Paraná, Brasil, investigaron la actividad antiulcerogénica (úlceras gástricas) del extracto hidroalcohólico de *Achillea millefolium* L. (milenrama):

*Achillea millefolium* L. es un miembro de la familia Asteraceae que se conoce comúnmente como "milenrama" y se ha utilizado en la medicina popular contra varios trastornos, incluyendo inflamaciones de la piel, trastornos espasmódicos y gastrointestinales, así como las quejas hepato-biliar. En el presente estudio, se evaluó la eficacia de un extracto hidroalcohólico de la *Achillea millefolium* (HE) para las propiedades gastroprotectores y mecanismo adicional (s) que participan en esta actividad. Material y métodos: Las ratas fueron tratadas con HE y posteriormente expuestas a ambas lesiones gástricas agudas inducidas por etanol PA y úlceras gástricas crónica inducida por ácido acético al 80%. Después, los niveles de tratamiento de glutatión (GSH) y el superóxido dismutasa (SOD) se midieron. La actividad de la mieloperoxidasa (MPO) y el análisis histológico e inmunohistoquímico se realizaron en animales con úlceras gástricas inducidas por ácido acético. Resultados: La administración oral de HE (30, 100 y 300 mg / kg) inhibió las lesiones gástricas inducidas por etanol por 35, 56 y 81%, respectivamente. El tratamiento oral con HE (1 y 10 mg / kg) redujo la úlcera gástrica crónica inducida por ácido acético por 43 y 65%, respectivamente, y promueve la regeneración significativa de la mucosa gástrica después de la inducción de la úlcera que denota aumento de la proliferación celular, que fue confirmada por inmunohistoquímica PCNA. El tratamiento impidió la reducción de los niveles de GSH y la actividad SOD después de las lesiones gástricas inducidas por ácido acético. Además, HE (10 mg / kg) inhibió la actividad MPO en las úlceras gástricas inducidas por ácido acético. Conclusiones: los resultados del presente estudio indican que las propiedades antioxidantes de HE pueden contribuir a la actividad gastroprotectora de este extracto.

Las semillas del fenogreco (*Trigonella foenum-graecum* L.) actúan como antiinflamatorio y analgésico (algo muy útil en caso de gastritis).

## **GÁSTRICO, REFLUJO**

Granadilla, tonifica el aparato digestivo contribuyendo a mejorar hernias hiatales. Es indicada para el reflujo, tanto de bebés como de adultos.

Un paciente de edad con reflujo crónico y estreñimiento se curó con la siguiente homeopatía: pulsatilla 3CH, staphisagria 200 CH, magnesia fosfórica y nux vómica 12 CH, todas 10 gotas antes de cada comida.

Testimonio: “Después de intentar con varios medicamentos alopáticos, pude mejorar el reflujo y dolor en el lado derecho del abdomen, ardor y gastritis con los siguientes remedios: 1. Kyo Dophilus 2. Gastriondib y 3. Nux Vomica. Hoy me siento mucho mejor”.

Testimonio (Paola Benavides):

“Yo comía y apenas acababa, ahí mismo se me subía la comida, era una ardora y una quemazón impresionante la que yo sentía, la comida se me devolvía, me daba agrieras. Pero eso de día porque en las noches la cosa era peor; yo comía por la tarde y al ratico de estar acostada me agarraba una tos horrible. Yo tomaba mucho: - Hidróxido de aluminio una cucharada después de cada comida y antes de acostarme en las noches. Me tomaba hasta tres tarros al mes. - Milpax una cucharada después de la comida, comía maicena para la agriera y el ardor, pero eso me valió muy poco. Como también me daba mucha gastritis en las noches, tomaba omeprazol. -Omeprazol capsulas de 20 mg. Una capsula en la mañana. Me mandaron una Endoscopia, y me detectaron que era reflujo. Eso me calmaba, pero después me volvía a repetir, cuando mucho estaba bien uno o dos meses y después otra vez me agarraba el ardor y la tos en las noches. Cuando ya me cansé de tomar medicamentos químicos, me cambié y fui donde el Dr. (Silvio Villegas). Entonces el me mando, el Adolf, me tomo una cucharada antes de cada comida, además me mandó a tomar Capsulas de Alcachofa Compuesta para mejorar la digestión y en vez del hidróxido de magnesio me dio un producto que el también vende y se llama Antax, una cucharada también antes de la comida y al acostarme, eso sirve mucho para la gastritis. Aparte de eso me recomendó consumir la sábila, corto un a penca de sábila, la pelo, le quito lo amarillo, que es lo amargo, luego con una cuchara le saco los cristales, y luego los paso por la licuadora, si quiero le echo un poquito de agua o con mango o papaya, pero no puede ser naranja, ni piña, ni mucho menos el limón. Sentí curación plena, ese tratamiento sí me aprovecho mucho, la gastritis y las agrieras se me quitaron ya, la tos solo me da cuando me acuesto muy llena, pero de resto no”.

Un paciente prepara jugo de perejil puro, le agrega sal marina y pimienta y lo toma cuatro veces al día. Dice que con ello cura el ardor en la boca del estómago y el reflujo. Se sabe que el perejil en exceso es abortivo, tener cuidado.

## **GASTRITIS Y ÚLCERA DUODENAL**

Normalmente es causada por el incremento de la bacteria *Helicobacter pylori*; tiene relación con la hiperactividad del hígado. Tomar leche pura postrera para contrarrestar la úlcera en un ataque fuerte, pero en general, no tome leche de vaca, pues esta produce más ácido (efecto rebote). La gastritis se genera también por exceso de producción de ácido clorhídrico. Evitar la ansiedad.

El banano, la caléndula y el repollo son tres especies de primer orden en esta patología.

El hollejo o cáscara de la papa es un excelente antiinflamatorio digestivo, utilizado en cocimiento. El zumo o extracto de papa cruda, rallada, es un eficaz antiácido que solo o en combinación con extracto de zanahoria ayuda a cicatrizar rápidamente la gastritis y la úlcera péptica.

Caléndula: en problemas de gastritis y úlcera péptica, tomar en ayunas un pocillo pequeño de zumo.

Haga de las bebidas de jengibre una rutina diaria.

Tome jugo de repollo, verde y fresco, que es el remedio más famoso para las úlceras; de no haberlo, reemplácelo por col. El jugo crudo de col, en ayunas preferenciamente, puede curar una úlcera en 10 días. Para ello hay que tomar un litro diario (se obtiene con licuadora).

El apio también es cicatrizante de la úlcera. La vitamina E ayuda a cicatrizar.

Los jugos de melón, espinaca y zanahoria son fuentes de betacaroteno, que es un cicatrizante.

Consuma tisana de salvia, laurel, manzanilla. Las flores de manzanilla en infusión son muy eficientes para tratar la gastritis, tomarla tres veces al día.

El ají, en cápsulas, es bueno para el tratamiento de las úlceras.

El regaliz es efectivo para tratar las úlceras gástricas y duodenales.

Cuando se presenten las hemorragias, macere las semillas de llantén en aceite de olivas y consúmalas, es un extraordinario cicatrizante a nivel de las mucosas de los intestinos. Siga esta dieta por un mes. No fume ni consuma aspirina.

Para el dolor de la úlcera tómese un vaso grande de agua, el cual diluye el ácido clorhídrico gástrico.

Banano: para la gastritis y úlcera, preferiblemente el banano verde o pintón.

Piña: en la gastritis y dispepsias –enzima con acción proteolítica- Reactiva el páncreas.

Plátano: en colada, o el plátano maduro crudo, para la gastritis. Consumir guineo. Para el ardor y dolor en la parte superior del estómago –gastritis, úlcera gástrica-, se toma el plátano guineo verde, se corta en pedacitos con cáscara, y se licúa en un pocillo de agua, se cuela y se toma un pocillo de esta preparación en ayunas cada nueve días por nueve semanas (testimonio).

Sábila: para la gastritis: se le saca el yodo (color amarillo) en agua tibia. Se mastican los cristales, es muy efectivo.

Tamarindo: la pulpa es laxante, digestiva, carminativa, debido a la presencia de tartrato ácido potásico. Sirve para la gastritis y la gastroenteritis.

Tomate: calma irritaciones digestivas como gastritis, úlcera péptica o colitis inflamatoria.

Guácimo: masticar la baba que produce las ramitas al machacarla.

La curuba cura úlceras, gastritis y coadyuva en el tratamiento de hernias diales y reflujos por ser un tónico muscular. Se debe consumir la fruta licuada con cáscara, pues esta es rica en pectina, de gran valor en desordenes digestivos (Morales, 2006).

Granadilla: controla la hiperacidez (agrieras), es diuretizante de la sangre. Consumiendo dos granadillas a la hora de acostarse se obtiene mejoría en los casos de úlcera péptica y gastralgias, masticando bien las pepas.

Miel de purga, es un remedio efectivo.

Sangre de Drago es muy útil en el mejoramiento de la úlcera gástrica.

Para María Treben (1994), las malvas en forma de maceración (en 1/4 de litro de agua se pone una cucharadita repleta de hierba en remojo durante la noche; por la mañana se calienta ligeramente) se usan contra las inflamaciones de la mucosa del estómago (gastritis), de la vejiga, del intestino y de la boca, así como contra las úlceras del estómago y del intestino (en este caso se usa con cebada: primero se cocinan los granos de cebada y luego se agregan las hojas de malva).

Para la gastritis o acidez estomacal licuar un trocito de yuca cruda en leche y tomar una vez al día en ayunas por 9 días (aporte de Doris A. Cardona).

Dejar dos cucharadas de linaza molida en agua por la noche, tomarla en ayunas, los días necesarios hasta obtener curación. La linaza además mejora el sistema inmune.

Un paciente prepara jugo de perejil puro, le agrega sal marina y pimienta y lo toma cuatro veces al día. Dice que con ello cura el ardor en la boca del estómago y el reflujo. Se sabe que el perejil en exceso es abortivo, tener cuidado.

Testimonio: “Sufría de ardor en la boca del estómago, náuseas, ardor en la garganta como si tuviera una llama allí, y tomé una infusión de albahaca más romero por 4 veces al día, hasta sentir mejoría”.

Ulluco crudo en ayunas, 2 o 3 licuados.

Gelatina negra.

El tubérculo, la papa propiamente dicha, cruda, licuada, y tomada con agua varias veces al día (una cucharada de zumo en medio vaso de agua), mejor antes de las comidas (media hora), es uno de los mejores remedios conocidos hoy por el hombre para curar la gastritis.

Debe evitarse la papa que presenta brotes verdes pues son muestra del contenido de ácido cianídrico.

## **GASTROENTERITIS**

Tamarindo: la pulpa es laxante, digestiva, carminativa, debido a la presencia de tartrato ácido potásico. Su jugo está indicado para la gastritis y la gastroenteritis.

## **GASTROPROTECTORA**

Vela et al. (1997), de la Universidad Federal de Sao Paulo, Brasil, indican que *Stachytarpheta cayennensis*, verbena, se utiliza en la medicina popular para el tratamiento de trastornos gástricos e intestinales. Los datos actuales confirman la eficacia de la planta como antiácido / antiulceroso y laxante. En general, estos datos proporcionan evidencia de las propiedades antiinflamatorias y gastroprotectoras de *Stachytarpheta cayennensis*.

## **GASTROINTESTINALES, AFECCIONES, MOTILIDAD**

Limón: debido a sus efectos astringentes sobre los tejidos del estómago e intestinos, se usa contra las inflamaciones y flatulencias. Es muy medicinal en las afecciones gastrointestinales.

Han et al. (2015) investigaron el efecto farmacológico de flores de *Prunus persica* (L.) Batsch sobre la motilidad gastrointestinal (procinesis):

El árbol de melocotón, *Prunus persica* (L.) Batsch, se cultiva extensamente en China, y sus flores se han utilizado durante siglos en la medicina tradicional china para tratar trastornos de la motilidad intestinal. Sin embargo, pocos estudios han explorado el efecto farmacológico de flores *Prunus persica* (L.) Batsch sobre la motilidad gastrointestinal. En este estudio, las actividades de diferentes extractos de flores *Prunus persica* (L.) Batsch sobre las contracciones del músculo liso fueron evaluados utilizando modelo aislado de colon, y el extracto de acetato de etilo (EAE), los que mostraron los efectos más fuertes in vitro. EAE (10 (-8) -10 (-5) g / mL) causó un efecto estimulante dependiente de la concentración en el tejido de colon de rata. Además, ketotifeno (100 M), cimetidina (10 mM), y pirilamina (1 M) produjo una inhibición significativa de las contracciones provocadas por EAE. Además, inmunofluorescencia y tinción con azul de toluidina reveló que el número de mastocitos aumentaron en el grupo EAE, y EAE aumento de la liberación de histamina desde los tejidos del colon. Estos datos indican que EAE tiene actividad significativa procinética y actúa por un mecanismo que implica principalmente la desgranulación de los mastocitos. Nuestro estudio proporciona una base farmacológica para el uso de un extracto de flores de *Prunus persica* (L.) Batsch en el tratamiento de trastornos de la motilidad intestinal.

## **GASTROINTESTINALES, ENFERMEDADES EN LACTANTES.**

El agua de rosas se usa en las enfermedades gastrointestinales de los lactantes.

El aceite de menta puede ayudar a frenar la duración, frecuencia y gravedad del dolor abdominal crónico que no tiene una explicación clara en niños.

El hinojo podría servir para aliviar los síntomas de los cólicos en bebés, de acuerdo con una revisión de cinco pequeños estudios de remedios herbales para cólicos infantiles (Pediatrics, 2017).

Una preparación con manzanilla puede ayudar contra la diarrea.

## **GENITALES**

Para el buen funcionamiento de los genitales masculinos: borjón, frutos de ciprés; para los genitales femeninos: hinojo y ruda.

Infección de los órganos genitales femeninos: suelda consuelda, en decocción, en uso externo.

## **GERMICIDA**

Canela: se usa en farmacia como potente germicida, destruye bacterias.

## **GIARDIAS**

Piña: todos los días en ayunas una tajada de piña, corrige la alta población de amebas y giardias. Un vaso de jugo de piña en ayunas por largo tiempo cura la amebiasis.

*Giardia lamblia* es el parásito intestinal más común de los seres humanos identificados en todo el mundo. Metronidazol (Met) es el fármaco más utilizado para el tratamiento de la giardiasis en los seres humanos, bajo la responsabilidad del paciente y los efectos secundarios subsecuentes, especialmente en niños.

Sahib y Sloo (2014), del departamento de farmacología de la Universidad de Bagdad, Iraq, estudiaron el efecto del eneldo contra giardias:

*Anethum graveolens* (AG) (eneldo) es una hierba anual cultivada en Irak utilizada tanto como un agente medicinal como especia de alimentos. El objetivo de este estudio fue investigar el efecto del extracto acuoso (AE) de AG en el tratamiento de la giardiasis, en comparación con el medicamento estándar Met. Este estudio mostró que los pacientes pediátricos con giardiasis pueden beneficiarse a 5 días de tratamiento con AGAE, se administra 1 ml 3 veces al día, la mejoría en el síntoma con este agente natural fue comparable al agente farmacológico estándar Met; resultados mostraron que AG es seguro

y tolerable sobre curso de tratamiento (Sahib et al. 2014). Los protocolos de tratamiento más ampliamente utilizados emplean metronidazol (Met) dado 3 veces / día durante 3-5 días. Met se administra típicamente en dosis de 250 mg 3 veces al día durante 5-7 días para adultos y 15 mg / kg 3 veces al día durante 5-7 días en los niños. En los últimos años, el fracaso terapéutico de la Met, el fármaco de primera línea de elección en la giardiasis en los seres humanos, cada vez ha sido informado de todo el mundo. *Anethum graveolens* (AG), se ha utilizado tradicionalmente para trastornos gastrointestinales tales como flatulencia, indigestión y cólicos. Los componentes activos de AG se han clasificado como flavonoides, compuestos fenólicos y aceites esenciales, el tamizaje fitoquímico de la planta mostró que las hojas, tallos y raíces eran ricos en taninos, terpenoides, glucósidos cardíacos y flavonoides. Los efectos farmacológicos de AG incluyen acción antibacteriana, antifúngica, antiespasmódica, antisecretora, y efectos protectores en mucosas.

Vidal et al. (2007) investigaron el efecto de menta sobre *Giardia lamblia*:

*Giardia lamblia* es un parásito que causa la giardiasis en los seres humanos y otros mamíferos. El tratamiento común incluye diferentes clases de drogas, las cuales producen efectos secundarios desagradables. *Mentha x piperita*, es una planta que se utiliza con frecuencia en la medicina popular para tratar los síntomas gastrointestinales. Se examinaron los efectos de extractos crudos y fracciones de menta contra *G. lamblia* (ATCC 30888) sobre la base de estudios de crecimiento, morfología y adherencia trophozoite. Los extractos metanólicos, diclorometano y hexánico presentan IC (50) valores de 0,8, 2,5 y 9.0microg / ml después de 48 h de incubación, respectivamente. El extracto acuoso no mostró ningún efecto contra los trofozoítos con un IC (50) > 100microg / ml. La fracción acuosa presentó una actividad moderada con un IC (50) de 45.5microg / ml. La fracción de diclorometano mostró la mejor actividad anti-giardiasis, con un IC (50) de 0.75microg / ml después de 48 h de incubación. Los ensayos de adhesión y morfológicas mostraron que esta fracción causó varias alteraciones en la superficie de la membrana plasmática del parásito y se inhibe la adherencia de los trofozoítos de *G. lamblia*. Ensayos citotóxicos mostraron que *Mentha x piperita* no presentó efectos tóxicos en la línea celular intestinal IEC-6. Nuestros resultados demostraron actividad anti-giardiasis de *Mentha x piperita*, indicando su valor potencial como agente terapéutico contra las infecciones de *G. lamblia*.

Manna et al. (2010) del Departamento de Bioquímica de Kolkata, India, demostraron en laboratorio que un nuevo compuesto presente en *Oxalis corniculata* (acedera, trébol), galacto-glicerolípido, mata a *Entamoeba histolytica* y *Giardia lamblia*:

*Oxalis corniculata* se ha utilizado en la medicina tradicional para la cura de la disentería y diarrea en la India. Una de las causas comunes de la disentería es debido a la infección por el patógeno protozoario *Entamoeba histolytica*. La bioactividad de perfiles de extractos de *O. corniculata* identifica y muestra varios compuestos de actividad anti-amebiana en cultivos axénicos de *E. histolytica*. Estos se caracterizan por resonancia magnética nuclear, rayos infrarrojos y espectrometría de masas. Presenta un compuesto único que es un galacto-glicerolípido (GGL). De los diferentes compuestos que se obtuvieron, la actividad anti-amebiana más fuerte se encontró en GGL. La adición de GGL a *E. histolytica* a otra flora microbiana como la del intestino grueso no afectó su actividad anti-amebiana. Concentración amebicida de GGL no tuvo ningún efecto sobre la flora microbiana intestinal en la línea de células de mamíferos HEK-293. GGL también se encontró que era igualmente eficaz en matar a otro patógeno protista, *Giardia lamblia*, que causa diarrea en



los seres humanos. Estas dos infecciones intestinales parasitarias son patologías endémicas de las regiones tropicales.

## **GINGIVITIS**

(Hinchazón que se produce en las encías a causa, por lo general, de la acción de alguna bacteria)

Agua de pétalos de rosas; o éstos en infusión.

Lakshmi et al. (2015) investigaron la corteza de *A. indica* (nim) en el tratamiento de problemas gingivales e infecciosos orales:

*Azadirachta indica* comúnmente conocida como Neem, es un árbol de hoja perenne. Desde tiempos inmemoriales ha sido utilizado por la gente de la India para el tratamiento de diversas enfermedades debido a sus propiedades medicinales. Posee actividad anti-bacteriana, anti-cariogénico, antihelmíntico, anti-diabéticos, anti-oxidante, astringente, anti-viral, citotóxica, y anti-inflamatoria. Nimbidina, azadiractina y nimbinina son compuestos activos presentes en Neem que son responsables de la actividad antibacteriana. Corteza de Neem se utiliza como un ingrediente activo en una serie de pastas de dientes y polvos dentales. Corteza de Neem tiene propiedades anti-bacterianas, es muy útil en la odontología para curar *problemas gingivales* y el mantenimiento de la salud oral de una manera natural. Ramitas de Neem se utilizan como desodorante oral, el dolor de muelas y para la limpieza de los dientes.

Mahyari et al. (2016) de la Universidad de Mashhad de Ciencias Médicas, Irán, efectuaron el estudio: “*Evaluación de la eficacia de un enjuague bucal que contiene extracto polihierbal Zingiber officinale, Rosmarinus officinalis y Caléndula officinalis en pacientes con gingivitis: Un ensayo controlado con placebo, aleatorizado, doble ciego*”. El enjuague bucal polihierbal que contiene extractos hidroalcohólicos de *Zingiber officinale, Rosmarinus officinalis* y *Caléndula officinalis* (5%) fue eficaz en el tratamiento de la gingivitis y su eficacia era comparable a la del enjuague bucal de clorhexidina.

## **GLAUCOMA**

Marihuana: la infusión de marihuana puede aplicarse en gotas sobre los ojos para controlar la tendencia al glaucoma; este uso ha sido aprobado en Estados Unidos (ElSohly et al., 1884). Los científicos han investigado sobre el impacto del THC sobre esta enfermedad en el nervio óptico y han encontrado que puede bajar la presión ocular, pero es posible que la presión arterial también se reduzca, lo que podría dañar el nervio óptico debido a un reducido del suministro de sangre.

Igwe et al. (2003) del departamento de farmacología de la universidad de Abia, Nigeria, afirman que *S. melongena* (berenjena) sería de beneficio para los pacientes que sufren de presión intraocular elevada (glaucoma) y la insuficiencia de convergencia.

## **GLIOMA HUMANO**

(tumor cerebral)

García et al. (2007) de la Universidad de Sevilla, España, confirmaron que la mitraphylline (presente en uña de gato), es un agente nuevo y prometedor en el tratamiento del neuroblastoma y glioma humano:

El extracto de corteza interior de *Uncaria tomentosa* (uña de gato) es un remedio utilizado en la medicina popular para tratar el tumor y los procesos inflamatorios. En este estudio, se investigaron los efectos antitumorales de la mitrafilina, un alcaloide pentacíclico. Además, sus efectos inhibidores del crecimiento y citotoxicidad en GAMG glioma y neuroblastoma SKN-SER. Líneas celulares fueron estudiadas con ciclofosfamida y vincristina como controles. Un contador colter se utilizó para determinar el número de células viables, seguido de la aplicación del compuesto de tetrazolio [3- (4,5-dimetiltiazol-2-il) -5- (3-carboximetoxifenil) 2- (4-sulfopenil) -2H tetrazolio], sal interna, método colorimétrico para evaluar la viabilidad celular en este ensayo de citotoxicidad. Concentraciones micromolares de mitraphylline (de 5 a 40 microM) inhibieron el crecimiento de ambas líneas celulares. Se inhibió el crecimiento de las dos líneas celulares estudiadas en una forma dependiente de la dosis. En IC (50) los valores fueron 12,3 microM (30h) para SKN-BE y 20 microM (48 h) para GAMG, respectivamente. Esta acción sugiere que mitraphylline es un agente nuevo y prometedor en el tratamiento del neuroblastoma y glioma humano.

Zhou et al. (2014) de la Universidad Médica de China, Shenyang, China, demostraron que *Serenoa repens* induce la detención del crecimiento, la apoptosis y la inactivación de señalización STAT3 en células de glioma humano:

*Serenoa repens*, el extracto de la baya en el sureste de Estados Unidos, es uno de los varios agentes fitoterapéuticos disponibles para el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna (HPB). En este estudio encontramos, por primera vez, que *Serenoa repens* inhibe eficazmente el crecimiento de U87 humano y células de glioma U251. La citometría de flujo ensayo mostró que *Serenoa repens* inducen apoptosis de las células U87 y U251 de glioma de una manera dependiente de la dosis. Estos resultados indican que la *Serenoa repens* reduce el crecimiento, provoca la apoptosis de las células de glioma e inhibe STAT3 de señalización. Además, también podría ser útil para el tratamiento de personas con glioma.

## **GLÓBULOS ROJOS, FORMACIÓN**

Guayaba: su consumo aumenta los glóbulos rojos en la sangre.

El ajeno es estimulante de la formación de glóbulos blancos y rojos.

Semilla de espinaca licuada en leche, dos veces al día.

## **GLOTONERÍA**

Ruda gallinaza en infusión (10 g por litro de agua) evita y controla la glotonería.

## **GLUTAMATO, TOXICIDAD POR**

Jung et al. (2015) evaluaron la actividad de la corteza de la raíz de *Morus alba* (morera) como hepatoprotectora, y la actividad neuroprotectora sobre la muerte celular inducida por glutamato en las células:

Nuevos flavonoides se aislaron a partir de la corteza de la raíz de *Morus alba* usando gel de sílice, ODS, y Sephadex LH-20. Todos los compuestos fueron evaluados para la actividad hepatoprotectora sobre el estrés oxidativo inducido por t-BHP en células HepG2 y la actividad neuroprotectora sobre la muerte celular inducida por glutamato en las células HT22. Los compuestos 1, 4, 8, 10 y 11 mostraron efectos protectores sobre el estrés oxidativo inducido-t-BHP, y los compuestos 1, 2, 10, 11, y 12 mostraron efectos protectores sobre la muerte celular inducida por glutamato.

## **GOLPES**

Árnica: para uso externo únicamente: con trementina (o sola) para todo tipo de golpes, caídas, traumatismos y edemas; sobar. Es un antiinflamatorio poderoso.

Nogal: sus hojas maceradas se utilizan en baños para los golpes.

Testimonio: “me caí de un caballo, me golpeé la pierna, se me inflamó y tuve mucho dolor, tomé diclofenaco, pero me calmaba mientras tomaba. Mi abuelo me dio a tomar 3 veces al día infusión de caléndula al tiempo que me colocaba paños de infusión caliente en la parte inflamada y adolorida. Me alivié”.

## **GOTA**

La gota es una de la más de 100 diferentes tipos de artritis. Dolor, que a menudo es en el dedo gordo del pie, e inicia durante la noche. Puede tornarse de un color rojizo o púrpura la piel sobre la articulación. Sensibilidad extrema en la articulación afectada. Estos síntomas son el resultado de los depósitos de cristales de ácido úrico en el espacio articular. Existe evidencia de que estos depósitos están relacionados con el síndrome metabólico, que son una serie de trastornos de salud caracterizados por la resistencia a la insulina y leptina, obesidad central o abdominal, presión arterial alta, y niveles de glucosa en ayunas superior a los 100 miligramos por decilitro (mg/dL). Para limitar o prevenir la gota se debe hacer ejercicio diariamente, optimizar el nivel de vitamina D, dormir lo suficiente; según la Fundación Nacional del Sueño, las personas que tienen entre 18 y 64 años de edad, necesitan dormir entre siete y nueve horas por noche. Practicar Grounding (conectarse con la tierra) es el proceso de caminar o estar con los pies descalzos sobre la tierra, al permitir que los electrones libres de la tierra entren en su cuerpo. Estos potentes antioxidantes

combaten los radicales libres en su sistema. Si padece gota es vital limitar el consumo de fructosa. El ácido úrico es un subproducto del metabolismo de la fructosa. De hecho, la fructosa es el único tipo de azúcar que aumenta sus niveles de ácido úrico y usualmente genera ácido úrico en cuestión de minutos después de ser consumida. El rango ideal de ácido úrico se encuentra entre 3 y 5.5 mg/dL. La relación entre consumir fructosa y una mayor cantidad de ácido úrico es tan fiable que realmente tomar el nivel de ácido úrico en la sangre puede utilizarse como marcador de toxicidad por fructosa. Es importante para su salud y bienestar general hacer una prudente elección de alimentos. Sus células producen energía y se replican con base en lo que les proporciona como alimento. Como regla general, recomiendo limitar su consumo de fructosa total a 25 gramos (g) por día. Si es resistente a la insulina o padece de gota, sería prudente limitar su consumo de fructosa a 15 gramos por día o incluso una cantidad menor, hasta que los síntomas hayan desaparecido. Uno de los remedios caseros más antiguos para tratar la gota es consumir cerezas. Además, la investigación ha demostrado que comer aproximadamente 10 cerezas puede reducir su riesgo de gota casi en un 35 %. Extracto de semilla de apio es remedio contra la gota; el 3- n-butiltalida es un compuesto único en el apio, el cual le provee su distintivo sabor. Aunque todavía se encuentra en las primeras etapas, la investigación ha encontrado una relación positiva entre 3-n-butiltalida y un menor nivel de dolor e inflamación. Comer alimentos ricos en potasio. El citrato de potasio ayuda a alcalinizar la orina y mejora la excreción de ácido úrico. El potasio se encuentra ampliamente disponible en frutas y vegetales. Las fuentes más beneficiosas son el brócoli, apio, aguacate, espinaca, banana y lechuga romana. Si desea complementarlo, considere utilizar bicarbonato de potasio, que probablemente es la mejor fuente de potasio que es utilizada como suplemento. Evitar la soya. Se han realizado investigaciones que vinculan el consumo de la leche de soya con una concentración 10 % mayor de ácido úrico en suero, lo que aumenta el riesgo de desarrollar gota. Beber suficiente líquido. Beber una cantidad abundante de agua ayuda a reducir la concentración y promover la excreción de productos de desecho en la orina. Además, diluir la orina reduce el riesgo de cálculos renales. Beba suficiente agua todos los días para mantener el color pajizo claro de su orina, que indica que se encuentra bien hidratado. Cuando el color es más oscuro es que no bebe la cantidad suficiente, y si la orina no tiene ningún color es posible que beba demasiado. Evitar alimentos ricos en purinas. Las vísceras, levadura de cerveza, sardinas y atún enlatado en aceite, hígado de pollo y filete de res, todos tienen más de 100 mg de purinas por cada 100 gramos de producto. Los alimentos ricos en purina se descomponen en ácido úrico (Mercola, 2016).

Tomar milenrama y tomillo en infusión, juntas o por separado.

Friccionar con aceite de aguacate el lugar adolorido.

Cola de caballo: útil en gota, reumatismos, ciáticas, artrosis, artritis.

Fresa: para tratar cualquier artritis y gota (contiene ácido salicílico). La raíz seca, en cocimiento, se usa contra la diarrea y la gota.

Manzana: el cocimiento del epicarpio (cáscara) es bueno para problemas de gota.

Papa verde y cruda, majada, en emplasto: para el dolor de la gota.

Perejil en infusión.

El romero en aguardiente, con mejorana y espliego, es un gran remedio para la gota y el reumatismo, tomando una copita en ayunas.

Zarzaparrilla: tomar en cocimiento, 15 gramos de raíz por 200 de agua como depurativo de la sangre, antigotosa.

Nabo: rico en sales minerales, azúcares y vitaminas. Recomendable a los niños anémicos y a los que padecen bronquitis, anginas o gota.

Consumir hojas de diente de león, crudo, como ensalada.

El fresno (*Fraxinus excelsior* L.) sirve contra la gota. El empirismo popular, transmitido por numerosos médicos, ha resaltado sus propiedades antiinflamatorias, antirreumáticas, antiartríticas y diuréticas. Gracias a estas propiedades, las hojas del fresno son utilizadas eficazmente en el reumatismo gotoso, artritis y gota. La actividad diurética se debe a su contenido en manitol y sales de potasio. La presencia de mucílagos le proporciona una acción laxante muy suave. El reciente descubrimiento de la química del fresno ha confirmado que sus principios activos (compuestos polifenólicos, ácido ursólico, esteroides) poseen los efectos terapéuticos atribuidos por la tradición. Indicaciones terapéuticas: gota, dolores articulares, artrosis, artritis, tendinitis, esguinces, retención de agua, edema: facilita la pérdida de peso. Posología recomendada: 1 a 2 cápsulas (de 250 mg) en desayuno, comida y cena con un vaso de agua. Se puede aumentar la dosis a 3 cápsulas por toma si fuera necesario.

Cocidas las papas verdes y aplicadas muy calientes, en forma de emplasto, sirven para calmar el agudo dolor de gota, según historia Inca (Estrella, 1990).

Pediluvios y maniluvios de un preparado con hojas y tallos de bardana, flores de manzanilla y salvia, raíces ralladas de grama y helecho macho (Messegú, 1975).

Tomar tres veces al día, por una semana, la cocción de grama blanca, cidrón, caña de maíz y hoja de tomatera; hacer baños también.

Grosellero negro (*Ribes nigrum* L.), alivia los dolores articulares. El grosellero negro es un arbusto originario de los países nórdicos. Los "gourmets" lo conocen muy bien por sus deliciosos frutos de color negro. Sin embargo, lo más importante en fitoterapia son sus hojas por poseer flavonoides de propiedades antiinflamatorias. En medicina tradicional, se frotaba las hojas sobre las picaduras de insectos para aliviar el dolor y la inflamación. Las hojas del grosellero negro ejercen una importante acción antiinflamatoria sobre la artrosis y los reumatismos en general, sin tener los inconvenientes gástricos de los medicamentos tradicionales. El efecto antiinflamatorio, ligado a una acción diurética y eliminadora de los desechos del organismo, permite que sea aconsejado también en los tratamientos de fondo de la gota. Indicaciones terapéuticas: tratamiento de manifestaciones articulares dolorosas.

Reumatismo, gota. Diurético. Posología recomendada: 1 a 2 cápsulas en desayuno, comida y cena con un vaso de agua.

## **GRANOS EN LOS NIÑOS**

Parietaria: la decocción de las hojas para bañar a niños con granos (también tomar una copita).

Gualanday: la maceración de sus hojas, untadas, y tomada en decocción, evita la proliferación de granos en la piel.

## **GRANOS DE ETIOLOGÍA INCIERTA**

Yerbamora: el cocimiento de hojas y tallos para lavar heridas, granos de etiología incierta, pústulas. No consuma alimentos grasosos. Si va a cocinar un alimento grasoso, coloque una naranja entera, con la carne o salchichas, y al final, la grasa se queda dentro de la naranja.

En México el malvavisco se aprovecha para curar los granos causados por picaduras de moscos o los granos rascados "que maduran", se infectan y les sale pus (llaga). Para tal fin se cuecen las hojas y se aplica en la parte afectada.

El vapor de hojas de romero y flores de manzanilla, dirigidos al lugar de los granos, los desinflama y elimina.

## **GRIPA CRÓNICA**

Venturosa: en cocimiento, preparar 10 g de hoja por litro de agua.

## **GRIPE (INFLUENZA) Y TOS**

Tomar tisanas de espinaca y jengibre, que son excelentes.

Recibir vapores de eucalipto. Es la planta más antigua para combatir los resfriados. Además, es un poderoso desinfectante de origen natural. Para el resfriado, nada mejor que tres cucharadas de hojas en un recipiente con tres litros de agua hirviendo y dejar que se impregne durante tres minutos. Luego, inhale y el eucalipto de seguro aliviará los síntomas del resfriado

Esquema homeopático: Drosera, a las 8 y 16 horas, 10 gotas sublinguales.

Guácimo: el fruto verde, cocinado, sirve para la gripa.

Lulo: por su alto contenido de vitamina C, previene y cura las gripas, resfriados y catarros.

Mango: el jugo es indicado en gripas, bronquios y tuberculosis.

Orosul: expectorante, contra los catarros y gripas, combate la tos y descongestiona los bronquios; para las enfermedades respiratorias. Dosis: un puñadito en una taza de agua, en infusión. Tomar tres veces al día. En los niños es muy utilizado en problemas de gripa, bronquios y tos, por el mentol que contiene.

Pino: los brotes del pino o renuevos tienen propiedades antigripales, antisépticas y antiinflamatorias. El cocimiento de las hojas, en leche o agua de panela, se emplea para las gripas y los problemas bronquiales. Es béquico y balsámico.

Poleo: para la tos y gripa se toman sus hojas y tallitos en leche o agua de panela.

Prontoalivio: para el dengue y gripa.

Salvia: para las afecciones gripales.

Saúco: las flores, en infusión, son sudoríficas, antigripales, expectorantes y emolientes. Las flores de saúco reducen la fiebre, alivian el dolor muscular y contribuyen a restaurar las mucosas.

Tilo: las flores en infusión sirven para la gripa, tos y bronquitis. El efecto suave y calmante de los capullos de tilo calma la tos espasmódica e irritante, suaviza la garganta dolorida y favorece la transpiración, lo que ayuda a bajar la fiebre.

Tomillo: unas hojas por taza de agua hervida (3-4 tazas diarias), azucarada con miel para infecciones intestinales, gripes, catarros. Es el antibiótico de los pobres.

La cebolla cabezona se pela en las puntas y se coloca en un plato cerca al enfermo de gripe y allí, en la cebolla, se concentra el virus y no invade otros espacios.

El Oscillococcinum: un medicamento homeopático ideal para combatir la gripe (Borins, 2006):

Un estudio demostró que el 70% de personas se aliviaron de gripe en las 48 horas posteriores a la toma de este medicamento homeopático frente a las que recibieron un placebo. La revista médica The Lancet reconoció la sorprendente eficacia de este medicamento en el tratamiento de la influenza. El medicamento homeopático oscillococcinum se fabrica del hígado y corazón de patos. Los biólogos y epidemiólogos han reconocido que los patos portan una gran variedad de virus de influenza en sus tractos digestivos y, por lo tanto, estos animales son un instrumento de propagación de varios tipos de virus de influenza, incluidos los causantes de la "gripe aviar". Es interesante destacar que los patos son conocidos por infectar a humanos y pollos, donde prácticamente el 100 % de los pollos infectados mueren a causa de la influenza, y aún así, los patos son inmunes a ella (Smithsonian Magazine, January 2006). Parece que esa inmunidad y capacidad para combatir los virus de influenza se transfieren al medicamento homeopático, que es inocuo y efectivo.

Algunos de los medicamentos homeopáticos más comunes para el tratamiento de la gripa (influenza) son: Gelsemium (jasmín de virginia), Bryonia (vid blanca), Arsenicum album (anhídrido arsenioso), Eupatorium perfoliatum (eupatoria), Rhus toxicodendron (roble venenoso atlántico), Nux vomica (nuez vómica) y Belladonna (solanácea venenosa).

Ajo, es considerado el rey de las plantas medicinales y un remedio infalible contra la tos, los resfriados y la gripe; un solo ajo posee sustancias que equivalen a un quinto de la dosis de penicilina.

Canela, es un estimulante de la transpiración y además alivia dolores musculares y escalofríos.

Equinácea: científicamente se ha comprobado que la equinácea refuerza el sistema inmunológico, aumentando la producción de glóbulos blancos, los cuales combaten e inhiben a la gripe.

Jengibre. Desde hace siglos que las diferentes civilizaciones consideraban el jengibre como un buen aliado contra la congestión bronquial, ya que ayuda a eliminar toxinas, despeja las fosas nasales y es un magnífico expectorante. Mezclado con miel, es un potente remedio para prevenir y aliviar cualquier trastorno de índole respiratorio. Para hacer esta pócima, nada mejor que cocer cuatro onzas de raíz de jengibre, lavada y cortada en rodajas, con dos tazas de agua, la ralladura de un limón y una pizca de cayena. Dejar que hierva, a fuego lento por 20 minutos. Retirar la cocción del fuego y dejar enfriar. Luego, añadir el jugo de un limón, colar y agregar dos o más cucharaditas de miel.

Lavanda. Es antiséptica, antibiótica y descongestiva. Junto con el eucalipto puede ser el mejor descongestivo de las vías respiratorias, disminuyendo la mucosidad. Para unguento, derrita dos onzas de manteca de coco al baño María, añada una cucharada de espigas secas de lavanda, remueva bien y deje que se caliente a fuego lento por 30 minutos. Posteriormente retire del fuego, cuele y deje enfriar. Luego, vierta un poco de aceite de eucalipto y otro de aceite de alcanfor. Finalmente, use este unguento aplicado con masajes en la garganta, torso y espalda, para inhalar los vapores durante la noche. Cuidarse del aguay de la nevera.

El propóleo posee propiedades antivíricas: sus principales componentes son el ácido cinámico, la artemisina-C y el fenetil éster del ácido caféico, los cuales proporcionan unos altos beneficios antivirales, mientras que al mismo tiempo realiza una labor antioxidante que estimula el sistema inmune, consiguiendo así que aumenten nuestras defensas.

## **HALITOSIS**

Masticar semillas de cardamomo.

Citronela: el tallito pelado se mastica para mantener un buen aliento.



Hacer gárgaras con una cucharada de miel y canela en polvo en agua caliente, conserva el aliento fresco por todo el día.

## **HELAJE O HIELO DE CEMENTERIO**

Algunas personas, principalmente niños, cuando van al cementerio o campo santo cogen “helaje” en todo su cuerpo. Para contrarrestar este estado se utilizan los baños tibios a calientes de ruda, y su infusión a baja dosis pues esta planta es bastante activa.

### ***Helicobacter pylori***

Un aceite esencial que contiene la planta muña (*Minthostachys mollis*), muy difundida en el Perú, donde se consume como digestivo, puede eliminar del organismo al *Helicobacter pylori*, bacteria causante de la gastritis. Así lo comprobó Mario Carhuapoma en una investigación que mereció el premio a la Mejor Tesis Doctoral en Ciencias en el Perú en 2010. El aceite esencial denominado “urcu muña” tiene la propiedad de evacuar la bacteria y ayuda a proteger las paredes del estómago. “Nos preguntábamos por qué las personas tomaban infusiones de muña para aliviar dolores en el estómago. Por eso decidimos comprobar si esta planta podría curar la gastritis”. El tratamiento consiste en infusiones diarias de muña durante 30 días, para expulsar del organismo humano al *Helicobacter pylori*. La muña también posee propiedades antioxidantes que renuevan las células del ser humano (Carhuapoma et al., 2009).

Bledo: es un antibiótico natural, en humanos y animales; consumirlo crudo preferiblemente, en jugos o ensaladas. Se recomienda para el control de población de *Helicobacter pylori* al interior del cuerpo humano.

Bhamara et al. (2003) de la Universidad de Mahidol, Bangkok, Tailandia, investigaron los extractos de plantas de especias y los alimentos de la medicina tradicional tailandesa que inhiben el crecimiento del carcinógeno humano *Helicobacter pylori*:

*Helicobacter pylori* (HP) es una bacteria Gram negativo bien reconocida como el agente etiológico principal responsable para el desarrollo de gastritis, dispepsia, enfermedad de úlcera péptica y cáncer gástrico. En los países en desarrollo, una alta prevalencia de la infección por HP se asocia con una mayor incidencia de cáncer gástrico. MATERIALES Y MÉTODOS: se evaluó la sensibilidad in vitro de 18 cepas de HP a 20 extractos de plantas de especias y los alimentos utilizados en la medicina tradicional tailandesa para el tratamiento de trastornos gastrointestinales. RESULTADOS: extractos de metanol de nuez moscada *Myristica fragrans* (arilo) inhibió el crecimiento de todas las cepas HP con concentración mínima inhibitoria (MIC) de 12,5 microgramos / ml; extractos de *Barringtonia acutangula* (hoja) y *Kaempferia galanga* (rizoma) tuvieron una CIM de 25,0 microgramos / ml; *Cassia grandis* (hoja) (cañafístula), *Cleome viscosa* (hoja), *Myristica fragrans* (hoja) y clavo de olor, *Syzygium aromaticum* (hoja) tenía CIM de 50,0 microgramos / ml. Extractos con una CIM de 100,0 microgramos / ml incluidos *Pouzolzia pentandra* (hoja), *Cycas siamensis* (hoja), *Litsea elliptica* (hoja) y *Melaleuca quinquenervia*(hoja). CONCLUSIÓN: las plantas utilizadas en la medicina tradicional tailandesa para

tratar dolencias gastrointestinales inhiben el crecimiento de HP. Estos datos indican que estas plantas pueden tener actividades quimiopreventivas y así puede explicar en parte la reducción de la incidencia de cáncer gástrico en Tailandia.

En la medicina tradicional china el clavo de olor es imprescindible en el tratamiento de *Helicobacter pylori*.

Feijoa ha demostrado actividad antimicrobiana y antifúngica potente, y también contra *H. pylori* (Karami et al., 2014).

El jugo del fruto de feijoa tiene demostrada efectividad antiinflamatoria y combate la patogenicidad de *Helicobacter pylori*.

Cogo et al. (2010) investigaron plantas para el tratamiento de *Helicobacter pylori* y desordenes gastrointestinales:

La actividad antibacteriana de los extractos vegetales obtenidos de achiote, *Bixa orellana* L., manzanilla, *Chamomilla recutita* L., *Ilex paraguariensis* A. St.-Hil., *Malva sylvestris* L., llantén, *Plantago major* L. y *Rheum rhaponticum* L. ha sido evaluado contra dos cepas de referencia y once aislamientos clínicos de *Helicobacter pylori*. Todas las especies de plantas seleccionadas se utilizan en la cocina brasileña popular y la medicina popular en el tratamiento de trastornos gastrointestinales. La selección inicial se realizó mediante la prueba de difusión en disco y luego concentración inhibitoria mínima se determinó por el método de dilución en agar. Los resultados presentados en este trabajo demostraron que, entre los preparados de plantas analizadas, *B. orellana* L., *C. recutita* L., *I. paraguariensis* A. St.-Hil. y *M. sylvestris* L., eran capaces de inhibir el crecimiento in vitro de *H. pylori*.

Bhamarapravati et al. (2003) investigaron la acción de nuez moscada frente a *Helicobacter pylori*:

*Helicobacter pylori* (HP) es una bacteria Gram negativo y bien reconocida como el agente etiológico primario responsable para el desarrollo de gastritis, dispepsia, enfermedad de úlcera péptica y cáncer gástrico. En los países en desarrollo, una alta prevalencia de la infección por HP se asocia con una mayor incidencia de cáncer gástrico. Tailandia, sin embargo, con una alta prevalencia de infecciones de HP, tiene una tasa de cáncer gástrico menor de lo esperado que otros países en desarrollo. Se ha sugerido que la dieta y estilo de vida en Tailandia puede explicar esta discrepancia. Materiales y metodos: Se evaluó la susceptibilidad in vitro de cepas de 18 HP a 20 extractos de plantas de especias y de los alimentos utilizados en la medicina tradicional tailandesa para el tratamiento de trastornos gastrointestinales GI. Resultados: Extractos de metanol de *Myristica fragrans* (aril) inhibió el crecimiento de todas las cepas HP con concentración mínima inhibitoria (MIC) de 12,5 microgramos / ml; extractos de *Barringtonia acutangula* (hoja) y *Kaempferia galanga* (rizoma) tuvieron una CIM de 25,0 microgramos / ml; *Cassia grandis* (hoja), *Cleome viscosa* (hoja), *Myristica fragrans* (hoja) y *Syzygium aromaticum* (hoja) tenía CIM de 50,0 microgramos / ml. Extractos con una CIM de 100,0 microgramos / ml incluyen *Pouzolzia pentandra* (hoja), *Cycas siamensis* (hoja), *Litsea elliptica* (hoja) y *Melaleuca quinquenervia* (hoja). Conclusión: Las plantas utilizadas en la medicina tradicional tailandesa para tratar dolencias gastrointestinales inhiben el crecimiento de HP. Estos datos indican que estas

plantas pueden tener actividades quimiopreventivas y así puede explicar en parte la reducción de la incidencia de cáncer gástrico en Tailandia.

Liu et al. (2015) de la Universidad de Pekin, China, investigaron los efectos bactericidas de *Chenopodium ambrosioides* L. (paico) (CAL) contra *Helicobacter pylori* tanto in vitro como in vivo.

Para los experimentos in vitro, la actividad inhibidora de CAL se ensayó usando un método de dilución en agar; *H. pylori* cepa NCTC11637 se incubó en placas de agar sangre que contenían concentraciones seriadas de CAL. La concentración inhibitoria mínima (MIC) se determinó por la ausencia de colonias de *H. pylori* en la placa de agar. Curvas de tiempo-Kill se utilizaron para evaluar la actividad bactericida; el número medio de colonias se calculó en 0, 2, 8 y 24 h después de la incubación líquida con concentraciones de CAL en 0,5, 1, y 2 × MIC. Para los experimentos in vivo, los ratones infectados con *H. pylori* fueron divididos aleatoriamente en CAL, la terapia triple (lansoprazol, metronidazol y claritromicina), control en blanco, o *H. pylori* grupos de control. Las relaciones de erradicación fueron determinadas por los resultados positivos de las pruebas rápidas de ureasa (surcos) y por histopatología. Resultados: In vitro, la MIC de CAL contra *H. pylori* era 16 mg / L. Las curvas de tiempo-Kill mostraron una tendencia decreciente estable y persistente con el aumento de la concentración de CAL, y la intensidad del efecto bactericida fue proporcional a la dosis; la MIC 1 y 2 inhibió completamente el crecimiento de *H. pylori* en 24 h. In vivo, las proporciones de erradicación en el grupo de CAL eran 60% (6/10) por RUT y 50% (5/10) por histopatología. Ratios en el grupo de terapia triple eran ambos 70% (7/10), y no hubo diferencia entre la CAL y los grupos de terapia triple. La evaluación histopatológica reveló la colonización bacteriana masiva en la superficie de la mucosa gástrica y una ligera infiltración de células mononucleares después de la inoculación con *H. pylori*, pero no la inflamación evidente u otros cambios patológicos en mucosa gástrica de los ratones de la CAL y los grupos de terapia triple. Conclusión: CAL demuestra actividad bactericida eficaz contra *H. pylori* tanto in vitro como in vivo.

Tharmalingam, et al. (2004), de la Universidad de Yonsei Wonju, República de Corea, investigaron el efecto inhibidor de la piperina sobre el crecimiento de *Helicobacter pylori* y la adhesión a las células de adenocarcinoma gástrico:

*Piper nigrum* (pimienta negra) contiene un 5-9% de piperina, la cual tiene una variedad de funciones biológicas relacionadas con las actividades contra el cáncer. *Helicobacter pylori* se ha clasificado como un carcinógeno gástrico, debido a que causa gastritis y cáncer gástrico mediante la inyección de la toxina CagA virulenta y translocación de VacA. El presente estudio investigó la acción inhibidora de la piperina sobre el crecimiento de *H. pylori* y la adherencia. La adhesión a las células epiteliales gástricas es el paso inicial en la infección por *H. pylori*. Pimienta negra (*Piper nigrum*) se ha informado que tiene efectos beneficiosos sobre el resfriado común, tos, disnea, enfermedades de la garganta, fiebres intermitentes, cólicos y la disentería. Tradicionalmente, se ha utilizado para tratar la inflamación. La piperina, una sustancia nitrogenada que es abundante en la pimienta negra, presenta varios papeles en lípidos y el metabolismo de fármacos, la biodisponibilidad de los fármacos, y expresa efectos antimutagénicos e inhibidores de tumores como un antioxidante con influencia sobre el sistema gastrointestinal. Varios investigadores han informado de que la piperina tiene un papel en la actividad contra el cáncer, como se estudia en diversas líneas celulares de cáncer, tales como la inhibición de la metástasis de pulmón y la

inhibición de cáncer de próstata. En este estudio, se observó que la piperina tiene un papel potencial en la inhibición del crecimiento de *H. pylori* y en base a esta observación, la hipótesis de que, si la piperina inhibe el crecimiento bacteriano, sino que también puede tener un papel en la protección contra la infección bacteriana. La adhesión es el paso inicial de la infección por *H. pylori* y que utiliza este factor como la razón de ser de nuestro estudio. Nuestros resultados demuestran que la piperina inhibe activamente la adhesión de *H. pylori*.

El consumo de masiquía o papunga en decocción de toda la planta se preconiza en el control de *Helicobacter pilori*.

El extracto de tomillo inhibe, en forma significativa, el crecimiento de *Helicobacter pilori* (Esmaeili et al. 2012).

La cepa (bacteria probiótica) *Lactobacillus reuteri* DMS 17648 es antagonista de *H. pylori*, y la extermina rápidamente (Muresan et al., 2019).

## **HEMIPLEJÍA**

Pringamoza: cuando hay fallas en el corazón, se debe ortigar de inmediato, también en las hemiplejías. Recupera el poder circulatorio de los órganos. La ortigadura se realiza en la nuca, los brazos y en la parte inferior de la espalda.

## **HEMOGLOBINA, AUMENTO**

Semilla de espinaca licuada en leche, dos veces al día.

Guayaba: su consumo aumenta los glóbulos rojos en la sangre.

El ajeno es estimulante de la formación de glóbulos blancos y rojos.

## **HEMORRAGIAS**

Las detiene el consumo de ají en cápsulas.

Café: la presencia de *taninos* y *ácido clorogénico* explica su efecto antihemorrágico y antiséptico.

Cordoncillo: sus hojas en infusión se emplean contra hemorragias pulmonares y afecciones renales y, en polvo, para detener las hemorragias nasales. La raíz de *P. aduncum* (cordoncillo) es empleada como droga excelente contra las hemorragias internas; decocción de 10 gramos de raíz fresca en 200 gramos de agua, para tomar dos veces al día.

Arbol de la Cruz: son muy usadas las hojas y el tallo, o también las virutas de la madera y de la corteza en casos de hemorragias internas y heridas sangrantes. Las flores son aun más efectivas como hemostáticas. En las hemorragias internas después del alumbramiento se le da a la mujer una decocción de una parte de las flores; con dos tomas la hemorragia desaparece por fuerte que sea. El aserrín se aplica sobre las heridas sangrantes.

Cola de caballo: sirve para las hemorragias capilares.

Las hojas y los cogollos de totumo en forma de zumo o maceración, como tópico, facilitan la curación de hemorragias.

## **HEMORRAGIAS INTERNAS**

La raíz de *P. aduncum* (cordoncillo) es empleada como droga excelente contra las hemorragias internas; decocción de 10 gramos de raíz fresca en 200 gramos de agua, para tomar dos veces al día

## **HEMORRAGIAS VAGINALES**

Malvavisco: su decocción ayuda a detener las hemorragias vaginales.

Milenrama: en todos los problemas de la matriz. Regulariza la menstruación desordenada, dolorosa, escasa o abundante.

## **HEMORROIDES Y FÍSTULAS ANALES**

Ají, llantén, milenrama y sauco, en vapores y baños de siento, por separado o en mezcla.

El llantén soasado cicatriza llagas; sirve esta planta para tratar quemaduras, hemorroides, úlceras y llagas persistentes, fístulas, cáncer, con emplastos de las hojas ligeramente escaldadas con agua hirviendo. De las hojas de llantén machacadas y luego cocinadas con aceite o manteca, resulta una pomada muy eficaz en las hemorroides.

Tomar un ají pajarito del chiquito en ayunas con agua, entero, al otro día dos, y seguir así hasta 9 ajíes, luego se devuelve de 9 a 1. Al finalizar debe estar curado. Otro tratamiento es tomar un ají diario durante nueve días para las almorranas.

Comer hortalizas rojas y verdes, y alfalfa, en caso de hemorroides sangrantes.

Una medida trapeutica de urgencia es hacer un cono de papa cruda en forma de supositorio y colocarlo dentro del ano y en 10 minutos habrá pasado el dolor y la rasquiña.

Comer verdolaga cruda.

Los pacientes con hemorroides no deben usar papel higiénico pues éste lacera y lastima; realizar limpieza anal con agua después de las defecaciones.

Como esquema homeopático utilizar Nux vómica, 10 gotas sublingual a las 8 y 16 horas, Paeonia, en caso de inflamaciones 6 a 8 veces al día un comprimido. El Aesculus cuando hay dolor punzante y el Aesculus compos para estimular la circulación local. Cuando existe hemorroides con fisura anal aplicar intramuscularmente Collinsonia-canadiensis. Manejar este tratamiento con el médico homeopático.

El Traumeel pomada sirve para aliviar localmente las venas várices.

Es muy buena la pomada de guaba (*Phytolaca bogotensis*) aplicada tres veces al día sobre las hemorroides prolapsadas.

Arboloco: la infusión del fruto maduro es usada contra las hemorroides.

Café: el ripio aplicado en ellas las desinflama.

Granado: comer su fruto la persona con hemorroides y fístulas.

Milenrama: antihemorroidal, como supositorio. La sumidad florida en infusión y tomando varias veces al día se emplea como emenagogo, estimulante y antihemorroidal, en dosis de 20 g por litro de agua.

Los vapores –vahos- y baños de asiento de ortiga son útiles, lo mismo que del nacedero y la malva blanca. Es utilizada para sanar las hemorroides, en vahos y baños de asiento.

Sábila: su consumo es antihemorroidal.

Sauco: las hojas frescas machacadas, colocadas en ellas, se usan contra las hemorroides como calmante.

Zapallo: para abscesos, úlceras intestinales y digestivas, estreñimiento, hemorroides. Se toma en jugo agregándole canela. Se hace también sopa de cogollos de zapallo.

Barbas de viejo o melena (o salvajina), su cocimiento en baños de asiento por 5 minutos son antihemorroidales.

Cebolla albarrana: los vapores de esta cebolla se utilizan para combatir las hemorroides.

Cola de caballo: para almorranas (hemorroides) sangrantes, sus vahos y emplastos.

Desvanecedora, en baños de asiento y tomada en decocción.

Dividivi: su semilla es astringente y se usa en polvo o incorporadas en una grasa para curarlas.

Papa: los cogollos secos de la mata en decocción se han usado en baños de asiento.

Bencenuco: usado en baños de asiento; no tomar pues es tóxica.

Pomada antihemorroidal de ciprés, aplicar dos veces al día en la zona afectada o hemorroides prolapsada. Decocción de frutos de ciprés, o de hojas de nogal, para baños de asiento.

Tomar 2 cápsulas de castaño de Indias (*Aesculus hippocastannum*), mañana y noche.

Empapar un algodón en vinagre de manzana y aplicar. El vinagre de manzana ayuda a reducir el tamaño de las hemorroides.

Aplicar hielo es otro remedio casero para las hemorroides, ayuda a reducir el flujo de sangre y a reducir el tamaño de éstas. Incluso se puede aplicar dos veces o tres veces al día el hielo para obtener mejores resultados. Lo mejor es picar en trozos el hielo y colocarlos en una gasa fina. Después aplicarlo en el recto con la tela en contacto con la piel.

Tomar baños de asiento fríos es otro remedio casero para las hemorroides. Se sienta dentro de un tanque o similar dejando las piernas hacia afuera, de manera que el agua fría le llegue hasta cerca del ombligo. Solo habrá de mojar las posaderas, órganos genitales y bajo vientre, manteniendo el resto del cuerpo convenientemente abrigado. Duración media: 10 a 15 minutos. Las indicaciones principales de los baños de asiento frío son: hemorroides, estados congestivos del bajo vientre, estreñimiento crónico, insomnio, varices. Un simple baño dos o tres veces al día durante 15 minutos le ayudará a reducir las hemorroides. Y es más eficaz, si después del baño se va a la cama y permanece en cama durante unas horas, si usted tiene tiempo para ello. No permanezca de pie ni sentado durante mucho tiempo seguido. Procure dar algún paseo todos los días. La movilidad es fundamental para un mejor riego sanguíneo en la zona afectada y no congestionarla.

Use el inodoro de forma correcta como remedio casero para las hemorroides. Primero, la forma natural de defecar es estar de cuclillas. Puesto que hoy no es lo habitual, utilice un pequeño taburete para poner los pies sobre él de modo que su posición a la hora de defecar sea lo más parecido a estar de cuclillas. Por otra parte, no esté más de cinco minutos en la taza del wáter. Todo lo que sea forzar la defecación es empeorar la situación.

Las lavativas intestinales le ayudarán a evitar el estreñimiento o la acumulación de heces en el colon. De este modo se consigue que la defecación no se convierta en un problema añadido. Puede hacerlas 2 o 3 veces en semana de litro y medio de agua tibia cada vez. Es un llamado especial para efectuar cambios en el estilo de vida (Saludbio.com, 2016).

Baños de asiento de un preparado con flores de milenrama y espliego, raíces de grama y la planta entera de cola de caballo (Messegué, 1975).

Testimonio: “se pone a hervir caléndula, castaño de indias y sulfato de magnesio, y se aplican sus vapores; luego se realizan baños de asiento con esta mezcla, 2 veces al día. Hay curación total en hemorroides producida por estreñimiento o pujo para defecar”.

Mastuerzo, cola de caballo, hamamelis, vira-vira y zarzaparrilla, se hierven en un litro de agua, se cuela y se toma 3 veces al día; detiene el sangrado y disminuye el dolor (testimonio).

Otro testimonio: “Me dolía mucho para dar del cuerpo; para sentarme era un dolor constante y fuerte, me salía sangre del recto, ahí note que tenía dos bolitas salidas al lado del ano. Me aplicaba diclofenaco para el dolor cada vez que iba al hospital, tomaba acetaminofén y buscapina cada 12 horas para los cólicos. Pero no me curaba. Realicé el siguiente tratamiento: tomaba los cristales de sábila licuada con papaya 2 veces al día, comía fruta todos los días (dejé de comer fritos, grasas, pan y leche); me aplicaba los cristales de sábila en las dos bolitas que tenía salidas, en la mañana y en las noches. Sentí curación, pero cuando me descuidaba en la alimentación volvía el problema”.

## **HEMOSTÁTICO**

Bencenuco: las inflorescencias terminales se usan como hemostático de uso externo.

Caracola (*Gesneria breviflora*): las hojas en decocción. El grupo de las gesneriaceas, principalmente los géneros *Columnneas*, *Beslerias*, *Aloplectus* y *Gesnerias*, está señalado como productor de los mejores hemostáticos usados por los indios, aquellos que en cirugía impiden el derramamiento de sangre.

Parietaria: es estomática y hemostática.

Geranio: el zumo de las hojas se emplea como hemostático local.

Iraca: en los Llanos Orientales utilizan la infrutescencia de esta especie en decocción como un gran hemostático en las hemorragias internas y externas.

Novio: es hemostático local.

Ortiga y pringamoza: detiene las hemorragias, tomándola y en emplastos sobre la herida.

Vira vira: la raíz.

## **HEPÁTICA, FIBROSIS**

La albahaca coadyuva en el tratamiento de la fibrosis hepática.

## **HEPÁTICA, INSUFICIENCIA**

Cocinar en un litro de agua 3 g de ajeno y 10 g de fique, tomar tres veces al día. El cocimiento de 60 g de hoja verde de fique por litro de agua, bebida a voluntad, es un



excelente depurativo de la sangre, útil para curar el hígado, la ictericia, purificar los intestinos y los riñones; se pueden tomar también los bulbillos, así como las flores.

Consumir espárragos.

### **HEPÁTICO, ABSCESO**

Una rama de apio por litro de agua, en cocimiento. Un vaso tres veces al día. Disminuye el dolor y evacua grasas del hígado. Es muy bueno el apio para este fin.

La alcachofa y el cardo mariano son plantas limpiadoras y curativas del hígado; se pueden consumir como planta, pero también la farmacopea las presenta en cápsulas.

### **HEPÁTICO, CÓLICO**

La cocción de la corteza de pendare se recomienda como un excelente remedio contra los cólicos hepáticos (SINCHI, 2006).

### **HEPÁTICO Y RENAL, DAÑO POR ACETAMINOFÉN**

Extracto de agua cruda de ñame (*Dioscorea alata* L), se utiliza para tratar las ratas con una toxicidad aguda inducida por acetaminofeno (APAP), el cual produce daño hepático y renal. El ñame recupera estos dos órganos afectados (Lee et al., 2002).

### **HEPATITIS**

Raíz de romaza o ruibarbo, con cilantrón y cabuya, en decocción.

Comer frutas amarillas, panela y bocadillo.

La achicoria o cerraja, *Sonchus oleraceus* L. es eficaz en problemas hepáticos o renales. Se utilizan flores, hojas y el jugo lechoso

La adormidera también es desobstruyente, en el tratamiento de la ictericia.

Azafrán de raíz: útil en la cura de la hepatitis. Agregar para este fin rama de cilantrón, raíz de cabuya y escudilla –parecida a yerbamora, pero más chiquita-.

Bledo: del rojo para la hepatitis o buenamoza, ideal en mezcla con cilantrón o cimarrón, y raíces de ruibarbo y azafrán.

Cimarrón: el cocimiento de azafrán de raíz y cimarrón, combinados, actúan favorablemente en la hepatitis.

Testimonio: “para la hepatitis: cocción de cimarrón- se cocina bastante cimarrón y se está tomando como agua ordinaria varias veces al día; comer mucho dulce y nada de sal. Con esto mejoré”.

Coco: se aconseja el coco contra la ictericia y los vómitos en la ingravidez.

Milenrrama en infusión, y zapallo en decocción.

Una combinación de suplemento de canela y de estatinas puede causar hepatitis.

Xu et al., (2015) investigaron los rizomas de *Cyperus rotundus* para el control de la hepatitis B:

El rizoma de *Cyperus rotundus* es una medicina china tradicional conocida para curar la hepatitis en muchas fórmulas, pero los componentes activos responsables de la hepatitis no se han dilucidado. Según nuestro bioensayo en línea de células HepG2.2.15 in vitro, el extracto etanólico de *C. rotundus* demostró actividad anti-HBV potente. Este estudio fue diseñado para aislar e identificar el anti-HBV componentes activos a partir de los rizomas de *C. rotundus*. La actividad anti-HBV y la citotoxicidad fueron evaluados en la línea de células HepG2.2.15 HBV-transfectadas in vitro. Los efectos de citotoxicidad de los aislamientos se evaluaron mediante un ensayo de MTT. Las secreciones de HBsAg y HBeAg en el medio de cultivo se detectaron mediante el método ELISA, y la carga de ADN del VHB se cuantificó mediante la técnica de PCR fluorescente en tiempo real. RESULTADOS: cinco nuevas sesquiterpenoides de tipo patchoulane, junto con 32 sesquiterpenoides conocidos fueron aisladas de las fracciones activas de *C. rotundus*. CONCLUSIONES: este es el primer estudio para revelar los componentes anti-VHB de *C. rotundus* demostrando que los sesquiterpenoides de tipo eudesmane podrían contribuir a la actividad anti-VHB de los rizomas de *C. rotundus*.

El diente de león se indica tomarlo para las afecciones del hígado y desordenes biliares. Alivia la vesícula biliar. Para el manejo de la bilis. Sus hojas se pueden consumir crudas; toda la planta en decocción suave. El diente de león es un increíble estimulante de la función hepática y biliar, por lo que es muy útil cuando se presenten casos graves de hepatitis. A esto se le puede adherir la gran propiedad de ser uno de los mejores diuréticos, incrementa la producción de orina y depura el organismo de toxinas por lo que ayuda al hígado. Decocción de 100 gr. de raíces en un litro y medio de agua y beber tres veces al día.

Infusión mixta para el hígado: cinco cucharaditas cardo mariano, 2 cucharaditas de planta entera con raíces de diente de león, 2 cucharaditas de hojas secas de menta piperita, 1 cucharadita y media de frutos de hinojo y 1 cucharada de frutos de anís. Tomar en infusión dos cucharadas de la mezcla anterior por vaso de agua. Tomar un par de vasos al día durante un mes y medio seguidos (Bravo, 2017)

El *Desmodium adscendens* es una hierba de flores rosadas muy eficaz en el tratamiento de la hepatitis, varios estudios científicos lo demuestran.

Chiang et al. (2007) frente a la actividad viral del llantén concluyeron:

*Plantago major* L., se ha utilizado para el tratamiento de diversas enfermedades, entre ellas la hepatitis viral. El objetivo del presente estudio fue evaluar la actividad antiviral del extracto acuoso y compuestos puros de *P. major*. Los estudios se llevaron a cabo en una serie de virus, a saber, los herpesvirus (HSV-1, HSV-2) y adenovirus (ADV-3, Adv-8, Adv-11). Se definió la actividad antiviral de EC50 como la concentración que alcanzó 50% cito-protección contra la infección por el virus y el índice de selectividad (SI) se determinó por la relación de CC50 (concentración de 50% de citotoxicidad celular) a EC50. Los resultados mostraron que el extracto acuoso de *P. major* poseía solamente una actividad anti-virus de herpes ligera. Por el contrario, ciertos compuestos puros pertenecientes a las cinco clases diferentes de productos químicos encontrados en los extractos de esta planta exhiben potente actividad antiviral. Entre ellos, el ácido cafeico exhibió la actividad más fuerte contra HSV-1 (CE50 = 15,3 microg / ml, SI = 671), HSV-2 (EC50 = 87,3 microg / ml, SI = 118) y ADV-3 (EC50 = 14,2 microg / ml, SI = 727), mientras que el ácido clorogénico poseía los más fuertes (EC50 = 13,3 microg / ml- ADV-11 anti, SI = 301) la actividad. El presente estudio concluye que los compuestos puros de *P. major*, que poseen actividades antivirales se derivan principalmente de los compuestos fenólicos, especialmente el ácido cafeico.

Kwiecinski et al. (2011) de la Universidad Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil, efectuaron el estudio: "*Bidens pilosa* brasileña Linné produce una fracción que contiene flavonoides –quercetina, con actividad captadora de radicales libres y efectos hepatoprotectores”:

*Bidens pilosa* (masiquía o papunga) es una planta utilizada por la gente de la Amazonía y asiáticos para algunas hepatopatías. Los radicales libres pueden ser factores causantes en la etiología de algunas hepatopatías. El estrés oxidativo puede ser inducido por una variedad de factores tales como la exposición a xenobióticos y que incluye tetracloruro de carbono (CCl4). El CCl4 se ha utilizado para estudiar el daño hepático inducido por los radicales libres en ratones debido a que la lesión hepática causada por este compuesto es bastante análoga a su hepatotoxicidad en los seres humanos. Los indígenas del Amazonas y la medicina oriental incluyen esta planta en el tratamiento de las enfermedades del hígado, la malaria, y los tumores. Los compuestos principales ya aislados de la planta son los flavonoides y poliacetilenos.

Kai-Ling et al. (2006) de la Universidad de Hsinchu, China, investigaron la inhibición del virus de la hepatitis B utilizando extracto de raíces de *B. nivea*:

Objetivo: explorar los efectos de extracto de raíz de *Boehmeria nivea* (BNE) (ramio u ortiga blanca) sobre el virus de la hepatitis B (VHB) utilizando el sistema de modelo de células HepG2 2.2.15. Métodos: antígeno de la hepatitis B de superficie (HBsAg), virus de la hepatitis B antígeno e (HBeAg), y de ADN del VHB se midieron mediante el uso de ELISA y PCR en tiempo real, respectivamente. La replicación del ADN viral y la expresión de ARN se determinaron mediante el uso de transferencia de Southern y Northern, respectivamente. Resultados: En 2.2.15 células HepG2, HBeAg (60%, P <0,01) y el ADN HBV de partículas- asociado (> 99%, P <0,01), la secreción en el sobrenadante se inhibió significativamente por la BNE a una dosis de 100 mg / L, mientras que el HBsAg no se inhibió. Con diferentes dosis de BNE, el HBeAg reducido se correlaciona con la inhibición del ADN del VHB. El efecto anti- VHB de BNE no fue causada por su citotoxicidad para las células o la inhibición de la replicación del ADN viral y la expresión de ARN. Conclusión: BNE podría reducir efectivamente la producción del VHB y, su mecanismo anti-VHB podrían diferir de los análogos de nucleósidos.

Kim et al. (2001) investigaron el efecto de *R. palmatum* (ruibarbo) contra el virus de la hepatitis B:

Los efectos antivirales de extractos acuosos de *Terminalis chebula* Retz., *Sanguisorba officinalis* L., *Rubus coreanus* Miq. y *Rheum palmatum* L. fueron examinados por un sistema de cultivo celular utilizando un virus de la hepatitis B (VHB) línea celular productora, HepG2 2.2.15. Los extractos se ensayaron para la inhibición de VHB multiplicación por medición de ADN del VHB y los niveles de antígeno de superficie (HBsAg) en el medio extracelular de las células HepG2 2.2.15 después de un tratamiento de 8 días. Todos los extractos disminuyeron los niveles de ADN de virión VHB extracelular en concentraciones que van desde 64 hasta 128 g / ml y inhibieron la secreción de HBsAg dependiente de la dosis. De las cuatro plantas ensayadas, *Terminalis chebula* exhibió las actividades más prominentes anti-VHB. Copyright © 2001 John Wiley & Sons, Ltd.

## HEPATOPROTECTOR

Maranhão et al. (2014) de la Universidad Federal de Pernambuco, Recife, Brasil, investigaron el efecto hepatoprotector del extracto acuoso de la corteza del tronco de *Simarouba amara* Aublet contra los daños hepáticos en ratas inducidos con Tetracloruro de carbono (CCl<sub>4</sub>):

El uso de *Simarouba amara* (aceituno) tiene una larga historia en la medicina popular de muchos países. Una taza de decocción de la corteza del tallo de *S. amara* en, 2-3 veces al día, para tratar la malaria, inflamación, fiebre, dolor abdominal, diarrea, heridas y como un tónico. *Simarouba amara* en ensayos farmacológicos mostró acción antipalúdica de sus frutas, amebicida y actividades bactericidas (contra *Shigella flexneri* y *Salmonella typhosa*); la corteza del tallo y de la raíz mostraron una acción hidratante en la epidermis humana. La enfermedad hepática se refiere a cualquier trastorno del hígado e incluye las siguientes condiciones: esteatosis o depósitos de grasa en el hígado; fibrosis o cicatrización del hígado; hepatitis o inflamación del hígado; cirrosis o el cáncer de hígado.

## HEPATOTOXICIDAD

Brai et al. (2014) del Instituto de Investigación Médica de Nigeria, investigaron los efectos protectores del extracto acuoso de aguacate, *Persea americana* (AEPA) contra la hepatotoxicidad inducida por el tetracloruro de carbono (CCl<sub>4</sub>):

El daño hepático se indujo en ratas mediante la administración de un 1: (v / v) mezcla 1 de CCl<sub>4</sub> y aceite de oliva [3 ml / kg, por vía subcutánea (sc)] después de pre-tratamiento durante 7 días con AEPA. Efectos hepatoprotectores de AEPA se evaluaron mediante la estimación de las actividades de la alanina aminotransferasa (ALT), aspartato aminotransferasa (AST), fosfatasa alcalina (ALP) y los niveles de bilirrubina total (TBL). Los efectos de AEPA sobre biomarcadores de daño oxidativo (peroxidación lipídica) y enzimas antioxidantes a saber, la catalasa (CAT), superóxido dismutasa (SOD), glutatión peroxidasa (GPx) y glutatión S-transferasa (GST) se midieron en el post hígado fracción mitocondrial. Resultados: AEPA y Reducdyn® mostraron significativa (p <0,05) la

actividad hepatoprotectora al disminuir la actividad de ALT, AST, ALP y la reducción de los niveles de TBL. Las actividades de las enzimas antioxidantes, los niveles de malondialdehído y de la proteína carbonilos también se redujeron dependiente de la dosis en las ratas tratadas-AEPA. Pre-tratamiento con AEPA también disminuyó los niveles séricos de glutatión significativamente. Conclusión: estos datos revelaron que AEPA posee efectos hepatoprotectores significativas contra la toxicidad inducida por CCl4-atribuible a sus fitoquímicos constituyentes. El mecanismo de la hepatoprotección parece ser a través de la modulación de sistema enzimático antioxidante.

Saxena y Shukla (2012) de la Universidad Jiwaji, India, investigaron la reducción de daño hepático con ajeno y su conveniencia en etiologías hepáticas:

En el presente estudio se evaluó la actividad protectora de un extracto acuoso de *Artemisia absinthium* (ajeno) contra el daño hepático inducido por CCl4 en ratas. Se analizó la actividad protectora de este extracto en tres dosis (2,5, 5 y 10 ml / kg, una vez por vía oral) contra el daño oxidativo inducido por CCl4 (1,5-ml / kg, una vez por vía intraperitoneal) en ratas. Se observaron descensos notables en las actividades de la adenosina trifosfatasa (ATPasa) y la glucosa-6-fosfatasa (G-6-Pasa) después de la intoxicación. El tratamiento con las tres dosis invierte valores bioquímicos de tejidos alterados, pero la mayor protección se observó a la dosis más baja (2,5 ml / kg). Los resultados de este estudio muestran que *A. absinthium* induce una fuerte actividad hepatoprotectora. Se disminuyó el tiempo de sueño inducido por hexobarbitone-y mejoró la actividad colerética (flujo de bilis y los sólidos biliares) y la capacidad excretora, y también estimula la secreción de bilis. La actividad antioxidante potente de *A. absinthium* se indicó por los efectos que limpian en 1,1-difenil-2-picrilo-hidracilo (DPPH) y peróxido de hidrógeno (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>). Por lo tanto, se considera para su uso en la reducción de daño hepático y puede servir como una medicina alternativa en etiologías hepáticas.

Singh y Handa (1995) de la Universidad Panjab, India, investigaron la actividad hepatoprotectora de *Apium graveolens* y *Hygrophila auriculata* contra la intoxicación por paracetamol y tioacetamida en ratas:

Semillas de *Apium graveolens* L. y *Hygrophila auriculata* (Sin. *Astercantha auriculata*, Acanthaceae) se utilizan en los sistemas indígenas de medicina para el tratamiento de dolencias hepáticas. El efecto antihepatotóxico de extractos metanólicos de las semillas de estas dos plantas se estudió en el daño de hígado de rata inducida por una sola dosis de paracetamol (3 g / kg po) o tioacetamida (100 mg / kg, sc) mediante el control de varias pruebas de función hepática, verbigracia transaminasas séricas (SGOT y SGPT), fosfatasa alcalina, sorbitol deshidrogenasa, glutamato deshidrogenasa y bilirrubina en suero. Además, los tejidos hepáticos se procesaron para el ensayo de triglicéridos y alteraciones histopatológicas de forma simultánea. Se informó una actividad hepatoprotectora significativa del extracto metanólico de las semillas de ambas las plantas.

El extracto de alcohol metílico de *Tropaeolum majus* (capuchina) extracto de alcohol metílico con vitamina E proporciona protección contra sangre y el hígado en toxicidad inducida por maleato de dietilo en ratas (Koriem et al. 2010).

*Celosian*, un polisacárido ácido de las semillas de cresta de gallo, *Celosia argentea* (Amaranthaceae), se encontró que era un agente antihepatotóxico potente para modelos de

lesión hepática en animales. Se estudió la acción inmunomoduladora de celosian para aclarar el mecanismo de prevención de celosian sobre las lesiones hepáticas (Hase, et al., 1997).

Resultados experimentales revelaron que *Feijoa sellowiana* es una planta hepatoprotectora efectiva (Karami et al., 2013).

El-Naggar et al. (2016) de la Facultad de Ciencias, Universidad Aljouf, Sakaka, Arabia Saudita, evaluaron la eficacia de extracto de hojas de romero, *Rosmarinus officinalis*, contra la hepatotoxicidad inducida por ciclofosfamida:

Contexto. La ciclofosfamida (CTX) se utiliza para tratar diferentes tipos de cáncer, a pesar de que causa hepatotoxicidad grave debido a su efecto de estrés oxidativo. *Rosmarinus officinalis*, L. (Lamiaceae) tiene un potencial terapéutico contra la hepatotoxicidad debido a su actividad antioxidante. El objetivo de este estudio fue investigar el extracto de metanol de hojas de *Rosmarinus officinalis* (Meryl) y su eficacia frente a la hepatotoxicidad inducida por CTX.

Shebaby et al. (2015) de la Universidad de Surrey, UK, demostraron que las fracciones de aceite de zanahoria salvaje presentan una composición química única y poseen actividades antioxidantes importantes, así como los efectos hepatoprotectores contra la hepatotoxicidad inducida por CCl4.

## **HEPATOTOXICIDAD POR ACETAMINOFÉN**

Liu et al. (2015), del Hospital Shanghai, China, investigaron el efecto de *Portulaca oleracea* (verdolaga) en la disminución de la hepatotoxicidad generada por paracetamol (acetaminofén):

Lesión hepática inducida por paracetamol representa la causa más frecuente de insuficiencia hepática inducida por drogas en el mundo. *Portulaca oleracea* L., una mala hierba ampliamente distribuida, se ha utilizado como una medicina popular en muchos países. Los extractos de etanol de *Portulaca oleracea* L. (PO) exhiben actividad anti-hipóxica significativa. En el presente estudio, se investigó el papel de PO en hepatotoxicidad inducida por acetaminofeno (APAP). Los resultados demostraron que PO era un agente antioxidante eficaz, lo que podría, en cierta medida, revertir la hepatotoxicidad inducida por APAP por la regulación de las especies reactivas de oxígeno (ROS) en el hígado de los ratones. Al mismo tiempo, el tratamiento PO disminuyó significativamente los niveles en suero de ratones IL-6 y TNF, y su expresión de ARNm en el hígado tejido IL- $\alpha$  y TNF juegan un papel importante durante la lesión hepática inducida por APAP. Estos hallazgos sugieren que la administración de PO puede ser una estrategia eficaz para prevenir o tratarla lesión hepática inducida por APAP.

## **HEPATOTOXICIDAD POR PIRETRINAS**

Mossa et al. (2013) del Centro Nacional de Investigación (NRC), Giza, Egipto, realizaron la investigación: “*Mejoría del estrés oxidativo y hepatotoxicidad inducido por Praletrin en ratas mediante la administración de aceite esencial de Origanum majorana*”:

Este estudio se realizó para evaluar los efectos adversos de la exposición a Praletrin en el estado oxidante / antioxidante y biomarcadores de la disfunción del hígado y la función protectora de aceite esencial de *Origanum majorana* (EO) en la rata. Las ratas macho fueron divididos en 4 grupos: (i) recibieron sólo aceite de oliva (ii) tratados con 64,0 mg / kg de peso praletrina (1/10 LD50) en aceite de oliva por vía oral diaria durante 28 días, (iii) se trata con 64,0 mg / kg de peso corporal praletrina (1/10 LD50) y EO (160 l / Kpv) en aceite de oliva y (iv) recibió EO (160 l / Kpv) en aceite de oliva por vía oral dos veces al día durante 28 días.

Praletrin causó disminución en la ganancia de peso corporal y el aumento del peso relativo del hígado. Hubo un aumento significativo en la actividad de las enzimas séricas marcadores, aspartato transaminasa, alanina transaminasa y fosfatasa alcalina. Esto causó aumento de las sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico y la reducción en las actividades del superóxido dismutasa, catalasa y glutatión-S-transferasa en el hígado. Podemos concluir que Praletrin causó el daño oxidativo y la lesión hepática en ratas macho y co- administración de EO atenúan el efecto tóxico de Praletrin. Estos resultados demuestran que la administración de EO puede ser útil, fácil, y económico para protección humana contra los efectos tóxicos de los piretroides.

Los piretroides sintéticos son la clase más reciente e importante de insecticidas orgánicos de amplio espectro utilizados en aplicaciones agrícolas, domésticas y veterinarios. Se aplican ampliamente a la vista del hecho de que han demostrado que poseen una alta actividad insecticida, así como un amplio espectro de acción tóxica inicial alta en varios tipos de plagas. Los insecticidas piretroides son neurotóxicos agudos, modulan la función de los canales de sodio dependientes de voltaje; específicamente, alteran la permeabilidad de las células nerviosas excitadas a los iones sodio y causan impulsos nerviosos repetitivos. Praletrin es el más popular piretroide sintético de tipo I que produce una caída rápida en el hogar de plagas de insectos como mosquitos, moscas y cucarachas. En la medicina popular, la mejorana se utiliza para los dolores, depresión, mareos, trastornos gastrointestinales, cefalea, dolores de cabeza nerviosos, y la tos paroxística y como diurético. Contiene terpenos fenólicos (timol, carvacrol), flavonoides (diosmetina, luteolina y apigenina), taninos, hidroquinona, glucósidos fenólicos (arbutina, arbutina metilo, vitexina, y orientinthymonin), triacontano, sitosterol, ácidos (ácido oleanólico) y cis hidrato de - sabinene.

## **HERIDAS**

Fique: sirve para lavar heridas, sus hojas. Caléndula: su cocimiento se utiliza para bañar todo tipo de heridas y diferentes formas de infecciones. Es vulnerario: ayuda a reparar tejidos heridos. El jugo aplicado externamente es hemostático, desinfectante, y sirve en el tratamiento de heridas, llagas, escrófulas, inflamaciones purulentas, quemaduras. Untar en granos inconados, en sabañones.

Cardosanto: para sanar heridas, granos, aplicar su maceración.

Parietaria: para las heridas se lavan en mezcla con yerbamora.

Frutillo: para lavar las heridas, su jugo o cocimiento, es muy bueno.

Pino: en baños para heridas externas o inflamaciones.

Romero: gran antiséptico para lavar heridas externas. Es un buen detergente para heridas de cualquier clase.

Al aplicar la sábila sobre una herida hay desaparición del dolor.

Salvia europea: cura heridas.

Yarumo, hojas, en uso externo.

Yerbamora: el cocimiento de hojas y tallos para lavar heridas, granos de etiología incierta, pústulas.

Zarzamora: las hojas son antisépticas y contrarrestan las inflamaciones. Las hojas cocidas sirven para lavar heridas. Con las moras se prepara un jarabe que cura las aftas.

El paico en baños, preferiblemente en mezcla con caléndula.

Ilahan et al. (2015) de la Universidad de Gazi, Ankara, Turquía, investigaron la aplicación tópica de *Momordica charantia* (esponjilla) macerada en aceite de liva y su promoción en la curación de las heridas por escisión e incisionales en mucosa bucal en rata:

En la medicina popular turca *Momordica charantia* L. se utiliza para la curación de heridas. El objetivo del presente estudio es investigar este conocimiento folclórico y confirmar el efecto potencial de la planta en herida de la mucosa bucal en la rata. Diseño: actividad de la cicatrización de heridas de *Momordica charantia* L. macerada en aceite de oliva se investigó en la incisión lineal y modelos de escisión de heridas circulares creados en la mucosa bucal de la rata. Los tejidos se evaluaron histopatológicamente, por otra parte, se determinaron los contenidos de hidroxiprolina de los tejidos. La actividad anti-inflamatoria también se evaluó utilizando el método Whittle con algunas modificaciones. Resultados: *M. charantia* macerada en aceite de oliva mostró actividad significativa de la curación de la herida, tanto en la incisión (45,1%) y la escisión (89,8%) y la actividad anti-inflamatoria demostrado con el valor de inhibición de 31,3% a la dosis de 100 mg / kg. Conclusión: Los datos experimentales revelaron que *M. charantia* mostró cicatrización de la herida y significativo efecto anti-inflamatorio.

Por lo menos desde el año 50 d. C, los médicos que han visto en acción a la consuelda la describen como milagrosa en la curación de heridas. Ya se trate de la piel, cartílago, tendones, o incluso hueso, la consuelda parece soldar tejidos y con frecuencia borra cualquier rastro de una cicatriz. A lo largo de la historia, la consuelda se ha utilizado para curar heridas en las batallas, y fue utilizada ampliamente en la Primera Guerra Mundial para tratar las heridas infestadas de gusanos. El herbolario estadounidense Samuel



Thomson afirmó haber utilizado la consuelda para curar su pie en un accidente de maquinaria agrícola, cuando sólo tenía 9 años. Los ensayos controlados aleatorios revelaron que el uso tópico es eficaz en el tratamiento de lesiones, artritis e inflamación. Los investigadores han identificado un compuesto llamado alantoína que explica al menos algo de cómo cura la consuelda. La alantoína hace que las células crezcan, dando lugar a nuevo colágeno, tejido conectivo y hueso (Lagranepoca.com, 2016).

Akbik et al. (2014) de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Sydney, Australia, investigaron la curcumina como un agente de curación de las heridas:

La cúrcuma (*Curcuma longa*) es una popular especia india que se ha utilizado durante siglos para el tratamiento de una variedad de enfermedades como el reumatismo, úlceras diabéticas, anorexia, tos y sinusitis. La curcumina (diferuloylmethane) es el principal curcuminoide presente en la cúrcuma y el responsable de su color amarillo. La curcumina se ha demostrado que posee efectos significativos anti-inflamatorios, anti-oxidantes, anti-cancerígenos, anti-mutagénicos, anti-coagulante y anti-infecciosos. La curcumina también se ha demostrado que tiene propiedades significativas de cicatrización de heridas. Actúa sobre las diversas etapas del proceso de curación natural de la herida para acelerar la curación. Los estudios resaltados en la revisión proporcionan evidencia de la capacidad de la curcumina para reducir la respuesta natural del cuerpo a las heridas cutáneas tales como la inflamación y la oxidación. La literatura reciente también proporciona evidencia por la capacidad de la curcumina para mejorar la formación de tejido de granulación, el depósito de colágeno, la remodelación de tejidos y contracción de la herida. Se ha hecho evidente que la optimización de la aplicación tópica de curcumina mediante la alteración de su formulación es esencial para asegurar los efectos terapéuticos máximos de la curcumina en heridas de la piel.

Da Silveira Vasconcelos et al. (2015) del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular, Universidad Federal de Ceará, Fortaleza, Brasil, realizaron el estudio: "Potencial anti-inflamatorio del jugo de marañón (*Anacardium occidentale L.*) en la curación de heridas en ratones":

Marañón es un pseudofruto tropical consumido como jugo debido a sus excelentes propiedades nutritivas y sensoriales. A pesar de ser conocida por sus propiedades antioxidantes importantes, el marañón no ha sido investigado a fondo por su potencial terapéutico. De este modo, este estudio evaluó la capacidad antioxidante, anti-inflamatoria, y las actividades de curación de heridas de jugo de marañón. Los jugos de anacardos maduros e inmaduros fueron analizados por sus propiedades antioxidantes, anti-inflamatorias y cicatrización de heridas. Aquellos fueron evaluados en modelos murinos de edema de la oreja inducido por xileno y la escisión de la herida. Ratones Swiss fueron tratados con jugo de anacardo por sonda. El espesor del edema se mide y lesiones de la piel se analizaron por planimetría e histología. Tanto el contenido de antioxidantes y la actividad antioxidante total fueron mayores en el jugo de marañón maduro (RCAJ) que en el jugo de marañón sin madurar (UNCAJ). Los resultados sugieren que UNCAJ presenta una mayor actividad terapéutica debido a un efecto sinérgico de sus componentes fitoquímicos, que mejoran los mecanismos inmunológicos, así como un equilibrio óptimo entre ROS (especies reactivas al oxígeno) y los antioxidantes que conduce a un mejor proceso de cicatrización de la herida.

Dutta y Bhattacharyya (2013) del Instituto de Biología y Química de Jadavpur, India, investigaron las propiedades del extracto de hoja de piña relacionadas con la reparación de tejidos dañados, la cicatrización de heridas y la posible prevención de infecciones microbianas:

Varias partes de la planta de la piña (*Ananas comosus*) se utilizan en la medicina tradicional en todo el mundo para el tratamiento de una serie de enfermedades y trastornos. En la medicina popular, extracto de hoja de piña se utiliza como vermífida, purgante, emenagoga, abortiva, anti-edema antimicrobiano y agente anti-inflamatorio. En comparación con los extractos de fruta y tallo de la piña, la información sobre su extracto de hoja es limitada. El potencial del extracto de la hoja de la corona de la piña como etno-medicina ha sido evaluado en términos de sus actividades enzimáticas relacionadas con la cicatrización de heridas, propiedad antimicrobiana y toxicidad. Materiales y métodos: Los principales componentes de la proteína del extracto se revelaron mediante electroforesis en gel 2-D seguido por el análisis MS / MS. Zymography, se realizaron análisis DQ-gelatina para demostrar las actividades proteolítica, fibrinolítica, gelatinasa y colagenasa. Actividades DNasa y RNasa fueron reveladas por electroforesis en gel de agarosa. La actividad antimicrobiana se evaluó espectrofotométricamente a partir de la inhibición del crecimiento. Modelo de rata Sprague-Dawley se utilizó para medir la toxicidad aguda y sub-aguda del extracto mediante el análisis de marcadores de la sangre. Resultado: El extracto contiene varias proteínas, siendo la principal la bromelina. Se mostró que la actividad no específica de la proteasa, gelatinolítica, colagenasa, fibrinolítica, ácido y fosfatasa alcalina, peroxidasa, las actividades de DNasa y RNasa tienen considerable propiedad anti- microbiana. El extracto de la hoja no indujo toxicidad en ratas después de la administración oral de dosis agudas y sub-aguda. Conclusión: Extracto de hoja de piña no es tóxico, contiene enzimas relacionadas con la reparación de tejidos dañados, la cicatrización de heridas y posiblemente previene infecciones secundarias de organismos microbianos.

Una persona tuvo un accidente en la pantorrilla, con raspones y heridas. Puso a hervir hojas de nogal, y de este cocimiento tomó 3 veces al día y lavó la herida; obtuvo desinflamación y la herida secó rápidamente (testimonio).

### **HERIDAS INFECTADAS, SUPURANTES.**

Penicilina (planta): en heridas infectadas, desahuciadas, en cocimiento y lavado externo. Luego aplicar agua oxigenada.

Potra: sirve para lavar heridas de mal aspecto.

Verbena: hervida en agua se aplica sobre las heridas sucias y de larga supuración. Es una planta vulneraria.

Llantén y paico, en decocción suave se aplica sobre la herida. Sirve también las maceraciones.

### **HERIDAS, SANACIÓN**

(Astringencia)

Llantén: para sanar heridas (astringente). Es cicatrizante de uso externo.

Bhaskar & Nithya (2012) evaluaron la actividad de curación de heridas con extracto etanólico de las flores de Bhaskar, A. y Nithya L. (cayeno) en ratas albinas Wistar. El extracto etanólico de *H. rosa sinensis* mostró mayor actividad de curación de heridas que la pomada de nitrofurazona.

Trompeto o curador: lavar las heridas con el cocimiento de las hojas. Cinco manojos de frutos molidos, más vaselina y paico, en cataplasmas. Son muy buenas. Esta planta no se debe consumir por su toxicidad.

Una persona tuvo un accidente en la pantorrilla, con raspones y heridas. Puso a hervir hojas de nogal, y de este cocimiento tomó 3 veces al día y lavó la herida; obtuvo desinflamación y la herida secó rápidamente (testimonio).

El paico, en decocción, o en maceración, es útil para lavar heridas y llagas en humanos y animales.

Lengua de vaca: en uso externo par el lavado de heridas y úlceras, al igual que el Martín Glvis o Dorancé, del cual se utiliza el cocimiento y la aplicación de polvo de hojas tostadas.

## **HERNIA**

Barbas de viejo o melena (*Tillandsia sp.*): contiene resinas, siendo una de ellas la *cumarina*. Se emplea en emplastos y compresas como antirreumáticas, antihemorroidales y para combatir las hernias y el crecimiento excesivo del hígado (Estrella-Parra et al., 2019).

Nacadero: el emplasto de sus hojas en cataplasma caliente cura las hernias; de ahí el nombre de quiebrabarrigo. También con su corteza, en alcohol, se realiza un emplasto con presión hacia ella.

Coneja: es una planta antiinflamatoria que se utiliza en baños o cataplasmas del cocimiento de las hojas sobre las inflamaciones externas, luxaciones, neuralgias, esguinces, golpes y fracturas de huesos. Cura las hernias o quebraduras y acelera el alivio de las dislocaciones o fracturas de huesos. Para los dolores reumáticos.

Suelda consuelda: es efectiva para soldar fracturas. En hernias y tumores internos, al tomar la decocción de las hojitas redonditas y los frutitos, los desvanece.

Hoja de chilca. Usos: hernias. Preparación: emplastos. Dosis: se debe utilizar una cantidad grande de la planta.

Diente de león: hernias, hojas verdes o secas, emplastos en alcohol con presión hacia ella.

Tabaco: hernias, hojas verdes o secas, emplastos en alcohol con presión hacia ella.

Emplasto de aceite de lombriz.

El consumo regular de sábila en ayunas ayuda a desvanecer las hernias.

## **HERNIA HIATAL**

La curuba cura úlceras, gastritis y coadyuva en el tratamiento de hernias diatales y reflujos por ser un tónico muscular. Se debe consumir la fruta licuada con cáscara, pues esta es rica en pectina, de gran valor en desordenes digestivos (Morales, 2006).

Granadilla: tonifica el aparato digestivo contribuyendo a mejorar hernias hiatales. Es indicada para el reflujo, tanto de bebés como de adultos.

## **HERNIA UMBILICAL**

Relato el siguiente testimonio: paciente de 6 meses de nacida, nace con una hernia umbilical congénita y su diagnóstico era la cirugía. Los padres se negaron a practicar esta intervención a su pequeña hija y decidieron practicar un antiguo tratamiento: Un árbol de aguacate macho joven, se troquea la planta del pie derecho de la niña en la corteza del árbol; con sutileza retiran la corteza troquelada del árbol; el trozo de esta corteza se retira y se guarda en un lugar seco. A medida que el joven árbol seguía creciendo y cicatrizaba aquella parte troquelada, la hernia umbilical comenzaba a retraerse hasta desaparecer.

Se utiliza también para hernia de la ingle.

## **HERPES Y GRANOS**

Tomillo: externamente, en pediluvios, cataplasmas, baños de asiento y baños de vapor.

Yerbamora: se unta la fruta en la zona afectada. La infusión de las hojas y brotes de yerbamora en uso externo y antiséptico, antiherpético y cura las hemorroides (Godinez, 2008).

Un médico me contó el caso de una persona con herpes labial, herpes generalizado en todo el cuerpo con mucho punto y líquido seroso, úlcera varicosa y vena várice, hipertensión; padecía mucha rasquiña en el cuerpo que la hacía llorar, además, dolor intenso en los pies que le impedían caminar. Se curó totalmente con el siguiente tratamiento: sangre de drago, plata coloidal, vitamina C, echinacea, ginkgo biloba. Se le administró paralelamente la siguiente homeopatía: Arnica, chamomilla, hypericum, hamamelis, aesculus, fluorium acidum, mezereum, rustox y arsenicum album. Además, tomaba infusiones de gualanday y zarzaparrilla. Durante el tratamiento este paciente no consumió leche o sus derivados, ni carnes.

Borraja (flores), celidonia (hojas), malvavisco (raíz troceada), malva (flores y raíces) en pediluvios y maniluvios, en baños de asiento y ducha vaginal de ser menester (Messegué, 1975).

En Méjico para curar los fuegos (herpes oral) en la boca se aplica en forma local la savia o las hojas frescas de dalia.

Se rompe o parte una semilla de mamey colorado o zapote costeño y se extrae la parte interior de la misma, es decir la almendra o médula, se ralla y la sustancia se coloca en un recipiente. Con jabón, preferiblemente amarillo, y un pequeño cepillo se frota suavemente el herpes para limpiarlo y luego se coloca la sustancia antes mencionada. Este proceder se realiza 3 veces al día y al cabo de tres días desaparece la lesión ocasionada por el herpes simple.

Estuve hablando con una paciente que tenía un problema de un herpes en la piel que se conoce como culebrilla y nos contó que es una serie de bombas alrededor de la piel con un fuerte dolor y una sensación de quemazón como si tuviera una llama por dentro. Ella me contó que fue donde el médico y le mando una medicina que se llama aciclovir de 200 mg que se tomaba una cada 8 horas y una crema también con el mismo nombre. Este medicamento no le funcionó, y seguía sintiendo el dolor y las mismas bombas en la piel. Una señora de edad le recomendó las siguientes plantas en infusión: borraja, zarzaparrilla, salvia, boldo, diente de león. Y era 7 gramos de cada uno en un vaso de agua, y tomaba 4 veces al día. Y le dio un ungüento que era espolvorear barro seco en la región afectada diariamente. Y con esto empezó a notar la diferencia ya que sentía un alivio rápido y que fue muy efectivo.

Andrighetti-Fröhner et al. (2005) de la Universidad Federal de Santa Catarina, Brasil, evaluaron la actividad antiviral (el virus del herpes simple tipo 1 (HSV-1) y el virus de la polio tipo 2 (FV-2)) de plantas del Bosque Tropical Brasileño:

La actividad antiviral de seis plantas medicinales del Bosque Tropical Brasileño fue investigada contra dos virus: el virus del herpes simple tipo 1 (HSV-1) y el virus de la polio tipo 2 (FV-2). Extractos de *Cuphea carthagenensis* y *Tillandsia usneoides* (melena o barbas de viejo) mostraron la mejor actividad antiherpes. Extractos de diclorometano, acetato de etilo y n-butanol, de *T. usneoides*, y el extracto de *Lippia alba* n-butanol mostró inhibición de HSV-1, cepa 29R / resistente a aciclovir. Además, sólo el extracto de acetato de etilo de *L. alba* mostró actividad antipoliomielítica. Estos resultados corroboran que las plantas medicinales pueden ser una fuente rica de compuestos antivirales potenciales.

Schuhmacher et al. (2003) de la universidad de Heidelberg, Alemania, investigaron el efecto de aceite esencial de menta en el control del virus del herpes:

Se examinó el efecto virucida del aceite esencial de *Mentha piperita*, contra el virus de herpes simplex. La actividad inhibitoria contra el virus del herpes simple tipo 1 (HSV-1) y herpes simplex virus tipo 2 (HSV-2) se ensayó in vitro en células RC-37 usando un ensayo de reducción de placas. La concentración inhibitoria 50% (CI50) de aceite de menta para la formación de placas de virus herpes simplex se determinó a 0,002% y 0,0008% para HSV-1

y HSV-2, respectivamente. El aceite de menta exhibió altos niveles de actividad virucida contra HSV-1 y HSV-2 en las pruebas de suspensión viral. A concentraciones no citotóxicas del aceite, la formación de placas se redujo significativamente en un 82% y 92% para HSV-1 y HSV-2, respectivamente. Las concentraciones más altas de aceite de menta redujeron los títulos virales de ambos virus de herpes en más de un 90%. Una actividad dependiente del tiempo se pudo demostrar claramente, después de 3 h de incubación del virus de herpes simplex con aceite de menta una actividad antiviral de aproximadamente 99% pudo demostrarse. Con el fin de determinar el modo de acción antiviral del aceite esencial, se añadió aceite de menta en momentos diferentes a las células o virus durante la infección. Ambos herpesvirus se inhibieron significativamente cuando el virus herpes simplex se trató previamente con el aceite esencial antes de la adsorción. Estos resultados indican que el aceite de menta afectó el virus antes de la adsorción, pero no después de la penetración en la célula huésped. Así, este aceite esencial es capaz de ejercer un efecto virucida directo en HSV. El aceite de menta también es activo contra una cepa resistente al aciclovir de HSV-1 (HSV-1-ACV (res)), la formación de placa se redujo significativamente en un 99%. Teniendo en cuenta la naturaleza lipofílica del aceite que le permite penetrar la piel, el aceite de menta podría ser adecuado para su uso como agente terapéutico tópico virucida en la infección por herpes recurrente.

Mercola (2019) indica para el herpes labial y genital:

Utilizar inmunomoduladores y antivirales naturales potentes y efectivos. Propóleo, por su potente actividad antiviral. Esta sustancia fabricada por las abejas a partir de la resina, la corteza y las hojas de determinados árboles es rica en flavonoides y fenoles antisépticos. Estudios recientes atribuyen al propóleo efectos mucho más importantes que el aciclovir y una mayor eficacia para disminuir la replicación del virus del herpes labial y del herpes genital. Es tan eficaz que, cuando el herpes afecta al ojo, se ha demostrado que una aplicación de propóleo permite también reparar la córnea dañada por el virus. Jalea real, para activar la producción de anticuerpos. Sus virtudes adaptógenas aumentan de manera natural la resistencia del organismo frente a tensiones externas y permiten controlar el estrés, uno de los principales detonantes de la aparición de sintomatología del herpes. La jalea real es altamente concentrada y rica en Royalisina, un péptido antimicrobiano muy potente que produce anticuerpos contra los virus VHS-1 y VHS-2; vitamina B5 ó ácido pantoténico, esencial para estimular los procesos de reparación y cicatrización de la piel tras las lesiones provocadas por el herpes. Acerola, una de las mejores fuentes de vitamina C bioasimilable (20 a 30 veces más concentrada que la naranja o el limón) y es además rica en vitaminas B6, B1 y A, en flavonoides y en minerales (hierro, calcio, fósforo, potasio y magnesio). Tomillo, tribulus y milenrama contra la infección y para mejorar la cicatrización. Para completar esta revolucionaria fórmula aún faltan tres plantas que ofrecen una acción integral en el tratamiento del herpes.

El aceite de orégano (carvacrol) calma el herpes en los labios.

En estudios clínicos se determinó el efecto positivo de yuyo quemado o botón de oro (*Sphylantes sp.*) en el tratamiento de aftas y *Herpes simplex* al administrar el extracto de la planta (Stashenko et al., 1996).

## **HERPES ZOSTER**

Matarratón: la aplicación local de sus hojas machacadas acelera la cicatrización del herpes zoster.

*Senna alata*, de flor amarilla, para infecciones dérmicas.

Amor seco o pega pega: es utilizado popularmente como antiherpético, en uso externo.

Cubios: partiendo un cubio y frotando cuatro veces al día los eccemas y la zona zoster (herpes) los controla. En toquitos en la piel o en la boca desinflama las lesiones ocasionadas por el virus herpes.

Yuca: el cogollo, machacado con sal, se unta en la zona afectada.

Ají: alivia el dolor causado por *Herpes zoster*, en decocción suave.

Los siguientes remedios han resultado ser eficaces para tratar infecciones por herpes:

Lisina (un aminoácido esencial), *Aloe vera*, toronjil, (*Melissa officinalis*), resveratrol (un antioxidante muy potente hecho de las semillas de uva), ajo, lactoferrina (una potente proteína antimicrobiana encontrada en el calostro).

La Técnica de Liberación Emocional es una forma de acupuntura psicológica sin agujas. Al dar golpecitos en diferentes meridianos de acupuntura, puede resolver energéticamente el precedente emocional que hizo que se debilitara su sistema inmunológico, lo que permite que estalle la infección. Una vez que identifique la raíz emocional, su sistema inmunológico tenderá a reactivarse, junto con un número de genes que pueden ayudar a resolver y sanar su condición física.

El tratamiento para el herpes más eficaz es "tomar el sol". La evidencia sugiere que tomar dosis altas de vitamina D funciona muy bien. Ha habido un gran número de éxitos en personas que toman hasta 50,000 unidades una vez al día durante tres días. Sería particularmente eficaz si no ha tomado previamente vitamina D y no se ha expuesto frecuente al sol (Mercola, 2015).

Yarmolinsky et al. (2009) de la Universidad Ben Gurión, Israel, realizaron el estudio “Actividad antiviral de extractos de etanol de *Ficus benjamina* y *Lilium candidum* in vitro”:

La actividad antiviral de extractos de etanol de las plantas contra virus del herpes simple-1 y -2 (HSV-1 y HSV-2) y Virus varicela-zoster (VZV) se investigó in vitro. Se utilizaron *Ficus benjamina*, resistente a virus de plantas, y *Lilium candidum*, que tiene una alta susceptibilidad a virus de plantas. Extractos de hojas de *F. benjamina* inhibieron todos los virus estudiados, mientras que sus extractos de sus frutos inhibieron solamente VZV. Extractos de hojas de *L. candidum* no tuvieron efecto sobre VZV, pero inhibió fuertemente HSV-1, y HSV-2 ligeramente. Ninguno de los extractos mostró un efecto citotóxico significativo sobre las células Vero no infectadas incluso a una concentración de 250 microg / ml (cc (50)> 400 microg / ml). El mayor efecto antiviral se obtuvo cuando se añadieron extractos a las células en el momento de la infección, mientras que se observó un efecto inhibitorio parcial cuando se agregaron después de la infección. No había evidencia

indirecta de fuertes interacciones entre los extractos de plantas y los virus y las interacciones débiles con la superficie celular.

El látex de la fruta (*Ficus carica*) (breva) se utiliza en la medicina tradicional para el tratamiento de infecciones de la piel tales como verrugas y enfermedades de posible origen viral. El hexánico y acetato de etilo-hexano (v / v) evita la multiplicación del virus demostrado mediante técnicas a concentraciones de 78 mg ml (-1). Estos dos extractos fueron posibles candidatos como hierbas medicinales para el virus del herpes, virus ECHOy las enfermedades infecciosas adenovirus (Lazreg, 2011).

El profesor René Delgado H. (2016), del Instituto de Farmacia y Alimentos de La Habana, Cuba, manifestó que:

el “Vimang” es un producto obtenido a partir de la investigación con el extracto de la corteza de *Mangifera indica*, y específicamente de su polifenol *mangiferina*, de comprobada actividad antiinflamatoria, analgésica, antineoplásica (es antioxidante y produce la enzima glutatión peroxidasa, que tiene selenio) e inmunomoduladora; contiene cobre, cinc y selenio. En Cuba un hombre llamado Eleuterio curaba el herpes varicela zóster (el zóster es una erupción vesicante –ampollas-, dolorosa, ocasionada por el virus *varicella-zoster*, el mismo de la varicela) con decocción (sustrato) de corteza de mango, con emplastos y fomentos, y sus secuelas de dolor. El extracto se obtiene calentando la corteza, al enfriar, se separa la mangiferina. Sirve también el extracto de mangiferina para el asma, es antialérgica y mejora parcialmente pacientes con sida (en función de linfocitos T). La mangiferina es antiangiogénica (destruye tumores); inhibe la vascularización de melanomas, reduce el cáncer de colon y su metástasis; reduce el dolor neuropático, se utiliza para el dolor artrítico. La mangiferina presenta un sinergismo mayor, con otros compuestos, en extracto natural; potencia la acción del interferón, proteína del sistema inmune. También presenta sinergismo con citostáticos conocidos. El vimang se utiliza también para la osteoartritis de rodilla. Los chinos obtienen la mangiferina de las hojas del mango. No tiene contraindicaciones ni tiene efectos adversos.

Testimonio: “Mi enfermedad surgió 5 días después de la muerte de mi esposo, empezó con una ampolla pequeña en el dedo meñique, con mucho ardor y dolor. Avanzó hacia el brazo. El médico me recetó crema virex, pero no dio buen resultado. Calenté una cuchara de plata y lo más caliente posible me la coloqué donde comenzó la enfermedad y luego hasta donde se habían establecido las ampollas, en forma circular para cortar la enfermedad, la cual dejó de avanzar. Se consiguió madera seca del árbol carbonero y se redujo a carbón, y éstos encendidos se echaban al agua y con esa agua se lavaban las ampollas y otra parte me la tomaba, medio vaso tres veces al día. Me aplicaba dos veces al día cristales de sábila. Tomé decocción de la planta penicilina, cada seis horas durante siete días. Aplicaciones posteriores de sal más aceite de olivas corta el herpes para que no siga”.

La yerbamora en emplastos (toda la planta) es utilizada para combatir la “culebrilla”.

## HIATO

Cristales de *Aloe vera* (sábila); sirve para úlceras estomacales y esofágicas.



## **HIDROFOBIA**

Cidrón más pasta de Viena. Según los trabajos del doctor Antonio Vargas Reyes (García, 1974), “he obtenido buenos resultados con la pasta de Viena sobre la herida causada por los dientes del animal rabioso (mal de rabia), haciendo además tomar al paciente cidrón en aguardiente. Los hidrófobos tratados por este método no han sufrido después de unos días de mordidos, ataques de rabia”.

Guaco morado: gran remedio para la hidrofobia, según Sandino Groot, citado por Pérez (1975).

## **HIDROPESÍA**

Fique y ajeno en cocimiento. Fique: el cocimiento de las hojas se usa como diurético, para las personas obesas.

Boldo, ortiga, perejil, zapallo. Apio.

Archucha o balsamina: se usa contra la hidropesía, clorosis, oftalmías crónicas (en altas dosis puede afectar el nervio óptico) y molestias herpéticas.

Bledo: útil para contrarrestar la hidropesía y la retención de orina.

Borrachero: las hojas en decocción y en forma de baños son muy útiles.

Guama: la corteza y el fruto en decocción.

Sauco: corteza y raíz. El vino de corteza. Se deja media libra de corteza en un litro de vino blanco por 15 días. Se toman dos copas al día.

Trompeto: la raíz en infusión se utiliza contra la ictericia y la hidropesía (con cuidado en la dosis).

Zapallo: es el mejor remedio para curar la hidropesía y es un gran alimento para anémicos. Hay que comerlo crudo, en jugos, sin sal, en finas rodajas, con un poco de jugo de limón. A los dos días se comienza a expulsar los líquidos en el caso de la hidropesía.

Pediluvios y maniluvios de un preparado de berros, cebolla, perejil y cola de caballo (Messegú,1975).

Jugo de pulpa de tamarindo.

## **HÍGADO, AFECCIONES**

Raíz de masiquía y extracto de boldo y ruibarbo. La decocción de toda la planta de masiquía se preconiza en enfermedades del hígado, rebotes o crisis del hígado, rebotes biliosos, indigestiones y diarreas. La presencia de heterósidos amargos probablemente son los responsables de su acción sobre el hígado y el control del azúcar.

Llantén: el zumo de las hojas, tomando un pocillito diario en ayunas, cura afecciones hepáticas como la hipertrofia del hígado.

Hojas de achiote en decocción son un buen remedio para los males del hígado.

Lulo: en Ecuador lo usan para el tratamiento de afecciones hepáticas.

Tres cogollitos en infusión en ayunas de uchuva por 9 días es un buen remedio para desintoxicar el hígado.

Bledo, comerlo crudo.

Enema de café, 2 cucharadas de café en 200 ml de agua.

Níquel (Ni) y selenio (Se).

Diente de león, crudo (licuado).

Fique, perejil, zapallo.

Valeriana: en dosis elevadas produce daño hepático.

Se piensa que al menos 250 mg. por día de cardo mariano pueden ayudar a la gente con diabetes y otros daños que tengan que ver con la regulación de la glucosa en el cuerpo. Dosis de 150 hasta 300 mg. por día son considerados suficientes para proteger al hígado sano, mientras que entre 400 y 800 mg. por día serían necesarios en casos claros de daños en el hígado. Usándolo apropiadamente el cardo mariano no parece producir efectos colaterales, aunque se debe tener cuidado al usar el extracto de esta hierba mientras se consumen otros medicamentos, como por ejemplo aquellos utilizados para subir la presión (hermandadblanca.org, 1977).

La zarzaparrilla, en decocción suave, para disminuir el colesterol, los triglicéridos y la grasa en el hígado.

## **HÍGADO, DOLOR**

Berros: muy provechosos para el hígado. Perez (1975) da una información citando a Ernst: “Cuatro cucharadas de jugo de berros en una infusión fría de corteza de guásimo, tomada dos o tres veces al día, se reputa como remedio muy eficaz en los dolores del hígado”.

Azucena: los bulbos contienen un aceite útil en los dolores del hígado.

Badea: sus hojas cocinadas se reputan en las dolencias del hígado.

Cataplasma de col y acelgas.

Pediluvios de flores de milenrama, ajo, hojas de alcachofa y salvia, raíces de grama (Messegú, 1975).

## **HÍGADO, ENFERMEDADES**

Nacadero, sus hojas en infusión, se reputa para las afecciones del hígado.

Nogal: la corteza de la raíz de nuestros nogales se usa para corregir la constipación habitual de los intestinos y corrige también algunas afecciones del hígado.

Perejil: el cocimiento se usa contra los infartos del hígado, ictericia, hidropesía.

Rábano: para males del hígado, las hojas soasadas o vueltas pulpa o comidas en cocimiento con su caldo.

Uchuva, 3 cogollitos en infusión en ayunas por 9 días es un buen remedio para desintoxicar el hígado.

Venturosa: la decocción de la raíz se utiliza para los problemas del hígado.

Verbena: sus hojas y tallos macerados en agua fría durante la noche y en dosis de un pocillito en ayunas se utilizan en los estados biliares, jaquecas y enfermedades hepáticas. Para la bilis, cuando uno ve amarillo, dolor de cabeza fuerte y migrañas. Para la congestión del hígado.

Yuyo quemado: toda la planta en decocción o en zumo, tomando una copita en ayunas, es muy provechosa en las enfermedades del hígado, especialmente en la hipertrofia y los estados biliares.

El alpiste regenera el hígado.

Lengua de suegra (*Sansevieria*) cura las hinchazones del hígado y el bazo. Tiene un sabor amargo, pero es inodora. Se utiliza el jugo que se saca de las hojas de la planta, machacadas con un poco de agua para conseguir más fácilmente el extracto. De una a tres cucharadas al día y también se puede hacer en té con unos 20 gramos de la hoja y beber 2 tazas por día.

Nirmala et al. (2012) estudiaron la actividad hepatoprotectora de *Musa paradisiaca* (plátano) en modelos animales experimentales:

Objetivo: investigar la actividad hepatoprotectora del tallo de *Musa paradisiaca* en ratas con hepatotoxicidad inducida con CCl<sub>4</sub> y paracetamol. Resultado: Los extractos alcohólicos y acuosos revirtieron el daño hepático hacia la normal, lo que demuestra la actividad hepatoprotectora del tallo de *M. paradisiaca*.

La raíz de *M. paradisiaca* se utiliza como tónico para la congestión del hígado y para prevenir el escorbuto, anemia, enfermedad venérea. Las hojas se utilizan en la inflamación de los ojos, heridas y úlceras de curación. Las flores para el sangrado excesivo durante la menstruación y se utilizan en el caso de diabetes. Los frutos se utilizan en la diarrea, indigestión y flatulencia. Los tallos se utilizan para la úlcera, ictericia, trastornos nerviosos, la histeria, la diarrea, la disentería, antídoto para la intoxicación de opio, asma, pérdida de cabello.

Sang et al. (2012) del Instituto de Radiología y Ciencias Médicas de Busan, Korea, investigaron la actividad hepatoprotectora de rábano, *R. sativus*:

Se ha utilizado en la medicina popular como un medicamento natural contra muchas sustancias tóxicas. El presente estudio fue diseñado para evaluar la actividad hepatoprotectora de rábano (*Raphanus sativus*) extracto enzimático (REE) en ensayo in vitro e in vivo. Los valores de IC<sub>50</sub> de REE en las células HepG2 hepáticas humanas fue de 5,000 mg / ml en concentración máxima probada. El efecto de REE para proteger la citotoxicidad inducida por la tacrina en las células HepG2 se evaluó mediante el ensayo de MTT. REE mostró sus actividades hepatoprotectoras sobre la citotoxicidad tacrina inducida y el valor EC<sub>50</sub> fue 1,250 g / ml. La silimarina, un agente antihepatotóxico utilizado como control positivo mostró 59,7% de actividad hepatoprotectora en 100 mg / ml. Por otra parte, hemos probado el efecto de REE en tetracloruro de carbono (CCl<sub>4</sub>) inducida por la toxicidad hepática en ratas. REE en dosis de 50 y 100 mg / kg y la silimarina en dosis de 50 mg / kg se administraron por vía oral a ratas tratadas con CCl<sub>4</sub>. Los resultados mostraron que REE y silimarina redujeron significativamente los niveles elevados de marcadores enzimáticos séricos inducidos por CCl<sub>4</sub>. Los datos bioquímicos fueron apoyados por la evaluación con la histopatología del hígado. Estos hallazgos sugieren que REE, puede disminuir significativamente el daño hepático por el agente tóxico como tacrina o CCl<sub>4</sub>.

Mahmood et al. (2014) investigaron los efectos hepatoprotectores contra el estrés oxidativo del hígado de cardo mariano, *Silybum marianum* (Silimarina), y regaliz, *Glycyrrhiza glabra* (Glycyrrhizina) en combinación:

El estrés oxidativo, la peroxidación lipídica, y transaminasas reacciones son algunos de los mecanismos que pueden conducir a la disfunción hepática. Un estudio dependiente del tiempo fue diseñado para evaluar la capacidad de la silimarina (SLN) y glicirricina (GLN) en diferentes regímenes de dosificación para disminuir el estrés oxidativo en las ratas con lesión hepática causada por el tetracloruro de carbono hepatotóxica. Ratas Wistar albinas machos (n = 60) fueron asignadas aleatoriamente a seis grupos. Grupo A sirvió como control positivo mientras que los grupos B, C, D, E, y F recibieron una dosis de CCl<sub>4</sub> (solución al 50% de CCl<sub>4</sub> en parafina líquida, 2 ml / kg, por vía intraperitoneal) dos veces a la semana para inducir la lesión hepática. Además, los animales recibieron SLN y GLN en diferentes dosis durante un período de seis semanas. CCl<sub>4</sub> se encontró para inducir la lesión hepática mediante el aumento significativo de aminotransferasa sérica alanina, aspartato aminotransferasa, fosfatasa alcalina, y las sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico, mientras que la disminución de la proteína total y la actividad de glutatión reducido,

superóxido dismutasa y catalasa. El tratamiento con diferentes dosis de SLN y GLN redujo significativamente de ALT, AST, fosfatasa alcalina, y los niveles de TBARS y el aumento de GSH, SOD, y los niveles de CAT. Nuestros resultados indicaron que SLN y GLN tienen efectos hepatoprotectores contra el estrés oxidativo del hígado.

## **HÍGADO GRASO (ESTEATOSIS HEPÁTICA).**

Yang et al. (2015) del Departamento de Anatomía de la Universidad Médica de China, Taichung, Taiwán, demostraron el efecto benéfico de brotes de cidra, *Sechium edule*, en hígado graso:

La acumulación de exceso de grasa en el hígado aumenta el riesgo de desarrollar lesiones hepáticas progresivas que van de un hígado graso de hepatocarcinoma. En un estudio anterior, hemos demostrado que los componentes polifenólicos de *Sechium edule* atenúan la acumulación de lípidos hepáticos in vitro. Por lo tanto, hemos investigado los efectos y mecanismos del extracto de brotes de *S. edule* (SWE) para modular la acumulación de grasa en un alto contenido de dieta de grasa (HFD) inducida en modelo animal. En este estudio, encontramos que el SWE puede reducir el peso corporal, la grasa del tejido adiposo, y regular el contenido de lípidos hepáticos (por ejemplo, triglicéridos y colesterol). Además, el tratamiento de ácido cafeico (CA) y hesperetina (HPT), los principales ingredientes de SWE, también inhibió el ácido oleico (OA) inducida por la acumulación de lípidos en las células HepG2. SWE aumentó la activación de AMP-activación de la proteína quinasa (AMPK) y la disminución de numerosas relacionadas lipogénicas enzimas, tales como regulador de esteroides proteínas de unión a elemento (SREBPs), por ejemplo, SREBP-1 y SREBP-2, y la reductasa de HMG-CoA (HMGCoR) proteínas, que son reguladores críticos de metabolismo de los lípidos hepáticos. Tomados en conjunto, los resultados demostraron que SWE puede impedir un hígado graso y atenuar la grasa del tejido adiposo mediante la inhibición de enzimas lipogénicas y estimular la lipólisis a través de la regulación positiva de AMPK. También se demostró que los principales componentes de activación de SWE son ambos CA y HPT.

Investigadores de la Universidad Autónoma de Chapingo (UACH), México, llevan años estudiando las cualidades de la hierba del sapo, *Eryngium heterophyllum*. Han manifestado que esta planta es el único medicamento natural a nivel mundial que disuelve el colesterol sólido de las arterias y limpia de grasa los órganos vitales, como el hígado graso. También han demostrado ser un buen remedio para disminuir los triglicéridos, hipertensión, cardiopatías o embolias. Posología: Tomar 30 gotas del extracto tres veces al día (Lugo, 2018).

Comer alcachofa tres veces a la semana y tomar infusión de boldo después de cada comida, por cuatro semanas.

Un tipo de ácido graso omega 3, el DHA (ácido docosahexaenoico), ayudaría a prevenir los daños producidos en el hígado entre las personas que tienen obesidad. Kelli et al. (2017) demostraron que este ácido graso omega 3, puede detener la progresión de la esteatosis hepática (hígado graso) no alcohólica (NASH, por sus siglas en inglés), un importante factor de riesgo para desarrollar cáncer de hígado.

Nair et al. (2015) demostraron que el perejil, *P. crispum*, atenúa la esteatosis hepática en ratas alimentadas con dieta de fructosa enriquecida. La enfermedad de hígado graso no alcohólica (EHNA) es la enfermedad hepática crónica más común.

Xie et al. (2014) de la Escuela de Graduados de Shenzhen, Universidad de Tsinghua, China, estudiaron los fenoles y el ácido p-cumárico de las hojas de piña, *Ananas comosus* L., en el metabolismo de grasas del hígado por la regulación positiva de la CPT-1:

Este estudio tuvo como objetivo investigar los mecanismos de acción y efecto de los fenoles de hojas de piña (PLP) sobre el metabolismo de la grasa del hígado en ratones alimentados con dieta alta en grasas. Los resultados muestran que el PLP reduce significativamente la grasa abdominal y la acumulación de lípidos del hígado en ratones alimentados con dieta alta en grasas.

La prevalencia de las enfermedades de hígado graso no alcohólico (NAFLDs) es de aproximadamente 20% en China continental y aún mayor en los países desarrollados o áreas. NAFLDs exhiben niveles adversos de la fibrosis hepática y factores de riesgo cardiometabólico. NAFLDs se consideran como enfermedades de la riqueza. La piña (*Ananas comosus* L.) presenta varios usos medicinales populares. Hojas de piña puede ayudar en la digestión. Fenoles de la hoja de piña (PLP) demostraron efectos hipolipemiantes en estudios anteriores. PLP tienen diferentes mecanismos de fenofibrato hipolipemiantes (FB). La carnitina palmitoiltransferasa 1 (CPT-1) es una proteína de membrana mitocondrial que convierte moléculas graso de cadena larga de acil-CoA a sus moléculas de acilcarnitina correspondientes. Deficiencia de CPT-1 causa un trastorno de cadena larga oxidación de ácidos grasos. La regulación al alza de CPT-1 se asocia con la inhibición de la formación de hígado graso. Algunos fenoles de plantas se han reportado para aumentar la CPT-1 expresión y atenuar la esteatosis hepática. El estudio investigó el efecto de PLP en la formación de hígado graso en los ratones alimentados con dieta alta en grasa y encontraron que el PLP inhibe la acumulación de grasa en el hígado mediante la regulación de la CPT-1.

La colina se encuentra en grandes cantidades en las yemas de huevo, es un nutriente esencial para la salud del cerebro, sistema nervioso y función cardiovascular. También es esencial para la prevención de la enfermedad del hígado graso. Un estudio que analiza el impacto de la colina en la gravedad de la enfermedad del hígado graso no alcohólico encontró que consumir menos colina aumentó significativamente los síntomas, incluida la fibrosis (engrosamiento y cicatrización del tejido conectivo).

## **HÍGADO, HIPERTROFIA**

Berros: sirven como diaforéticos, antiescorbúticos y, especialmente en las enfermedades del hígado (hipertrofia).

Barbas de viejo: para el crecimiento excesivo del hígado.

Fique: para la hipertrofia del hígado y otras enfermedades hepáticas, cocinar 5 centímetros cuadrados de hoja en una taza de agua (cocinar 60 gs. de hoja verde por litro de agua);

bebida a voluntad es un excelente depurativo de la sangre, útil para curar el hígado, la ictericia, purificar los intestinos y los riñones; se pueden tomar también los bulbillos así como las flores. Es muy usada para la hipertrofia hepática y otras molestias de este órgano.

## HÍGADO INFLAMADO

Boldo más sen, más acacia de la India. En ayunas. Las hojas secas de boldo son excelentes para limpiar el hígado (debido al alcaloide *boldina*), la bilis, y arrojar los cálculos biliares con té de boldo en infusión. Dosis: en un litro de agua échense 30 gramos de hojas y hágase en infusión. No lo tome con las comidas.

Comer piña; alcachofa; cebada.

El ajeno en decocción para afecciones hepáticas y estados biliosos. Limpia el hígado y la bilis.

El amor seco (*Bidens pilosa*) cura las dolencias del hígado y los riñones tomado en decocción (Perez, 1975).

Casco de buey: se recomienda la decocción de la corteza de la raíz para las enfermedades del hígado.

Chilca: el alcaloide *bacarina* le confiere su efecto antiinflamatorio y su actividad hepática.

Guaco morado: el pueblo usa las hojas frescas en infusión para los males del hígado.

La cúrcuma es antiinflamatoria.

Guandul: los frutos, cuando comienzan a formarse las semillas, curan las dolencias del hígado y los riñones (Perez, 1975).

Guarango: las hojas en infusión para el hígado, en el tratamiento de guayabos fuertes.

Higuerón: su leche cristalizada se recomienda para el hígado.

Espárrago: para insuficiencia hepática y diabetes.

Recetas para el hígado inflamado:

- Una cucharada por las mañanas de aceite de oliva con un poco de jugo de limón: curativo y medicinal para tratar enfermedades hepáticas. Actúa como tónico, protector y revitalizante del hígado. Día a día, reducirá la inflamación. - Agua de alcachofas con jugo de limón. Un tratamiento ideal para cada día. Haz la cocción de dos alcachofas. Añade el jugo de un limón al agua resultante. Deben salirte al menos 3 o 4 vasos de agua, lo suficiente para ir bebiendo a lo largo de todo el día. - Ensalada de betabel (remolacha) con zanahoria rallada. Deliciosa, curativa y un cóctel natural de vitaminas y minerales muy

adecuadas para tratar tu hígado inflamado. - Infusiones: el cardo mariano y el diente de león. Puedes tomar ambas cada día, en el desayuno y después de tu almuerzo (Cusihusai.ning, 2017).

## HÍGADO, LIMPIEZA

Lengua de vaca: el cocimiento de la raíz es laxante, útil para limpiar el hígado y combatir las inflamaciones del intestino y los riñones. Su raíz cura la hepatitis; para la persona pálida. Cura los males del hígado, en cocimiento o en ensalada.

Llantén: es una de las plantas que caen bien al hígado. Para limpiar el hígado: tres hojas de llantén licuadas, adicionar el jugo de un limón, y tomar en ayunas. Hacerlo por tres días.

Salvia europea, sirve para el hígado; también: diente de león, manzana, ajo, jengibre y cebolla.

Boye, G & Ampopo (1990) indican sobre el hígado:

Para proteger el hígado la fitoterapia ofrece numerosos remedios como el diente de león, el rábano negro, la alcachofa salvaje o el cardo mariano, pero sólo uno puede presumir de ser considerado como “la planta del hígado”: el *Desmodium adscendens*, que crece sobre todo en regiones del África ecuatorial y América Tropical. Sus hojas se componen de tres folíolos ovalados de color verde bastante claro, y se utilizan desde hace milenios en la farmacopea tradicional de ciertas zonas de África, como Senegal, Congo y Costa de Marfil. A principios de la década de 1960, el médico francés Pierre Tubéry y su mujer, la doctora Anne-Marie Tubéry- Crauzes, ejercían la medicina en un ambulatorio fundado en Camerún por los Hermanos y Hermanas del Sagrado Corazón de Jesús (Charles de Foucauld). Y es que allí pudieron recoger el testimonio de varios europeos que se habían curado en pocas semanas tras sufrir hepatitis graves. Con la ayuda de un enfermero camerunés, identificaron la planta que usaban los curanderos tradicionales, el *Desmodium adscendens*. De vuelta a la Universidad de Toulouse, empezaron a investigar sobre esta planta. El análisis de los principios activos dio muestras de una importante concentración en alcaloides (isovitexina, entre otros), saponinas, antocianinas y flavonoides. Numerosos ensayos clínicos emprendidos en Francia, Inglaterra, Canadá y en algunos países del África ecuatorial confirmaron que esta planta no sólo actúa en el tratamiento de disfunciones hepáticas (problemas del hígado), sino también en sus otras dos principales indicaciones: la protección del hígado durante tratamientos médicos de larga duración (por ejemplo quimioterapia) y en casos de alergia. Su capacidad para normalizar niveles elevados de enzimas del hígado, la acción relajante sobre las fibras musculares lisas, sus propiedades broncodilatadoras y también antihistamínicas han sido probadas. De inmediato, el remedio se erigió como el tratamiento natural más eficaz en la lucha contra los ataques que sufre el hígado, ya sean virales o químicos, sobre todo como consecuencia de una intoxicación alcohólica o medicamentosa. Además, la práctica ha demostrado que esta planta, al proteger y reparar las células del hígado, ayuda a mantener el sistema inmune en buenas condiciones. Por ello, se utiliza a menudo como tratamiento en los cambios de estación para preparar mejor al cuerpo ante los rigores del invierno o los periodos de más calor. Cómo utilizar el *Desmodium adscendens*: En caso de problema hepático, se recomienda tomar una dosis de 6 a 10 gramos diarios de la planta cocida en 1 litro de agua hirviendo. Deberá seguirse el tratamiento durante un periodo de 2 a 4 semanas en fase aguda y de 6 a 8 semanas en fase crónica. El *Desmodium* también protege al hígado de las agresiones provocadas por un tratamiento médico con agentes



químicos (por ejemplo, paracetamol). En estos casos es conveniente administrar el producto dos días antes de iniciar el tratamiento y continuar 5 días después de haberlo finalizado (es decir, que el tratamiento dura siete días en total). En estos casos la dosis adecuada es de 6 ó 7 gramos de planta preparada en un litro de agua hirviendo. Estas enfermedades del hígado pueden manifestarse en varios síntomas, como pueden ser fatiga, problemas renales y sexuales, ictericia, aumento del volumen del abdomen o edemas. Para las afecciones alérgicas, en particular el asma, la posología puede ser de 5 gramos diarios de planta seca hervida en agua (decocción). Si quiere usar el *Desmodium* como cura para desengrasar y revitalizar el hígado, deberá tomar una dosis diaria de 5 a 15 gramos durante un periodo de 1 a 3 meses. Por último, si prefiere una solución más sencilla que la decocción de hojas de *Desmodium*, siempre puede tomarlo en cápsulas.

El *Desmodium adscendens* es llamado amor seco (o pega pega) en la selva amazónica y en el Valle del Cauca. Los nativos tratan con éxito alteraciones hepáticas y de vesícula biliar de todo tipo, obteniendo resultados muy favorables. Las investigaciones que se realizaron en la última década no dejan lugar a dudas sobre su eficacia, bajando considerablemente las transaminasas. Indicaciones: Hepatitis tóxicas y de origen vírico prevención de hepatopatías digestiones lentas, hinchazón epigástrica, eructos frecuentes y gases problemas de vesícula biliar para acelerar la recuperación de los signos clínicos de la hepatitis (cansancio, ictericia) y la rápida normalización de las transaminasas y otros parámetros clásicos de estas patologías. Se utiliza asimismo como prevención ante tratamientos farmacológicos prolongados que puedan dañar la función hepatobiliar; el *Desmodium* carece de toxicidad y de efectos no deseados conocidos. Posología: la cantidad de planta que se ha de preparar en infusión y cuánto se ha de tomar, depende de la alteración que pretendamos mejorar. Ante una hepatitis en estado agudo se recomienda preparar en un litro y medio de agua hirviendo unos 15 gramos de planta seca, se dejando que hierva 15 minutos y que repose otros 20 minutos. Después se cuela y se guarda en un recipiente opaco que se pueda cerrar para proteger la infusión de la luz y en lo posible del aire. Se toma un vaso en ayunas y después se toma un vaso cada tres o cuatro horas, procurando que nos coincida con el estómago lo más vacío posible. La infusión ha de prepararse cada día, pues oxida rápidamente y pierde intensidad en el efecto, por ello en caso de que nos sobre infusión la tiraremos. Esta operación se realizará cinco días seguidos. En caso de prevención por la ingesta de fármacos o tóxicos, se prepara una taza de infusión tres veces al día, para ello echaremos una cucharada de planta en una cantidad de agua casi el doble de la que vayamos a tomar, dejamos hervir 10 minutos, reposar otros 10 minutos y después de colarla nos la tomamos. Se distribuye en herboristerías en distintas presentaciones, según la casa comercial, pero se recomienda el producto en forma de plantaseca.

Tierra ayurveda (2014), indica los siguientes remedios para desintoxicar el hígado:

El cardo mariano combate la oxidación y el daño de los radicales libres; mientras que la raíz de bardana limpia el hígado. El té verde, por su parte, ayuda a que el hígado funcione mejor gracias a las catequinas que contiene. Otros potentes desintoxicantes son el diente de león, el aloe vera (sábila), el carbón activado y la caña de azúcar. La cúrcuma alivia la inflamación y los síntomas de la cirrosis, la canela reduce las posibilidades de padecer hígado graso. Para facilitar la digestión podemos masticar semillas de hinojo o leche con cúrcuma en polvo.

El folato, el cardo mariano y la N-acetilcisteína (NAC) ayudan a mantener la salud de su hígado y lo protegen del daño causado por las toxinas ambientales, el paracetamol, también conocido como acetaminofén, y el alcohol (Mercola, 2018).

## **HÍGADO, REGENERACIÓN**

El *Desmodium* regenera el hígado:

Nombres comunes: Amor seco, desmodium, pega – pega. Se usa mucho en infusiones, cápsulas y extractos junto a plantas como el cardo mariano, alcachofa, diente de león, boldo, etc. Es colerético (estimula la producción de bilis) y colagogo, favorece la normalización de las transaminasas, disminuye las náuseas, estimula el apetito, es antiespasmódico, previene y reduce los ataques asmáticos. Actúa en: hepatitis vírica, hepatitis tóxica, ej. alcoholismo, quimioterapia, etc. Ictericia. Cirrosis hepática y procesos hepáticos menores. Prevención y tratamiento de los procesos asmáticos. Estreñimiento. Dolor de cabeza de origen hepático. Alergias y asma. Tos espasmódica. Transaminasas elevadas. Dosis: Extracto fluido; 15 a 20 gotas, 3 veces al día, antes de las comidas. Polvo seco; 500-2500 mg/día, repartido en 3 tomas diarias. Esta planta es utilizada como un tratamiento natural eficaz en la lucha contra los ataques que sufre el hígado, ya sean virales o químicos, sobre todo como consecuencia de una intoxicación alcohólica o por medicamentos. Además, la práctica ha demostrado que esta planta, al proteger y reparar las células del hígado, ayuda a mantener el sistema inmune en buenas condiciones (Cusihuasi.ning, 2017).

## **HÍGADO Y RIÑONES, CURA**

Cura de uvas: un kg. diariamente de uvas por dos semanas. Deja limpios el hígado y los riñones, debido a su alta proporción de bicarbonato. Se debe buscar uva orgánica, libre de tóxicos.

## **HIPERLIPIDEMIA**

Las flores (cálices) de la flor de Jamaica tienen un gran respaldo científico en la disminución de lípidos en la sangre y de colesterol. Se prepara así: una cucharada de flores secas por taza de agua hirviendo, en infusión. Iniciar tomando una taza al día y observar como reacciona tu cuerpo a la planta. Otra manera de preparación es la siguiente: agregar 10 grs de la flor de Jamaica en medio litro de agua, hervir durante 15 minutos, colar. Colocar en una jarra dicha infusión y agregarle 2 litros de agua mineral. Conservarla en la nevera, tomar.

El limón es eficaz en la lucha contra la hiperlipidemia, dolor de cabeza y desórdenes hipoglucémicos (Menichini et al., 2015).

Huamán et al. (2012) investigaron el consumo de sachá inchi en la variación de niveles de colesterol y triglicéridos en adultos jóvenes:

El "Sachá inchi" es la mejor fuente vegetal de omega 3 (45-55 %), y el más rico en ácidos grasos insaturados (35-60 %). Objetivo: Determinar el efecto del *Plukenetia volubilis* Linneo o "Sachá inchi" en el perfil lipídico, de adultos jóvenes. Método: Diseño experimental que consta de 28 participantes, estudiantes de Medicina entre 18 y 25 años divididos aleatoriamente en 2 grupos: control y experimental; el segundo recibió 30 gramos diarios de *Plukenetia volubilis* Linneo o "Sachá inchi" durante 6 semanas. Se determinó el perfil lipídico por métodos enzimáticos, así como el peso y la ingesta calórica: al inicio, a las 3 y 6 semanas de tratamiento. Resultados: Grupo control al inicio: colesterol 175,09 mg/dl, triglicéridos 130,73 mg/dl, HDL 36,78 mg/dl, LDL 112,16 mg/dl; a las 6 semanas de tratamiento: colesterol 184,87 mg/dl, triglicéridos 123,21mg/dl, HDL 42,04 mg/dl, LDL 118,19 mg/dl. Grupo experimental al inicio: colesterol 179,31mg/dl, triglicéridos 123,68 mg/dl, HDL 41,64 mg/dl, LDL 112,94 mg/dl; a las 6 semanas: colesterol 155,22 mg/dl, triglicéridos 78,69 mg/dl, HDL 49,54 mg/dl, LDL 89,95 mg/dl. El grupo experimental tuvo una disminución significativa de colesterol de 14,02 %, LDL 20,48% y de triglicéridos 36,37% respecto a los valores iniciales y los cambios fueron también significativos respecto al grupo control. No se observaron cambios significativos en el peso ni en la ingesta calórica. Interpretación: El consumo de *Plukenetia volubilis* Linneo o "Sachá inchi" reduce los niveles de triglicéridos, colesterol, LDL y aumenta los niveles de HDL en adultos jóvenes.

Testimonio: “tenía colesterol y triglicéridos altos, padecía de mareos, no sentí alivio con medicamentos alopáticos, me recomendaron moringa la cual hervía –por dos minutos- un puñado en un litro de agua y tomaba 3 tazas al día. He mantenido a raya el mareo”.

Parim et al. (2015) de la Universidad Sri Venkateswara, Tirupati, India, estudiaron los efectos de los extractos de pimienta, *Piper nigrum*: perspectivas de cambios y restauración del alto contenido de grasa inducida por la dieta sobre el perfil lipídico, la composición corporal y las hormonas en ratas Sprague-Dawley:

*Piper nigrum* Linn (Piperaceae) (PNL) se utiliza en la medicina tradicional para tratar dolencias gástricas, dislipidemia, diabetes y la hipertensión. Objetivo: el presente estudio explora los posibles efectos protectores de los extractos de *P. nigrum* sobre el alto contenido de grasa obesidad inducida por dieta en ratas. Conclusión: extractos de PNL redujeron significativamente el peso corporal, el porcentaje (%) de grasa, y mejoró la hiperlipidemia inducida por HFD y de sus componentes.

## **HIPERTENSIÓN ARTERIAL O PRESIÓN ALTA**

Eliminar por completo el consumo de sal de cocina (cloruro de sodio), y todo lo que diga soda y sodio (Na).

No consumir enlatados.

El advil (ibuprofeno), la aspirina, están contraindicados.

Consumir ajo más limón. El ajo es el remedio indicado en la hipertensión (es un gran hipotensor). Se recomienda comerlo crudo. Jugo de limón: tome el jugo de dos limones pajarito, un puñado de perejil y dos maracuyás, se licúa y se toma tres veces al día; el limón es básico como antihipertensivo.

Consumiendo apio todos los días al cabo de un mes la tensión arterial se normaliza.

Fruta del mamoncillo.

Zapallo: rico en beta-caroteno (provitamina A), K y Ca. La alimentación rica en K es preventiva de la hipertensión y de sus consecuencias (trombosis arterial o apoplejía). Los hipertensos lo pueden comer a diario (Pamplona, 2007).

Consumir salvado de avena y arroz entero integral. El aceite de oliva.

Bebidas de hojas de naranja agria y de casco de vaca.

Infusión de romero y perejil, manzanilla y eneldo.

Consumir en abundancia: brócoli, repollo, melón, berenjena, ciruela, papas, toronja, banano y manzana.

Tomar jugos de: tomate de árbol, zanahoria, manzana, perejil, espinaca, apio, grosellas, mandarina, naranja, maracuyá y lulo.

Eliminar por completo de la dieta el chicharrón, chorizos, y demás comidas grasas. El hipertenso debe evitar: aguacate, hígado de pollo, chocolate, tocineta, cerdo, salchichas, quesos completos y carnes ahumadas o procesadas. Trate de comer: pescado blanco y pollo despellejado. Tome diariamente dos cucharadas de aceite de linaza. Vivir en clima caliente y seco. Realizar ayunos periódicos.

Consumir Bromelina, enzima que ayuda en la digestión de las grasas (se encuentra en la piña). Igualmente, algas en tabletas, fuente de minerales y yodo natural.

Besitos: para la hipertensión arterial (contiene los alcaloides serpentina y reserpina, hipotensores y tranquilizantes).

Cidra: rallar y exprimir frutos; comerla crudo en lo posible.

Golondrina, matapalo: cuando proviene de aguacate es muy utilizada en la hipertensión arterial y en problemas de circulación; en decocción.

Limoncillo: para la hipertensión es muy recomendable su cocimiento.

Lulo o naranjilla: el jugo sin azúcar tomado en ayunas.

Mandarina: la cáscara, en decocción, cura la hipertensión.

Mastranto: extraordinaria como regulador circulatorio. En cocimiento para controlar la hipertensión arterial y los problemas circulatorios. Dosis: 5 grs. de planta en 200 grs. de agua. Tomar tres pocillos diarios. Ortiga, en mezcla con mastranto.

Morera, hojas en decocción.

Olivo: las hojas y la corteza en decocción e infusión se han utilizado mucho como febrífugo e hipotensor.

Papa, la cáscara en decocción. El corazón es saludable consumiendo cáscara de papa. Los polifenólicos son unas moléculas orgánicas que se encuentran en la corteza de la papa y que, según hallazgos científicos, podrían convertirse, en el futuro, en la base de un fármaco para combatir males cardíacos. Por lo pronto, se comprobó que su uso casero es efectivo para controlar la hipertensión (Periódico UNAL, 2019).

Las uvas frescas convienen a niños, mujeres embarazadas, deportistas, hepáticos, reumáticos, hipertensos y para enfermedades del bazo, la piel y para los niños anémicos. Abstenerse los diabéticos por mucha azúcar. Rejuvenecedora.

La flor de Jamaica consumida así: se calienta agua y se pone a semi-hervir con unas 3 semillitas dentro: se toma antes del almuerzo, antes de la comida y antes de acostarse. Es excelente tratamiento.

Chicharrón de monte (*Calea prunifolia*), para el colesterol alto; hipotensor arterial.

El cocimiento de las hojas de la guayaba baja los ataques súbitos de hipertensión; sirve también para la incontinencia de la orina (Morales, 2006).

En Portugal, el fruto de maracuyá es usado como remedio para el carcinoma gástrico; en India, las hojas frescas de esta planta son hervidas en pequeña cantidad de agua y el extracto es bebido para el tratamiento de disentería e hipertensión (Lewis, 2013). El jugo demaracuyá es un excelente hipotensor.

Tomate de árbol: contiene ácido gamma aminobutírico, que baja la tensión arterial.

Consumir tres kiwis al día podría reducir el riesgo de padecer hipertensión, según un estudio desarrollado por investigadores del Oslo University Hospital, en Noruega, cuyos resultados se presentaron en el encuentro que la American Heart Association (AHA) celebra en Orlando (Florida), Estados Unidos.

Mario Francisco Guerrero Pabón, de la Universidad Nacional de Colombia, realizó una investigación sobre el efecto antihipertensivo y la identificación de los mecanismos de acción de los principios activos obtenidos de *Croton schiedeanus* Schltd (cuyo nombre vulgar es almizcillo), especie utilizada con ese fin por la tradición popular en Colombia. Para ello, se presentan inicialmente los resultados de la evaluación (en pruebas in vivo e in vitro), del extracto etanólico de esta especie, que se comparan con los de otras especies

colombianas utilizadas también con fines antihipertensivos: *Calea glomerata* Klatt, *Curatella americana* L. y *Lupinus amandus*. En dicho contraste se observó que el extracto de *C. schiedeana* arroja las mejores respuestas como factor antihipertensivo (Guerrero, 2014).

Zarcillos de cidra en infusión o maceración: para la presión alta; ha curado casos donde los médicos no han podido. Igual con el maracuyá.

Nacedero o quiebrabarrigo El cocimiento de las hojas se utiliza para normalizar la tensión alta.

Uchuva: útil en la presión alta.

Perejil en infusión, 3 cucharadas en un litro de agua.

Para la presión y/o colesterol alto, prepara el siguiente remedio: un trozo de jengibre (rallado), un diente de ajo (rallado), una cucharada de vinagre de sidra de manzana, una cucharadita de miel y una cucharada de jugo de limón. Licúa y guarda en la nevera máximo por cinco días. Consumir antes del desayuno, por la mañana y antes de la cena. Sin embargo, no lo consumas más de tres veces en un día. Sus efectos son notables, y se empiezan a sentir después de una semana de consumo.

Avella et al. (2014) de la Universidad Nacional de Colombia manifiestan que *Calea prunifolia* H.B.K. ("carrasposa") es una de las plantas medicinales utilizadas en la medicina popular colombiana para la hipertensión.

Preparar una infusión con 3 o 4 pétalos de la flor de Guanábana. Está comprobada su efectividad. Este tratamiento se toma 2 veces durante el día en la mañana y tarde.

Siddiqi et al. (2012) del Colegio Médico de la Universidad Aga Khan, Karachi, Pakistán, efectuaron el estudio sobre la actividad antihipertensiva y antidislipidémica del extracto de hojas de *Viola odorata* (violeta):

Este estudio se realizó para proporcionar bases farmacológicas para el uso medicinal de la *Viola odorata* en la hipertensión y la dislipidemia usando ensayos in vivo e in vitro. Resultados. *Viola odorata* extracto de hojas (Vo. Cr), que dio positivo de alcaloides, saponinas, taninos, compuestos fenólicos, cumarinas y flavonoides, causó una disminución dependiente de la dosis (0,1 a 1,0 mg / kg) en la presión sanguínea arterial media en ratas anestesiadas. Conclusiones. Estos datos indican que el efecto vasodilatador del extracto de la planta está mediada a través de múltiples vías, como la inhibición de la afluencia de  $Ca^{++}$  a través de canales membranosos de  $Ca^{++}$ , su liberación de las reservas intracelulares y rutas mediadas por NO, que posiblemente explican la caída de la presión arterial. La planta también mostró una reducción en el peso corporal y el efecto antidislipidémico que puede ser debido a la inhibición de la síntesis y la absorción de los lípidos y la actividad antioxidante. Este estudio proporciona un fundamento farmacológico para el uso medicinal de *Viola odorata* en la hipertensión y la dislipidemia.

La hipertensión y la dislipidemia, los principales factores de riesgo de enfermedad cardiaca coronaria, están relacionados entre sí. La dislipidemia general puede contribuir a un

aumento crónico en el tono vascular resultante de la hipertensión. En el año 500 aC, *V. odorata* se usaba para aliviar el dolor debido al cáncer. En el sistema tradicional, se ha utilizado en la ansiedad, el insomnio, para disminuir la presión arterial, como diurético; tiene actividad antioxidante. *Viola odorata* contiene alcaloides, glucósidos, saponinas, salicilato de metilo, mucílago y vitamina C.

Ursoniu et al. (2015) de la Universidad de Medicina y Farmacia "Victor Babes", de Timisoara, Rumania, investigaron los efectos de los suplementos de la linaza en la presión arterial: una revisión sistemática y meta-análisis de ensayos clínicos controlados:

Muchos ensayos clínicos y experimentales sugieren que la linaza puede ser un antihipertensivo potente, pero las evidencias sobre los efectos de los suplementos de la linaza en la presión arterial (PA) no han sido totalmente concluyentes. El objetivo fue evaluar el impacto de los efectos de los suplementos de linaza sobre la presión arterial mediante la revisión sistemática de la literatura y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios disponibles (ECA). Métodos: la búsqueda bibliográfica incluyó PubMed, Cochrane Library, Scopus, y EMBASE hasta febrero de 2015 para identificar ECA, investigar el efecto de los suplementos de la linaza en la presión arterial de plasma. Resultados: 15 ensayos (que comprende 19 grupos de tratamiento) con 1302 participantes fueron incluidos en este meta-análisis. Conclusiones: este meta-análisis de los ECA mostró reducciones significativas en la PAS y la PAD siguientes a la suplementación con diversos productos de la linaza.

Identifican compuestos de la flor de jamaica para tratar hipertensión (Ojeda, 2009):

El extracto de *Hibiscus sabdariffa* (flor de Jamaica), contiene dos compuestos que inhiben la producción de una enzima presente en la regulación de la presión sanguínea. Los estudios los adelantó la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM). Si bien los efectos de la flor se sabían desde la medicina tradicional, se desconocían cuáles eran los compuestos químicos involucrados en esa actividad, resaltó la investigadora del Centro de Investigaciones Químicas (CIQ), Laura Patricia Álvarez Berber. Fue hasta 2009, en la tesis de doctorado en ciencias de Deyanira Ojeda Ramírez, dirigida por Álvarez Berber, que se logró aislar los metabolitos secundarios responsables (3-O-sambubiósido de cianidina y 3-O-sambubiósido de delphinidina). Se encontró que esos metabolitos secundarios, conocidos como antocianos, no solo son responsables de su color rojo, también tienen un efecto antihipertensivo que se lleva a cabo a través de un mecanismo de inhibición de la enzima convertidora de angiotensina (ECA) que producen los seres humanos. La angiotensina es un péptido que al liberarse provoca que los vasos sanguíneos se contraigan, lo que ocasiona que suba o baje la presión arterial de un organismo. De modo que al inhibir la acción de la ECA se inhibe la formación del péptido. La especialista comentó que la jamaica que se consume en agua de sabor es efectiva para las personas hipertensas, pues de acuerdo con estudios clínicos esta planta podría ser un sustituto de los tratamientos farmacológicos actuales.

Le leí al célebre médico, y homeópata, Juan Carlos Shurig (2017):

Cuando el suelo es sano, los vegetales y los animales también lo serán. Cuando el suelo está empobrecido, los vegetales serán pobres y frágiles. Los animales tendrán "gripes" misteriosas. Y por eso les dan antibióticos en cada comida a las aves en los "criaderos". Si

los hombres comen animales endebles y vegetales debilitados por falta de minerales del suelo, los hombres tendrán una debilidad en su campo magnético. Y no pensarán con claridad. Buscarán la salud en los centros médicos. Y allí les darán siempre fármacos de producción industrial. Se estima que el 80% de la población mundial tiene deficiencia de magnesio. Cuando falta el magnesio la presión arterial no consigue bajar, aunque se quite del todo el sodio de la dieta.

Testimonio: “la enfermedad que sufrí fue la presión alta. Yo fui al médico porque me sentía con borracheras, mareada y me mandaron un afinamiento y hay me di cuenta que estaba sufriendo de la presión y me mandaron pastas, losartan de 50 mg, dos veces al día antes de las comidas, por cuatro meses. Una tía me recomendó el agua de cáscaras de mandarina. Se pone una olla a hervir el agua, cuando ésta hierva, se le echan las cáscaras y se tapa hasta que repose. Me la tomé en la mañana y en la tarde, en un vaso, como si estuviera tomando agua, lo único es que es muy amarga. Este remedio me mantiene la presión bien, ya no me molesta, tanto así que ya no volví a tomar pastas para la presión, entonces yo creo que la curación fue plena, aunque no me puedo descuidar”.

Hervir 7 cogollos de aguacate en 3 litros de agua, tomar una taza en la mañana y otra en la noche, por 9 días; tomar por agua ordinaria (se puede tener en la nevera). (Aporte de Leidy Yohana Cano).

Cocinar la cáscara de maracuyá en agua y tomar antes del desayuno.

Konta et al. (2014) de la Facultad de Ciencia Farmacéuticas de Araraquara, Universidad Estatal Paulista (UNESP), Brasil, evaluaron las propiedades antihipertensivas de la pulpa de fruta de maracuyá amarilla (*Passiflora edulis* Sims f. *Flavicarpa* Deg.) en ratas espontáneamente hipertensas:

De la pulpa de la fruta del maracuyá amarillo por cromatografía líquida-fotodiodo array-espectrometría de masas (HPLC-PDA-MS / MS), se detectó el efecto antihipertensivo en ratas espontáneamente hipertensas. Además, la función renal, evaluada por peso del riñón / cuerpo, la creatinina sérica, proteinuria, flujo urinario, glutatión reducido (GSH) niveles y sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico (TBARS) y mutagenicidad en células de médula ósea se evaluaron para evaluar la seguridad del consumo de la pulpa de la fruta de la pasión. El análisis de HPLC-PDA-MS / MS reveló que el amarillo de pulpa de maracuyá contiene compuestos fenólicos, ácido ascórbico, carotenoides y flavonoides. La dosis más alta de la pulpa de fruta de la pasión redujo significativamente la presión arterial sistólica, el aumento de los niveles de GSH y la disminución de TBARS. No hubo cambios en los parámetros de la función renal o la frecuencia de micronúcleos en células de médula ósea. En conclusión, el efecto antihipertensivo de pulpa de fruta de la pasión amarilla, al menos en parte, podría ser debido a la mejora del estado antioxidante. Los mecanismos exactos responsables de este efecto es preciso seguir investigando.

Arenas et al. (2009) investigaron la propiedad antihipertensiva de *S. scutellarioides* (mastranto de flor azul):

Objetivo. Identificar los grupos de metabolitos secundarios de la *Salvia scutellarioides* presentes en la fracción que presenta un mayor efecto inhibitorio sobre la actividad de la enzima convertidora de angiotensina (ACE). Materiales y métodos. Se empleó material



vegetal seco con el que inicialmente se prepararon extractos etanólicos, luego estos se concentraron y se separaron por cromatografía en columna en diferentes polaridades (éter de petróleo, diclorometano, éter etílico y etanol). Posteriormente se aisló tejido pulmonar de ratas Wistar, el cual fue disgregado y sometido a centrifugación para separar el material soluble. Se separaron las proteínas encontradas en el sobrenadante empleando una columna de Sephacryl; se realizó un pool con las fracciones que presentaron actividad frente al sustrato de la ACE Hippuril-L-histidyl-L-leucine. Con este extracto enzimático fue posible medir el efecto de los extractos vegetales obtenidos de la *Salvia scutellarioides* sobre la actividad de la ACE. Resultados. La fracción de acetato de etilo (T2) fue la que mostró un mayor efecto inhibitorio sobre la actividad de la ACE. Los metabolitos encontrados en la fracción de T2 fueron: taninos, glicosidos cardiotónicos, cumarinas y quinonas. Conclusión. Se determinó el efecto antihipertensivo para la especie en estudio, por medio de la inhibición de la actividad de la ACE; de igual manera se identificaron varios grupos de metabolitos secundarios presentes en el extracto de T2 que podrían ser los responsables de tal efecto.

Khan y Gilani (2011) de la Universidad de Karachi, Pakistán, investigaron la acción de milenrama como planta antiasmática e hipotensiva:

*Achillea millefolium* Linn. (Asteraceae) se utiliza en la medicina popular para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y respiratorias hiperactivas. Este estudio describe sus actividades hipotensoras, cardio-depresivas, vasodilatadoras y broncodilatadoras. El extracto crudo de *Achillea millefolium* (Am. Cr) causó en dosis (1-100 mg / kg) caída en la presión sanguínea arterial de las ratas bajo anestesia. En latido espontáneo de tejidosauriculares de cobaya, Am. Cr exhibió inotrópico negativo y efectos cronotrópicos. En anillos de aorta de conejo aislados, Am. Cr a 0,3-10 mg / ml de fenilefrina relajado (PE, 1 micras) y alta K (+) (80 mm) las contracciones inducidas, así como suprimió el PE (1 m) de control de picos obtenido en Ca (++) medio exento, como la causada por el verapamilo. El efecto vasodilatador de Am. Cr fue parcialmente bloqueado por N (ω) nitro-L-arginina metil éster en preparaciones intactas endotelio. En tiras traqueales de cobaya, Am. Cr inhibido carbacol (CCh, 1 m) y K (+) las contracciones inducidas. Estos resultados indican que *Achillea millefolium* exhibe efectos hipotensores, inhibidores broncodilatadores y cardiovasculares, lo que explica su uso medicinal en los trastornos cardiovasculares y de las vías respiratorias hiperactivas, como la hipertensión y asma.

Preparar un litro de infusión al 3% (30 g por litro de agua) de hojas de olivo (*Olea europea*) y tomarlo a lo largo del día durante cinco días a la semana. Las hojas de olivo son ricas en oleuropeínas, flavonoides y triterpenos, que les otorgan propiedades antiarrítmicas (regulan el ritmo cardíaco), diuréticas y antihipertensoras. Además, también aumenta el flujo coronario, ya que dilata las arterias alrededor del corazón. Y si quiere un efecto más intenso, puede combinarlo con cápsulas de espinillo blanco (*Crataegus oxyacantha*), que reduce el ritmo cardíaco y la tensión arterial.

Tres cabezas de ajo, tres cebollas moradas y el zumo de tres limones, una copa pequeña en ayunas (testimonio).

Un artículo de la revista *Clinical Nutrition* indica que tomar polvo de linaza (semillas de lino) durante 12 semanas disminuye significativamente los niveles de presión arterial sistólica y diastólica (Rothfeld, 2020).

## **HIPERTIROIDISMO**

Produce temores, dolor de cabeza y manos frías. Tomar Galium 10 gotas más Traumeel 10 gotas, tres veces al día.

## **HIPNÓTICO**

Hojas de curuba en infusión.

Hojas de la planta florecida de lechuga, en infusión.

## **HIPO**

Estragón: es regulador de la aerofagia, de la flatulencia, los fermentos y trastornos del estómago e intestinos. Estimula el apetito, tranquiliza el estómago, y los intestinos delicados (contrario a la pimienta y el vinagre). Su tisana es efectiva para la llenura.

## **HIPOCONDRIA**

La infusión de hojas o de sumidades floridas de toronjil, de 20 a 30 gramos por litro de agua, se utiliza frecuentemente en es eficaz también en las afecciones nerviosas tales como palpitaciones, hipocondría, vértigos, jaquecas, histeria, etc.

## **HIPOGALACTIA** (poca producción de leche materna)

Consumo de verdolaga, cruda en ensalada, o en cocción suave.

## **HIPOGASTRIO**

El romero en infusión, 10 g por litro de agua, para las enfermedades del hipogastrio.

## **HIPOGLICEMIA**

Jugo de zanahoria con apio dos veces al día.

La prigamoza y el eucalipto son plantas que actúan en la hipoglicemia.

## **HIPOPOTASEMIA POR CIDRA** (*Sechium edule*)

(Disminución del potasio en la sangre)

Se presenta un caso de hipopotasemia severa en el embarazo. *Sechium edule*, cidra, con acción diurética potente, está implicado en el descenso del nivel de potasio en el organismo, el cual se normalizó, sin recurrencia de la hipopotasemia, una vez que se detuvo la ingestión (Jensen y Lai, 1986).

## HIPOTENSIÓN

Pediluvios y maniluvios de estigmas de maíz (Messegué, 1975).

El zumo o jugo de mora ayuda a elevar la presión arterial, por tanto, no se recomienda a hipertensos.

El maracuyá en jugo, o sus hojas en infusión.

La infusión de romero es una gran medicina para las personas hipotensas.

## HIPOTIROIDISMO

La fitoterapia en el tratamiento del hipotiroidismo supone la utilización de una serie de plantas con las siguientes finalidades (Comunidadconsciencia.ning, 2019):

- Plantas que ayudan a incrementar la producción de la tiroxina. - Plantas que ayudan a remediar los síntomas del hipotiroidismo. Entre las principales plantas tenemos: Nueces (*Juglans regia*, *Juglans cinerea*, *Juglans nigra*): las nueces, especialmente las nueces verdes, contienen componentes que estimulan la producción de las hormonas tiroideas. Decocción de 4 nueces por litro de agua durante 20 minutos. Beber dos tazas diarias. Comer nueces frescas o utilizar el aceite de nuez crudo en ensaladas. Las nueces constituyen una buena fuente de selenio, un oligoelemento esencial cuyos niveles en el organismo repercuten directamente sobre la tiroides, constatándose que los niveles bajos de selenio constituyen uno de los factores causales del hipotiroidismo, especialmente cuando se conjuga con deficiencias de yodo. Por ello se recomienda el consumo de este componente, capaz de reducir la inflamación de la tiroides, pudiéndose consumir a través de las nueces un porcentaje de 5 microgramos de selenio por cada 30 gramos de nueces. Tener cuidado al consumir nueces si también está recibiendo tratamiento con hormonas sintéticas de la tiroides, pues de ser así podría dificultarse la asimilación de las hormonas sintéticas por parte del organismo. Genciana (*Genciana lutea*): constituye un buen remedio para incrementar la producción hormonal de la tiroides. Maceración al 0, 2 % de raíz de genciana durante un par de días. Colar bien y disolver 400 gr. de miel. Beber un par de tazas diarias. Flor de la pasión (*Passiflora caerulea*): muchos de los síntomas relacionados con el hipotiroidismo (depresión, insomnio, dolor de cabeza, etc.) pueden aliviarse con la utilización de esta planta. Infusión de un par de cucharadas de la planta seca por medio litro de agua. Beber un par de taza pequeñas al día. Suplementos: El uso de suplementos, supervisado y aceptado por el médico, puede resultar de ayuda en el tratamiento de esta enfermedad. Se trata de productos específicos que tienen la finalidad de estimular la tiroides. Entre todos podemos mencionar los siguientes: - Fucus (*Fucus vesiculosus*): por su

contenido en yodo y vitaminas B y C, esta alga resulta especialmente adecuada para que la tiroides produzca más hormonas. Tomar preparados de esta alga de venta en farmacias y tiendas especializadas. La dosis habitual suele ser de unos 650 mg diarios de extracto en polvo de esta planta. Ver contraindicaciones y toxicidad en el estudio completo de la planta.

- Tirosina: la ingestión de L-tirosina puede ser necesaria bajo prescripción médica en algunos casos. La dosis habitual es de unos 1000 mg diarios. - Forskolina: es un extracto de la planta *Coleus forskohlii* que activa la producción de la enzima adenilato ciclasa que, a su vez, estimula la producción de muchas hormonas corporales, entre ellas la de la tiroides. La dieta habitual suele ser de unos 100 mg diarios repartidos en dos tomas. Resulta incompatible con los medicamentos antihipertensivos. - Vitamina C: resulta una ayuda para regularizar la producción hormonal de la tiroides, por lo que puede utilizarse tanto en caso de hipotiroidismo como hipertiroidismo. La dosis habitual es de unos 1000 mg diarios. - Vitamina B: al igual que la vitamina C, es un buen regulador de la tiroides por lo que se utiliza también para el hipotiroidismo o hipertiroidismo. La dosis habitual es de una pastilla diaria de un complejo de vitamina B. - Minerales: para el buen funcionamiento de la tiroides, además del yodo, se precisan tener unos niveles adecuados de cobre, cinc, selenio y hierro. Un análisis de sangre puede señalar la deficiencia de alguno de estos minerales y la necesidad de tomar alguno de ellos. Otros tratamientos naturales: - Acupuntura: el uso de la acupuntura ha resultado eficaz en muchos casos para estimular la producción de la tiroides.

- Alimentación: en el caso del hipotiroidismo deben evitarse aquellos alimentos que inhiben la producción de hormonas (alimentos bociógenos, como la col y todas las crucíferas) e incrementar aquellos alimentos ricos en yodo, un mineral que estimula a la tiroides a una mayor producción. Son alimentos adecuados todos aquellos que incrementan la producción de tiroxina. Se trataría de alimentos con mucho contenido en yodo, como son el ajo, la avena, el coco, la avellana, las fresas, soja, girasol, lentejas, tomates, manzanas, mangos, dátiles, pistachos, anacardos, nueces del Brasil, piñas, guisantes, almendras, albaricoques, espinacas, habas o maíz.

- Hierbas o especies que estimulan la producción de hormonas tiroideas: hinojo, hisopo, hiedra terrestre, ginseng, canela.

- Algas marinas: la mayoría contienen mucho yodo, especialmente la especie *Fucus vesiculosus*. Estas algas son muy importantes en la dieta, sean hervidas, o espolvoreadas – picadas y secas-.

Alimentos que deben evitar o restringir las personas con hipotiroidismo: son alimentos inadecuados todos aquellos que disminuyen la producción de tiroxina, los denominados alimentos bociógenos. Entre todos ellos destacan: Plantas ricas en ácidos cafeico y clorogénico: - Los alimentos de la familia de las crucíferas: Todos estos miembros contienen componentes naturales que disminuyen la producción de hormonas tiroideas, fundamentalmente porque inhiben la absorción del yodo. – Col, posee ácidos cafeico y clorogénico que le confieren propiedades anti-tiroideas. – Rábano, otro miembro de la familia de las crucíferas que contribuye a disminuir la producción de hormonas. - Coles de Bruselas: por su contenido en ácido cafeico puede contribuir a la disminución de la tiroxina.

- Legumbres: los cacahuets también muy ricos en ácidos clorogénico y cafeico. Otras plantas ricas en ácido clorogénico son: los pimientos, los pepinos, aguacates, ciruelas, berenjenas. Plantas ricas en ácido elálgico: - Frutos carnosos, la granada o la uva que poseen un elevado contenido en ácido elálgico que disminuye la producción de hormonas tiroideas. Plantas ricas en ácido rosmarínico: - Hierbas comestibles: la borraja: Es una de las plantas más ricas en ácido rosmarínico, un componente que posee propiedades antihipertiroides. Plantas ricas en litio: entre todas destacaremos: las cebollas, los espárragos, las endivias, los

melones, el perejil, las patatas o las uvas. Remedios populares: Remedio para el hipotiroidismo #1: Consumir kelp y fucus que son dos tipos de algas marinas que no sólo son ricos en yodo sino también en otros minerales como potasio, magnesio, calcio, hierro, zinc, etc., y se consideran estimulantes naturales de la glándula tiroides. Remedio para el hipotiroidismo #2: Colocar 1 cucharadita de hojas de poleo en una taza de agua hirviendo y agregar miel para proporcionar más nutrientes. Tomar dos tazas al día. Remedio para el hipotiroidismo #3: Lavar y rallar una raíz pequeña de jengibre y obtener una cucharada de ella la cual debe ser agregada a una taza de agua hirviendo. Tomar media taza de esta infusión dos veces al día. Remedio para el hipotiroidismo #4: Mezclar pequeñas cantidades de pimienta de cayena (5-7 granos) en ensaladas o en agua caliente o fría, ya que estimula la tiroides cuando está lenta como en el caso del hipotiroidismo. Sin embargo, no se debe consumir más de esa cantidad, ya que puede irritar la membrana mucosa del aparato digestivo. Remedio para el hipotiroidismo #5: Colocar 1 cucharadita de yerba mate en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar hasta que se refresque. Tomar lentamente y a sorbos una taza al día. Remedio para el hipotiroidismo #6: Hervir 2 cucharadas de corteza de roble en un litro de agua durante 15 minutos. Luego, agregar la cantidad suficiente de arcilla para obtener una pasta homogénea. Aplicar esta preparación directamente al cuello durante el máximo tiempo posible. Recomendaciones: Consumir una dieta rica en algas marinas las cuales aportan proteínas necesarias para la producción de aminoácidos esenciales y básicos para asimilar el yodo el cual regula la tiroides. Usar sal marina sin refinar en lugar de sal marina refinada, ya que ésta, aunque tenga yodo, carece de oligoelementos. Realizar ejercicios físicos como caminar o nadar para mejorar el metabolismo. Evitar alimentos que pueden dificultar la absorción de yodo en el organismo como los mencionados anteriormente. Evitar los alimentos procesados. No consumir agua del grifo (en su lugar preferir destilada), ya que contiene chlorine y flouride (cloro y fluor) los cuales bloquean los receptores de yodo de la glándula tiroides. Las vitaminas esenciales del complejo B favorecen la función del yodo (proveniente de la dieta) para que pueda ser utilizado en la producción de las hormonas T4 y T3. El zinc es un elemento muy importante para la conversión de la hormona tiroxina T4 en la hormona triiodotironina T3.

Un paciente con intolerancia al frío por hipotiroidismo curó su afección consumiendo amalaki o grosella espinosa de la India (*Embllica officinalis*).

Tomar dos cucharadas de aceite de coco al día. Consumir berros y algas.

## **HIPOTÓNICO**

Chachafruto: las semillas son hipotónicas.

## **HIPOXIA**

Wanyin et al. (2012) de la Universidad de Shangai, China, estudiaron los efectos neuroprotectores de *Portulaca oleracea* (verdolaga) contra lesiones por hipoxia a través de la regulación de la expresión de eritropoyetina endógena:

Además de su papel en la eritropoyesis, la eritropoyetina también es apreciada por sus efectos neuroprotectores, y se ha sugerido para el tratamiento de algunas enfermedades

neurovasculares-hipóxico-isquémica. Los efectos protectores de eritropoyetina endógena en el cerebro dan lugar a la hipótesis de que la modulación de la expresión de eritropoyetina podría ser una mejor manera para el tratamiento de las enfermedades neurovasculares isquemia-hipoxia. Hemos encontrado que el extracto de etanol de *Portulaca oleracea* L. (EEPO) podría aumentar la expresión de eritropoyetina en cerebro de ratón hipóxico. El presente estudio es investigar si EEPO ejerce sus efectos neuroprotectores contra lesiones hipoxia a través de la regulación de la expresión de eritropoyetina endógena. Los resultados demostraron que EEPO disminuyó en ratones la hipoxia y la actividad de la caspasa-3 en la neurona, el aumento de la viabilidad de las neuronas y atenúa los daños patológicos causados por la condición de hipoxia. Es importante destacar que, también encontramos que EEPO estimuló la expresión de eritropoyetina endógena, tanto en el mRNA y los niveles de proteína. Usando el medio acondicionado que contiene receptor de la eritropoyetina soluble, se encontró que los efectos neuroprotectores de EEPO eran dependientes, al menos en parte, sobre la expresión de eritropoyetina. Se concluye que EEPO tiene efectos neuroprotectores frente a la lesión hipoxia, que es al menos en parte a través de la estimulación de la expresión de eritropoyetina endógena mediante la estabilización de HIF-1 $\alpha$ .

## **HISTERIA**

30 g de hojas de cidrón, 10 g de toronjil y 700 cc de agua, hacer una infusión y tomar una taza cinco veces al día. El toronjil: se usa en los vértigos, en la histeria, las palpitaciones, la cardialgia, los dolores de cabeza. El cidrón es el hipérico andino.

Ruda de Castilla: combate la ansiedad y la crisis de histeria y epilepsia, en infusión de sus hojas o el polvo de ellas. 10 g por litro de agua.

Manzanillón: en infusión.

Valeriana: es antihistérica; consumir la planta en decocción o la tintura (20-30 gotas por toma).

Vainilla: se emplea contra la histeria, la depresión o la melancolía.

El frailejón es utilizado en cataplasma en las parálisis histéricas.

## **HOMBRO, DOLOR**

Balso: hojas para los dolores de hombro y tobillos, en cocimiento. Conocí el caso de un niño que fue arrollado por una moto y le dañó un tobillo. Con baños de hojas de balso se alivió. Igual el caso de una señora con un dolor de hombro crónico: con baños de hojas de esta planta superó el dolor.

## **HOMBRO, PERIARTRITIS**

Se pican bien finas las hojas de col sin las nervaduras principales, junto con berros y ortiga, se le agrega una clara de huevo a punto de nieve. Esta preparación se dispone sobre una muselina y se forma una cataplasma, se dobla el tejido sobre el que se agrega una cucharadita de maceración de manzanilla, salvia y grama, y se aplica sobre el sitio adolorido ojalá toda una noche. Con este macerado se prepara una dosis en agua para hacer maniluvios (baño de manos) uno en la mañana en ayunas y otro en la noche antes de cenar (Messegú, 1975).

## HONGOS EN GENERAL

Zarzaparrilla, antifúngica, la raíz en cocción.

El venadillo, se toma la planta, se macera y se aplica directamente sobre los hongos.

El hipoclorito de sodio, rebajado con agua, sirve para controlar unas especies de hongos.

La piedralumbre, untada, actúa sobre diversos tipos de hongos principalmente la tiña que afecta el cuero cabelludo. Anteriormente los peluqueros y barberos limpiaban las cuchillas con piedralumbre, para desinfectarlas.

Mesa et al. (2009) de la Universidad de Antioquia, Colombia, investigaron los quimiotipos citral y carvone de *L. alba* (prontoalivio) y su actividad citotóxica y antifúngica:

Dos aceites esenciales de *Lippia alba*, quimiotipos carvona y citral y 15 de sus compuestos fueron evaluados para determinar la citotoxicidad y la actividad antifúngica. Los ensayos de citotoxicidad tanto para el citral y carvona quimiotipos se llevaron a cabo con tetrazolio-dye, que mostró un efecto citotóxico dependiente de la dosis contra las células HeLa. Curiosamente, este efecto sobre las células evaluadas (HeLa y la línea celular no tumoral, Vero) fue menor que la de citral comercial solo. Citral comercial mostró la más alta actividad citotóxica sobre células HeLa. La actividad antifúngica se evaluó frente a cepas de *Candida parapsilosis*, *Candida krusei*, *Aspergillus flavus* y *Aspergillus fumigatus* siguiendo los protocolos estándar, Prueba de Susceptibilidad Subcomité del Comité Europeo de Pruebas de Susceptibilidad antibiótica y CLSI M38-A antifúngica. Los resultados demostraron que el aceite esencial más activo fue el quimiotipo citral, con geométrica concentración inhibitoria medios mínimos (GM-MIC) valores de 78,7 y 270,8 microg / ml de *A. fumigatus* y *C. krusei*, respectivamente. Citral comercial mostró una actividad antifúngica similar a la de la quimiotipo citral (GM-valores de MIC de 62,5 microg / ml para *A. fumigatus* y 39,7 microg / ml para *C. krusei*). Aunque la citronela y geraniol se encontraron en concentraciones más bajas en el quimiotipo citral, tenían actividad antifúngica significativa, con valores de GM-MIC de 49,6 microgramos / ml de *C. krusei* y 176,8 microgramos / ml de *A. fumigatus*.

## HORMONAS, ENFERMEDADES RELACIONADAS

Liu et al. (2006) de la Universidad de de Toronto, Canadá, demostraron los efectos protectores contra las enfermedades relacionadas con las hormonas, como el cáncer de mama, de los lignanos (sesamina) presente en la semilla del ajonjolí:

Lignanos vegetales se producen en muchos alimentos, siendo la linaza reconocida en la actualidad como la fuente más rica. Algunos lignanos vegetales pueden ser convertidos por la microbiota intestinal en enterodiol y enterolactona, que puede tener efectos protectores contra las enfermedades relacionadas con las hormonas, como el cáncer de mama. En este estudio se determinó si los lignanos vegetales en las semillas de sésamo, particularmente sesamina, podrían ser metabolizados a los lignanos de los mamíferos. La concentración total de lignanos en la semilla de sésamo (2180 micromoles / 100 g) fue mayor que el de linaza (820 micromoles / 100 g). En la fermentación in vitro con inóculo fecal humano mostró conversión de sesamina a los lignanos de mamíferos, aunque a un ritmo menor (1,1%) en comparación con la de diglucósido secoisolariciresinol (57,2%). Sin embargo, cuando se administran a ratas Sprague-Dawley de 10 d, sesamina (15 mg / kg de peso corporal) y una dieta de semillas de sésamo 10% resultó en una mayor (P <0,05) la excreción urinaria de lignanos mamíferos (3,2 y 11,2 micromoles / d, respectivamente), que en el control (<0,05 micromoles / d). Llegamos a la conclusión de que la semilla de sésamo es una fuente rica de precursores de lignanos de mamíferos y sesamina es uno de ellos.

## **HORMONAS, REGENERACIÓN**

Salvia europea: regenera y regula hormonas.

## **HUESOS, DOLORES.**

Flor de muerto, la parte verde se cocina y con ella –caliente- se enjuaga la parte adolorida.

Anamú, en decocción, se usa para el pasmo o enfriamiento con dolores de hueso.

Gualanday, sus hojas en decocción en uso externo.

Aroeira: su corteza y hojas maceradas en aguardiente, se utilizan externamente para los dolores de huesos. Es muy eficaz para el reumatismo.

El falso pimiento (*Schinus molle* L.) es árbol sagrado en el Perú. Su corteza y hojas maceradas en aguardiente, se utilizan para los dolores de huesos. Es muy eficaz para el reumatismo.

La cola de caballo se recomienda para tratar la osteoporosis, acelerar el proceso de creación de tejido óseo y recuperación de fracturas o fisuras; tomar 10 g por litro de agua, en cocción suave (2 minutos).

El aceite de romero se calienta y se fricciona en la parte adolorida.



La ortiga: oral, cocinando la raíz por 10 minutos. Aplicar un cataplasma empapado con la infusión para dejar reposar sobre la zona afectada por unos 20 minutos.

La infusión de jengibre es un tratamiento casero famoso por su efectividad en la reducción del dolor de los huesos y tratar otras enfermedades como la artritis.

El jugo de papa cruda se aplica de forma externa sobre el área afectada reduciendo las molestias debido a sus efectos antiinflamatorios y analgésicos.

El aceite de eucalipto se aplica en forma de masaje sobre la zona dolorida.

Las hojas de col caliente, aplicadas en forma de cataplasma, reducen la intensidad de los dolores óseos (<http://www.hoy.com.ec/remedios-caseros-para-el-dolor-de-huesos/>).

## **IATROGÉNICAS, REACCIONES**

**Malva, impide la absorción violenta de los medicamentos irritantes.**

## **ICTERICIA**

Ruda de castilla: tomada en infusión (10 g por litro de agua).

Trompeto: la raíz en infusión, a una dosis baja (5 g por litro de agua) se utiliza contra la ictericia y la hidropesía.

## **ILEÍTIS**

Watanabe et al. (2010) investigaron la ingesta de limoncillo y su efecto en la ileítis crónica:

La migración de leucocitos ha sido implicada en la patogénesis de la enfermedad inflamatoria intestinal (EII). La hierba de limón es una hierba natural que contiene citral, que suprime la expresión de moléculas de linfocitos intestinales homing mediante la inhibición de la formación de ácido retinoico. Por lo tanto, se plantea la hipótesis de que la ingesta de hierba de limón podría aliviar el exceso de la migración de los leucocitos al intestino inflamado en ileítis crónica. Métodos: La migración de células T marcadas por fluorescencia a los microvasos en la mucosa ileal de los ratones SAMP1 / Yit se controló mediante microscopía intravital. En algunos ratones, la solución de hierba de limón se administró durante dos semanas. Para la evaluación de los efectos sobre la ileítis crónica, los ratones fueron tratados con hierba de limón durante 26 semanas. Resultados: La expresión superficial de beta7 y CCR9 en linfocitos T fue más fuerte en los ratones SAMP1 / Yit que en AKR / J ratones. El tratamiento con hierba limón atenuó la expresión en la superficie de beta7-integrina y CCR9. El número de linfocitos adherentes a los microvasos en íleon inflamado crónica fue significativamente pocos cuando se aislaron los linfocitos de ratones tratados con hierba de limón. El tratamiento de la hierba de limón a largo plazo mejoró ileítis en ratones SAMP1 / Yit, que fue evaluada por el peso corporal, los cambios

histológicos y la infiltración de células beta7-positivo. Conclusión: La hierba de limón mejoró ileítis través de la disminución de la migración de linfocitos inhibiendo beta7- expresión, lo que sugiere su utilidad terapéutica para la EII.

## **IMPÉTIGO**

(Infección cutánea común)

Bardana (hojas y flores), llantén (hojas y flores), salvia (hojas y flores), aplicación local ligera; maniluvios y pediluvios (Messegué, 1975).

## **IMPOTENCIA**

Mosquita de páramo. Usos: sirve pra sacar frios, es muy caliente, para la impotencia y para fertilizar. Preparacion: decocción por 45 minutos. Dosis: un litro de agua por un manojo de la planta y se le agrega nuez moscada, miel de abeja pura, ron o brandy, anis estrellado, clavos, canela, chuchuguaza y cola granulada. Tomar al gusto poca cantidad.

Semilla de pino: Usos: para la memoria y la impotencia. Preparación: hacer una infusión con las semillas en un pocillo de leche por 9 días. Dosis: infusión de 5 semillas y tomar un vaso diario por nueve días. Las semillas de pino se pueden preparar en vino seco.

Menta y poleo en baños de asiento y masajes en la base de la columna vertebral (Messegué, 1975).

La yaca contiene sildenafil en su forma natural que es el ingrediente activo de la viagra, por lo que se le atribuyen propiedades para ayudar en casos de impotencia sexual debido a que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos e incrementa el flujo de sangre, por lo que también se le ha denominado la "viagra natural" (Hernandez, 2008).

## **INCONTINENCIA**

Para quienes no pueden detener la orina: hojas de violeta más flores de veranera en infusión.

## **INDIGESTIÓN**

Cidrón: es reconocida su acción en el tratamiento de las indigestiones, la llenura, los gases abdominales y las afecciones respiratorias; en infusión.

Hierbabuena: saca fríos estomacales; para cuando cae mal una comida. Es deliciosa y buena para los problemas digestivos. En infusión.

## INFARTO

Las mandarinas, un buen remedio contra la obesidad y los infartos:

Se ha descubierto una sustancia en las mandarinas que no sólo previene la obesidad, sino que también protege frente a la diabetes tipo 2 e incluso la aterosclerosis, la enfermedad subyacente responsable de la mayoría de ataques cardiacos e ictus. Los autores estudiaron los efectos de un flavonoide que se encuentra en las mandarinas denominado *nobiletina*. Los autores alimentaron a ratones de un modelo de síndrome metabólico con una dieta alta en grasas y azúcares simples. Un grupo se volvió obeso y mostró todos los síntomas asociados al síndrome metabólico: colesterol y triglicéridos elevados, niveles elevados de insulina y glucosa en sangre e hígado graso. Estas anomalías metabólicas aumentan en gran medida el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2. El segundo grupo de ratones, alimentado con la misma dieta pero a la que se añadió *nobiletina*, no experimentaron aumento en los niveles de colesterol, triglicéridos, insulina o glucosa y ganaron peso de forma normal. Los ratones se volvieron mucho más sensibles a los efectos de la insulina. *Lanobiletina* previno la acumulación de grasa en el hígado al estimular la expresión de genes que participan en el gasto del exceso de grasa y en la inhibición de los genes responsables de la producción de grasa. Según explica Murray Huff, responsable del estudio, "los ratones tratados con *nobiletina* estaban protegidos frente a la obesidad y en los estudios a largo plazo, la *nobiletina* también protegió a estos animales de aterosclerosis, la acumulación de placa en las arterias, que puede conducir a un ataque cardíaco o ictus. Este estudio allana el camino a futuros estudios para examinar si este es un tratamiento viable para el síndrome metabólico y las condiciones asociadas en la población". Consumir también las cáscaras de la mandarina (Roza et al., 2007).

Infarto de miocardio: Un estudio fue diseñado para investigar el efecto antiinflamatorio del extracto metanólico de marrubio, *Marrubium vulgare*, en infarto de miocardio (IM) en el modelo de rata, inducido por isoproterenol (Yousefi et al., 2014):

Los resultados del estudio demuestran que el extracto *de M. vulgare* tiene fuertes efectos protectores contra el infarto de miocardio inducido por el isoproterenol y parece posible que esta protección es debido a sus efectos anti-inflamatorios. *Marrubium vulgare* se usa tradicionalmente en muchos países como un agente antidiabético y antihipertensivo, y es conocido por su notable contenido de los diterpenos marrubiina y marrubenol, que han mostrado variedad de actividades. Marrubiina tiene propiedad analgésica, antidiabética, antiagregantes, anticoagulantes, antiespasmódica, anti-hipertensiva y antiedematogénica. Marrubenol ha mostrado una actividad relajante en la aorta de rata.

## INFECCIONES, PREVENCIÓN

Lulo: fruta refrescante, diurética, con alto contenido de vitaminas, minerales y ácidos, que ayudan a prevenir las enfermedades infecciosas. Se come cruda, en jugo.

Infecciones cutáneas: sábila. Las hojas machacadas y colocadas en forma de cataplasma son muy usadas en infecciones cutáneas.

Cabuya: para infecciones se hace la planta en decoccion en un litro de agua y se toma tres vasos al dia.

Uva de monte o caimaron: el exudado negruzco extraído del cogollo o los ápices de las hojas se emplea para sanar infecciones o se aplica en los ojos contra la ceguera (SINCHI, 2006).

El ajo frotado en la piel, transfiere el aceite de ajo crudo directamente en el torrente sanguíneo. - Aplicar en los pies y poner calcetines (usar viejos). - Frota el pecho para resfriados, neumonía o frotar en las fosas nasales para las infecciones sinusales. - Poner en un isopo de algodón para las infecciones del oído. - Aplicar directamente sobre las aftas en la boca. - Frotar en el pie de atleta o el área genital por la tiña inguinal. - Insertar en el área afectada por hongos u otras infecciones relacionadas. - Aplicar sobre erupciones en cualquier lugar. - El aceite de ajo mata la *Candida*, parásitos, malas bacterias y virus mediante la aplicación directa. Cómo hacer un Ungüento con Ajo para infecciones: - 3 cucharadas aceite de coco virgen. - 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen. - 3 cucharadas de ajo fresco, picado. Si el aceite de coco no es líquido, se tiene que calentar (a baño maría) hasta que se derrita. A continuación, agregarás tres cucharadas de aceite de oliva y mezclar juntos. Luego agrega tres cucharadas de ajo picado fresco. Puedes moler el ajo en la licuadora con un poco de la mezcla de los aceites, añadir el resto del aceite y mezcla a alta velocidad durante dos minutos. Otra sugerencia es usar un molinillo de café. Vierte la mezcla por un tamiz para eliminar trozos de ajo que la licuadora puede haber pasado por alto. Vierte la mezcla en un frasco de boca ancha y etiquetarlo “Ungüento de ajo”. Meter en el refrigerador (Hermandadblanca.org, 2013).

¿Cómo funciona la Equinácea? La planta no trabaja como los antibióticos farmacéuticos, que “matan” a los microbios, sino que activa a las células de tu sistema inmune que patrullan y defienden a tu cuerpo contra los invasores. Incrementa el número y la actividad de las células blancas de la sangre, y activa compuestos químicos anti-virales, tales como el interferon. Por eso, la Equinácea te puede ser muy útil si necesitas combatir una infección viral, fungal (hongos) o bacterial. Esto es muy importante, porque en la actualidad muchos microbios son resistentes a los antibióticos. Y, de hecho, no hay problema alguno si se usa la Equinácea junto con los antibióticos, sino que al estar más fuerte el sistema inmune, la infección será controlada más rápido. Dosis y forma de uso: Tintura: Se recomienda poner de 20 a 60 gotas de tintura en medio vaso con agua, cada dos horas, para casos de infección aguda, o bien una vez al día para uso de largo plazo, como medida preventiva. Existen tinturas hechas a base de glicerina, en vez de alcohol, por lo que son ideales para los menores de edad, y hay marcas que tienen sabor. Cápsulas: Depende de la potencia de cada marca de cápsulas en particular, por lo que hay que seguir las instrucciones de la etiqueta correspondiente. Es recomendable usar la Equinácea en cualquiera de sus presentaciones se tiene una infección de las vías respiratorias, y en general, para fortalecer el sistema inmune de tu cuerpo (CusiHuasi.ning, 2016). Los niños de 2 a 12 años tomarán 3 veces al día tantas gotas de equinácea como años de edad, disueltas en un poco de agua antes de las comidas. El paciente debe descansar y llevar una dieta ligera, con abundancia de vegetales frescos.

Infección de la piel: yerbamora. Triturando las hojas y los frutos y colocando este emplasto en la parte afectada, se curan los eczemas y las infecciones de la piel.

Infección de los organos genitales femeninos: suelda consuelda, en decocción, en uso externo.

El aceite esencial de *Cupressus lusitanica* (ciprés) es rico en compuestos aromáticos, posee propiedades antimicrobianas, que se pueden utilizar para enfermedades infecciosas humanas (Teke et al., 2013).

El repollo lo es, comiéndolo crudo.

La naranja y el limón son potentes antiinfecciosos (vitamina C).

Las hojas cocinadas del árbol gualanday (20 gramos por litro de agua).

## **INFELICIDAD**

Los investigadores Zohar Kerem (2005), experto en alimentación; el botánico Simja Lev Idón y el jefe del curso de genética de la Universidad Hebrea de Jerusalén, Shájal Abo, se expresaron así del garbanzo: su consumo, además de liberarnos del colesterol, produce serotonina, la hormona de la felicidad.

El consumo de garbanzos, en Oriente Medio, cocinados como un potaje popular llamado 'húmus', produce una buena sensación y hasta la felicidad a quienes lo ingieren, según un estudio de investigadores israelíes. El garbanzo contiene el aminoácido triptofano que, en buena cantidad, produce serotonina, una sustancia benefactora. El mismo aminoácido del garbanzo que causa la segregación de la serotonina, es el que emplea la farmacología moderna para producir el popular antidepresivo Prozac.

## **INFERTILIDAD EN MUJERES**

Se tibia un huevo por dos minutos, que quede blando, se le pican ramitas de ruda muy menudas, una cucharada, se le agrega al huevo y se come en ayunas. Tomar indefinidamente.

## **INFLAMACIÓN**

Aguilar et al. (2011) de la Universidad Nacional Autónoma de México, corroboraron la actividad antiinflamatoria –triterpenos- de *A. acuminata* (aliso):

Se investigaron extractos de metanol (CME), extractos de la corteza del tallo n-hexano (CHE), y extractos de cloroformo (CCE), y para la actividad anti-inflamatoria y su seguridad. Materiales y métodos: los efectos anti-inflamatorios de la CME se administraron por vía oral, CCE, y CHE extractos, utilizando el modelo de edema inducido por carragenina en pata trasera, y la toxicidad oral aguda en ratones, utilizando el método de

Lorke. Resultados: parámetros de seguridad para la prueba de toxicidad oral aguda mostraron que CME no era tóxico (LD (50)  $\geq$  5,000). Varios triterpenoides (1-7) se aislaron y caracterizaron. Estos resultados confirman los usos tradicionales de *A. acuminata* en condiciones inflamatorias agudas y su seguridad para el consumo.

García et al. (1999) de la Facultad de Farmacia, Universidad de Sevilla, España, estudiaron la actividad antiinflamatoria tópica de fitosteroles aislados del cimarrón, *Eryngium foetidum*, en modelos de inflamación crónica y aguda:

*Eryngium foetidum* L. (Apiaceae) es una planta endémica del Caribe, que se utiliza en la medicina popular para el tratamiento de varios trastornos antiinflamatorios. Un estudio fitoquímico preliminar mostró que el extracto de hexano es rico en compuestos terpénicos. El fraccionamiento cromatográfico de este extracto daba: alfa-colesterol, brasicasterol, campesterol, estigmasterol (como el componente principal, 95%) clerosterol, beta-sitosterol, Delta 5-avenasterol, Delta (5) 24-estigmastadieno y delta 7-avenasterol. La actividad antiinflamatoria tópica del extracto de hexano y de estigmasterol se evaluó por el edema auricular, inducida por el acetato de 12-0-tetradecanoilforbol (TPA), en el ratón, utilizando aplicaciones únicas y múltiples de agente flogísticos. Ambos reducen el edema en una proporción similar en los dos ensayos de modelo (aguda y crónica). Estos resultados indican que las hojas de *Eryngium foetidum* L pueden ser eficaces contra los procesos de inflamación tópicos. Estigmasterol también ejerce una actividad antiinflamatoria tópica significativa, aunque no puede ser considerado como un agente antiinflamatorio importante, por lo tanto, otros componentes bioactivos están probablemente involucrados en la actividad del extracto de hexano.

Malva: las hojas y los tallos pueden tomarse, en infusión o decocción, por tiempo indefinido como refrescante y antiinflamatorio.

Milenrama, en infusión.

Papaya: el baño o cataplasma caliente de las hojas es uno de los mejores antiinflamatorios externos que se conocen, útil para las hinchazones, golpes, neuralgias, luxaciones y esguinces.

Pringamoza: la raíz en decocción es antiinflamatoria.

San Joaquín (llamado también hibisco o liberal): al igual que la malva y la linaza, el hibisco produce una sustancia mucilaginosa o babosa, que es emoliente y antiinflamatorio interno.

Tomate: contiene *triptamina*, *ácido clorogénico* y un *saponósido esteroideo* que explicaría su actividad antiinflamatoria; el fruto es un extraordinario antiinflamatorio externo e interno.

Uña de gato: planta antiinflamatoria e inmunomodulante de uso mundial.

Yerbamora: solo debe emplearse por vía externa, ya que puede causar envenenamiento (aunque hay personas que la toman en concentraciones bajas; incluso, comen sus fruticos). Es un excelente antiséptico, cicatrizante y antiinflamatorio.

Zanahoria: extraordinario antiinflamatorio, antiácido y emoliente suave. Consumir cruda.

Zarzaparrilla: en decocción suave.

Eucalipto: uso interno y/o externo; consumirlo con moderación y en dosis baja.

Caléndula: tomarla en infusión (principalmente sus flores); hacer emplastos en la zona inflamada; es la planta de mayor reputación científica en el mundo como antiinflamatoria.

Semillas de achiote en uso externo, flores de caléndula, flores de manzanilla, flores de milenrama, hojas y flores de orégano.

Apio: posee saponinas y taninos responsables de su buena actividad antiinflamatoria y emoliente, principalmente sus semillas.

Cola de caballo: antiinflamatorio y cicatrizante.

Archucha (*Momordica sp.*): antiinflamatorio genitourinario.

Arrayán: sus hojas son un potente antiinflamatorio y los campesinos hacen buches para aliviar el dolor de muelas; como odontálgico. Para tal efecto mastican sus hojas.

Cebolla cabezona: los fructosanos y flavonas que contiene estimulan la actividad diurética y antiinflamatoria.

Clavo: contiene *salicilato de metilo*, sustancia antirreumática y antiinflamatoria, base de ungentos rubefacientes.

Geranio: antiinflamatorio, en decocción.

La harina de yuca es un extraordinario antiinflamatorio y emoliente.

Zarzamora: contiene *tanino*, *flavonas* y ácidos orgánicos como el *oxálico* y el *salicílico*. Cualquiera de estas sustancias explica su acción antiinflamatoria y emoliente.

Inflamaciones de boca, garganta y amígdalas: llantén; muy efectivo en estos casos, tomado y en gargarismos.

Se ha investigado la actividad antiinflamatoria de extractos y fracciones obtenidas de cálices de uchuva (*Physalis peruviana L.*): sus cálices son ampliamente utilizados en la medicina popular por sus propiedades como anticancerígeno, antimicobacterial, antipirético, diurético, inmunomodulador y antiinflamatorio (Franco, 2008).

La albahaca cruda y en infusión.

Un trabajo publicado en 'Science Translational Medicine' demuestra que 10 minutos de masaje desencadenan una serie de reacciones que reduce la inflamación y el dolor muscular después de realizar un ejercicio intenso. Esta terapia alternativa podría ser útil para un amplio espectro de individuos incluyendo los mayores, aquellos que sufren lesiones musculoesqueléticas y los pacientes con enfermedad inflamatoria crónica (Justin et al., 2012).

El jengibre crudo o cocido puede ser un analgésico efectivo, incluso para enfermedades inflamatorias como la artrosis. Esto se debe a que la inflamación es la causa raíz de todo tipo de problemas como la artritis, dolor de espalda, dolores musculares, etc. Contiene 12 diferentes compuestos que combaten la inflamación. Uno de estos compuestos disminuye los receptores del dolor y actúa sobre las terminaciones nerviosas. Juntos trabajan casi lo mismo que los medicamentos anti-inflamatorios, tales como el ibuprofeno y la aspirina, pero sin los efectos secundarios. Esta es una receta utilizada por el Dr. Al Sears: cuatro vasos de agua; un trozo de jengibre de aproximadamente 5 cm, pelado y cortado en rodajas; limón y miel a gusto. Si lo prefiere, utilice naranja en lugar de limón. Es muy bueno. Procedimiento: hierva agua en una olla con fuego alto. A medida que comience a hervir agregar el jengibre en rodajas, dejar a fuego lento, tape la olla para que los vapores no salgan y mantener la ebullición durante unos 15 minutos. Solo tienes que colarlo y añadir lamiel y el limón o naranja ((Saludesencial.org, 2011).

La ortiga consumida en infusión o extracto.

Chagas et al. (2011) de la Universidad de Sao Paulo, Brasil, investigaron la actividad antiinflamatoria de botón de oro frente a indometacina:

*Tithonia diversifolia* (Hemsl.) A. Gray (Asteraceae) se ha utilizado en la medicina tradicional en varios países como anti-inflamatorio y contra otras enfermedades. Es importante evaluar la actividad anti-inflamatoria de los extractos de las hojas de esta especie, incluyendo una infusión, para identificar los principales constituyentes de los extractos, observar sus efectos y correlacionarlos con la actividad anti-inflamatoria. Materiales y métodos: se tomó una infusión, se obtuvo un extracto de hoja de enjuague (LRE) y un extracto polar de las hojas enjuagadas (PE) y se analizó por HPLC-UV-DAD y espectroscopia de infrarrojo. Se cuantificaron los principales compuestos de estos extractos. Los tres extractos obtenidos fueron evaluados por sus actividades anti-inflamatorias utilizando el edema de la pata y los ensayos de edema de oreja aceite de croton en ratones. Además, la migración de neutrófilos se midió mediante la evaluación de la actividad de mieloperoxidasa. Resultados: El PE se compone principalmente de los ácidos clorogénicos (CA) y carece de lactonas sesquiterpénicas (ITS). El LRE es rico en STL e incluye unos flavonoides. La infusión es químicamente similar a la PE, pero también contiene cantidades muy bajas de STL. El PE y LRE tienen mejores mecanismos de acción que los fármacos anti-inflamatorios no esteroideos (AINE). Las composiciones químicas similares observados para la infusión y el PE, en contraste con las diferentes actividades observadas, sugiere la presencia de compuestos antagonistas



producidas durante el procedimiento de extracción (infusión); la infusión no inhibió el edema, sin embargo, inhibió la migración de neutrófilos. Conclusiones: CA de *T. diversifolia* comprenden un buen grupo de compuestos antiinflamatorios con mejores mecanismos de actividad que los AINE, otros compuestos activos de los extractos de hojas (robos y flavonoides) y CAS de otras fuentes vegetales. Por lo tanto, el PE de *T. diversifolia* tiene un alto potencial para el desarrollo de nuevos fitomedicamentos anti-inflamatorias. La infusión contiene probablemente antagonistas, y por lo tanto puede ser útil para el tratamiento de procesos inflamatorios.

Los efectos anti-inflamatorios de la curcumina se han demostrado en estudios clínicos y experimentales (Gan et al., 2015).

Una investigación realizada por González et al. (2007), en el Departamento de Farmacia de la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional de Colombia, indica que

dentro de las especies colombianas con empleo etnofarmacológico para procesos inflamatorios se encuentran *Acnistus arborescens*, “fruto gatillo”, “gallinero”, cuyas hojas se emplean en infusión para tratamiento de contusiones y esguinces; *Baccharis latifolia*, “chilco”, con uso de hojas y resina en reumatismo, contusiones y hematomas; *Myrcianthes leucoxila*, “arrayán”, con decocción de hojas y frutos para odontalgia; *Physalis peruviana*, “uchuva”, con empleo de hojas y fruto en reumatismo, gota, contusiones y esguinces y *Salvia rubescens*, “salvia”, ésta con poca información etnomédica. Para dichas especies se describen diferentes compuestos y actividades biológicas. Las relacionadas con inflamación incluyen para *A. arborescens* actividad citotóxica y antitumoral con referencia a presencia de witanólidos, entre otros. Para *B. latifolia* se describe actividad antioxidante e inhibidora de síntesis de proteínas; entre los compuestos descritos se encuentran diterpenos y sesquiterpenos. Para *P. peruviana*, actividad inhibidora del crecimiento de larvas, con compuestos entre los que se encuentran witanólidos, fisalinas, lípidos y flavonóides, entre otros. Para el compuesto arbutina (glucósido de hidroquinona) de *S. rubescens* se describe actividad antirradicalaria. Este estudio se realizó para evaluar la potencial actividad antiinflamatoria de extractos y fracciones de las especies relacionadas sobre modelos *in vivo* de inflamación aguda, subcrónica y crónica. Con este estudio se confirma la actividad antiinflamatoria sobre modelos de inflamación aguda para fracciones de *Acnistus arborescens*, *Baccharis latifolia*, *Myrcianthes leucoxila* y *Salvia rubescens*.

Las hojas de orozul tienen gran poder antiinflamatorio. Es la fuente de hernandulcina, el primer sesquiterpenoide conocido intensamente dulce.

Parvin et al. (2015) del Departamento de Farmacia, Universidad de Rajshahi, Bangladesh, India, evaluaron *in vitro* el potencial anti-inflamatorio y anti-bacteriano de hojas y corteza del tallo de *Crescentia cujete*:

Tradicionalmente las hojas del totumo o mate se utilizan en medicina para el tratamiento de hematomas, tumores e hipertensión. La decocción de la fruta se

utiliza para tratar la diarrea, dolores de estómago, frío, bronquitis, tos, asma, y uretritis. El presente estudio fue diseñado para explorar el potencial antiinflamatorio y antibacteriano de hojas y corteza del tronco de *C. kujete*. Los resultados de este estudio mostraron que las hojas y la corteza de *C. kujete* poseen actividad antiinflamatoria, así como actividades antibacterianas que indican que el extracto de la planta tiene un potencial terapéutico contra la infección bacteriana.

De acuerdo con la medicina popular, la pulpa del fruto se utiliza para problemas respiratorios como el asma y también se utiliza como laxante. La corteza se utiliza para la diarrea mucoide. La decocción de la corteza se utiliza para limpiar heridas y golpes; las hojas se utilizan como cataplasma para los dolores de cabeza. Internamente, las hojas se utilizan como diurético y en el tratamiento de hematomas y tumores. La decocción de la fruta se utiliza para tratar la diarrea, dolores de estómago, frío, bronquitis, tos, asma, y uretritis. Las hojas se utilizan para el tratamiento de la hipertensión. El jugo de frutas mezclado con azúcar y / o miel de abeja se comen con el propósito de resolver los problemas de las vías respiratorias (asma, catarro), el sistema digestivo (dolores de estómago, parásitos intestinales) y el aparato reproductor femenino (infertilidad). DPPH de eliminación de radicales, actividad antioxidante mediante la prueba de blanqueo  $\beta$ -caroteno y la actividad citotóxica del extracto de metanol de las partes aéreas de esta planta fueron evaluados por Juceni et al. Se ha informado de que el extracto de etanol de hojas de *C. kujete* mostró actividad antibacteriana significativa frente a *Shigella dysenteriae*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus cereus*, *Bacillus megaterium* y *Staphylococcus aureus*. Disponible en: corteza del tronco para la actividad in vitro anti-inflamatorio y antibacteriano.

Mandal et al. (2015) del Departamento de Farmacología, y el Hospital SSKM, Calcuta, India, evaluaron la actividad anti-inflamatoria del extracto metanólico de las hojas de veranera, *Bougainvillea spectabilis*, en modelos animales experimentales:

*Bougainvillea spectabilis* (BS) (veranera) (hojas y flores) posee actividades hipoglucemiante y antiinflamatoria en animales de experimentación. BS (20 mg / kg y 50 mg / kg) demostró efectos antiinflamatorios significativos 20,6% y 67,6%, respectivamente, en los modelos inflamatorios agudos inducidos por carragenina. En el edema inducido por dextrano, el efecto fue 30% y 66%, respectivamente. En artritis crónica inflamatoria 50 mg / kg de BS mostró efecto significativo anti-inflamatorio (38,46%) en comparación con la dexametasona de medicamentos estándar (84,6%). Conclusión: nuestros datos indican que el extracto de metanol de BS (50 mg / kg) tiene actividad anti-inflamatoria e inmunorreguladora significativa.

La planta contiene agentes bioquímicos de defensa, o-dihydrophenols, antocianina, lignina y prolina. Los practicantes de la medicina tradicional de colinas Kolli, Tamil Nadu, están utilizando esta planta para curar la inflamación. *Bougainvillea spectabilis* (BS) posee también actividad hipoglucemiante en animales de experimentación. Esta propiedad ha sido atribuida a la presencia de pinitol en las hojas. Su proteína antiviral se caracterizó por Balasaraswati et al. y las actividades anti-inflamatorias también fueron observados por Joshi et al. La planta en medicina

tradicional tiene uso antidiabético. El extracto etanólico de las hojas ha mostrado actividad antihiperglicémica probablemente debido a aumento de la captación de glucosa por la glucogénesis reforzada en el hígado y también debido al aumento en sensibilidad a la insulina.

Múltiples investigaciones científicas confirman el uso de la verbena en la medicina popular como un fármaco anti-inflamatorio.

Adeyemi et al. (2008) de la Universidad de Lagos, Nigeria, demostraron la eficacia del tratamiento de hojas de *M. esculenta* (yucas) en la inflamación y el dolor:

El extracto de hoja acuosa de *Manihot esculenta* Crantz (MELE) está siendo utilizado por vía oral y tópica en la medicina tradicional africana para el tratamiento de la inflamación y el dolor, y se afirma que es seguro. Los efectos anti-inflamatorios de MELE (100-400 mg / kg, o el 1-4%, w / w en vaselina, tópica) se ensayaron contra el edema de la pata inducido por carragenina en ratas, así como contra edema de la oreja inducido por xileno- en ratones. El efecto analgésico de MELE (100-400 mg / kg, o el 1-4%, w / w en vaselina, tópica) se ensayó frente a ácido acético inducido (20 microlitros, 0,6%, v / v en solución salina normal, ip) y (modelos de 8,3 mg / kg, ip) de retorcimiento del ratón inducido por acetilcolina. En 100-400 mg / kg, p.o. y 1-4% (w / w), por vía tópica, MELE produce inhibiciones significativas de edema de pata de rata inducido por carragenina y el oído inducida- xileno hinchazón en ratones. Sobre la base de estos, el extracto por vía oral es seguro, por vía tópica y por vía oral presenta principios anti-inflamatorios y analgésicos eficaces que justifican su uso en la medicina tradicional africana.

Hajhashemi y Klooshani (2013) de la Facultad de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, Universidad de Isfahan de Ciencias Médicas, Isfahán, Irán, investigaron los efectos antinociceptivos y antiinflamatorios del extracto de hoja de ortiga, *Urtica dioica*, en modelos animales:

Objetivo: examinar los efectos antinociceptivos y antiinflamatorios de extracto de hoja de *Urtica dioica* en modelos animales. Conclusión: los resultados confirman el uso folclórico del extracto de la planta en condiciones dolorosas e inflamatorias. La planta tiene muchos pelos urticantes en sus hojas y tallo y cuando se toca inyecta en la piel varias sustancias químicas incluyendo la acetilcolina, histamina, 5-HT (serotonina), moroidin, los leucotrienos, y posiblemente ácido fórmico y causa un dolor punzante o parestesia de la que la especie deriva su nombre común "ortiga" (en Persa ortiga significa picadura). Hojas de *U. dioica* contienen clorofila, caroteno, xantofila, y compuestos flavonoides. La raíz contiene taninos, cumarina (escopoletina), triterpenos, lignanos, lectinas, esteroides (sitosterol, campesterol, estigmasterol y) y flavonoides (Bisser, 1994). Los polisacáridos y ácido málico cafeico se encontraron en cierta medida en todas las partes de *U. dioica* y demostraron actividad anti-inflamatoria en un estudio in vitro (Obertreis et al., 1996). Tradicionalmente, la planta se ha utilizado como diurético, anti-inflamatorio, y afrodisíaco, así como en tratamiento para la gota, pérdida de cabello, y leve sangrado, antibacteriano, así como efectos antifúngicos; y se utiliza en champús

para controlar la caspa. Varios ensayos clínicos doble ciego han confirmado la eficacia de la raíz de *U. dioica* para aliviar los síntomas de la hiperplasia prostática benigna (HPB) (Safarinejad de 2005). Se ha informado de que la raíz de ortiga contiene compuestos de lignano, tales como 3,4-divanillyltetrahydrofuran que modulan la unión de la hormona sexual globulina (SHBG) a sus receptores en las membranas celulares de próstata (Hryb et al, 1995; Schottner et al, 1997). También se ha mostrado que los compuestos esteroideos estigma esterol, stimast-4-en-3-ona, y campesterol puede inhibir la bomba de sodio / potasio de próstata, lo que podría contribuir a los efectos de ortiga en BPH.

## **INFLAMACIÓN POR CÉLULAS TUMORALES**

Un ensayo realizado en 2004 y publicado en la revista *Oncogene* concluía que la curcumina –presente en la cúrcuma- era una alternativa eficaz a la aspirina, el ibuprofeno, el sulindac, la fenilbutazona, el naproxeno, la indometacina, el diclofenaco, la dexametasona, el celecoxib y el tamoxifen a la hora de combatir la inflamación causada por células tumorales (www.correodelsol.com, 2014).

Yuca: el cocimiento de las hojas en paños calientes, sirve en las inflamaciones externas.

El jengibre se ha utilizado en Asia para tratar el dolor las articulaciones, los resfriados y la indigestión. El jengibre crudo o cocido puede ser un analgésico efectivo, incluso para enfermedades inflamatorias como la artrosis. Receta: cuatro vasos de agua; un trozo de jengibre de aproximadamente 5 cm, pelado y cortado en rodajas; limón y miel al gusto. Si lo prefiere, utilice naranja en lugar de limón. Hervir el jengibre durante 10 minutos.

## **INFLUENZA A, VIRUS**

Lee et al. (2012) de la Escuela de Postgrado de Medicina y Ciencias Farmacéuticas de Investigación, Universidad de Toyama, Japón, demostraron la acción de cebolla larga contra el virus de la influenza A:

El fructano es una sustancia que actúa como una anti-influenza A virus, y se aisló a partir de extracto de agua caliente de la parte de hoja verde de una cebolla galesa (*Allium fistulosum* L.). La estructura del fructano se caracterizó por análisis químicos y espectroscópicos. El peso molecular del polisacárido y la polidispersidad se estimó en  $1,5 \times 10^3$  y 1,18, respectivamente. Aunque el fructano no mostró actividad in vitro anti-virus influenza A, se demostró un efecto inhibitorio sobre la replicación del virus in vivo cuando se administró oralmente a ratones. Además, el polisacárido mejoró la producción de anticuerpos neutralizantes contra el virus de la influenza A. Por lo tanto, el mecanismo antiviral del polisacárido parecía ser dependiente del sistema inmune del huésped, es decir, la mejora de la función inmune del huésped se logró mediante la administración del polisacárido. A partir de nuestras observaciones, el fructano de la cebolla larga se sugiere a ser uno de los principios activos que ejercen un efecto anti-virus de la influenza.

Forero et al. (2008) del Grupo de Inmunovirología de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, demostraron la acción del croto, *Codiaeum variegatum*, contra el virus de la influenza A:

Una proyección bio-guiada contra el virus de la influenza A (FLUAV) se llevó a cabo con siete especies de Euphorbiaceae. Los resultados mostraron que las fracciones cromatográficas de *Phyllanthus niruri*, *Euphorbia pulcherrima* y *Codiaeum variegatum* tenían actividad anti-FLUAV relevante, aunque sólo subfracciones cromatográficas de *C. variegatum* mantienen la actividad. A partir de esta planta, el compuesto activo contra FLUAV fue aislado. Su estructura fue asignada como 2-(3,4,5) metil tetrahidropirán-2-iloxitrihidroxi-6-hidroximetil) acrilonitrilo (1) sobre la base de RMN, espectrometría de masas y el análisis de difracción de rayos X. El compuesto muestra actividad virucida y sin deterioro de las propiedades de hemaglutinación de la cepa del virus utilizado. Este es el primer informe que indica la actividad antiviral de un cianoglucósido.

## **INMUNE, SISTEMA**

El ñame es reputado para mejorar el sistema inmune.

El Acai (son uno de los frutos con mayor contenido en antioxidantes) se usa tradicionalmente para fortalecer el sistema inmune y combatir infecciones.

El ajo, la equinácea, la uña de gato, la guanábana, clavo de olor, canela y moringa, son plantas utilizadas para fortalecer el sistema inmune.

## **INMUNIZACIÓN, NIÑOS**

La granadilla se considera la fruta pediátrica (Morales, 2006). Es un activante del timo que inmuniza a los niños y aumenta su crecimiento. Fortalece y madura el sistema digestivo de los bebés.

## **INMUNOESTIMULANTE**

Incienso: su aroma tiene propiedades inmunoestimulantes; es también espasmolítico.

Toronjil en infusión.

Uña de gato: según estudios químicos, biológicos y farmacológicos, se le atribuyen efectos inmunoestimulantes, antiinflamatorios y anticancerígenos.

Kumalasari et al (2012) de la Universidad de Ehime, Japón, investigaron los efectos inmunoestimulantes del extracto de *M. arundinaceae*:

Sagú o arrurruz (*Maranta arundinacea* L) es un cultivo local utilizado como fuente de carbohidratos y alimentos funcionales en Indonesia. Los objetivos de esta investigación son

evaluar los efectos inmunoestimulantes de los extractos de arrurruz in vitro mediante el uso de técnicas de cultivo de células animales, e in vivo mediante el uso de ratones BALB / c. Los extractos de tubérculo arrurruz se prepararon por tratamiento térmico a 121 ° C durante 20 min en agua destilada. Se evaluó la actividad estimuladora de la producción de IgM de extractos de tubérculo arrurruz contra las células de hibridoma HB4C5 en humanos y esplenocitos de ratón. El resultado indicó que el extracto de tubérculo de arrurruz estimuló la producción de IgM por células y HB4C5 inmunoglobulina (IgG, IgA e IgM) de producción por los esplenocitos in vitro. Además, los extractos de tubérculo arrurruz mejoraron fuertemente la producción de interferón  $\gamma$  por esplenocitos. En vivo el estudio indicó que la dieta que contenía extractos de arrurruz aumentó los niveles séricos de IgG, IgA e IgM en ratones. Estos resultados revelaron que los extractos de tubérculo arrurruz tienen efectos inmunoestimulantes en vivo, así como in vitro.

## INMUNOLÓGICO, SISTEMA

Aromo: su consumo mejora el sistema inmunológico.

Ginseng: tiene más de 100 compuestos, entre ellos los alcaloides *vincristina* y *vinblastina*, que mejoran el sistema inmunológico.

Orosul: estimulante del sistema inmunológico.

Dominique Dufour, investigador del Centro Internacional de Agricultura Tropical, encontró en el interior del fruto de chontaduro cristales de germanio, oro y platino los cuales estimulan el sistema inmunológico.

Lo sube la fruta del kiwi.

Lin et al. (2005) de la Facultad de Ciencias de la Vida, de la Universidad Nacional de Taiwán, República de China, demostraron que el extracto de agua de bledo espinoso (*Amaranthus spinosus*) estimula directamente la proliferación de los linfocitos B in vitro, y por tanto el efecto inmunológico:

*Amaranthus spinosus* se utiliza ampliamente en la medicina tradicional china para tratar la diabetes. No se han realizado estudios publicados sobre los efectos inmunológicos de *A. spinosus*. Para determinar si *A. spinosus* tiene efectos inmuno-moduladores se investigó el efecto estimulador de *A. spinosus*, extracto de agua (WASWE) en las células del bazo de / c ratones hembra BALB. Hemos encontrado que WASWE estimuló significativamente la proliferación de esplenocitos. Sin embargo, los linfocitos B aislados, pero no los linfocitos T, podrían ser estimulados por WASWE de una manera dosis-respuesta. Después de la purificación WASWE secuencialmente, se obtuvo una nueva proteína inmuno-estimulante (GF1) con un peso molecular de 313 kDa. La actividad inmunoestimulante de la proteína purificada (GF1) fue de 309 veces mayor que la de WASWE. Estos resultados indican que WASWE en efecto, presentan actividad inmunoestimulante a través de la estimulación directa de la activación de linfocitos B in vitro. Además, estos resultados sugieren que los efectos inmunoestimulantes de WASWE podrían conducir a la activación de linfocitos B y la proliferación subsiguiente de células T in vitro. Estos resultados son potencialmente

valiosos para el futuro uso de nutraceuticos e inmunofarmacologicos de WASWE o sus fracciones purificadas.

El árbol moringa, *Moringa oleifera*, que tiene el 28% de proteína en sus hojas y son comestibles crudas, es llamado el árbol del sistema inmunológico.

El hongo reishi (*Ganoderma lucidum*), tiene propiedades beneficiosas para el sistema inmunitario y resulta de gran ayuda a los enfermos de determinados tipos de cáncer. Investigaciones han demostrado que incrementa considerablemente los porcentajes de linfocitos CD3, CD4 y CD8, responsables de la estimulación del sistema inmune. Este hongo, rico en proteínas vegetales, vitaminas y minerales, es considerado un alimento adaptógeno, es decir, que ayuda al organismo a sobrellevar situaciones de estrés tanto físicocomo mental. El reishi también destaca por su acción antiinflamatoria, la mejora de la dislipemia (presencia excesiva de colesterol total y triglicéridos en sangre) y su papel protector de órganos vitales como el riñón o el hígado (Miller, 2018).

## **INMUNOMODULANTE**

Shitake: presenta actividad anti-tumoral, efecto inmunomodulador, efecto antiviral y hipocolesterolémico.

Uña de gato: antiinflamatoria e inmunomodulante de uso mundial.

Marañón: es fruta inmunológica por su alto contenido de vitamina C.

Yacón: mejora en general el funcionamiento del sistema inmunológico.

Tian et al. (2014) del Departamento de Medicina de la Universidad de Jiangsu, Zhenjiang, China, comprobaron que polisacáridos presentes en la breva, *Ficus carica*, promueven la maduración y función de las células dendríticas (capacidad inmunoestimuladora):

Varios polisacáridos purificados a partir de las plantas son considerados como modificadores de respuesta biológica y se ha demostrado para mejorar las respuestas inmunitarias. *Ficus carica* L. es una planta tradicional china y ha sido ampliamente utilizada en los países asiáticos por sus propiedades anti-tumorales. Polisacáridos de *Ficus carica* (FCP), uno de los componentes más esenciales y eficaces en higo, se han considerado para ser un beneficioso inmunomodulador y pueden ser utilizados en inmunoterapia. Sin embargo, el mecanismo inmunológico de FCPS todavía no está claro. Dectin-1 es un receptor de reconocimiento de patrones no Toll-like, predominantemente expresado en las células dendríticas (DCs). La activación de las DC a través de dectin-1 de señalización puede dar lugar a la maduración de DC, induciendo de este modo tanto las respuestas inmunes innata y adaptativa contra el desarrollo de tumores y la infección microbiana. En nuestro estudio, encontramos que FCPS podría estimular eficazmente los DC, parcialmente a través del dectin-1 / vía Syk, y promover su maduración, como lo demuestra la regulación de CD40, CD80, CD86 y complejo mayor de histocompatibilidad II (MHCII). FCPS también mejoró la producción de citoquinas, incluyendo IL-12, IFN- $\gamma$ , IL-6 e IL-23. Por otra parte, tratado con FCPS DCs mostró una capacidad mejorada para

estimular las células T y promover la proliferación de células T. En conjunto, estos resultados demuestran que FCPS son capaces de activar y madurar DCS, de ese modo hasta la regulación de la capacidad inmunoestimuladora de DC, que conduce a respuestas de células T mejoradas.

Khristi & Patel (2016) investigaron el efecto inmunomodulador del cayeno:

En el oeste de la India, el *Hibiscus rosa-sinensis* se utiliza tradicionalmente como té como un diurético natural. Extracto de esta planta contiene vitamina C y se utiliza tradicionalmente como una medicina suave. A pesar de una larga historia de valor medicinal tradicional de *H. rosa-sinensis* todavía están disponibles para la actividad inmunomoduladora. En esta investigación, extracto acuoso de *H. rosa-sinensis* (AEHrs) (500 mg kg<sup>-1</sup> BW) se inyectó por vía intraperitoneal (IP) a ratones albinos suizos varones (*Mus musculus*) para evaluar la propiedad inmunomoduladora del extracto. El extracto crudo de *H. rosa-sinensis* tiene actividad inmunomoduladora. Después del tratamiento de 15 días, el número de células formadoras de aumento de 0,6% por placa, el título de anticuerpos se aumentó 38,15% y se observó un aumento significativo de 52% en respuesta DTH. A la misma concentración de la dosis se observó el nivel de suero de IL-1 alfa significativamente mejorada (14,27%), mientras que una disminución considerable (32,70%) en la concentración de IL-2 entre AEHrs ratones tratados en comparación con los ratones de control. Los resultados de la investigación apoyan la actividad inmunomoduladora del extracto acuoso *H. rosa-sinensis*.

Hayakawa et al. (1998) investigaron las propiedades antimetastásicas e inmunomoduladoras del extracto acuoso de semillas *Celosia argétea* (cresta de gallo):

Hemos investigado el efecto anti-metastásico de extractos de semilla de *Celosia argentea* (CAE), que tradicionalmente se han utilizado como un fármaco terapéutico para enfermedades de los ojos y hepáticas en China y Japón. Intraperitoneal (ip) la administración de CAE para 7 d antes de la inoculación del tumor inhibió significativamente la metástasis del hígado causada por la inyección intraportal de las células de carcinoma de colon 26-L5 en una forma dependiente de la dosis. CAE tiene la capacidad de inducir la interleucina (IL) -12 de producción de los macrófagos in vitro. El efecto anti-metastásico por CAE está basado en sus propiedades inmunomoduladoras incluyendo la inducción de citoquinas tales como IL-12, IL-2 e IFN-gamma que conducen aun estado inmune Th1 dominante y la activación de los macrófagos al estado tumoricida. Esto puede proporcionar una base para la inhibición de la metástasis del cáncer.

Chiang et al. (2007) investigaron la actividad antiviral, citotóxica e inmunomoduladora en *Plantago major* y *Plantago asiática*:

*Plantago major* linn. (llantén) y *P. asiatica* Linn. (Plantaginaceae) se utilizan comúnmente en la medicina popular en Taiwán para el tratamiento de enfermedades infecciosas relacionadas con los sistemas respiratorio, urinario y tracto digestivo. En este estudio, se investigó las actividades antivirales, citotóxica e inmunomoduladoras de los extractos de agua caliente de estas dos especies in vitro en una serie de virus, a saber, los virus del herpes (HSV-1 y HSV-2), adenovirus (ADV-3, Adv-8 y ADV-11), y en varios de leucemia humana, linfoma y carcinoma de células con XTT, BrdU y kits IFN-gamma. Los resultados mostraron que el extracto de agua caliente de *P. asiatica* poseía actividad inhibitoria significativa en la proliferación de células de linfoma (U937) y carcinoma (vejiga, hueso,



cuello uterino, riñón, pulmón y estómago) y sobre la infección viral (HSV-2 y ADV-11). *P. major* y *P. asiatica* ambos efectos duales expuestos de la actividad inmunomoduladora, la mejora de la proliferación de linfocitos y la secreción de interferón-gamma a concentraciones bajas (<50 microg / ml), pero inhiben este efecto en una concentración elevada (> 50 microg / ml). El presente estudio concluye que los extractos de agua caliente de *P. major* y *P. asiatica* poseen amplio espectro antileucémico, anticarcinoma y actividades antivirales, así como las actividades que modulan la inmunidad mediada por células.

La astilbina es un flavonoide aislado del rizoma de zarzaparrilla, *Smilax glabra*. En un estudio reveló su actividad inmunosupresora, una inhibición selectiva contra los linfocitos T activados. Esta característica de la astilbina es beneficiosa para el tratamiento de enfermedades inmunes humanas (Guo et al., 2007).

## INSECTÍFUGO

Higuerilla: ahuyenta el mosquito *Anopheles*, transmisor del paludismo, chicunguña y zica, donde este arbusto crece.

## INSOMNIO

La infusión de hojas de maracuyá ayuda a prevenir el insomnio.

Valeriana: para el sistema nervioso en general; para el insomnio, pues ayuda a conciliar el sueño; para la epilepsia y la diabetes nerviosa. Cocinar hojitas, tallos y raíces. Se consigue la tintura en la farmacia y su dosis es 20 gotas por toma, tres veces al día.

Cidrón en infusión.

Dormidera o sensitiva (*Mimosa púdica*), es la planta para dormir. Para el insomnio es lo mejor. Se ponen unas hojas debajo de la almohada para dormir; también tomada, en decocción suave (3 minutos) de sus hojas; tiene efecto calmante.

Lulo y manzana, son frutas indicadas contra el insomnio.

Una persona con insomnio severo que le causaba irritabilidad, cansancio, falta de concentración y ansiedad, se curó fumando una dosis personal de marihuana antes de acostarse, por el tiempo suficiente hasta curarse.

En niños, y en adultos por supuesto, un baño de tila o tilo en la noche. La tila se macera en agua en gran cantidad y este líquido sirve seis o siete veces para bañar al niño nervioso (Messegú, 1975).

Lechuga con toronjil y valeriana. Lechuga: acción tranquilizante, suave, en infusión. Concilia el sueño.

Lo cura el aminoácido L-Triptofano. Debe ser cuidadosa la dosificación pues su consumo eleva los glóbulos blancos y puede llevar al trastorno sanguíneo conocido como eosinofiliamegalia.

Para conciliar el sueño: la valeriana, la eschscholzia, el triptófano y el 5-hidroxitriptófano, la teanina, las vitaminas del grupo B (sobre todo la B<sub>9</sub>) y la melatonina le ayudarán en su objetivo (Oliveiras, 2016).

Manzana, comiéndola cruda antes de dormir y dejando una cerca de la cabecera.

Acostarse cómodamente, respirar despacio por la nariz con inhalaciones y exhalaciones profundas, tener el dormitorio en completa oscuridad o tapar los ojos con una venda suave, utilizar un olor natural agradable como eucalipto o sándalo (incienso), si es del agrado utilizar una música suave, clásica o de la nueva era; por último, dejar fluir los pensamientos sin detenerse en ninguno en especial, concentrarse en la respiración, hacer conciencia de ella y relajarse.

La infusión de cilantro tomada al momento de acostarse ha brindado sueños reparadores.

Guzmán y Navarrete (2009) investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, evaluaron la acción de hesperidina, el principio activo que confiere la acción sedante de las flores de *C. sinensis* (naranja):

La infusión de flores de varias especies de *Citrus* se utiliza como sedante para tratar el insomnio en la medicina tradicional mexicana. Los objetivos de este estudio fueron investigar el efecto sedante de diferentes extractos de flores de *Citrus sinensis* (L.) Osbeck (Rutaceae) y describir el mecanismo de acción farmacológica de los compuestos activos sedantes de esta planta. Los extractos de metanol y diclorometano, obtenidos a partir de las flores de *Citrus sinensis* (L.) Osbeck (Rutaceae), mostraron un efecto sedante dependiente de la dosis en el modelo de cilindro exploratorio en ratones, con valores ED<sub>50</sub> (ip) de 47,04 +/- 12,03 mg / kg y 129,15 +/- 21,25 mg / kg, respectivamente. *Hesperidina* (ED<sub>50</sub> = 11,34 +/- 2,48 mg / kg) fue identificada en el extracto de metanol como el principio activo sedante de esta planta. El pre-tratamiento con atropina (1 mg / kg IP), flumazenil (2 mg / kg IP), clonidina (0,01 mg / kg IP), isoproterenol (0,3 mg / kg IP), haloperidol (0,3 mg / kg IP), WAY 100 635 (3 mg / kg IP), P-clorofenilalanina (250 mg / kg IP, dos veces por día durante 2 días), forskolina (3 mg / kg IP) y rolipram (0,173 mg / kg IP) no modificaron el efecto sedante de 30 mg / kg hesperidina. Sin embargo, el efecto sedante de este compuesto fue potenciado por la *yohimbina* (1,25 mg / kg IP) y buspirona (1 mg / kg IP), y revertido por el tratamiento previo con aminofilina (30 mg / kg IP), cafeína (30 mg / kg IP) y varias dosis de 1,3-dimetil-8-fenilxantina (10, 30 y 54,7 mg / kg IP). Estos resultados sugieren que los receptores de adenosina pudieran estar implicados en la acción sedante de hesperidina, identificado como el principio activo de las flores de *Citrus sinensis*.

Feyzabadi et al. (2014), de la Universidad de Shahed, Irán, comprobaron la acción de *Violeta odorata* contra el insomnio crónico:

El insomnio es el trastorno del sueño más común que reduce la calidad de vida. Debido a los efectos secundarios del fármaco hipnótico y la creciente demanda de sustitutos de la medicina alternativa, se utilizó aceite de violeta (VO) en este estudio. VO es un medicamento conocido en la medicina tradicional iraní que induce el sueño en pacientes insomnes. Este estudio se llevó a cabo como una evaluación pretest-postest experimental sobre la eficacia VO en 50 pacientes con insomnio crónico en la Clínica de Medicina Tradicional iraní de Mashhad Universidad de Ciencias Médicas, Mashhad, Irán. El tratamiento consistió en gota intranasal de VO, dos gotas que contienen 66 mg de VO en cada fosa nasal cada noche antes de dormir durante un mes. Se pidió a todos los pacientes para completar un cuestionario Insomnia Severity Index (ISI) antes del inicio del juicio y después de un mes de tratamiento. Resultados: las mejoras en el sueño e ISI fueron significativamente mayores en los pacientes después de un mes de recepción VO en comparación con el grupo control. Algunos pacientes informaron de algunas complicaciones sobre el consumo de VO, la mayoría de los cuales fueron leves y se encontró ningún efecto adverso grave. Conclusiones: VO se puede presentar como una preparación a base de hierbas, segura, bien tolerada y eficaz en pacientes con insomnio crónico.

La metilcobalamina, es la única forma de la vitamina B<sub>12</sub> que participa en la regulación de ritmos circadianos (estados de dormir/vigilia). Se ha constatado que mejora el sueño en su calidad y restauración, así como incrementa los sentimientos de bienestar, concentración y vigilancia.

La melatonina es una hormona natural producida por la glándula pineal (una glándula sensitiva a la luz que se encuentra en la base del cerebro) y que es liberada cuando cae la oscuridad. La melatonina lo hace sentir somnoliento y lo ayuda a alcanzar ese profundo y reparador sueño. Pero la melatonina hace más que solo ayudarlo a dormir—ayuda a la función del sistema inmunológico para apoyar la curación mientras duerme. Se debe dormir en un cuarto perfectamente oscuro para generar suficiente melatonina que produce sueño (Mercola, 2018).

## **INSULINA, PRODUCCIÓN NATURAL.**

El Departamento de Endocrinología y Metabolismo del Aarhus University Hospital, Dinamarca, afirma que la estevia es un edulcorante natural que puede ser utilizada sin ningún problema por personas diabéticas ya que no afecta para nada los niveles de azúcar en sangre. Contiene “*esteviosido*”, *el cual tiene acción directa sobre las células del páncreas y lo estimula para que este produzca insulina en forma normal* (Jeppesen, 2002).

## **INTELECTUAL, TRABAJO**

Tomillo: fortifica los nervios y en especial el cerebro, por eso se recomienda a los de trabajo intelectual en tisana.

Las vitaminas del complejo B se asocian al mejoramiento de la actividad cognitiva en general.

En homeopatía, *ruta* para pacientes con debilidad mental por exceso de trabajo cerebral.

## **INTESTINAL, HIGIENE**

Cebada: utilizada en todos los asuntos de higiene intestinal. El abate Kneipp la usaba para curar la disentería. Es eficaz en el tratamiento de diarreas agudas. Los niños deben consumir malta de cebada.

## **INTESTINAL, INFECCIÓN**

Tomillo: unas hojas por taza de agua hervida (3-4 tazas diarias), endulzada con miel de abejas pura.

Testimonio: “una niña de año y medio de edad presentaba diarrea líquida con sangre y el dictamen médico fue de infección intestinal aguda, con antibióticos y antiparasitarios, pero la diarrea reincidía, durante tres meses. Un amigo aconsejó la fruta “granada”, sacarle la pulpa y cocinarla con agua y azúcar y darle este cocimiento durante tres días. Hubo curación total.

## **INTESTINAL, INFLAMACIÓN**

Cidra: en las inflamaciones intestinales y cutáneas, comerla en jugo o en decocción suave.

Desvanecedora: tratamiento de procesos inflamatorios, contusiones.

Espinaca: tiene efecto antiinflamatorio sobre el intestino.

Olivo: es colagogo, emoliente, y protector de los estados inflamatorios del tubo intestinal; consumir sus hojas en infusión o el aceite de olivas con moderación.

Fique: el cocimiento de 60 gs. de hoja verde por litro de agua bebida a voluntad es un excelente depurativo de la sangre, útil para curar el hígado, la ictericia, purificar los intestinos y los riñones; se pueden tomar también los bulbillos, así como las flores.

Rashidian et al. (2015) de la Universidad de Tehrán, Irán, demostraron el efecto del aceite esencial de albahaca en la enfermedad inflamatoria intestinal:

*Ocimum basilicum* L ha sido utilizado tradicionalmente para el tratamiento de la enfermedad inflamatoria intestinal en Irán. Este estudio investiga el efecto de mejora de aceite esencial de *Ocimum basilicum* en un modelo de colitis inducida por ácido acético en

ratas. *Ocimum basilicum* con 2 dosis (200 y 400 l / kg) mejoró significativamente la relación peso / longitud húmeda de tejido del colon en comparación con el grupo control. Las dosis más altas de aceite esencial (200 y 400 l / kg) redujo significativamente la gravedad de las úlceras, área de la úlcera, y el índice de úlcera. Por otra parte, el examen histológico reveló la disminución del índice total de colitis como un marcador para la infiltración de células inflamatorias en los segmentos de colon de ratas tratadas con aceite esencial de *Ocimum basilicum* (200 y 400 l / kg). El aumento del nivel de mieloperoxidasa se redujo significativamente después del tratamiento con el aceite esencial (200 y 400 l / kg). Estos resultados sugieren que *Ocimum basilicum* exhibe efecto protector contra la colitis inducida por ácido acético.

El síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés) es el trastorno gastrointestinal más común en los Estados Unidos. Los típicos signos y síntomas de IBS son un frecuente malestar abdominal, colon espástico, gases, distensión abdominal, diarrea y/o estreñimiento. Aproximadamente el 75 % de las personas con IBS tiene niveles insuficientes de vitamina D, y alrededor del 70 % informó mejorar al tomar suplementos de vitamina D (Mercola, 2018).

## **INTESTINAL, IRRITACIÓN MUCOSA**

Guama: la corteza y el fruto en decocción se usan en las irritaciones de la mucosa del intestino.

Cúrcuma, ayuda a reparar la pared intestinal.

Malva en forma de lavados y en toma de la cocción de sus hojas.

## **INTESTINALES, PÉRDIDA DE LÍQUIDOS**

Madroño: los taninos presentes en el fruto, que le confieren un sabor algo áspero, indican su posibilidad astringente para combatir la pérdida de líquidos intestinales.

## **INTESTINO, LIMPIEZA**

La piña consumida en ayunas favorece la limpieza del intestino, estimula la digestión, descarga la bilis y combate los parásitos intestinales.

El té verde chino es muy efectivo en la limpieza del intestino.

La utilidad de la linaza:

En 70 años nuestros intestinos procesan 100 toneladas de alimentos y 40.000 litros de líquido, lo que lleva a la conclusión de que cerca de 7 kilos de depósitos fecales y residuos tóxicos se acumulan en el estómago. Ellos contaminan nuestra sangre y causan daños irreparables en el cuerpo. Estreñimiento frecuente, metabolismo alterado, diabetes, aumento

excesivo o insuficiente de peso, enfermedades renales y hepáticas, problemas de audición y de visión, problemas de la piel, pelo y uñas, así como otras enfermedades, que van desde la artritis hasta cáncer son sólo algunas de las señales de que sus intestinos no están limpios. Los enemas o lavativas pueden limpiar sólo una pequeña parte del colon, 40-50 centímetros, y el tratamiento con enemas con un equipo especial es caro, consume tiempo y afecta a la microflora intestinal. Consumir 1-3 cucharadas de harina de linaza durante tres semanas puede limpiar completamente los intestinos, desde el moco y depósitos fecales o parásitos, conservando plenamente la microflora intestinal. Este método proporciona la normalización rápida de peso y quema de grasa. Tiene un efecto positivo sobre la regulación del metabolismo de los lípidos. La harina de linaza puede absorber y eliminar las toxinas del cuerpo y reducir el nivel de colesterol en la sangre. Indicaciones: - condiciones inflamatorias del tracto respiratorio superior, el tracto gastrointestinal. - Gastritis, colitis, úlcera de estómago y duodeno. - Enfermedades del tracto urinario, infecciones, cistitis, pielonefritis. - Peso corporal excesivo, trastornos del metabolismo de lípidos.

Receta para limpieza del intestino con harina de semillas de lino: En lugar de desayuno consumir esta mezcla durante 3 semanas: Semana 1: 1 cucharada de harina de linaza y 100 ml de kéfir. Semana 2: 2 cucharadas de harina de linaza y 100 ml de kéfir. Semana 3: 3 cucharadas de harina de linaza y 150 ml de kéfir. El kéfir es un alimento probiótico que mejora la digestión. Se le conoce como yogurth búlgaro, y se puede hacer con leche de arroz. Si la harina de linaza no está disponible en tu tienda local, comprar un poco de semilla de lino y molerlas finamente. Nunca hacer algo extra para los próximos días, ya que las semillas pueden volverse rancias. Cada mañana preparar una nueva porción. Asegúrate de beber al menos 2 litros de agua al día. Se obtienen mejores resultados si bebes agua con miel de abejas pura. El procedimiento de limpieza se debe practicar una vez al año (Cusihuasi.ning, 2017).

## **INTESTINO PERMEABLE, SÍNDROME**

Algunos herbolarios todavía utilizan el comfrey (*Symphytum officinale*) para el tratamiento del síndrome de intestino permeable, una condición en la que las sustancias que se supone deben permanecer en el intestino caen en el torrente sanguíneo; esta planta sin embargo causa hepatotoxicidad en algunas personas.

Se dice que la consuelda cicatriza los agujeros en el intestino.

El caldo de huesos es excelente para sanar su intestino y reducir sus síntomas de intestino permeable. Esto a su vez protege el cerebro del elevado proceso inflamatorio consecuencia de las bacterias y los alimentos que se filtran en su torrente sanguíneo.

## **INTESTINO, REGULACIÓN**

Infusión de malva.

## **INTOXICACIÓN**

Sábila: un pedacito de hoja en agua, se licúa y toma, para desintoxicar.

Orégano, en infusión es un buen desintoxicante natural.

En los animales, se sabe que las ratas envenenadas comerán arcilla cuando se les dé a elegir entre varias sustancias, y también está ya documentado que varios primates, incluyendo a los chimpancés, y algunas aves como los loros, ingieren tierra arcillosa después de comer frutas tóxicas o experimentar problemas gastrointestinales.

Versini (2013) explica las funciones del carbón vegetal:

Indicaciones terapéuticas del carbón vegetal que han sido validadas científicamente:

- Intoxicaciones farmacológicas o alimentarias.
- Problemas digestivos: mal aliento (halitosis), hipo crónico, dolores abdominales, flatulencias, diarreas.
- Problemas del hígado: colesterol, triglicéridos.
- Mordeduras de serpiente o picaduras de insectos.
- Problemas de otorrinolaringología e higiene dental. Hay quien recomienda la utilización de carbón activado para la desintoxicación de metales pesados. Pero hay que tener en cuenta que los metales pesados que han penetrado tiempo atrás en el organismo quedan atrapados en las grasas corporales, a los que no puede acceder el carbón vegetal, que no pasa a la sangre. En cambio, cumple con su efecto purificador de las sustancias químicas que ingerimos a diario y que quedan en el intestino. Por eso es importante utilizar el carbón vegetal como cura para desintoxicar regularmente el organismo.

Cómo utilizar el carbón vegetal activado: en mi familia utilizamos el carbón entre 3 y 4 veces al año para purificar las sustancias nocivas que acabamos ingiriendo, aunque tomemos todas las precauciones posibles. El protocolo para un tratamiento de drenaje es el siguiente: - 2 cucharadas de carbón diluidas en medio vaso de agua durante 15 días en cada comida, y después 3 cucharadas al día durante el siguiente mes si queremos drenar más profundamente las células del organismo. - Para los niños, en lugar de cucharadas se pueden utilizar cucharaditas y es suficiente con seguir el tratamiento durante 15 días. - Para aquellos a los que les cuesta trabajo beber carbón de un vaso o quieren evitar ensuciarse los dientes, utilice una pajita (aunque la mancha negra desaparece con sólo enjuagarse la boca).

Recetas familiares para evitar dolores y molestias:

- Diarrea del viajero y otras intoxicaciones alimentarias: 2 cucharadas de carbón activado en polvo en un vaso de agua fría cada 4 u 8 horas, hasta que la diarrea esté controlada.
- Picadura de abeja: para un alivio inmediato: mezclar una cucharada pequeña de carbón con un poco de agua hasta obtener una pasta y aplicarla directamente sobre la picadura. Si continúa el dolor, aplicar el producto en una compresa.
- Para picaduras múltiples: verter dos vasos grandes de carbón en polvo en una bañera para que se sumerja allí la persona afectada durante unos treinta minutos.
- Picadura de hormiga o de mosquito: humedecer un trozo de gasa y rociar carbón con una cucharilla hasta que la gasa se vuelva negra y aplicarla entonces sobre la picadura.
- Picadura de araña o de garrapata: aplicar rápidamente una compresa o meter a la persona afectada en una bañera de agua con carbón.
- Cambiar la compresa frecuentemente, cada media hora durante las 8 primeras horas y después cada 2 horas.
- Espaciar la aplicación de compresas entre 2 y 8 horas hasta la completa recuperación. El principio siempre es el mismo: el carbón adsorbe las toxinas, venenos y hasta bacterias que nos podrían invadir (sobre todo en el caso de las garrapatas). El carbón vegetal activado puede adquirirse en forma de cápsulas, polvo o comprimidos en farmacias, parafarmacias y tiendas de productos naturales. Mi preferido ha sido siempre el carbón en polvo por sus múltiples posibilidades de uso.

Perejil: evita las intoxicaciones y reduce la embriaguez cuando se consume alcohol.

Pringamoza: es la reina de las plantas que ejerce un efecto depurativo, desintoxicante, sedante y vivificante.

Raíz de violeta: purgante y vomitiva, para indigestiones o intoxicaciones, beber una decocción de raíces de violetas por 10 minutos, a sorbitos.

Las intoxicaciones por la ingestión de productos químicos se atenúan con el consumo de ibias o cubios.

## **IRRITABILIDAD EN NIÑOS**

Manzanilla, sus flores en infusión es una bebida útil a los niños irritables.

## **INSOLACIÓN**

Guácimo: es común su uso en las insolaciones; hojas en infusión y paños fríos de esta agua en la frente del paciente.

Matarratón: hojas (varios puñados) colocados dentro del sombrero evitan la insolación.

## **IRA, GENERADA POR ALIMENTOS**

El maestro Thich Nhat Hanh dice:

Nuestros alimentos son muy importantes para nuestro cuerpo, mente y espíritu, por lo que se debe tener en claro como funciona y que cosas nos ayudan y cuales no. Nuestra ira, frustración y desesperanza tienen mucho que ver con nuestro cuerpo y con la comida que ingerimos. Debemos desarrollar una estrategia para comer, para consumir, a fin de protegernos de la ira y la violencia. La comida que ingerimos puede contener ira. Cuando comemos carne de un animal que tiene la enfermedad de las vacas locas, esa carne está llena de ira. Cuando comemos un huevo o pollo, sabemos que ese huevo o ese pollo pueden contener mucha ira. Y como nos alimentamos con ira, tenemos que expresarla. Hoy en día los pollos se crían en granjas avícolas modernas de producción intensiva en las que no pueden caminar, correr, ni buscar la comida en la tierra. Son alimentados por los humanos. Están confinados en pequeñas jaulas en las que apenas pueden moverse. Así, los pollos enloquecen. Para que las gallinas pongan más, huevos, los granjeros crean el día y la noche artificialmente. Usan una iluminación interior que acorta el día y la noche, así las gallinas creen que ya han pasado las veinticuatro horas y producen más huevos. Estas gallinas están llenas de ira, frustración y sufrimiento. Para expresar su ira y su frustración atacan a las otras gallinas que haya su lado. Usan sus picos para picarse y herirse entre ellas. Se hacen sangrar y sufrir, y mueren a causa de ello. Por eso los granjeros les recortan ahora el pico, para evitar que se piquen unas a otras por la gran frustración que sienten. Hay que considerar que al momento que el animal muere, muere con mucho dolor, angustia, miedo y todos esos sentimientos son traspasados hacia nosotros. Además, no hay que olvidar a los



sentimientos que hay en la persona que les quita la vida. La carne demora 3 días en digerir por lo que son 3 días que estos sentimientos viven dentro de nosotros. Nuestra alimentación es una decisión de cada uno, pero es necesario tener el conocimiento de lo que comemos y de cómo nos afecta (Hermandadblanca.org, 2018).

## ISQUEMIA CEREBRAL

Jamarkattel et al. (2010), de la Universidad de Seoul, Korea, demostraron que el extracto de *Sesamum indicum* (ajonjolí) presenta efectos protectores contra la lesión por isquemia-reperusión en el cerebro de rata.

In Koo Hwang et al. (2009), investigaron el efecto la cebolla y la quercetina en el daño neuronal por isquemia cerebral transitoria:

La cebolla tiene varias funcionalidades biológicas conocidas, incluidos efectos antioxidantes, y contiene quercetina (3,3', 4,5,7-pentahidroxi-flavona), un poderoso antioxidante. En el presente estudio, se observó efectos neuroprotectores de extracto de cebolla (OE) y su componente principal, quercetina, en el daño isquémico en el hipocampo del jervo, que está relacionada con la función de memoria. En el grupo isquémico tratados con OE, gliosis (activación de astrocitos y microglia) fue atenuada en el CA1 4 días después de la isquemia / reperusión. Además, el tratamiento con OE y la quercetina disminuyó los niveles de proteína de 4-hidroxi-2-nonenal (un marcador de la peroxidación lipídica) en el CA1 isquémica. Sugerimos que la administración repetida de la OE y la quercetina puede proteger contra el daño neuronal por isquemia cerebral transitoria.

Análisis de laboratorio permite afirmar que en el material vegetal seco de cebolla blanca (*A. cepa*) se encuentra 1960 mg de quercetina/ Kg y en cebolla roja 2701 mg de quercetina/ Kg (Moreno y Plazas, 2005).

Kirisattayakul et al. (2013) del Departamento de Fisiología y Programa de Neurociencia de la Facultad de Medicina, Universidad de Khon Kaen, Tailandia, realizaron el estudio: "Efecto cerebroprotector de *Moringa oleifera* contra el accidente cerebrovascular isquémico focal inducido por oclusión de la arteria cerebral media":

La isquemia cerebral se caracteriza por un rápido inicio de la lesión neurológica debido a la interrupción del flujo de sangre al cerebro. Esta lesión se ha informado que está asociada con la acción y la interacción de muchos factores, tales como ácidos excitatorios, aminoácidos, la sobrecarga de calcio, daño por estrés oxidativo, la despolarización periférica del miocardio, neuroinflamación y apoptosis; tanto in vitro como in vivo se ha demostrado que esta lesión puede ser protegida por los polifenoles incluyendo flavonoides.

En Tailandia, las hojas de *Moringa oleifera* se han consumido como verduras durante más de 100 años. Hojas de *M. oleifera* también pueden servir como una fuente rica de sustancias que poseen actividad antioxidante tales como beta-caroteno, vitamina C, vitamina E, y polifenoles. Muchos informes han descrito los posibles valores terapéuticos de *M. oleifera*, incluyendo el cáncer, la artritis, actividad antidiabética, anti-reumatoide, anti-hongos, anti-microbiana, anti-aterosclerótica, el alivio del dolor, efectos diuréticos y regulación de la

tiroides. Hallazgos recientes han demostrado que el extracto de las hojas también exhibe efecto antioxidante y pueden proteger contra el daño oxidativo. Con base en el papel crucial del estrés oxidativo en la fisiopatología de la isquemia cerebral y el efecto antioxidante de las hojas de *M. oleifera*, el efecto cerebroprotector de extracto de hojas de *M. oleifera* contra el accidente cerebrovascular isquémico focal se ha estudiado. El efecto protector de la dosis media y baja de extracto de hojas de moringa en todas las áreas se produjo principalmente a través de la disminución del estrés oxidativo. Se encontró también efecto protector del extracto en dosis alta en el cuerpo estriado y el hipocampo.

Rivera et al. (2013) estudiaron los efectos antioxidantes y anti-inflamatorios de *A. satureioides* (vira vira) y la reducción del daño cerebral en la isquemia focal en ratas:

*Achyrocline satureioides* es una planta que ha sido ampliamente utilizada en la medicina popular y estudios experimentales confirman sus efectos antioxidantes y anti-inflamatorios, atribuibles a la presencia de flavonoides, principalmente quercetina. Objetivos: Evaluar los efectos neuroprotectores de una pre-administración oral crónica a ratas con una decocción de *Achyrocline satureioides* (2%). Métodos: por decocción, se utilizaron flores secas de *Achyrocline satureioides*. El consumo de alimentos y AS decocción / se evaluó el agua de las ratas a diario y el aumento de peso semanal; contenido de quercetina en la decocción y en el plasma de las ratas se evaluó por cromatografía líquida de alto rendimiento. El daño cerebral se evaluó con una sal de tetrazolio (TTC) y una prueba de comportamiento se realizó anteriormente. Se utilizaron tinción de Nissl e histoquímica fluoro-Jade. Resultados: el pre-tratamiento con *Achyrocline satureioides* en todos los grupos revirtieron el déficit funcional y, durante 21 días, el volumen de miocardio también disminuyó significativamente. Tinción de Nissl mostró un mayor porcentaje de población neuronal conservado y el fluoro-Jade mostró una disminución de las neuronas en degeneración. Conclusiones: los niveles de quercetina en la decocción y el plasma de las ratas podrían explicar los beneficios preventivos de *Achyrocline satureioides* debido a las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias descritas para este flavonoide.

Bora y Sharma (2010) del Instituto de Farmacia de Himachal Pradesh, India, investigaron el efecto neuroprotector de *Artemisia absinthium* L. en isquemia focal y lesión cerebral inducida por reperfusión:

*Artemisia absinthium* L. (ajenjo) se ha utilizado como hierba medicinal tradicional en China, Europa y Pakistán para el tratamiento del dolor gástrico, la estimulación cardíaca, mejoramiento de la memoria y para la restauración de la disminución de la función mental. Objetivo: investigar los posibles efectos protectores de *Artemisia absinthium* sobre el estrés oxidativo cerebral y daños, así como alteraciones del comportamiento inducidos por la isquemia cerebral y lesión de reperfusión en ratas. Materiales y métodos: Isquemia focal y reperfusión fueron inducidas por oclusión de la arteria cerebral media (MCAO) durante 90 min, seguido de 24 h de reperfusión. MCAO llevó al aumento significativo en el tamaño del infarto y la peroxidación lipídica, y el agotamiento en el contenido de glutatión, superóxido dismutasa y catalasa en la actividad cerebral. Además, los déficits de comportamiento como incoordinación motora y deterioro de la memoria a corto plazo también fueron significativamente afectados por MCAO en comparación con el grupo de tratamiento simulado. Resultados: el estrés oxidativo cerebral y daños, y déficits de comportamiento fueron significativamente atenuada por pre-tratamiento con el extracto de metanol de *Artemisia absinthium* (100 mg / kg y 200 mg / kg, po). Conclusión: estos resultados

sugieren que *Artemisia absinthium* es neuroprotectora y puede llegar a ser complemento útil en el tratamiento del ictus.

Xu et al (2008) del Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina Básica, Universidad del Sudeste, Nanjing, República Popular de China, investigaron los efectos neuroprotectores de isosteviol (de la planta Estevia) contra la lesión por isquemia cerebral focal inducida por oclusión de la arteria cerebral media en ratas:

La oclusión de una arteria cerebral afecta el flujo de sangre que lleva a la muerte neuronal. La reperfusión del tejido se asocia con inflamación, aumento de especies reactivas de oxígeno, necrosis y apoptosis. Por lo tanto, continuará incluso después de que se restaure el flujo sanguíneo el daño al cerebro. Isosteviol se ha demostrado que tienen efectos protectores contra la isquemia-reperfusión (IR) lesión en el corazón de rata y se llevó a cabo el estudio actual para determinar si también es eficaz en la prevención de la lesión por IR en el cerebro. Las ratas se dividieron en seis grupos: un grupo de control simulacro de operación y 5 IR grupos que fueron pre-tratados con cualquiera isosteviol 5 mg.kg (-1), 10 mg.kg (-1), 20 mg.kg (-1), nimodipina 5 mg.kg (-1), o solución salina. La isquemia cerebral fue inducida durante 2 horas. Veintidós horas después de la reperfusión se evaluaron las ratas para el déficit neuroconductual, el volumen del infarto, cambios histológicos, y malondialdehído, el superóxido dismutasa (SOD), los niveles de Bcl-2 y NF-kappaB en el tejido cerebral. Pre-tratamiento con isosteviol redujo el volumen del infarto, mejoró la muerte celular e infiltración de neutrocitos, mejoró la actividad neuro-locomotor, aumento de la actividad SOD, inducida por Bcl-2, supresión de la superoxidation de lípidos y la expresión de NF-kappaB, la necrosis y la apoptosis de las neuronas y la inflamación. Estos efectos positivos fueron dependientes de la dosis con una dosis de 20 mg.kg isosteviol (-1), siendo de este modo tan eficaz como la nimodipina.

## ISQUEMIA MIOCÁRDICA

Lopera et al. (2013) investigadores de la Universidad Nacional de Colombia, Sede Medellín, Colombia, evaluaron la acción cardioprotectiva del mortiño (arándano colombiano) en ratas:

El objetivo fue evaluar las propiedades antioxidantes y los efectos en contra de la lesión por reperfusión de un extracto alcohólico obtenido por fermentación del arándano colombiano, mortiño (*Vaccinium meridionale* Swartz, Ericaceae). Propiedades antioxidantes fueron evaluados por los sistemas in vitro. Para examinar la función miocárdica postisquémica, corazones aislados de rata se trataron 10 min antes de la isquemia y durante la primera 10 min de reperfusión con el extracto. Para analizar la participación de óxido nítrico (NO), otros experimentos se realizaron en presencia de la inhibición del óxido nítrico sintasa (NOS) con N (G) nitro-L-arginina metil éster (L-NAME). El extracto de arándano mostró mayores fenoles totales y los contenidos de antocianinas, la actividad de la función radical y sistólica y diastólico superóxido barrido fue mejorada, TBARS disminuido, GSH fue parcialmente conservado, y ambos NOS y la expresión de Akt aumentó en los corazones tratados con el extracto. Estos efectos beneficiosos se pierden cuando la eNOS se inhibió. En resumen, estos datos muestran que el aumento de la expresión de eNOS a través de Akt y la actividad de eliminación contribuye a la cardioprotección conferida por el tratamiento agudo con extracto de arándano de Colombia contra la isquemia y lesión por reperfusión.

## **JUANETES**

Cocinar hojas de laurel y tomar todos los días por diez días. Tomar cinco hojas grandes de laurel y macerar en alcohol antiséptico por 7 días; luego aplicar en los juanetes.

Mezclar aspirina y yodo y aplicar. Igual yodo más limón.

Las barbas de viejo (*Usnea sp.*) se maceran y amarran a los juanetes hasta disminuirlos.

## **JUVENTUD, ETERNA**

En frutoterapia se considera el chachafruto la fruta de la eterna juventud (Morales, 1998).

### ***Klebsiella pneumoniae***

Derakhshan, et al. (2010), del Department of Bacteriology, School of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran, investigaron el comino (*Cuminum cyminum*) y la actividad antibacteriana significativa frente a *K. pneumoniae* in vitro:

*K. pneumoniae* es un patógeno importante Gram-negativo, con frecuencia asociado con las infecciones nosocomiales. Está implicado en infecciones del tracto urinario, neumonía, bacteriemia, septicemia, e infecciones de heridas quirúrgicas. Cualquiera que sea el sitio de la infección, la primera etapa de las infecciones nosocomiales debido a *K. pneumoniae* consiste de la colonización en el tracto gastrointestinal del paciente. Estudios recientes sugieren que la formación de biopelículas puede ser un factor de virulencia importante para *K. pneumoniae*. El crecimiento de biopelículas mejora la resistencia a las terapias con antibióticos, así como los mecanismos de defensa del huésped. Comino (*Cuminum cyminum* L.) es una hierba aromática y un astringente que beneficia el aparato digestivo. Se ha utilizado en el tratamiento de trastornos digestivos leves como carminativo y eupéptico, como astringente en los trastornos broncopulmonares, y como un remedio para la tos, así como un analgésico. Nuestro informe anterior sugiere que el aceite esencial de las semillas de comino tiene una actividad antibacteriana significativa frente a *K. pneumoniae* in vitro.

Estudios in vitro demuestran que el extracto de hoja de olivo es eficaz contra la *Klebsiella*, una bacteria gramnegativa, inhibiendo su replicación, además de ser tóxica para otros microbios patógenos (Mercola, 2017).

## **LAGAÑAS O LEGAÑAS**

Flor de muerto, colocarla al sereno en un recipiente de vidrio y, su exudado, aplicar de una gota en las vistas.

Testimonio: “Se me llenaba el ojo de lagaña constantemente, el ojo se ponía rojo e inflamado. Me apliqué gentamicina y no funcionó. Recordé que mi abuela utilizaba flor de

rosa amarilla (flor de muerto) para ese problema. Se hierve la flor, se cuele, se deja al sereno y al otro día se moja un algodón y se pasa por el ojo limpiándolo con esa agua. Me curé totalmente sin reaparecer el síntoma”.

Cidrón: el nombre científico de esta planta es *Lippia citriodora* Kunth, y *Lippis* significa legañas. Aplicarlo en infusión, haciendo lavados en la parte afectada.

## **LARINGE, AFECCIONES MALIGNAS**

La malva es un remedio excelente contra las inflamaciones de la laringe. Con la tisana de malva se hacen gargarismos varias veces al día, y con los residuos de la maceración, mezclados con harina de cebada, se preparan cataplasmas calientes que se aplican en la noche. Sirve para las afecciones malignas de la laringe.

Testimonio: “padecí por varios años dolor de laringe, dolor de garganta y amigdalitis, cada mes o dos, las amígdalas se me inflamaban, con mucho dolor al tragar, malestar y a veces fiebre. La medicina alopática me calmaba temporalmente. Conseguí sal vigua o sal de roca (de las salinas de Zipaquirá, Cundinamarca), hervía un pedazo en agua por 5 minutos y cuando estaba tibia hacía gárgaras. Esto lo hacía especialmente antes de acostarme y por tres o cuatro días. Me alivié por completo de este mal”.

## **LARINGITIS**

Gárgaras de yerbamora caliente con miel; no tomarla.

Gárgaras de maracuyá con sal; de siempreviva morada.

Las gárgaras de semillas y hojas de achiote son excelentes, tomarlas.

Jengibre. Col. Flores de malva y violeta, hojas de llantén, hacer gargarismos con su infusión (Messegú, 1975).

Las hojas de laurel de cera (*Myrica parvifolia*) en decocción, 20 g por litro de agua se usan para curar la laringitis. Contiene trans-cariofileno que se usa como antiinflamatorio, antibacterial, anti acné, antialérgico, fungicida, irritante. El óxido de cariofileno que se usa como antimalárico, antidepresivo, previene el cáncer y es inmunoestimulante. El linalol presente tiene efecto antiendémico, antihistamínico, antiinflamatorio, antiséptico, insecticida y sedativo (Luna, 2015).

## **LAXANTE**

Agar-agar (alga entera); gracilaria (alga entera): no consumirla en caso de hipertensión o hipertiroidismo.

Jugo de penca de sábila: no usar por períodos prolongados, ni en embarazo o en pacientes con daños renales.

Banano: excelente laxante suave consumido en ayunas (en algunas personas no actúa).

Malva: la decocción de la planta es un buen laxante suave, aplicado a los niños estílicos, de corta edad.

Mango: la fruta madura es un excelente laxante suave gracias a la gran cantidad de fibra que contiene.

Mora: el fruto maduro es laxante. La mora negra se recomienda para el estreñimiento.

Pitahaya: la fruta es un laxante suave.

Sen, contiene *senósidos* A y B, presentes en hojas, frutos y semillas; puede provocar cólicos, por lo que se recomienda acompañarlo con carminativos (plantas digestivas como hierbabuena, manzanilla, menta). Los *senósidos* son las sustancias laxantes más utilizadas en la medicina moderna y se encuentran en varios preparados farmacéuticos. Sus hojas en decocción suave son un extraordinario laxante, e incluso purgante fuerte en dosis altas. Se utiliza para acompañar tratamientos antiparasitarios con paico o higuérón, por ejemplo. Debe usarse por una o dos veces, pero no hacerlo por hábito pues llega a ser perjudicial para la salud.

Zarzamora: sus frutos son laxantes suaves.

Cáscara sagrada es un buen laxante.

El té verde en infusión, tomarlo antes de acostarse y actúa en la mañana.

## **LECHE MATERNA, AUMENTAR**

Las mujeres que dan el pecho pueden encontrarse el problema de no producir suficiente leche. Ante esta situación los asesores de lactancia recomiendan principalmente una cosa: la estimulación (es decir, poner al pecho al bebé el mayor tiempo posible). Pero la naturaleza una vez más puede ser una gran aliada. En la medicina tradicional india se dice que el fenogreco o alholva (*Trigonella foenum graecum*) “estimula la producción de sudor”, actuando sobre las glándulas sudoríparas. Las glándulas mamarias tienen una estructura comparable a la de las sudoríparas y, por tanto, de acuerdo con el punto de vista de la tradición médica india, el fenogreco poseería también la propiedad de estimular la producción de leche en las mujeres lactantes. Los últimos estudios lo han confirmado. Una infusión de fenogreco (3 tazas de 200 ml) al día mientras dura la lactancia consiguen

duplicar la producción de leche. Además de tisana, también puede consumirse en cápsulas. En ese caso, debe calcularse un aporte diario de aproximadamente 1 g (TenerSalud, 2016).

A un litro de agua, en decocción, echar anís estrellado, anís, apio, eneldo, hinojo y alfalfa, tomar tres veces al día, para estimular la producción de leche materna.

Sirve también una mezcla de plátano maduro negro, más hinojo, más panela de caña. Cocinar y tomar un vaso cada tres horas. El hinojo es una de las plantas más recomendadas para este fin.

## **LECHE, SUBIDAS EXCESIVAS**

Menta: para disolver las subidas excesivas de leche, cataplasmas de menta fresca, ablandadas en agua hirviendo.

Perejil en cataplasma, sobre los pechos para detener las subidas de leche.

## **LEISHMANIASIS**

Evanta: para el tratamiento de la leishmaniasis cutánea. Moler la corteza y luego se tuesta, la ceniza resultante se aplica sobre la zona afectada. La corteza se puede quemar y la ceniza pasada por un tamiz se aplica sobre las heridas (SINCHI, 2006).

Zapallo o ahuyama: presenta acción antileishmanial comprobada experimentalmente (García, 2008).

Giménez et al. (2005) realizaron una investigación sobre evanta donde manifiestan que

la Leishmaniasis es una histoparasitosis de gran importancia epidemiológica y de múltiples manifestaciones clínicas, causada por protozoarios de género *Leishmania* transmitido al hombre mediante la picadura de dípteros de los géneros *Phlebotomus* y *Lutzomyia*. Los agentes etiológicos son: *L. guyanensis*, *L. braziliensis* y *L. amazonensis*, así como algunas nuevas especies, *L. lainsoni*, *L. maiiffy*, *L. shawi*. Entre los años 1985-91, un grupo de investigadores Franco-Boliviano, que trabajó en el Instituto Boliviano de Biología de la Altura (IBBA), de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), La Paz, Bolivia, confirmó la actividad antiparasitaria, de los extractos de la especie Evanta (*Galipea longiflora*), planta medicinal antiparasitaria utilizada por el pueblo Tsimane. Un total de 12 alcaloides quinolínicos, fueron aislados e identificados de las hojas, raíces y corteza de tronco de esta especie. A partir de los resultados obtenidos en el estudio preclínico de los extractos de la Evanta, mediante modelos toxicocinéticos, podemos inferir que su uso popular por las etnias Tacana, Chiman y Mosekene como alternativa en el tratamiento de la leishmaniasis no evidencia toxicidad por vía oral.

Monzote et al. (2010) del Instituto de Medicina Tropical Pedro Kourí, Ciudad de la Habana, Cuba, estudiaron la química, la citotoxicidad y la actividad contra la leishmania del aceite esencial de *Piper auritum* (santa maría de anís o cordoncillo):

La leishmaniasis es una de las infecciones parasitarias más importantes, pero los tratamientos actuales no son satisfactorios debido a su toxicidad, el costo y la resistencia. En el presente trabajo, hemos caracterizado el aceite esencial de *Piper auritum*, se evaluó su citotoxicidad y se determinó su actividad contra la leishmania. Encontramos que el safrol fue el compuesto más abundante, componiendo el 87% del aceite. El aceite fue activo contra los promastigotes de *Leishmania major*, *Leishmania mexicana*, *Leishmania braziliensis* y *Leishmania donovani* con un índice de selectividad favorable contra los macrófagos peritoneales de ratones BALB / c. El aceite de *Piper* inhibió el crecimiento de amastigotes intracelulares de *L. donovani* con un valor de IC<sub>50</sub> de  $22,3 \pm 1,8$  mg / ml. Este estudio demuestra la utilidad de los aceites esenciales como una alternativa prometedora para el tratamiento de la leishmaniasis.

Derivados del antimonio siguen siendo los principales compuestos utilizados para el tratamiento, pero causan resistencia a los medicamentos en el parásito, toxicidad grave en el paciente y requieren administración parenteral. FSL, tales como la anfotericina B y la pentamidina, son opciones en la terapia combinada o en casos de fracasos del tratamiento de antimonio. Además, los estudios clínicos han identificado la miltefosina, medicamento contra el cáncer, como un agente antileishmanial eficaz. Sin embargo, la toxicidad gastrointestinal y la teratogenicidad se han reportado en asociación con este fármaco (Garnier y Croft 2002, Davies et al. 2003). *Piper auritum* Kunt se reconoce fácilmente por sus hojas grandes (20-50 cm), que son lobuladas desigual en la base y muy característico el olor anisado de sus hojas machacadas. *P. auritum* se ha utilizado para un número de diferentes usos culinarios y medicinales. Aplicaciones medicinales incluyen usos como sudorífico, diurético y estimulante en casos de fiebre, erisipela, gota y angina de pecho, tratamiento para la gonorrea y cólicos, dolor de cabeza y cataplasma de heridas y tanto como un repulsivo y un estimulante de la digestión (Joly 1981). También se han reportado actividades anti-inflamatorias, antibacterianas y actividades antifúngicas (Gupta et al. 1985, Hernández et al. 2003). Los estudios en la literatura han informado de que especies de *Piper* tienen actividad contra la leishmania (Caio et al., 1999, Flores et al., 2007, Sarkar et al., 2008) y sus aceites esenciales se han convertido en un objetivo importante en los últimos años en la búsqueda de nuevos tratamientos antiparasitarios (Antony et al., 2005).

Monzote et al (2011) en otro estudio demostraron la actividad citotóxica y antileishmaniásica de aceite esencial de (paico) *Chenopodium ambrosioides* (Nat Prod Commun. 6(2):281-6. PubMed).

Toledo et al. (2014) de la Universidad de Sao Pablo, Brasil, investigaron la actividad leishmanicida de botón de oro, *Tithonia diversifolia*:

Lactonas sesquiterpénicas son una clase reconocida de terpenoides con un amplio espectro de actividades biológicas, incluyendo la actividad contra *Leishmania spp*. En este trabajo, una preparación de un extracto de sesquiterpeno lactona de hojas (LRE) de *Tithonia diversifolia* fue probado contra formas promastigotes de *L. braziliensis*. Los resultados revelaron que la LRE es una fuente rica de compuestos leishmanicida potentes, con un valor LD<sub>50</sub>  $1,5 \pm 0,50$  mg · ml<sup>-1</sup>. Por lo tanto, ocho lactonas sesquiterpénicas de la LRE se investigaron inicialmente en contra de formas promastigotes de *L. braziliensis*. Uno de ellos



no presentó ningún efecto leishmanicida significativa ( $DL_{50} > 50 \text{ mg} \cdot \text{ml}^{-1}$ ). Otro tenía un efecto citotóxico contra macrófagos ( $4,5 \text{ g} \cdot \text{ml}^{-1}$ ). Los cinco compuestos leishmanicida con el más alto nivel de selectividad fueron evaluados contra los parásitos intracelulares (amastigotes) utilizando macrófagos peritoneales. Tirofundin éter 3-O-metilo, tagitinin F, y un guaianolide redujeron la internalización de parásitos después de 48 h, en comparación con el control negativo. Este es el primer informe sobre lactonas sesquiterpénicas que tienen efectos potentes sobre leishmaniasis en ambas etapas del desarrollo de *L. braziliensis*.

Un estudio (Nikmehr et al., 2014) demuestra la eficacia potencial de los extractos metanólicos de flores de *Calendula officinalis*, semillas de *Datura stramonium* y *Salvia officinalis* en el control de la leishmaniasis cutánea.

Rabito et al. (2014) estudiaron la actividad antileishmanásica de *Tanacetum parthenium*:

El presente estudio evaluó la in vitro e in vivo efectos antileishmania de una fracción rica en diclorometano lactona sesquiterpeno (DF) obtenido a partir de las partes aéreas de *Tanacetum parthenium* (L.) Schultz-Bip. (manzanillón). En estudios in vitro de la DF se indica una  $IC_{50}$  de  $2,40 \pm 0,76 \text{ g ml}^{-1}$  contra la forma promastigote y  $1,76 \pm 0,25 \text{ g ml}^{-1}$  contra la forma amastigote axénicos de *Leishmania amazonensis*. En el tratamiento intramuscular vivo con DF disminuyó el crecimiento y el tamaño de las lesiones de la almohadilla plantar en ratones. El DF también disminuyó significativamente la población de parásitos en comparación con los animales que fueron tratados con el fármaco de referencia. Los niveles de malondialdehído en plasma se aumentaron ligeramente por la DF, atribuible a su composición rica en parthenolide que causa la apoptosis celular, en comparación con el grupo control, lo que demuestra la eficacia del tratamiento sin toxicidad o genotoxicidad. Debido a que el aislamiento y purificación de compuestos vegetales son costosos y consumen mucho tiempo y generar bajos rendimientos, fracciones del extracto, tales como el DF estudiado en el presente documento, representan una alternativa prometedora para el tratamiento de la leishmaniasis.

Chouhan et al. 2015, de la Universidad Hamdard, Nueva Delhi, India, investigaron la actividad leishmanicida de la pimienta, *Piper nigrum*:

Hemos informado anteriormente profunda actividad leishmanicida de semillas de *Piper nigrum* hexano (PNH) y fracciones etanólicas de *P. nigrum* (PNE) derivados de semillas de *P. nigrum* contra promastigotes y amastigotes de *Leishmania donovani*. En el presente estudio, se expone que la notable actividad anti-promastigote exhibida por PNH y PNE está mediada por apoptosis como se evidencia por la externalización de fosfatidilserina, la fragmentación del ADN, detención en sub fase  $G_0 / G_1$ , la pérdida de potencial de membrana mitocondrial y la generación de oxígeno reactivo. Además, PNH y PNE carecen de toxicidad hepática o renal. Extractos de plantas de diversas especies de *Piper* han demostrado eficacia leishmanicida potente (Chouhan et al., 2014b y las referencias en él). El potencial inmunomodulador de *P. nigrum* ha sido bien documentado, junto con sus propiedades antiprotozoarias (Shaba et al., 2012). Hemos informado anteriormente que las semillas de *P. nigrum* llevan profunda actividad contra leishmania in vitro y ex vivo.

## **LENGUA, ARDOR**

Normalmente hace parte del síndrome de la boca ardiente; evitar alimentos picantes y calientes. Consumir vitaminas B<sub>12</sub> y hierro. Masticar cubos de hielo. Utilizar bicarbonato de sodio como dentífrico.

Homeopatía: árnica montana, mercurio 30CH.

Nistatina en tabletas.

## LEPRA

Archucha o balsamina: se usa en la disipación de humores. La pulpa del fruto es útil contra los tumores, furúnculos y carbunco. Se usa también contra la lepra y eczemas.

Sábila: las hojas machacadas y colocadas en horma de cataplasma son muy usadas en infecciones cutáneas y en la lepra.

El aceite de marañón o merey se aplica para el tratamiento de lesiones cutáneas de lepra.

Existe una planta llamada venadillo en Antioquia y ruda de gallina en el Valle, la *Porophyllum porophyllum* Kuntze, de 1 m de alta, poco ramificada, tallo leñoso, rojizo, con la corteza estriada, toda la planta tiene un olor fétido; flores verde-oliva hasta rojizas. Esta especie es un buen hemostático e igualmente, efectiva en las afecciones epidérmicas en decocción. Los chancros de los sifilíticos y las úlceras de los leprosos muchas veces desaparecen con el uso constante de esta planta.

Nayak et al. (2009) de la Universidad de Indias Occidentales investigaron el efecto de venturosa en la cicatrización de heridas en ratas:

*Lantana camara* se utiliza en la medicina a base de hierbas para el tratamiento de la picazón de la piel, como antiséptico para las heridas, y externamente para la lepra y sarna. El objetivo de nuestro estudio fue investigar la actividad cicatrizante del extracto de hoja de *L. camara* en heridas en ratas. Los animales fueron divididos en dos grupos de 12 cada uno en ambos modelos. Los animales grupo de prueba fueron tratados con el extracto acuoso de *L. camara* (100 mg / kg / día) por vía tópica y los animales del grupo de control se dejaron sin tratar. La eficacia de la cicatrización de la herida se midió mediante la determinación de los parámetros morfológicos y bioquímicos. Tiempo de curación, la contracción y la síntesis de colágeno de la herida fueron monitoreados periódicamente. También se evaluaron las actividades antimicrobianas del extracto contra los microorganismos. El tratamiento de las heridas con extracto presenta mejoría de forma significativa: la tasa de contracción de la herida (98%), síntesis de colágeno y la disminución de la herida. Estos estudios demuestran que *L. camara* es eficaz en la curación de heridas de escisión en el animal experimental y podría evaluarse como un agente terapéutico en los procesos de reparación de tejidos asociados con lesiones de la piel.

## LEUCEMIA

Besitos: en el tratamiento de niños con leucemia linfocítica aguda. El doctor Svoboda, presidente de la sociedad americana de farmacognosia (García, 1974).

Un ingrediente del té verde denominado epigallocatequina-galata mejora el estado de los pacientes de leucemia linfocítica crónica.

Faheina-Martins et al. (2012) de la Universidad Federal de Paraíba, João Pessoa, Brasil, investigaron los efectos antiproliferativos de lectinas de *Canavalia ensiformis* y *Canavalia brasiliensis* en líneas celulares de leucemia humana:

La actividad antiproliferativa de las lectinas en *Canavalia ensiformis* (ConA) y *Canavalia brasiliensis* (ConBr) se estudiaron usando líneas celulares de leucemia humana MOLT-4 y HL-60. Se puso de manifiesto que tanto ConA y ConBr fueron marcadamente citotóxicas para las células utilizando MTT y ensayos de NAC. (50) Los valores de IC fueron aproximadamente 3 y 20 mg / ml de ConA y ConBr, respectivamente, tanto para MOLT-4 y células HL-60. Sin embargo, en linfocitos de sangre periférica en humanos normales, las lectinas no fueron citotóxicas, incluso cuando se probó a concentraciones tan altas como 200 mg / ml. Usando el ensayo de cometa, las lectinas produjeron una tasa de daño del ADN superior al 80% en MOLT-4 y células HL-60. Análisis de fluorescencia reveló la morfología característica de la apoptosis, con bajas concentraciones de cuerpos apoptóticos y ADN fragmentado (5 g / ml). El análisis de citometría de flujo demostró una acumulación de células en el ciclo celular sub-G1 que es característico de fragmentación del ADN, y una disminución en la integridad de membrana a altas concentraciones. Por último, se evaluaron las alteraciones en el potencial mitocondrial que redujeron después del tratamiento con lectinas. Nuestros resultados indican que ConA y ConBr inhibieron la proliferación celular selectivamente en células tumorales y que la apoptosis es el mecanismo principal de muerte. Por lo tanto, las lectinas pueden ser considerados una clase de moléculas con potencial actividad antitumoral alta.

De *Quassia amara* se obtuvo un quasinoide antileucémico (Kupchan y Streelman, 1976).

Pamies J. recomienda la raíz de diente de león para combatir la leucemia. La raíz de diente de león (*Taraxacum officinale*) ha mostrado gran poder curativo en leucemia, cáncer de colon y cáncer pancreático.

En una investigación llevada a cabo por el Departamento de Química y Bioquímica de la Universidad de Windsor (Canadá), se encontró que la raíz del diente de león puede acabar con eficacia con las células afectadas por el cáncer sin efectos nocivos sobre las células sanas del organismo. Cuando se trata de la leucemia simplemente debes comprar un poco de extracto de raíz de diente de león. Estudios recientes comprobaron que la raíz del diente de león es citotóxica para los tres tipos de células de leucemia humana, matando hasta el 96% de las células CMML después de sólo 48 horas! Una oncóloga llamada Caroline Hamm tuvo una paciente anciana que sufría de leucemia mielomonocítica, una forma de leucemia muy agresiva. Esta no recibió ninguna mejora cuando fue tratada con la quimioterapia; esta paciente comenzó una terapia natural a base de té de raíz de diente de león, y su patología desapareció en el mediano tiempo. (Jedrejek et al., 2019)

Castañeda et al. (2012) del Grupo de Inmunobiología y Biología Celular, Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia, presentan el estudio “*Una fracción de galotanino de Caesalpinia spinosa (Molina) Kuntze muestra actividad citotóxica y aumenta la sensibilidad a la doxorubicina en una línea celular de leucemia*”:

*Caesalpinia spinosa* (dividivi o guarango) se reconoce que tiene actividad antimicrobiana y antioxidante, y es tradicionalmente conocida por su actividad antitumoral. Un extracto de etanol a partir de la fruta de *C. spinosa* se ha demostrado que tienen actividad antimicrobiana contra bacterias gram-positivas y gram-negativas, probablemente debido a la presencia de taninos hidrolizables en los frutos. Taninos hidrolizables son un grupo de ésteres de ácido gálico asociados con polioles (glucosa, glucitol, ácido shikímico, ácido quínico y quercitol, entre otros), donde los grupos galoil pueden estar además reticulados por esterificación u oxidación para formar estructuras complejas. El ácido gálico y sus derivados han demostrado actividades antitumorales selectivas, tales como: reducción en los marcadores bioquímicos asociados con el cáncer de piel; inducción de muerte celular en varias líneas celulares de cáncer, incluyendo leucemia, mieloma murino y carcinoma escamoso. Además, se ha informado de una bebida que contiene galato de epigalocatequina (EGCG) para promover la regresión del tumor en pacientes con linfomas de bajo grado. Estudios extensos han llevado a cabo en PGG y han demostrado que este compuesto tiene un número de actividades biológicas relacionadas con la terapia del cáncer y la prevención, tales como antiangiogénica, antiproliferativa, antiinflamatoria y antioxidante. Sin embargo, hay pocos estudios que apoyan el uso de los polifenoles en el tratamiento de neoplasias hematológicas, y aún menos que involucran polifenoles hidrolizables. En el presente estudio, teniendo en cuenta que la actividad antioxidante de polifenoles se ha implicado claramente en el control de estas enfermedades malignas, y que *C. spinosa* tiene un alto contenido de polifenoles y se distribuye ampliamente en nuestro país, hemos evaluado la lucha contra actividad antitumoral de extractos de vaina de *C. spinosa* y usando la línea celular de eritroleucemia (K652) como modelo de malignidad hematológica. Nuestros resultados sugieren que una fracción natural extraída de *Caesalpinia spinosa* en combinación con la quimioterapia convencional en combinación con productos naturales en células de leucemia puede aumentar la eficacia terapéutica en relación con la leucemia.

Fernandes et al. (2003) estudiaron la actividad antitumoral de los triterpenos de *Chrysobalanus icaco* en líneas celulares de leucemia:

Las plantas se conocen como fuente importante en la búsqueda de nuevos agentes anti-cáncer. Citotoxicidad por fraccionamiento guiado de hojas y frutos de *Licania tomentosa* Benth y parte de *Chrysobalanus icaco* L. resultó en el aislamiento de ácidos betulínico, oleanólico y pomólico. Estos triterpenoides inhibieron el crecimiento y la apoptosis inducida de K562, una línea celular de eritroleucemia. Lo más importante, que también inhibió la proliferación de Lucena 1, un derivado resistente a vincristina de K562 que muestra varias características de resistencia a múltiples fármacos (MDR). Tomados en conjunto, nuestros resultados ponen de relieve la actividad antitumoral de estos triterpenos en líneas celulares de leucemia y llaman la atención sobre su potencial como agentes anti MDR.

Estrella-Parra et al. (2014), investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México, estudiaron el efecto de las semillas de jícama contra tumores humanos:

*Pachyrhizus erosus* (Fabaceae) es una hierba conocida comúnmente como 'yam bean', que ha sido cultivada en México desde tiempos precolombinos por sus tubérculos comestibles.

Las semillas también son conocidas por sus propiedades acaricidas e insecticidas debido a la rotenona y otros contenidos isoflavonoides. Rotenona ha exhibido actividad citotóxica contra varias líneas celulares de tumores humanos; sin embargo, su mecanismo de acción todavía no se entiende completamente. En este estudio, se determinó la citotoxicidad de la rotenona aislado de semillas de *P. erosus* en células de leucemia humana K562. Rotenona exhibió actividad citotóxica significativa (IC<sub>50</sub> = 13,05 M), tal como se determina mediante el ensayo de MTT. Otros tres isoflavonoides aislados no eran citotóxicos. La genotoxicidad de rotenona se detectó mediante el ensayo cometa. Rotenona indujo la muerte celular, y la caspasa-3 de activación tal como se indica mediante el ensayo de TUNEL, e inmunocitofluorescencia.

Nakama et al. (2011) investigadores del Departamento de Oncología de la Escuela de Medicina de Okinawa, Japón, evaluaron el efecto antileucémico de *Bidens pilosa* (masiquía o papunga):

Se evaluaron los efectos de *Bidens pilosa*, una planta que se encuentra en las regiones tropicales y subtropicales, y se investigaron las vías moleculares responsables de la (ATL) efecto anti-leucémico de células T. en adultos. Extractos de agua de *B. pilosa* tenían efectos supresores del crecimiento en la leucemia humana de células T del virus de tipo 1 (HTLV-1) con infección por líneas de células T y células ATL. Extractos de *B. pilosa* inhibieron también la fosforilación de I B  $\beta$  quinasa y I B, y la unión de NF-kappa B-DNA, en conjunción con reducción de la expresión de proteínas implicadas en la transición G1 / S del ciclo celular y la supresión de la apoptosis. Especies reactivas del oxígeno juegan un papel en la supresión de *B. pilosa* mediada por la actividad de NF-kB. Extractos de *B. pilosa* también inhibió la expresión de JunB y Jund, lo que resulta en la supresión de ADN-AP-1 vinculante. En los animales que albergan tumores de origen de células T infectadas por el HTLV-1, el tratamiento con extractos de *B. pilosa* suprimió el crecimiento tumoral. Nuestros resultados sugieren que *B. pilosa* es una planta medicinal potencialmente útil para el tratamiento de la ATL.

Martins et al. (2014), de la Universidad Nova de Lisboa, Portugal, evaluaron los mecanismos de apoptosis inducida por la miristicina en las células humanas con leucemia:

La miristicina, un alilbenceno, es un importante componente activo de varias especias, como la nuez moscada y la canela, plantas de la familia de las umbelíferas o en algunos aceites esenciales, tales como aceites de clavo de olor o mejorana. La exposición humana a la miristicina es baja, pero generalizada debido al consumo de estas especias y aceites esenciales, añade a los alimentos (por ejemplo, bebidas de cola) o en la medicina tradicional. De vez en cuando la exposición a altas dosis se produce, lo que lleva a diversos síntomas clínicos, sin embargo, los mecanismos moleculares subyacentes son desconocidos. Nuestros estudios previos revelaron que la miristicina no es genotóxico y sin embargo presenta actividad apoptótica. Por lo tanto, en este trabajo se evaluaron los mecanismos de apoptosis inducida por la miristicina en las células humanas con leucemia. Con el fin de obtener una mayor comprensión sobre el potencial de la miristicina para modular la expresión de genes también se analizaron las alteraciones en la expresión de 84 genes asociados con la vía de respuesta al daño del ADN. Los resultados obtenidos muestran que la miristicina puede inducir apoptosis tal como se caracteriza por alteraciones en el potencial de membrana mitocondrial, la liberación del citocromo c, la activación de la caspasa-3, PARP-división y la fragmentación del ADN. El perfil de expresión de genes reveló una regulación general abajo de genes de respuesta daño en el ADN después de la

exposición a la miristicina, con significativa disminución en la expresión de genes asociados con la reparación por escisión de nucleótidos (ERCC1), el romper la doble línea de reparación (RAD50, RAD51) y la señalización de daño en el ADN (ATM) y la respuesta al estrés (GADD45A, GADD45G). En conjunto, se demuestra que la miristicina puede alterar la función de la membrana mitocondrial, inducir la apoptosis y modular la expresión génica en células K562 de leucemia humana. Este estudio proporciona más detalles sobre los mecanismos moleculares que subyacen a la actividad biológica de la miristicina.

Chiang et al. (2007) investigaron la actividad antiviral, citotóxica e inmunomoduladora en *Plantago major* y *Plantago asiática* (2003):

*Plantago major* Linn. (llantén) y *P. asiatica* Linn. (Plantaginaceae) se utilizan comúnmente en la medicina popular en Taiwán para el tratamiento de enfermedades infecciosas relacionadas con los sistemas respiratorio, urinario y tracto digestivo. En este estudio, se investigó las actividades antivirales, citotóxica e inmunomoduladoras de los extractos de agua caliente de estas dos especies in vitro en una serie de virus, a saber, los virus del herpes (HSV-1 y HSV-2), adenovirus (ADV-3, Adv-8 y ADV-11), y en varios de leucemia humana, linfoma y carcinoma de células con XTT, BrdU y kits IFN-gamma. Los resultados mostraron que el extracto de agua caliente de *P. asiatica* poseía actividad inhibitoria significativa en la proliferación de células de linfoma (U937) y carcinoma (vejiga, hueso, cuello uterino, riñón, pulmón y estómago) y sobre la infección viral (HSV-2 y ADV-11).

*P. major* y *P. asiatica* ambos efectos duales expuestos de la actividad inmunomoduladora, la mejora de la proliferación de linfocitos y la secreción de interferón-gamma a concentraciones bajas (<50 microg / ml), pero inhiben este efecto en una concentración elevada (> 50 microg / ml). El presente estudio concluye que los extractos de agua caliente de *P. major* y *P. asiatica* poseen amplio espectro antileucémico, anticarcinoma y actividades antivirales, así como las actividades que modulan la inmunidad mediada por células.

## LEUCEMIA LINFOBLÁSTICA

Bonilla et al. (2013) del Grupo de Investigación en Neurociencia, la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, demostraron que el aguacate, *P. americana*, induce la muerte de las células de leucemia linfoblástica Jurkat:

*Persea americana* Mill var. Hass (Lauraceae) es una fruta tropical (aguacate) que podrían ser utilizados contra el cáncer. Objetivo: Investigar si *P. americana* induce la muerte de las células de leucemia linfoblástica Jurkat. Se analizaron cuatro extractos de aguacate (endocarpio, toda semilla, semillas y hojas) en etanol (0,1, 0,5, 1, 2 y 5 mg / ml) de contra las células Jurkat. Resultados: Endocarpio, semilla, semilla entera, y la hoja (0,1 mg / ml) extractos indujeron apoptosis significativa en las células Jurkat (p <0,001) en forma de estrés oxidativo dependiente a través de la despolarización mitocondrial membrana (52- 87%), la activación de la transcripción factor de p53 (6,3 a 25,4%), proteasa caspasa-3 (8,3- 20%) y predominio de reactividad AIF (20,6-36%) en todos los extractos. Se obtuvieron resultados similares con 0,5 mg extractos / ml. Conclusiones: los extractos de *P. americana* funcionan como un compuesto pro-apoptótico. Las células leucémicas se eliminan a través

de un mecanismo de estrés oxidativo. Este estudio contribuye a la comprensión del mecanismo molecular del aguacate y su acción terapéutica sobre la leucemia.

Zaini et al. (2012), investigadores de la Universidad Sheffield Hallam, UK, evaluaron los efectos de compuestos bioactivos a partir de zanahoria (*Daucus carota* L.), poliacetilenos, beta-caroteno y luteína en las células de leucemia linfocítica en humanos.

Las zanahorias se han sugerido como un tratamiento potencial para la leucemia en la medicina tradicional y anteriormente se han estudiado en otros contextos como fuentes potenciales de agentes anticancerígenos, indicando que las zanahorias pueden contener compuestos bioactivos, que pueden mostrar potencial en terapias de leucemia. Este estudio investigó los efectos de cinco fracciones de extracto de jugo de zanahoria (CJE) en líneas celulares de leucemia linfocítica humana, junto con cinco compuestos bioactivos purificados que se encuentran en *Daucus carota* L, incluyendo: tres poliacetilenos (faltarinol, faltarindiol y faltarindiol-3-acetato) y dos carotenoides (beta-caroteno y luteína). Se investigaron sus efectos sobre la inducción de la apoptosis utilizando Anexina V / PI y caspasa 3 ensayos de actividad analizados mediante citometría de flujo y la inhibición de la proliferación celular utilizando la célula de ensayo Titer Glo y el análisis del ciclo celular. El tratamiento de las tres líneas celulares de leucemia linfocítica con la fracción a partir de extractos de zanahoria que contenían poliacetilenos y carotenoides fue significativamente más citotóxicos que las otras 4 fracciones. Los tratamientos con poliacetilenos purificados también indujeron apoptosis de una manera sensible a la dosis y el tiempo. Por otra parte, faltarinol y faltarindiol-3-acetato aislado de *Daucus carota* L eran más citotóxicos que faltarindiol. En contraste, los carotenoides no mostraron ningún efecto significativo ni en la apoptosis o la proliferación celular en cualquiera de las células investigadas. Esto sugiere que poliacetilenos en lugar de beta-caroteno o luteína son los componentes bioactivos que se encuentran en *Daucus carota* L y podría ser útil en el desarrollo de nuevas terapias leucémicas. Aquí, por primera vez, se ha demostrado que los efectos citotóxicos de poliacetilenos se ejerce por la inducción de apoptosis y detención del ciclo celular.

## LEUCEMIA MIELOIDE CRÓNICA

Se ha investigado el efecto citotóxico de *Physalis peruviana* (uchuva) en cáncer de colon y leucemia mieloide crónica (Zavala, 2006).

Bontempo et al. (2007) del Departamento de Patología de la Universidad de Nápoles, Italia, demostraron que *Feijoa sellowiana* y sus flavonas naturales ejercen una acción anti-cáncer:

Estudio revela que el extracto de acetona de Feijoa ejerce actividades contra el cáncer en las células cancerosas sólidas y hematológicas. Extracto de Feijoa no mostró efectos tóxicos en los progenitores mieloides normales mostrando así una actividad antitumoral selectiva. En el extracto de acetona de Feijoa, fraccionamiento y posterior purificación y análisis identificó a flavona como componente activo. Flavona induce la apoptosis que es acompañada por la activación de caspasas y p16, p21 y TRAIL sobre-expresión en células de leucemia mieloide humana. El uso de ex vivo de los pacientes de leucemia mieloide explosiones confirma que tanto el extracto de Feijoa acetónica completo y su flavona derivada son capaces de inducir apoptosis. Nuestros resultados muestran por primera vez que el principio activo de la Feijoa que causa la apoptosis es la flavona y que esta actividad

se correlaciona con la inducción de la inhibición de HDAC, apoyando la hipótesis de su regulación epigenética pro-apoptótica en los sistemas de cáncer.

Quispe-Mauricio et al. (2009) de la Universidad Nacional de San Marcos, Lima, Perú, demostraron el efecto citotóxico de *P. peruviana*, uchuva, en cáncer colorectal, de próstata y leucemia crónica mieloide:

El propósito de este estudio fue evaluar la actividad citotóxica de *Physalis peruviana* sobre líneas de células HT-29, PC-3, K-562 y Vero. Materiales y métodos: Las líneas celulares HT-29, PC-3, K-562 y Vero, fueron expuestas a cuatro concentraciones de *P. peruviana*, también a diferentes concentraciones de cisplatino y 5-fluorouracilo (5-FU), que se utilizaron como controles positivos. Encontramos tasas de crecimiento dentro de las 48 horas, a continuación, se determinó la concentración inhibitoria 50 (IC50) usando análisis de regresión lineal y el índice de selectividad de cada muestra. Resultados: El *P. peruviana*, extracto etanólico de tallo, mostró actividad citotóxica. Conclusiones: Extractos de hojas y vapores de *P. peruviana* eran más citotóxicos que el cisplatino y 5 FU, en las líneas HT-29, PC-3 y K562.

La quercetina destruye las células de leucemia mieloide aguda (LMA); la quercetina se puede encontrar como complemento nutricional, pero también se halla concentrada en el brócoli, la cebolla roja, el kale y en frutas de origen orgánico. Adicionalmente, puede tomar VCIV (vitamina C intravenosa) para que le ayude a eliminar los efectos secundarios de la quimioterapia., la cual ayuda a reducir los tamaños de los tumores (Rothfeld, 2020).

## **LEUCOCITOSIS**

(Aumento de leucocitos, los glóbulos blancos están por encima de 10.000 por mm<sup>3</sup>)

Un niño presentó cifras de 36.000 glóbulos blancos por mm<sup>3</sup>, sus síntomas eran fiebre alta y color rojo en la cara. Tratamiento homeopático: calcárea carbónica 6 CH, 5 gotas tres veces al día. Tomar jugo de mora y uvas. Hubo curación.

## **LIGAMENTOS, ROTURA**

Se llevó a cabo un estudio en 66 pacientes sometidos a cirugía tras una rotura de ligamentos. Para curar la inflamación y el dolor postoperatorios, los pacientes recibieron serrapeptasa o hielo de aplicación local. Pasados tres días, la hinchazón y el dolor habían disminuido mucho más en el grupo tratado con serrapeptasa (Esch, 1989).

## **LIMPIEZA INTERNA DEL ORGANISMO**

Sauce: sus hojas tienen eficacia para limpieza interna del organismo, sobre todo en inflamaciones del hígado y de los riñones; tomar en decocción suave.

## **LIPOMA**



Efraín Murillo de 45 años padecía de un lipoma en su abdomen (tumor benigno formado a partir de una hipertrofia local en el tejido adiposo) desde hacía dos años. “En el hospital al principio me daban una pastilla diaria luego dos y últimamente me tenía que tomar cuatro pastillas al día porque me dolía mucho”, expresó. Ante esta situación y la negativa de operarlo Efraín M. optó por la sugerencia de un amigo, consumir el jugo de noni. “Yo no tomo ya una pastilla, el lipoma mermando, pero ya no me duele”, comentó satisfecho luego de haber consumido noni y asegurar su efecto curativo (testimonio de JuanPablo Murillo, 2014).

## **LOMBRICES**

Tomillo, tomado en infusión sirve para expulsar lombrices; también expulsa oxiuros.

Para el “rebote de lombrices” el siguiente remedio es tradicional: se toma zumo de paico, se cuelga en el cuello un collar de ajos, se hace un emplasto de verdolaga, cebolla de huevo, y se pone en el ombligo y plantas de los pies; se calienta leche y se vierte en una vasenilla, se sienta allí el paciente y las lombrices bajan a ella. Qien hace este remedio no puede tomar leche, comer dulce o bañarse.

Testimonio: “mis hijos mantenían con decaimiento, vómito, malestar y fiebre. Machacaba dos dientes de ajo y los hervía en una copita de leche y les daba de a cucharada apenas se levantaban. Lo hice por una semana y no volvieron a padecer este mal”.

Testimonio: “una madre dice: a la niña le dio tos, un poco de fiebre y cierta mañana vomitó una lombriz, dormida se mueve mucho y además no cierra bien los ojos. La llevé al centro de salud y le mandaron un purgante (no recuerda el nombre); la niña siguió igual. Tratamiento para los parásitos (lombrices): leche caliente sobre copos de yerbabuena en infusión, en ayunas. Después de 3 días de estar suministrando la bebida, sentó la niña en la vasenilla y posterior a la deposición, dice la madre que cogió un palo y empezó a esculcar y contó 10 lombrices”.

Flor de muerto: se usa esta especie en infusión, o en zumo, como antihelmíntico.

Zapallo: semilla seca: para eliminar parásitos, antihelmíntico.

Las hojas de nacedero o quiebrabarrigo en decocción suave.

Las semillas de papaya, en número de 9, más pedazo con cáscara, por 9 días en ayunas, se recomienda para combatir lombrices y amibas. Licuarlo.

El paico, tomar el zumo una cucharada en ayunas.

## **LOMBRICES EN NIÑOS**

Hierbabuena: las hojas dadas a oler a los niños, o colocadas bajo la almohada, son utilizadas con éxito en los ataques producidos por lombrices. Tres tallitos en infusión para dar de manera continua.

## **LOQUERA**

Zumo tomado y baños de cogollo de fríjol guandul.

## **LUMBAGOS**

Las hojas de ají calentadas y aplicadas en masajes alivian los lumbagos.

Las hojas de pringamoza en emplasto sanan las inflamaciones y luxaciones de miembros.

Con un preparado de bardana (hojas y flores), cebolla y ortiga, se realizan compresas en la zona renal (Messegué, 1975).

Para los dolores lumbares, en la base de la espalda, se ha utilizado las ventosas (vaso con vela encendida) con buenos resultados.

El cannabis medicinal tiene una larga historia de ser un analgésico natural. Al momento 23 estados de Estados Unidos han legalizado el cannabis para fines médicos. Sus cualidades medicinales se deben a las altas cantidades (cerca de 10 a 20 por ciento) de cannabidiol (CBD), terpenos medicinales y flavonoides. Existen variedades de cannabis que son muy bajas en tetradocannabinol (THC) -el componente psicoactivo de la marihuana que lo hace sentir "alucinado"- y altas en CBD medicinal.

Se recomienda para los lumbagos: astaxantina, jengibre, curcumina, *Boswellia*, bromelina y Cetil Miristoleato (CMO) (Mercola, 2017).

## **LLAGAS, ABSCESOS Y PURULENCIAS**

Bledo: cura llagas y heridas, en emplasto; se toma también en infusión o crudo, en ensalada.

Cargadita: en emplastos cura las llagas en corto tiempo.

Guandul: detersoria (limpia las llagas).

Paico útil para lavar heridas y llagas en humanos y animales.

Perejil: limpiador de llagas y úlceras, cicatrizante.

Repollo: cura las llagas en uso externo.

Tomillo: desinfecta las llagas con lavados de su infusión.

La planta entera de falso pimiento (*Schinus molle*) se usa externamente para fracturas y como un antiséptico local, en el tratamiento de llagas (es un poderoso antibiótico).

Mamey: la cocción de la corteza sirve para tratar llagas, abscesos y purulencias.

La corteza de jagua o huito (*Genipa americana*) hervida en agua, cura úlceras de origen escorbútico y enfermedades venéreas; llagas.

## **LLAGAS DONDE NACEN LAS UÑAS**

Limón, puro o disuelto en poca agua: aplicarlo en apósitos, fomentos.

## **LLAGAS MALIGNAS**

Marrubio blanco (o yerba de chivo): las hojas en decocción se utilizan para lavar las llagas malignas.

Pringamoza: las hojas en emplasto sanan las llagas sucias. Las hojas aplicadas en emplasto (de cualquiera de las ortigas que existen, pues realmente en Colombia tenemos la ortiga, *Urtica urens*, y la pringamoza, *Urera baccifera*), mezcladas con sal, curan la mordedura del perro, llagas gangrenosas, malignas y cancerosas.

Es muy reputado el uso de llantén y paico en emplastos para este fin.

El maíz molido y puesto en alguna llaga la ayuda a sanar.

Para tratar una llaga rebelde: macerar frutos de swinglia directamente en la llaga.

## **LLENURA ESTOMACAL**

Eneldo: en infusión para aliviar de gases a los niños; calma sus cólicos. Dosis: infusión, 50 g en medio litro de agua. Es muy bueno también el hinojo para las personas “entamboradas”. Antiflatulento. Para la hiperacidez del estómago Es fotosensibilizador. Digestivo, estimulante y carminativo.

Marrubio blanco o yerba de chivo: tomado en infusión controla gases, para problemas de estómago templado o entamborado.

## **MÁCULA, DEGENERACIÓN**

Se trata de la primera causa de ceguera en los países desarrollados en personas mayores de 50 años, y su cura es difícil pero no imposible. La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es un trastorno ocular que consiste en el deterioro de la mácula (situada en la parte central de la retina) cuyas causas aún se desconocen. Prevenir su aparición es, al parecer, posible según detalla un nuevo estudio que documenta que las mujeres con una dieta abundante en pescados ricos en ácidos grasos omega-3 tienen menos posibilidades de sufrirla. Existen evidencias de la relación entre consumo de ácidos omega-3 y beneficios en la patología de la mácula. Se ha especulado con que la enfermedad cardiovascular y la DMAE comparten mecanismos similares. La ingesta de ácidos grasos omega-3, especialmente el ácido docosahexaenoico (DHA, sus siglas en inglés) y el ácido eicosapentanoico (EPA), han constatado una reducción del riesgo de eventos cardiovasculares en estudios epidemiológicos y podría tener una consecuencia similar en la degeneración macular. Estos ácidos poseen efectos antiinflamatorios, antiescleróticos y antitrombóticos sobre la vasculatura y podrían ayudar a mantener el flujo sanguíneo de la coroides (una membrana profusamente irrigada con vasos sanguíneos y tejido conectivo, que se encuentra entre la retina y la esclerótica del ojo) que es superior al del resto de los tejidos oculares y resulta, además, esencial para el normal metabolismo de la retina (Diariosalud.net, 2018).

Luteína: este es un carotenoide (pigmento natural) que protege contra las cataratas y ciertos tipos de cáncer, y reduce el riesgo de degeneración macular. Está en el aguacate. Hira Ratan Manek sugiere hacer el siguiente ejercicio de modificación: mirar al sol durante un segundo o menos. Entonces cierra los ojos y "ver" la imagen del sol en el "tercer ojo" (ajna chakra - medio de las cejas). Mantenerse centrándose en esta imagen mental mientras persiste. Cuando la imagen haya desaparecido, abrir los ojos y mirar al sol una vez más, y luego repetir el proceso (se centran en la imagen con los ojos cerrados). Repetir por tercera vez. Hacer esto hasta que la imagen persiste durante unos 5-6 minutos. En este momento, el problema macular se curará, y entonces usted puede hacer la práctica regular (Cusihuasi.ning, 2018).

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE, principal causa de ceguera en el mundo occidental en los mayores de 55 años) se previene con suplementos alimenticios, antioxidantes, luteína, zeaxantina, zinc y las vitaminas B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> y B<sub>12</sub> (Oliveiras, 2020).

Cura para la pérdida de visión por degeneración macular, con azafrán:

Un grupo de investigadores italianos descubrieron que el azafrán puede ser la cura para la pérdida de visión por degeneración macular que se relaciona con la edad. El azafrán es muy usado en la alimentación en la India, ayuda considerablemente a evitar los problemas de la visión y también curando los que ya existen. Investigadores realizaron una prueba con personas que se les dio 20 miligramos de azafrán por día en un tiempo de 3 meses y fueron evaluados. Las retinas de las personas con degeneración macular temprana, mejoraron después de 3 meses ingiriendo todos los días el azafrán. Además de ser un antioxidante, el azafrán aumenta el oxígeno al cuerpo y evita la muerte celular. Contiene safranal, que disminuye el proceso de degeneración de las células que reciben la luz, y mejora las funciones de los vasos sanguíneos de los ojos y la retina. Recomendación: Una taza de azafrán puede retardar la ceguera, ya que protege las células de la visión, gracias a su

contenido de ácidos grasos. Al tomarlo diariamente este té de azafrán nos protege los ojos de la luz brillante (Ignisnatura.cl, 2016).

## **MAGNESIO, CLORURO DE**

Modo de preparación: hervir 1 litro de agua. Luego introducir el contenido de un sobrecito de 33 gramos de Cloruro de Magnesio (se consigue en farmacias), en una botella o recipiente de vidrio (no en plástico). Agregarle el agua hervida fría para disolverlo, luego mezclar y tapar. De esta manera se obtiene una preparación pura que se mantiene inalterable. No es necesario guardarlo en la nevera. Dosis recomendada: el equivalente a un pocillo de café, de acuerdo a la edad y la necesidad.

1. El Cloruro de Magnesio produce equilibrio mineral, como en la artrosis por descalcificación, reanima los órganos en sus funciones, como a los riñones para que eliminen el ácido úrico. 2. Regula la actividad neuromuscular y participa en la transmisión de los impulsos nerviosos. 3. Es un gran energizante psicofísico y equilibra el mecanismo de contracción y relajación muscular, previniendo la fatiga o cansancio muscular, evitando calambres y fortaleciendo los músculos, lo que es imprescindible en cualquier deportista. 4. Es necesario para el correcto funcionamiento del corazón pues desempeña un importante papel en el proceso de múltiples procesos biológicos. 5. Mejora la nutrición y la obtención de energía, combate la depresión, los mareos y es un poderoso agente antiestrés. 6. Cumple una función primordial en la regulación de la temperatura del cuerpo. 7. Benéfico para evitar niveles altos de colesterol. 8. Regulador intestinal. 9. Juega un rol importante en la formación de los huesos. 10. También en la metabolización de carbohidratos y proteínas. 11. Es útil en problemas de irritabilidad neuromuscular como tétanos, epilepsia, etc. 12. Ayuda a disminuir lípidos (grasas) en la sangre y la arteriosclerosis purificando la sangre y vitalizando el cerebro, devuelve y conserva la juventud hasta avanzada edad. 13. Después de los 40 años, el organismo humano comienza a absorber cada vez menos magnesio en su alimentación, provocando vejez y enfermedades. Por eso, el Cloruro de Magnesio debe ser tomado de acuerdo a la edad. 14. Previene y cura la próstata y hemorroides. 15. Previene la gripe. 16. Evita la obesidad. 17. Evita la arteriosclerosis. 18. Es un excelente laxante. 19. Evita los jabones. 20. Actúa como desodorante. Edad: De 10 a 50 años: ½ dosis. De 51 a 70 años: 1 dosis a la mañana. De 71 en adelante: Una dosis a la mañana y otra a la noche. Las personas de la ciudad, con alimentación de baja calidad como comidas refinadas y enlatadas, deben consumir un poco más de magnesio. El Cloruro de Magnesio no crea hábito, no es un elemento químico, es un elemento natural, sin ninguna contraindicación y es compatible con cualquier otro medicamento simultáneo (Cusihuasi.ning.com, 2014).

## **MAL ALIENTO, HALITOSIS**

Tomar en infusión romero, salvia y menta, mejor por separado. Tomar bebidas verdes.

El ayuno es una gran ayuda para evitar este síntoma. Luego, consuma diariamente el 50% de los alimentos crudos.

Mantenido el clavo de olor en la boca, quita el mal aliento y provoca la salivación.

### **MAL DE ALTURA O SOROCHE**

Mastranto en infusión, ayuda a prevenir el mal de altura o soroche.

El te de coca es bastante utilizado y reconocido en este tema.

### **MAL DE CHAGAS**

(Producido por *Trypanosoma cruzi*)

Altamisa en infusión

### **MAL DE LA SANGRE**

Cardosanto: en bebidas.

### **MAL DE OJO**

Con el agua que se recoge sobre las hojas de rascadera, incluso las de plátano, se lava la cara del niño.

Linaza con limón; apio con manzanilla y limoncillo; matarratón como tendido y ruda en enjundia como emplasto.

### **MAL DE PIEDRA**

Papa: los cogollos secos de la mata en decocción se han usado para el “mal de piedra”.

### **MAL GENIO**

Verbena blanca, útil para el mal genio, la bilis y el hígado. También sirve para eliminar piojos. Preparación: en infusión y baño. Dosis: tres ramas por litro de agua, tomar tres veces al día. El sumo sirve para la bilis, tomar dos o tres cucharadas diarias.

### **MALARIA, PALUDISMO**

Hirt et al. (2006) escribieron el artículo: “*Té de Artemisia annua, una revolución en la historia de la medicina tropical*”. Manifiestan lo siguiente acerca de la artemisa:

Cada año 300 millones de personas sufren de malaria y de 1 a 3 millones de personas mueren a causa de esta enfermedad. El redescubrimiento de la planta *Artemisia annua* es por lo tanto una razón de alegría para la medicina tropical. La artemisina, extraída de esta planta, actúa 10 a 100 veces más rápido que todos los medicamentos conocidos contra la malaria. La pregunta clave es, si es necesario extraer la artemisina de hojas secas con un solvente orgánico y fabricar pastillas, o si es posible cultivar artemisia y preparar té con las hojas secas. Pensemos: una reducción de la tasa de mortalidad en Africa de sólo un 20%, resultaría en un beneficio económico igual a la ayuda para el desarrollo que recibe Africa (20 billones de dólares por año). De esta forma, si logramos demostrar que artemisia cura el 80% de los casos de malaria, esta medicina natural, cuyo costo de producción es prácticamente nulo, podría aportar un beneficio igual a 4 veces el monto de la ayuda para el desarrollo que recibe el continente africano. La cadena de televisión alemana RTZ anunció “Malaria: victoria a la vista” y el periódico del sur de Alemania Sueddeutsche Zeitung la describió como “la planta que podría salvar a Africa”. Nosotros decimos simplemente: sí, victoria a la vista, no en el sentido de la destrucción del enemigo sino de la coexistencia. Los seres humanos nunca lograrán erradicar la malaria y la malaria no continuará a erradicar la especie humana. Nuestro punto de vista es que la malaria puede ser tratada durante los siguientes mil años y que incluso las personas más pobres pueden tener acceso aun tratamiento contra la malaria durante miles de años. Para lograrlo hemos propuesto guías para los tratamientos. Recomendamos utilizar artemisia seca y pulverizada para preparar té para uso interno, y en forma de extracto acuoso para administrar enemas a personas inconscientes. Para los casos en los cuales artemisia sola no es suficiente, el tratamiento puede ser combinado con tratamientos sintéticos contra la malaria libres de patentes y por lo tanto de bajo costo. Esto especialmente en el caso de pacientes con SIDA o niños menores de 5 años. En los últimos años colaboradores de anamed han acumulado una gran cantidad de conocimientos. Ralph Wiegand y Arba Minch, Ethiopia, Maïke Ettl in Musoma, Tanzania, ambos han tratado a más de 1000 personas con un éxito entre 80 y 100%. En la literatura científica, tres estudios chinos muestran una eficiencia del 100% cuando las hojas de artemisia pulverizadas son administradas directamente en forma de polvo, mezcladas con aceite o extraídas con alcohol. Todos estos son procedimientos que incluso la clínica más remota y básica en Africa puede realizar. Frente a la crítica que el té no mata todos los plasmodium, opinamos que más importante para el africano no es que todos los plasmodium sean destruidos, sino el alivio de los síntomas. Muchos africanos siempre tienen plasmodia en la sangre, lo cual procura una protección contra nuevas infecciones. El estudio del Dr Mueller en la universidad de Tübingen mostró que 7 días después del inicio del tratamiento con té de artemisia, el 77% de los pacientes ya no presentaba una temperatura elevada, en el 88% el cansancio desapareció, y en el 92% el dolor muscular y las náuseas desaparecieron. Si en ese punto el paciente no se ha recuperado, por lo menos habrá recuperado las fuerzas para caminar a la clínica más cercana para que un examen le sea practicado con el fin de determinar la naturaleza de la enfermedad.

La universidad de Tübingen demostró que el consumo de 1 litro de té de artemisia durante 7 días permite alcanzar niveles normales de malaria en la sangre. Los voluntarios tomaron té preparado a partir de 9 gramos de hojas secas de artemisia, lo que equivale a 240 nanogramos de artemisinina por ml. Esta cantidad es 26 veces mayor que la cantidad necesaria para inhibir el crecimiento de *Plasmodium falciparum* in vitro. Esta universidad, sin embargo, no recomienda el consumo de té de artemisa como tratamiento contra la malaria porque en el lapso de 4 semanas varios pacientes sufrieron un nuevo ataque de malaria. Esto puede ser debido a nuevas infecciones. Quisieramos aclarar que la vida media de la artemisina es muy corta, unicamente 1½ horas, comparado, por ejemplo, con el

fansidar, el cual tiene una vida media de hasta 3 semanas. Por esta razón, insistimos en que el té debe tomarse durante 7 días incluso a veces durante 12 días, y se deben tomar todas las precauciones para evitar una nueva infección. Es importante recordar que la artemisinatiene el efecto adicional de reforzar el sistema inmunológico. Muchos pacientes, incluyendo los que sufren de enfermedades como la fiebre tifoidea, el SIDA, reumatismo o bronquitis, nos dicen que después de tomar el té se sienten más fuertes. Existe el temor que el parásito de la malaria adquiera resistencia a la artemisina, este riesgo aumenta con el aumento del consumo de té. Pero no tenemos ninguna razón para pensar que el consumo de té aumenta este riesgo. El té ha sido utilizado en China durante más de 2000 años, sin que una resistencia se haya desarrollado. A través de la historia no existe ningún dato sobre un parásito que haya desarrollado resistencia contra el extracto de una planta completa. Por ejemplo, se tiene evidencia de resistencia contra la cloroquinina fabricada sintéticamente, pero no contra el té hecho a partir de la corteza de cinchona, el cual sigue siendo igual de eficiente que hace cientos de años. Un té fabricado a partir de plantas cultivadas en casa es más confiable que las pastillas compradas en cualquier farmacia tropical.

El té de artemisia no es una monoterapia. Las sustancias antimalaria de la planta son diversas e incluyen artemetina, casticina, chrysoplenetina, chrysosplenol-D y cirsilineol. El efecto del té depende los efectos sinérgicos de 29 sesquiterpenos, 36 flavonoides y una variedad de aceite esencial. El efecto del té de artemisia depende solamente en cierta parte de su contenido de artemisina. Se ha demostrado que los extractos de té desprovistos de artemisina continúan teniendo un efecto contra la malaria. Hay algunas variedades de artemisia que no contienen artemisina (por ejemplo *A. absinthium*, *A. abrotanum* y *A. afra*) y siguen siendo efectivas contra la malaria. Hemos demostrado que el contenido de artemisina de una muestra secada apropiadamente se conserva durante 3 años. El precursor de la artemisina, el ácido artemisinínico puede estar presente en la planta en concentraciones ocho veces mayores que la artemisina, si se extrae la artemisina únicamente este precursor se pierde. Muchas más personas podrían ser curadas si la misma cantidad de plantas es utilizada para hacer té y no para extraer la artemisina.

Eucalipto: pacientes con paludismo han sido tratados con sus hojas con éxito (infusión). Se sabe positivamente que las fiebres palúdicas no existen donde crecen las plantaciones de eucalipto.

Mango: en infusión para curar la inflamación de las mucosas orales y la faringitis. Las hojas en cocimiento se han usado para combatir el paludismo.

Matarratón: con zumo de limón, saca las fiebres y fríos internos (para paludismo).

Quina: la cáscara es útil para la fiebre y el paludismo. Personas que no han mejorado con el tratamiento farmacológico, lo logran con el extracto de cáscara. Los indígenas usan desde tiempos inmemoriales el siguiente procedimiento: maceran la corteza de quina en agua fría y luego la hierven: resulta un líquido o poción de color rojo vinoso que dan al enfermo de "fiebres". La corteza de quina se emplea como tónico y eupéptico por los alcaloides que contiene; desarrolla una acción quimioterápica, por lo que es utilizada como preventiva y curativa del paludismo.

Extractos de las hojas de guanábana, *Annona muricata*, han mostrado actividad in vitro contra *Plasmodium falciparum* (un causante de la malaria) (Gbeassor et al., 1990).



Bertani et al. (2006) del Laboratorio de Parasitología Comparada y Modelos Experimentales de París, Francia, comprobó que la Simalikalactona D es responsable de las propiedades antimaláricas de un remedio tradicional amazónico hecho con *Quassia amara* L.:

Guyana francesa (noreste Amazonia) registra altas tasas de incidencia de malaria. El remedio tradicional contra la malaria más extendida es un té simple hecho de hojas de *Quassia amara* L. (Simaroubaceae). Este té de hierbas muestra una excelente actividad antimalárica tanto in vitro como in vivo. Un quasinoide conocido, simalikalactona D (SKD), fue identificado como el compuesto activo, con un IC (50) valor de 10 nM contra FcB1 *Plasmodium falciparum* cepa resistente in vitro a cloroquina. Estos resultados confirman el uso tradicional de este té de hierbas.

Ishih et al. (2001) de la Escuela de Medicina de la Universidad de Hamamatsu, Japón, estudiaron la actividad antimalárica del extracto de hojas de hortensia, *Hydrangea macrophylla* var. *Otaksa*:

La actividad antipalúdica del extracto de agua caliente de hojas de *Hydrangea macrophylla* var. *Otaksa* se evaluó contra *Plasmodium yoelii* 17XL en ratones. Ratones de control no tratados murieron de 6 a 7 días después de la infección, pero los ratones tratados con el extracto de hoja sobrevivieron durante el experimento. Los ratones que recibieron el extracto oral mostraron bajos niveles de parasitemia durante la administración. Después de un recrudecimiento transitorio de parásitos de la malaria en el torrente sanguíneo de los ratones tratados, no hay parásitos detectados por un examen microscópico. Además, el 30% de MeOH acuoso. eluato y 50% de MeOH acuoso. eluato de hojas secas de *H. macrophylla* var. *Otaksa* mostró una actividad antimalárica in vivo. Sulfamonometoxina se administró oralmente a ratones infectados para comparar con la actividad antipalúdica del extracto de agua caliente de las hojas. Sulfamonometoxina redujo por vía oral parasitemia, pero no se observó curación completa de los ratones.

Tarkang et al. (2014) investigaron la actividad antimalárica del producto polihierbal Nefang, en Camerún:

La aparición de resistencia de las especies de *Plasmodium* a los productos antimaláricos disponibles hoy en día sigue siendo un problema de salud pública, de ahí la necesidad de nuevos medicamentos eficaces, seguros y asequibles. Productos naturales siguen siendo una fuente confiable de drogas. Nefang es un antipalúdico polihierbal de la medicina tradicional Camerunesa que ha demostrado in vitro propiedades antiplasmodiales y antioxidantes. Se compone de *Mangifera indica* (corteza y hojas), *Psidium guajava*, *Carica papaya*, *Cymbopogon citratus*, *Citrus sinensis*, *Ocimum gratissimum* (hojas). Este estudio tuvo como objetivo investigar la supresión, actividades profilácticas y curativas de Nefang en modelos de roedores infectados con *Plasmodium*. Métodos: Se evaluó la toxicidad oral aguda de extracto acuoso y etanólico de Nefang en ratones hasta una dosis de 5000 mg kg<sup>-1</sup> de peso corporal. Ratones BALB / c y ratas Wistar fueron inoculadas con *Plasmodium chabaudi* y *Plasmodium berghei*, respectivamente, y se trataron con extractos de Nefang, extractos acuosos de la combinación *Mangifera indica* corteza / *Psidium guajava* y una hojita de *Psidium guajava* (75, 150, 300 y 600 mgkg<sup>-1</sup> BWT). Entonces su actividad schizonticida se evaluó mediante la prueba de supresión de 4 días. La actividad profiláctica y curativa (Test de Rane) de Nefang también se evaluó mediante la determinación de la parasitemia, el tiempo de supervivencia, el peso corporal y la temperatura en roedores pre-

tratada. Resultados: Toxicidad oral aguda del extracto no causa efectos adversos observados. Supresiones porcentaje de parasitemia en 600 mg/kg (-1) bwt fueron los siguientes (*P. berghei* / *P. chabaudi*): Nefang - 82.9 / 86.3, *Mangifera indica* corteza / *Psidium guajava* extracto de hoja de combinación - 79.5 / 81.2 y *Psidium guajava* hojas - 58.9 / 67.4. Nefang exhibió una actividad profiláctica de 79,5% y sus efectos quimioterapéuticos variaron desde 61,2 hasta 86,1%, con efecto máximo observado con la dosis más alta experimental. Conclusión: Estos resultados indican que Nefang tiene excelentes resultados en actividades contra la malaria in vivo contra *P. berghei* y *P. chabaudi*, actividad antiplasmodial contra parásitos *P. falciparum* resistentes a múltiples fármacos, así como su uso tradicional. Por lo tanto, Nefang representa una fuente prometedora de nuevos agentes anti-malaria.

Abiodun et al. (2001) evaluaron la toxicidad y acción antiplasmodial de algunas plantas de la etnomedicina nigeriana:

Objetivo: Se evaluó la actividad y la toxicidad antiplasmodial de 30 extractos de plantas procedentes de ocho plantas medicinales identificadas en etnomedicina nigeriana para el tratamiento de enfermedades febriles. Materiales y métodos: La actividad antimalárica in vitro se evaluó usando *Plasmodium falciparum* NF54 (sensible a todos los fármacos antipalúdicos) y K1 (cloroquina / resistentes pirimetamina) cepas en el [(3) H] ensayo de incorporación -hipoxantina. La toxicidad se determinó contra células L6 de mamíferos utilizando ensayo de azul Alamar. Resultados: El extracto de acetato de etilo de hojas de *Ocimum gratissimum* Linn. (Labiatae) y el extracto de hexano de corteza del tallo de *Trema orientalis* (L.) Blume (Ulmaceae) mostraron la mayor actividad antiplasmodial (IC (50) 1,8 a 1,93 g / ml) contra la cepa *P. falciparum* K1 pero suscitó baja citotoxicidad (índice selectivo > 10). Sin embargo, extractos de hexano, acetato de etilo o metanol de hojas de *Terminalia catappa* Linn. (Combretaceae), *Jatropha curcas* Linn. (Euphorbiaceae), *Vitex doniana dulce*. (Verbenaceae) y tallo corteza de *Vitex donniana* muestran actividad antiplasmodial (IC (50) 2,3 a 16,9 mg / ml) con una buena selectividad (21-120) para los parásitos de la malaria. Discusión y conclusión: La actividad antiplasmodial de *Terminalia catappa* y *Vitex doniana* contra *P. falciparum* K1 se informó por primera vez en la etnomedicina nigeriana y estas plantas podría ser fuente potencial de agentes antimaláricos.

Karbwang & Harinasuta. (1992) de la Universidad de Mahidol, Tailandia, investigaron la farmacocinética de quinina, quinidina y cinchonina en el tratamiento de malaria:

Farmacocinética de la quinina, quinidina y cinchonina cuando se administra como una combinación fueron evaluados en pacientes tailandeses con la malaria *falciparum* durante la infección aguda y de convalecencia. La combinación de quinina, quinidina y cinchonina se le dio al azar a trece pacientes de 400 mg o 600 mg (que consta de un tercio de cada componente; 7 pacientes se inscribieron en 400 mg y 6 en régimen de 600 mg) por vía intravenosa cada 8 horas por 7 días. La combinación fármaco se administró de nuevo en el día 35 para definir la farmacocinética de cada fármaco durante la convalecencia. Todos los pacientes con el régimen de 600 mg tuvieron buena respuesta con 100% de tasa de curación, mientras que los pacientes con el régimen de 400 mg tuvieron una buena respuesta inicial, pero un paciente recrudesció en el día 46. Este paciente en particular tenía concentraciones plasmáticas de los tres medicamentos más bajos que los valores medios de los pacientes con respuestas sensibles. Los niveles plasmáticos de quinina y quinidina obtenido a partir del presente estudio fueron más alto que el esperado de un tercio de la dosis convencional (600 mg) cuando se administran solos, lo que sugiere la interacción de

la combinación de fármacos. Las vidas medias terminales de cada uno de los tres componentes se prolongaron durante la malaria aguda en comparación con los obtenidos durante la convalecencia.

Blair et al. (2002) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, Colombia, investigaron la actividad antimalárica de *E. inulaefolium*:

Hojas y tallos secos de salvia amarga, *Eupatorium inulaefolium* (*Austroeupatorium inulaefolium*) (Asteraceae), se utilizaron para obtener cuatro extractos crudos (hexano, diclorometano, metanol y etanol). Dos fracciones se obtuvieron del extracto de hexano (S1 y S2) y tres compuestos (neurolenin B, A y lobatin B) del extracto de diclorometano. Los extractos de etanol, hexano, diclorometano y metanol, dos fracciones del extracto de hexano (S1 y S2), y neurolenin B se evaluaron in vitro contra la cepa FCB-2 de *Plasmodium falciparum*. Dos extractos (diclorometano y metanol), la fracción S2 y neurolenin B mostraron actividad antiplasmodial estadísticamente significativa.

## **MALAS INFLUENCIAS**

Granado: realizar baños con la decocción suave de sus partes sirve para resolver las malas influencias; útil para mejorar la suerte.

## **MALES POSTIZOS Y MALEFICIOS**

Limón: coger medio limón y dejar el otro medio en el palo, evita males postizos (COMPAS, p.51)

Ruda de castilla: es utilizado su riego en las tiendas para vender; es planta esotérica. Desde Roma se utiliza para ahuyentar maleficios. Entraba en el antídoto de Mitridates.

Sábila: se unta para el maleficio. Colgada o sembrada en las casas, atrae la buena suerte, evita los maleficios y limpia el ambiente de energías negativas o cargas iónicas positivas. Recibe la “sal”. Es planta de la buena suerte.

## **MANZANILLO, CONTRA O ANTÍDOTO.**

La piel en la región afectada por este árbol toma un color intensamente rojo. Luego aparecen pústulas que se secan al cabo de seis días. Los pómulos y párpados se hinchan de tal manera que la persona puede enceguecer. Como contra o para atenuar los efectos tóxicos de esta planta se utilizan los siguientes remedios: cogollos de yuca en baños. Los emplastos de sus hojas tiernas son usados para contrarrestar la acción irritante del manzanillo (*Toxicodendrum striata*). Baños con agua de espadero (*Myrsine popayanenses*), es el antídoto específico. Baños de agua salada y tibia. Baños con hojas cocidas de llantén (*Plantago ecuadorensis*).  
Verbena: las verbenas se utilizan contra de las hinchazones

producidas por el manzanillo, efectuando baños con ella y tomándola su decocción. Sirven igualmente los baños con espadero y con cogollos de yuca.

## **MAREO**

Suelda consuelda o matapalo de limón en decocción: para el ácido úrico, mareo, dolor de cabeza.

La coca es útil como tratamiento para el mareo por movimiento.

El jengibre es dos veces más efectivo que muchos medicamentos comunes para el mareo y puede disminuir los efectos secundarios de la quimioterapia.

## **MAREOS DEL EMBARAZO**

Para las mujeres en embarazo que sufren de náuseas, el eneldo es un remedio confiable y eficaz, se toma en infusión al momento de sentir la náusea.

Malva: tomar en decocción suave.

Popularmente se usa la raspadura de concha de gurre tomando su decocción.

## **MASTITIS**

Guaba o cargamanta: en la sabana de Bogotá es usada en cataplasmas como desinflamatorio.

En Estados Unidos la especie *Persea americana* (aguacate) se usa en el tratamiento local de la mastitis, parotiditis y en la orquitis metastásica.

Para la inflamación de los senos por acumulación de leche, y dolor, los paños de infusión de caléndula sobre la parte inflamada, varias veces al día, es el tratamiento indicado.

## **MATRIZ, DAÑOS POSTPARTO**

Frailejón, su inflorescencia en decocción se usa para curar los “daños de la matriz” después del parto; tomar esta agua por tres días.

## **MATRIZ FORTALECIMIENTO**

Ruda de castilla: su polvo en un salero y lo agrega a los huevos tibios para fortalecer la matriz.

## **MATRIZ, FRÍO**

Salvia europea: para curar los vahos y fríos de la matriz, tomar en infusión.

## **MATRIZ INFLAMADA**

Realizar baños de asiento con ruda.

Testimonio: “para la infección de matriz que produce dolor muy fuerte y constante, hervir 10 hojas de ruda en un litro de agua por 4 minutos; colar. Tomar una taza caliente 2 veces al día.

Para la limpieza de la matriz: perejil, el zumo con miel de abeja para limpiar la matriz. El perejil en infusión, 3 cucharadas en un litro de agua.

## **MAXILAR, DOLOR POR CAUSA DE INFECCIÓN EN UN MOLAR**

Hoja de coca, caléndula y manzanilla (testimonio). Hoja de coca: se hierve en agua después de hervir se hacen enjuagues bucales y se toma como te. Manzanilla: se hierve y se hace paños con el agua tibia. Caléndula: la flor se cocina y se hace en paños sobre la parte afectada; también se consume pues sirve como antibiótico.

## **MELANCOLÍA**

(Hongos en la piel)

Martín galvis, para el tratamiento externo de la melancolía (hongos blanquecinos en la piel), agregándole un poco de azufre.

Venadillo, se toman sus hojas y ramas y se frota la parte afectada.

## **MELANOGENÉISIS**

Yao et al. (2015) del Colegio Nacional de Medicina de Seul, Corea, investigaron el efecto de *M. azedarach* en melanogénesis (pigmentación cutánea):

*Melia azedarach* (MA) (paraíso) se ha utilizado en la medicina popular en Asia para el tratamiento de varias enfermedades. Varios componentes de MA poseen propiedades anti-herpéticas, anti-angiogénicos y contra el cáncer. El objetivo del presente estudio fue investigar el efecto de un extracto de etanol al 70% de MA en la melanogénesis y los

mecanismos subyacentes implicados. Una línea de células de melanoma B16F10 ratón fue utilizado en nuestros experimentos. El tratamiento de células B16F10 con el extracto MA (10, 20 y 40 mg / ml) aumentó el contenido de melanina de una manera dependiente de la concentración sin citotoxicidad en 24 h. Otros experimentos indicaron que el extracto de MA (20 g / ml) aumentó el contenido de melanina tan temprano como a las 4 h después del tratamiento. Además, relacionada con la tirosinasa, aunque el extracto de MA no afectó a la actividad de tirosinasa intracelular y los niveles de proteína de la tirosinasa y la proteína-2 (TRP-2) a las 2 y 4 h después del tratamiento, el extracto MA aumentó TRP-1 expresión de la proteína. Sin embargo, no se observó efecto significativo del tratamiento extracto de MA en TRP-1 nivel de ARNm en los puntos de tiempo medidos. En conclusión, los resultados del presente estudio demuestran que el extracto MA aumenta melanogénesis a través de la regulación al alza de TRP-1 expresión de la proteína mediante el control post- transcripcional en las células B16F10 y sugieren que el extracto MA se puede ver como un rápido inductor de la melanogénesis, por tanto, que sea un tratamiento potencial para las enfermedades hipopigmentación incluyendo vitíligo.

## MELANOMA

Un aceite esencial preparado a partir de la yema de clavo de olor, *Syzygium aromaticum*, que contienen eugenol y acetato de eugenol como componentes dominantes, mostró una inhibición de la melanina de 50% y 80% en células de melanoma B<sub>16</sub> a la concentración de 100 y 200 mg / ml, respectivamente (Arung et al., 2011).

Peng et al. (2014) de la Universidad de Providencia, Taiwán, investigaron el efecto del aceite esencial de *Vetiveria zizanioides* (vetiver) sobre la melanogénesis en células de melanoma: regulación a la baja de la expresión de la tirosinasa y la supresión de estrés oxidativo:

El principal objetivo de este estudio fue estimar la función de hipopigmentación del aceite esencial de *Vetiveria zizanioides* (VZ-EO). Nuestros resultados indican que VZ-EO exhibe una potente actividad inhibidora de la peroxidación lipídica a moderar el blanqueo de  $\beta$ -caroteno y para mantener los niveles de glutatión celular (GSH). VZ-EO puede disminuir notablemente la producción de melanina y la actividad de la tirosinasa en- $\alpha$  melanina estimulante de hormonas ( $\alpha$ -MSH-) que estimulan células B16. El efecto de VZ-EO en la melanogénesis se consigue mediante la supresión de la expresión de la tirosinasa celular. Los resultados demostraron que la actividad de VZ-EO en la melanogénesis podría ser el resultado de su potente capacidad antioxidante, que se reflejó en el oxidante celular disminuido y malondialdehído (MDA), los niveles y las actividades recuperadas de la superóxido dismutasa (SOD), glutatión peroxidasa (GPX) y catalasa (CAT) de  $\alpha$ -MSH células estimuladas-B16. El compuesto más abundante en VZ-EO es cedr-8-en-13-ol (12,4%), que tiene una fuerte capacidad para inhibir la peroxidación lipídica.

## MEMORIA, MNEMOTECNIA (NOOTRÓPICA)

La *pregnenolona* es una hormona que a su vez actúa como precursor natural de las hormonas esteroideas más importante en los mamíferos. Por eso también se la conoce como "hormona madre", y desempeña un papel fundamental en la salud del sistema nervioso y en

el cerebro. Sintetizada a partir del LDL colesterol (el colesterol ligado a las proteínas de baja densidad), la pregnenolona tiene tres fuentes principales de síntesis: las gónadas, las glándulas suprarrenales y el cerebro, por lo que permite la fabricación tanto de hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógenos) como de hormonas que controlan el estrés (cortisol) y de las hormonas suprarrenales (aldosterona, DHEA). Sus mayores concentraciones en el organismo se encuentran en la sangre y en el cerebro (en este último hasta 20 ó 40 veces más que en la sangre), particularmente en la corteza frontal y el hipocampo, dos estructuras fundamentales para la memoria. De todas las sustancias - hormonas, micronutrientes, productos químicos o farmacéuticos...-, la pregnenolona es con seguridad lo que mejora de forma más eficaz la memoria a corto plazo (Mercola, 2019).

Rábano, es un gran reconstituyente cerebral y sirve para adquirir nuevamente la memoria.

Semilla de pino, sirve para mantener una buena memoria y para la impotencia sexual; hacer una infusión con las semillas en un pocillo de leche por 9 días. Dosis: infusión de 5 semillas y tomar un vaso diario por nueve días.

El fruto de chontaduro cura la pérdida de la memoria, la inapetencia sexual y la debilidad general.

Marañón o merey, es fruta de la memoria, inmunológica por su alto contenido de vitamina C.

Vitamina B<sub>12</sub> sirve para aumentar la memoria. Los mayores que tomaron vitamina B<sub>12</sub> y suplementos de ácido fólico durante dos años consiguieron mejores resultados en los tests de memoria a corto y a largo plazo que los adultos que no tomaron estas vitaminas, según un estudio de la Australian National University, publicado en 'American Journal of Clinical Nutrition'. Según la autora de este trabajo Janine Walker, los beneficios son modestos, pero esperanzadores. Los investigadores pidieron a más de 700 personas con edades entre los 60 y los 74 años que tomaran diariamente una dosis de ácido fólico y de vitamina B<sub>12</sub> o en su lugar píldoras de placebo que parecían vitaminas. La dosis de vitamina incluyó 400 microgramos de ácido fólico y 100 microgramos de vitamina B<sub>12</sub>. Tras 12 meses, parecía no haber diferencias entre los grupos en cómo de bien estas personas puntuaban en los test mentales, incluidos el de memoria, atención y velocidad. Sin embargo, después de dos años, aquellas personas que tomaron vitaminas mostraron una mayor, aunque modesta, mejora en sus puntuaciones en las tareas de memoria (Diariosalud.net, 2018).

Romero, utilizado durante varias semanas ayuda a mejorar la circulación cerebral. Activa la concentración mental y fortalece la memoria. Adecuado para estudiantes. Sus flores hacen recuperar la memoria tomadas en maceración de vino.

Ruda de castilla: sirve para fortalecer la memoria.

Sirve también la mezcla de las siguientes plantas: Ginkgo (hoja) 30 g, romero (hoja) 30 g, ortiga (hoja) 30 g, betónica (planta) 15 g, menta piperita (hoja) 15 g.

Las plantas medicinales que se deben utilizar para esta clase de tratamiento deben ser aquellas que: - Sean ricas en ciertos activos que brinden la capacidad al organismo de retener por más tiempo la acetilcolina. Este neurotransmisor está ampliamente distribuido en el sistema nervioso central, particularmente implicado en los circuitos de la memoria, la recompensa (“reward”), los circuitos extrapiramidales y en el sistema nervioso periférico. - Las que contengan abundantes antioxidantes para prevenir el daño de los radicales libres en las células del cerebro. - Las que contengan estrógenos, los cuales permiten el buen funcionamiento de la memoria. Las mejores plantas medicinales que cumplen la mayoría de estos requisitos para mejorar la memoria son: Haba, planta que tiene mucha cantidad de colina entre sus componentes. La colina forma parte de la acetilcolina. El consumo diario de las infusiones de esta planta ayudará notablemente en el tratamiento para fortalecer el cerebro y recuperar la memoria. Fenogreco, es otra de las plantas que aportan una importante cantidad de colina. Esta verdura es conocida principalmente en la cocina oriental, por ejemplo, en el plato Alu Methi. Es recomendable incorporar esta planta medicinal en la alimentación diaria para tomarla en forma de infusión, la dosis ideal es beber unas dos tazas por día. Salvia, es una planta rica en antioxidantes, los cuales son de gran ayuda para que las células puedan mantener la acetilcolina, Esta se puede preparar en forma de infusión para beber dos tazas al día, una o dos veces por semana. Romero, tiene abundantes propiedades antioxidantes, las cuales son muy importantes para proteger la acetilcolina del daño que les pueda provocar los radicales libres. Infusión de una cucharada de flores de romero por taza de agua; tomar dos tazas al día. Con el aceite de romero se pueden hacer algunos masajes especialmente en el cuello y la frente. Otra forma de utilizar esta versátil planta medicinal es empleando la tintura madre agregándole unas cuantas gotas al baño diario. Hinojo, con el aceite de hinojo podemos hacer los masajes de la misma forma que se hace con el aceite de romero. Los masajes se pueden hacer también en el cuello y si es posible en la cabeza, de esta manera la persona que lo recibe se siente muy bien y bastante relajada. Ortiga, su consumo es muy importante para ayudar a la formación de estrógenos que propicia el aumento del rendimiento mental. El consumo frecuente de esta hierba puede ayudar a mejorar los síntomas que produce la pérdida de la memoria, esta planta se puede consumir todos los días sin ningún problema en las ensaladas como una verdura cualquiera. De esta manera estará protegido por mucho tiempo contra la pérdida de la memoria. El daño de las personas que padecen Alzheimer, senilidad o amnesias es progresivo, y consumiendo estas hierbas, se puede mejorar la calidad de vida de los afectados e incluso -tomadas a tiempo- las enfermedades se pueden prevenir (Lagranepoca.com, 2016).

Silva et al. (2015) de la Universidade Federal do Pará, Brasil, demostraron los efectos mnemotécnicos y mejoramiento del proceso de aprendizaje en ratas a las que se les administró anamú:

*Petiveria alliacea* L. se usa en ceremonias religiosas por los esclavos como un sedante con propiedades en el Sistema Nervioso Central (SNC). El presente estudio evaluó los efectos del extracto hidroalcohólico de hojas de *P. alliacea* (PaLHE) sobre la cognición, incluyendo el aprendizaje y la memoria. Materiales y métodos: ratas machos Wistar de tres meses de edad (n = 8-10 / grupo) se les administró 900 mg / kg de PaLHE. Los ensayos de comportamiento incluyen pruebas de evitación Step-down inhibitoria (IA) y laberinto acuático de Morris (MWM). Resultados: *P. alliacea* mejora la memoria a largo plazo.



También ejerce efectos en corto plazo y mejora la memoria espacial, y el aumento de aprendizaje en las tareas. Conclusiones: el extracto de *P. alliacea* provocó efectos mnemotécnicos y mejoró el proceso de aprendizaje, tanto en IA y pruebas MWM.

Mezcle una cucharadita de miel de abeja con una pizca de canela en polvo y tómela antes de dormir. Este preparado le dará a su cerebro la glucosa que necesita para trabajar durante toda la noche en los procesos de reparación celular (Jordán, 2016).

Consumir raciones de berro y rábano cuando se tiene manifestaciones de pérdida de memoria. El rábano es útil para que las neuronas funcionen bien.

Soodi et al. (2014) de la Universidad Tarbiat Modares de Irán, indican que toronjil, *Melissa officinalis* L., es utilizada tradicionalmente en el tratamiento de trastornos neurológicos, y también ha sido identificada como una hierba para mejorar la memoria. El extracto de *M. officinalis* tiene una propiedad colinérgica (hojas en maceración con etanol al 80%). Resultados de laboratorio sugieren que *M. officinalis* pueden mejorar la memoria y varios de sus trastornos.

Nirwane et al. (2015) del Colegio de Farmacia de Mumbai, India investigaron la la actividad ansiolítica y la mejora de la memoria (nootrópico) de extracto etanólico de raíces secas de *Vetiveria zizanioides* (vetiver):

El estudio examinó la actividad ansiolítica y la mejora de la memoria de extracto etanólico de raíces secas de vetiver, *V. zizanioides* (EEVZ) en ratones. Materiales y métodos: Actividad de EEVZ se evaluó mediante modelos de ansiedad (elevado más laberinto [EPM], luz / oscuridad de prueba, prueba de la placa orificio, prueba de mármol) y el aprendizaje y la memoria (EPM, pasivo paradigma de evitación de shock). Resultados:

EEVZ en dosis de 100, 200 y 300 mg / kg de peso corporal mostró disminución de la actividad ansiolítica significativa en comparación con la de diazepam (kg pc 1 mg /), un estándar de referencia. El mismo tratamiento mostró una disminución significativa en el número de errores en comparación con la de escopolamina (0,3 mg / kg de peso corporal). Conclusión: el resultado emanado en la presente investigación reveló que EEVZ posee actividad ansiolítica y nootrópica significativa posiblemente por los neurotransmisores implicados en la ansiedad y el aprendizaje y la memoria.

Saini y Sandhir (2012), del Departamento de Bioquímica, Panjab University, Chandigarh, India, indican que evidencias preclínicas muestran que los preparados de *Bacopa monnieri* (yerba de culebra) pueden influir en el desarrollo cognitivo y potenciar el rendimiento de la memoria:

Investigación 1.

La administración oral de un extracto de la planta revirtió la pérdida de la memoria en un modelo de alzhéimer en ratas, llevadas a esta condición mediante un tratamiento con colchicina. La colchicina es un fármaco que impide el ensamblaje de los microtúbulos, muy importantes en la división celular. La ausencia de microtúbulos implica la aparición de radicales libres del oxígeno dentro del cerebro, la muerte neuronal y por tanto, deterioro cognitivo. El tratamiento con *B. monnieri* disminuyó significativamente la formación de

especies reactivas del oxígeno (reduciendo así la degradación de ácidos grasos en la zona cerebro-ventricular) y restauró la actividad enzimática anti-oxidante.

Investigación 2.

El análisis del efecto de la administración durante seis semanas de *B. monnieri* sobre la morfología dendrítica de las neuronas de la amígdala basolateral, demostró que el empleo del preparado aumenta la presencia de estructuras alargadas en las neuronas, así como el número de intercepciones físicas entre ellas.

Ambos eventos favorecen la comunicación entre dos neuronas (sinapsis). La amígdala basolateral es una región involucrada en el aprendizaje y la memoria.

La hierbabuena también mejora la memoria. Las personas que sufren de dolores de cabeza constantes pueden consumirla y la planta ayudará a disminuirla.

La *vinpocetina*, extraída de la *Vinca peruviana*, permite luchar de manera eficaz contra el declive de las facultades mentales (memoria, concentración, ánimo) ligado a la edad. Tres estudios en adultos de edad avanzada con problemas de memoria asociados a una débil circulación sanguínea cerebral o con una enfermedad ligada a la demencia han demostrado que la vinpocetina es superior al placebo en los test de rendimiento y comprensión cognitivos que reflejan la atención, la concentración y la memoria. Sus efectos beneficiosos sobre la irrigación del cerebro han sido confirmados en un estudio en neonatos que sufrían lesiones cerebrales debidas a un traumatismo en el parto. La vinpocetina redujo o eliminó las convulsiones y provocó una disminución de la presión anormalmente elevada en el cerebro. La dosis recomendada de vinpocetina es de 30 mg al día, repartidos en dos tomas de mañana y noche. La vinpocetina no tiene efectos secundarios, pero puede provocar ligeros dolores de cabeza o de estómago en las personas sensibles. Por último, la desaconsejo para las personas afectadas de esclerosis múltiple, ya que un equipo de investigadores alemanes ha demostrado que podría bloquear las capacidades de regeneración de la mielina (Medina, 2010).

Ratto et al. (2019), investigadores del Departamento de Biología y Biotecnología "L. Spallanzani", de la Universidad de Pavía, Italia, demostraron recientemente que el hongo melena de león "*Hericum erinaceus*" mejora la memoria de reconocimiento e induce neurogénesis hipocámpal y cerebelosa en ratones frágiles durante el envejecimiento:

La fragilidad es un síndrome geriátrico asociado con deterioro tanto locomotor como cognitivo, implicado tanto en una mala calidad de vida como en resultados negativos para la salud. Una cuestión central en torno a la fragilidad es si la fragilidad fenotípica está asociada con el deterioro cognitivo durante el envejecimiento. Utilizando pruebas de comportamiento espontáneo y estudiando el cambio dinámico durante el envejecimiento, demostramos que las dos formas de vulnerabilidad, el deterioro de la memoria locomotora y de reconocimiento, se desarrollan en paralelo y, por lo tanto, la integración de las evaluaciones motoras y cognitivas es imperativa. Desarrollamos un índice de fragilidad integrado basado en el desempeño de la memoria fenotípica y de reconocimiento. *Hericum erinaceus* (*H. erinaceus*) es un hongo medicinal que mejora la memoria de reconocimiento en ratones. Mediante el uso de análisis HPLC-UV-ESI / MS obtuvimos cantidades estandarizadas de erinacina A y hericenonas C y D en extractos de *H. erinaceus*, que se probaron en nuestro modelo animal de envejecimiento fisiológico. La suplementación oral

de dos meses con *H. erinaceus* revirtió el declive de la memoria de reconocimiento por la edad. La inmunohistoquímica del antígeno nuclear celular proliferante (PCNA) y la doblecortina (DCX) en el hipocampo y el cerebelo en ratones tratados respaldaron un efecto positivo de *H. erinaceus* sobre la neurogénesis en ratones frágiles.

## **MENINGITIS**

Los médicos franceses han demostrado que el aceite de limón destruye la meningitis en un alto porcentaje.

## **MENOPAUSIA**

Salvia europea en infusión.

Zarzaparrilla en decocción suave.

Locklear et al. (2010) de la Universidad de Illinois, Chicago, USA, investigaron las actividades biológicas de Amansaguapo (*Justicia pectoralis*), una planta medicinal utilizada en Costa Rica (CR) para el tratamiento de los síntomas de la menopausia y la dismenorrea:

Diseño del estudio: se recogieron, se secaron y extrajeron en metanol las partes aéreas de *J. pectoralis*. El extracto de metanol (JP-M) fue probado en ER y PR ensayos de unión, un ensayo de COX-2 enzima inhibición, el ensayo ERbeta-CALUX en las células U2-OS, así como ensayos de reportero y gen endógeno en las células MCF-7 células K1. Los resultados indican que los extractos de *J. pectoralis* tienen efectos estrogénicos, progestagénicos y anti-inflamatorios, y por lo tanto tienen un mecanismo plausible de acción, lo que explica su uso tradicional para la menopausia y síndrome premenstrual.

*Pimpinella anisum* (anís) es eficaz en la frecuencia y severidad de los sofocos en las mujeres posmenopáusicas (Nahidi et al., 2012).

El ñame tiene sustancias que son cortisonas naturales. Contiene una sustancia química, *diosgenina*, que se usa en el laboratorio para sintetizar diversos esteroides, tales como el estrógeno y la dehidroepiandrosterona (DHEA). Para la sequedad vaginal en las mujeres mayores. Para el SPM (síndrome premenstrual). Algunas mujeres se aplican crema de ñame silvestre a la piel para reducir los síntomas menopáusicos como los sofocos. Para los calambres menstruales.

Hsu et al. (2011) evaluaron la eficacia de *Dioscorea alata* (ñame) para el tratamiento de los síntomas de la menopausia en las mujeres taiwanesas:

El objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia y seguridad de *Dioscorea alata* para el tratamiento de los síntomas menopáusicos. En sistema doble ciego, la investigación clínica y controlada con placebo en 50 mujeres menopáusicas asignadas aleatoriamente a dos grupos, tratados durante 12 meses con placebo o dos sobres diarios de extractos de *Dioscorea* contienen 12 mg / bolsita. Medidas de resultado primarias fueron los cambios en

la escala de Greene/Climaterio causada por *Dioscorea* en comparación con el placebo; resultados secundarios fueron los cambios en los perfiles hormonales en el plasma. Se realizó la prueba ANCOVA unidireccional para investigar el significado. Resultados: A los 6 meses y al final del tratamiento, aquellas mujeres que recibieron *Dioscorea* mostraron mejora general en casi todos los síntomas clínicos investigados. Se observó una reducción significativa en las puntuaciones totales de Greene en el grupo *Dioscorea* evaluado al final de 12 meses de tratamiento ( $p < 0,01$ ). Este fenómeno fue más significativo para los parámetros psicológicos de la ansiedad que para otros parámetros. Se observaron mejoras aparentes en los parámetros 'sentirse tenso o nervioso' ( $p = 0,007$ ), 'insomnio' ( $p = 0,004$ ), "excitable" ( $p = 0,047$ ) y 'dolor musculoesquelético' ( $p = 0,019$ ) entre los que recibieron *Dioscorea*. El consumo de *Dioscorea* también dio lugar a efectos positivos en los perfiles hormonales en sangre. Control de la seguridad indicó que extractos estandarizados de *Dioscorea alata* estaban a salvo durante la administración diaria durante un período de 12 meses. En comparación con el placebo, *Dioscorea alata* mejora los síntomas, en particular los parámetros psicológicos en las mujeres menopáusicas.

## MENSTRUACIÓN

Árbol de la cruz, en hemorragias uterinas y desarreglos de la menstruación, se toma el cocimiento de hojas, tallos y flores.

Archucha o balsamina: la infusión de las hojas es indicada en las menstruaciones difíciles y en los cólicos producidos por vermes. También es hipoglicemiante.

Diente de león: para las menstruaciones desordenadas y fuertes.

Para la menstruación suprimida se utiliza mostaza; condensadas las semillas y humedecidas en agua caliente se preparan los sinapismos que son agentes revulsivos especialmente en las congestiones cerebrales (García, 1974) producen una excitación general y reaniman el organismo decaído, son revulsivos locales, y hacen aparecer la menstruación suprimida por cualquier imprudencia.

Ortiga: detiene los flujos menstruales abundantes.

Perejil: es un potente antiséptico o antibiótico natural, tranquilizante y estimulante de la actividad menstrual. El cocimiento de perejil ayuda a regularizar los trastornos de la menstruación. Se utiliza en la dismenorrea y amenorrea. Evita y cura los cólicos menstruales. Fortifica los ovarios y los sana. Se puede tomar macerado en leche caliente o en tisana.

Verbena: las flores en decocción se han empleado para corregir los desórdenes de la menstruación y en problemas del útero.

Venturosa: se hierve con bastantes flores, ojalá de la roja (10 g por litro de agua). Reguladora de la menstruación. Se toma tres veces al día.

Las duchas vaginales de un preparado de milenrama, ortiga, perejil y salvia (Messegue, 1975), regularizan la menstruación.

## **MENSTRUACIÓN, ATRASOS**

Rruda de castilla: en bebida para los atrasos menstruales.

En la supresión: Romero. La infusión de hojas o de sumidades floridas, de 20 a 30 gramos por litro de agua, se utiliza frecuentemente para este padecimiento.

Rábano crudo.

Badea: para los retrasos menstruales.

## **MENSTRUACIÓN, CÓLICOS**

Clavos de olor, en infusión.

Manzanilla, para combatir el dolor de estómago, los dolores digestivos y los cólicos menstruales. Se toma siempre en infusión. Ayuda a regular los desarreglos menstruales y otros problemas en la mujer.

Orégano y poleo, en infusión.

Testimonio: “padecía de cólicos menstruales y los analgésicos comunes no me valían. Hice una infusión con un gramo de ruda a la que agregué una copa de aguardiente. Tomé dos veces en el día. Hubo curación plena con la toma en dos días”. No se recomienda a embarazadas.

Tomar infusión de canela con manzanilla.

## **MENSTRUALES, DESARREGLOS**

Cimarrón. Ayuda a controlar desarreglos menstruales, tomado en infusión.

La milenrama se utiliza para las hemorragias vaginales. En todos los problemas de la matriz. Regulariza la menstruación desordenada, dolorosa, escasa o abundante.

## **MENTAL, DEBILIDAD**

Kali phosphoricum 30 CH, es un remedio homeopático básico para contrarrestar el cansancio físico y mental, el agotamiento de los intelectuales.

## MENTALES, TRASTORNOS

Soodi et al. (2014) de la Universidad Tarbiat Modares de Irán, indican que *Melissa officinalis* L. (toronjil) es utilizado tradicionalmente en el tratamiento de trastornos neurológicos, y también ha sido identificada como una hierba para mejorar la memoria. El extracto de *M. officinalis* tiene una propiedad colinérgica (hojas en maceración con etanol al 80%). Resultados de laboratorio sugieren que *M. officinalis* pueden mejorar la memoria y varios de sus trastornos.

El toronjil es una planta para el tratamiento de trastornos mentales. Posee efectos depresores del sistema nervioso central —tranquilizante, ansiolítico—, y se utilizan en la herbolaria para tratar el susto, la pérdida del alma o el espanto. Presenta una estructura de tipo flavonoide. Los flavonoides fueron descubiertos por primera vez en los años 90 por un grupo de electrofisiólogos argentinos que buscaban las benzodiazepinas endógenas. Pero como hasta ese momento estas moléculas no se habían detectado en humanos, comenzaron a buscarlas en plantas con actividad sedante. En vez de encontrar benzodiazepinas (fármacos con efectos ansiolíticos, hipnóticos y sedantes), el grupo de argentinos encontró los flavonoides, los cuales tienen efectos tranquilizantes, debido a que se unen a receptores GABAérgicos, que son los principales receptores de inhibición del sistema nervioso central. Hay también indicios de que actúan sobre el sistema serotoninérgico, implicado en los trastornos de ansiedad. Los flavonoides tienen una limitante muy importante, no son solubles casi en ningún medio. Esta característica de los flavonoides hace difícil su dosificación, además de que la vía de administración con que producen un mejor efecto es la intraperitoneal, la cual no es adecuada para humanos (Estrada, 2012).

Bora y Sharma (2010) del Instituto de Farmacia de Himachal Pradesh, India, investigaron el efecto neuroprotector de *Artemisia absinthium* L. en isquemia focal y lesión cerebral inducida por reperfusión:

*Artemisia absinthium* L. (ajenjo) se ha utilizado como hierba medicinal tradicional en China, Europa y Pakistán para el tratamiento del dolor gástrico, la estimulación cardíaca, mejoramiento de la memoria y para la restauración de la disminución de la función mental. Objetivo: investigar los posibles efectos protectores de *Artemisia absinthium* sobre el estrés oxidativo cerebral y daños, así como alteraciones del comportamiento inducidos por la isquemia cerebral y lesión de reperfusión en ratas. Materiales y métodos: Isquemia focal y reperfusión fueron inducidas por oclusión de la arteria cerebral media (MCAO) durante 90 min, seguido de 24 h de reperfusión. MCAO llevó al aumento significativo en el tamaño del infarto y la peroxidación lipídica, y el agotamiento en el contenido de glutatión, superóxido dismutasa y catalasa en la actividad cerebral. Además, los déficits de comportamiento como incoordinación motora y deterioro de la memoria a corto plazo también fueron significativamente afectados por MCAO en comparación con el grupo de tratamiento simulado. Resultados: el estrés oxidativo cerebral y daños, y déficits de comportamiento fueron significativamente atenuada por pre-tratamiento con el extracto de metanol de *Artemisia absinthium* (100 mg / kg y 200 mg / kg, po). Conclusión: estos resultados sugieren que *Artemisia absinthium* es neuroprotectora y puede llegar a ser complemento útil en el tratamiento del ictus.

## MENTE, CALMA

El agua de lluvia da paz a la mente, del libro chino Pen Tsao Ching.

## **MERCURIO, ELIMINACIÓN**

La normatividad internacional indica que la concentración de mercurio en pelo no debe ser mayor a 1 ppm. En comunidades indígenas del río Caquetá en Colombia este valor llega hasta 17.3 ppm (Olivero & Solano, 1998). Signos y síntomas de la toxicidad del mercurio: depresión, irritabilidad, ansiedad, dolor en las articulaciones, malestar estomacal, daño renal y problemas reproductivos femeninos. El mercurio es especialmente dañino para el sistema nervioso central (SNC- daño de neuronas) y los estudios demuestran que el mercurio causa problemas psicológicos, neurológicos e inmunológicos en su SNC. Es una neurotoxina.

La chlorella, un alga verde de agua dulce de una sola célula, también es conocida como un alimento casi perfecto, con una gran variedad de beneficios para la salud. Un estudio reciente investigó los efectos de la chlorella en el metilmercurio transferido al feto durante el embarazo. Las ratas preñadas llevaron una dieta que contenía agua potable con una mezcla de 0% o 10% de polvo de chlorella con metilmercurio. A las 24 horas de su nacimiento, se seleccionaron aleatoriamente dos recién nacidos de cada madre y se hizo un análisis para conocer el nivel de mercurio en la sangre, cerebro, hígado y riñones. También se examinó a las madres en busca de mercurio. De acuerdo con el estudio: “Los niveles de mercurio en la sangre y cerebro tanto en los recién nacidos como en las madres en el grupo alimentado con polvo de chlorella fueron significativamente menores. Los resultados obtenidos aquí revelaron que el consumo continuo de polvo de chlorella suprimió la transferencia de metilmercurio al feto, además de suprimir eficazmente su acumulación (de metilmercurio) en los cerebros de las madres”. Los ratones que recibieron chlorella junto con metilmercurio excretaron aproximadamente el doble de la cantidad de metilmercurio en su orina y heces, en comparación con los ratones que no se trataron con chlorella. El metilmercurio es un compuesto neurotóxico que se utiliza comúnmente en las aplicaciones industriales. Se acumula en el pescado, lo que ha llevado a la recomendación generalizada de que las mujeres embarazadas no deberían consumir pescado. En los fetos y bebés en desarrollo puede tener efectos negativos en la capacidad de atención, lenguaje, habilidades visuoespaciales, memoria y coordinación. Se estima que cada año, nacen 60.000 niños con riesgo de problemas neurológicos debido a la exposición al metilmercurio en el útero. Dos de las fuentes principales de la exposición al mercurio son: mariscos y empastes dentales (amalgamas de mercurio, mejor conocidas como “empastes de plata”). Se puede utilizar cilantro como un apoyo sinérgico junto con chlorella. Es particularmente eficaz si se utiliza al consumir mariscos. Se recomienda comenzar con una dosis baja de chlorella y aumentarla poco a poco hasta alcanzar 4 gramos al día (Mercola, 2016).

Contiene una pequeña cantidad de yodo (aproximadamente 600 mcg/100 g), por lo que las personas con problemas de tiroides deben consultar con su médico antes de tomarla.

El alga chlorella no solamente actúa en la eliminación del mercurio sino en metales pesados, productos químicos y algunos pesticidas que acumulamos en el organismo. Es tal

el poder de atracción de los metales pesados y tóxicos por parte de esta pequeña alga, que es fácil que durante el proceso de cultivo se vea contaminada. Debe cultivarse en estanques situados en zonas apartadas, lejos de las zonas urbanas, industriales o agrícolas, y el agua usada para su cultivo debe ser objeto de constantes análisis.

Existe otra modalidad de eliminar el mercurio acumulado en el cuerpo y es la quelación intravenosa utilizando EDTA (etilén-diamino-tetracético).

Sumathi y Christinal (2015), de la Universidad de Madrás, India, investigaron el efecto protector de *Portulaca oleracea* (verdolaga) contra la neurotoxicidad inducida por metilmercurio MeHg:

El metilmercurio (MeHg) es altamente tóxico, principalmente actúa sobre el sistema nervioso, lo que ha hecho de la intoxicación por MeHg un problema de salud pública por muchas décadas. *P. oleracea* ha sido clasificada como la octava planta más común en el mundo. En este estudio, hemos tratado de potenciales efectos beneficiosos del extracto etanólico *Portulaca oleracea* (POEE) contra la neurotoxicidad inducida por MeHg en el cerebelo y la corteza de ratas. Ratas Wistar macho se les administró por vía oral con MeHg a una dosis de 5 mg / kg de peso corporal durante 21 días. A ratas experimentales se les da MeHg y también POEE (4 mg / kg, por vía oral), 1 h antes de la administración de MeHg durante 21 días. Después de la exposición a MeHg, se determina la concentración de mercurio por espectroscopia de absorción atómica (AAS); se observó un alto contenido de mercurio en el grupo inducido con MeHg. POEE redujo el contenido de mercurio. También se observó que las actividades de catalasa, superóxido dismutasa, glutatión peroxidasa, y el nivel de glutatión se redujeron. La intoxicación por MeHg también causó cambios histopatológicos en el cerebelo y la corteza, que resultó ser normalizado por el tratamiento con POEE. Los presentes resultados indican que POEE tiene efecto protector contra la neurotoxicidad inducida MeHg.

Estudios afirman que el cilantro (*Coriandrum sativum*) impide el daño por metilmercurio en el organismo.

## MESOTELIOMA

Pulito et al. (2015) del Instituto Nacional de Cáncer, Roma, Italia, comprobaron que el extracto de hoja de *Cynara scolymus* (alcachofa) ejerce amplios efectos antitumorales tanto in vitro como in vivo en líneas celulares de mesotelioma:

Mesotelioma pleural maligno es una neoplasia poco tratada derivada de la guarnición mesotelial pleural. Aquí documentamos que el extracto de hoja de *Cynara scolymus* ejerce amplios efectos antitumorales tanto in vitro como in vivo en líneas celulares de mesotelioma. Encontramos que el tratamiento con *Cynara scolymus* afecta fuertemente el crecimiento, la migración y el injerto de tumor de líneas celulares de mesotelioma. Sorprendentemente, la alimentación de la dieta con extracto de hoja de *Cynara scolymus* reduce el crecimiento de los tumores xenoinjertados de mesotelioma de manera similar a pemetrexed, un fármaco comúnmente empleado en el tratamiento del mesotelioma. En conjunto nuestros resultados sugieren que el extracto de hoja de *Cynara scolymus* tiene potencial terapéutico para el tratamiento del mesotelioma.



## METALES PESADOS, INTOXICACIÓN

Cómo desintoxicar la sangre de metales pesados? Carbón vegetal activo. En el caso de intoxicación química, envenenamiento alimentario o ingestión de otras sustancias nocivas, el carbón vegetal activado tiene la propiedad de absorber los ingredientes peligrosos y eliminarlos por vía intestinal. Se emplea en las salas de urgencia, para los lavados de estómago en casos de tentativa de suicidio por ingesta de medicamentos. Sílice. Este elemento permite igualmente absorber metales pesados (mercurio, plomo) y otros elementos tales como el aluminio o el flúor en sobredosis. También se encuentran en forma de comprimidos. Son una buena fuente de suplementos alimentarios. Las personas que sufren de úlceras de estómago o de perforaciones del tracto digestivo deberían abstenerse y consultar a un médico. La arcilla diluida en un poco de agua se puede aplicar sobre la piel. Produce un efecto beneficioso por la extracción de toxinas o impurezas y la neutralización de ácidos o de residuos químicos bajo la piel. Otros conocidos son los alimentos ricos en vitamina C, el ajo con su ingrediente activo, la alicina, es un aliado que hay que utilizar. Más aún si usted es un consumidor de carne. Aceite de piña, de pino y de abeto. Los aceites de estas coníferas son excelentes para despejar los alvéolos y ayudar a descongestionar los pulmones, disolver ciertas resinas debidas al tabaco y otras sustancias. Receta para eliminar metales pesados del cuerpo: se ha demostrado que el cilantro puede disolver o disgregar los metales de nuestro cuerpo en un corto lapso de tiempo. La receta de Pesto de cilantro es un potente limpiador de tejidos. Es excelente sobre pan tostado, patatas al horno y pastas. Dos cucharadas de café al día de este pesto durante tres semanas son suficientes para permitir eliminar de la sangre metales tóxicos como el mercurio, el plomo y el aluminio. Hagan esta cura durante alrededor de 3 semanas; pueden hacerla al menos una vez al año. Receta de Pesto de Cilantro o Culantro: Ingredientes: - 4 dientes de ajo; - 1/3 de taza de nuez de Brasil (selenio); - 1/3 de taza de semillas de girasol; - 2 tazas de cilantro fresco, bien cargadas. Pueden añadir hojas de perejil fresco para la vitamina C. Puesto que este pesto se conserva bien congelado es preferible conseguir cilantro fresco en temporada y llenar las reservas para todo el año; - 2/3 de taza de aceite de lino (el lino cura la tos, el asma, el sarampión, el estreñimiento, las gastritis, el impétigo, los abscesos. Tiene propiedades emolientes, laxativas y antiinflamatorias); - 4 cucharadas soperas de zumo de limón fresco (vitamina C); - 2 cucharaditas de caldo de verduras. Poner el cilantro y el perejil en la batidora con el aceite de lino y batir hasta que el cilantro esté bien triturado. Añadir el ajo, las nueces de Brasil, las semillas de girasol, el caldo y el zumo de limón. Mezclar hasta obtener una textura fina. Añadir limón al gusto. Mezclar de nuevo. Llenar los recipientes y congelar (Catsch y Harmuth-Hoene, 1976).

El alga chlorella tiene la capacidad de unirse al mercurio (y al resto de metales pesados, productos químicos y algunos pesticidas) que acumulamos en el organismo, bloqueando parcialmente su absorción y facilitando su eliminación.

## METILMERCURIO, NEUROTOXICIDAD

Farina et al. (2005) de la Universidad Federal de Santa Catarina, Brasil, demostraron el efecto protector del extracto de *P. paniculata* (sarpoleta) contra neurotoxicidad inducida en ratas con metilmercurio:

Se examinó los posibles efectos protectores del extracto de *Polygala paniculata* contra la neurotoxicidad de metilmercurio (MeHg) inducida en ratones adultos. MeHg se diluyó en el agua potable (40 mg L<sup>-1</sup>), libremente disponible) y el extracto hidroalcohólico *Polygala* se diluyó en una solución de NaCl 150 mM y se administra por sonda (100 mg kg<sup>-1</sup> bw, dos veces al día). Después de un tratamiento de dos semanas, la exposición MeHg inhibió significativamente el glutatión peroxidasa y glutatión reductasa, mientras que los niveles de sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico se incrementaron en la corteza cerebral y cerebelo. Estas alteraciones se impidieron mediante la administración de extracto de *Polygala*, excepto para la actividad del glutatión reductasa, que permaneció elevada en la corteza cerebral. La interferencia del comportamiento en los animales expuestos al MeHg fue evidente a través de un marcado déficit en el rendimiento motor en la tarea rotarod, que fue completamente recuperado por la coadministración de los extractos de *Polygala*. Este estudio ha demostrado, por primera vez, in-vivo, los efectos protectores de extracto de *Polygala* contra la neurotoxicidad inducida por MeHg. Además, nuestros resultados animan estudios sobre los efectos beneficiosos de *P. paniculata* en condiciones neurológicas relacionadas con la excitotoxicidad y estrés oxidativo.

## **METRORRAGIA**

La canela en infusión ayuda a la disminución de este problema en la mujer.

## **MIELINA, RECUPERACIÓN**

La mielina es una lipoproteína que se encuentra en el organismo de los vertebrados y la cual recubre el tallo de las neuronas o células nerviosas, siendo su función la transmisión y conducción de impulsos nerviosos o eléctricos. Cuando la mielina se pierde o daña los impulsos nerviosos se ralentizan (se hace más lento el proceso del sistema nervioso) o dejan de transmitirse, se puede provocar un cortocircuito en la conducción de impulsos nerviosos que pueden generar una disfunción del sistema nervioso creando deficiencias sensitivas como visión borrosa, problemas de coordinación e identificación de lateralidad, dificultades para caminar, ir al baño (debido al control insuficiente de los esfínteres), parálisis, etc. La esclerosis múltiple es una de las enfermedades desmielinizantes más comunes, esta afección ataca la mielina del sistema nervioso central generando fases de remisión (o brotes), con periodos de remisión cada vez más cortos en el tiempo y cuyos síntomas incluyen cualquier combinación de ceguera parcial (o ver borroso o gris), paraparesia espástica, andar inestable, vértigo, diplopía, y la incontinencia. Alimentos que deterioran las vainas de mielina y las funciones del sistema nervioso: - Grasas nocivas o saturadas: evita a toda costa lo frito, los embutidos, disminuye al máximo la carne roja y la leche de vaca y derivados. - Azúcar refinada: este carbohidrato de absorción rápida es uno de los irritantes más fuertes del sistema nervioso, lo deteriora y, a larga, produce un sinnúmero de afecciones. Haz todo tu esfuerzo por evitar sodas, comida procesada, pasteles y dulces, ketchup y todo lo que la contenga. Alimentos que nutren y reparan las vainas de mielina: - Complementos y vitaminas: debes tomar alimentos y suplementos ricos en ácido fólico y vitamina B12, vitaminas indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. Investigaciones han confirmado que personas que padecen esclerosis múltiple y en sus

dietas se incluyó un tratamiento con ácido fólico mejoraron considerablemente tanto en los síntomas como en la reparación de la mielina. - Ácido fólico: indispensable para un buen funcionamiento del sistema nervioso. Los alimentos que la contienen son: granos enteros, cereales integrales, etc. - Te verde y hierbas: incluir en la dieta vegetales y hierbas anti-inflamatorias: para proteger las vainas de mielina es necesario reducir la inflamación en el cuerpo, lo cual es el pilar del tratamiento para la esclerosis múltiple. El te verde, por ejemplo, así como el sauce blanco, el te de limón o cítricos, la garra del diablo, así como la vitamina C y D, no deben faltar en tu dieta. - Vitamina C: es un gran depurador, desinflamatorio y antioxidante poderoso, se recomienda sin duda para mantener al cuerpo con un sistema inmune en buenas condiciones, el cuerpo libre de grasas y toxinas y para ayudar a desinflamar. Ácidos grasos esenciales: se deben incluir en la dieta diaria, son indispensables para la producción y mantenimiento de las vainas de mielina, las cuales se componen fundamentalmente de ácido oleico. ¿Sabías que tu cerebro está formado por un 60 por ciento de grasas? Pero de las grasas amigas como los ácidos omega-3 y omega-6. - Ácido oleico: las aceitunas son una rica fuente de este ácido esencial, un omega-6 que además se encuentra en el pescado, el pollo, las nueces, el aceite de oliva extra virgen y las semillas. - Omega-3: los peces de aguas profundas contienen buenas cantidades de ácidos grasos omega 3, los cuales participan en las funciones cerebrales mejorando la transmisión de impulso nerviosos, además de que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo. - Vitamina A y D: los vegetales anaranjados como la papaya, la naranja, la zanahoria, etc., son ricos en vitamina A, y el aceite de hígado de bacalao es muy buena fuente de vitamina A, D y ácidos grasos esenciales. La vitamina D ha sido una de las mejores opciones para reducir el riesgo de desmielinización y la esclerosis múltiple de forma significativa. - Aminoácidos: son esenciales para la transmisión de mensajes cerebrales, son los ladrillos con los que se construyen las proteínas mejorando la capacidad de comunicación interna del cerebro. Te recomendamos incluir en tu dieta amaranto integral (contiene todos los aminoácidos esenciales que tu cuerpo necesita), levadura de cerveza, algas marinas como la espirulina (la cual además es rica en minerales y vitaminas). - Frutas: el azúcar de las frutas es un elixir para el cerebro. Consume 3 o 4 piezas de fruta al día, pero evita combinarlas con otros alimentos, come las frutas cítricas en ayunas y las dulces consúmelas con el estómago vacío, 2 horas después de que hayas comido y espera 20 minutos a que se digieran. Las manzanas, las peras y los melocotones son estupendas por las noches, y la papaya o la piña como desayuno. Las uvas o los arándanos cómelos entre comidas en lugar de golosinas. Además, toma suficiente agua, trata de comer lo más crudo posible, come semillas, y no te olvides de hacer ejercicio (Garcés, 2018).

## **MIELOMA MURINO, CÁNCER EN LA SANGRE**

Gil et al. (2008) de la Facultad de Química Farmacéutica de la Universidad de Antioquia, investigaron el efecto anticancerígeno de palo de la cruz, *B. ariza*, frente a mieloma murino:

Los flavonoides son metabolitos secundarios que poseen características anticancerígenas, citotóxicas, antibacterianas, antifúngicas, antiprotozoarias, antiinflamatorias y antioxidantes motivo por el cual en el presente trabajo se muestra la actividad citotóxica y anticancerígena de dos flavonoides, quercetina y quercitrina, aislados de *Brownea ariza*, sobre las líneas celulares Vero y Mieloma Murino, respectivamente. Se identificó la presencia de dos flavonoides en *B. ariza* no registrados antes en el género *Brownea*, 5,7,3',4'-tetrahidroxiflavona-3-O-Ramnosido, (Quercitrina). y 3,5,7,3',4'-tetrahidroxiflavona (Quercetina), los cuales poseen actividad anticancerígena frente a mieloma murino SP2/0-Ag14 y citotoxicidad frente a células VERO.

## **MIEMBROS, TEMBLOR**

Tomillo en baños de asiento, baños de vapor, para dolores reumáticos, temblor de los miembros y parálisis, dislocaciones.

## **MIGRAÑA**

El crisantemo en infusión ayuda a aliviar el dolor. Un estudio sobre el crisantemo realizado en la Universidad de Nothimhan determinó que los participantes en el experimento presentaban una reducción de la incidencia de migraña del 34%, además de que se reducía el vómito sin que se presentaran otros efectos secundarios (Cristancho, 1996).

El ginkgo biloba aumenta la oxigenación celular.

Sirven también la altamisa, el romero y la menta en infusión.

Quien padece migraña debe evitar la sal, el pan y las carnes; evitar la aspirina. Tomar clorofila y consumir cebada natural y las hojas de trigo. Descontinuar el uso de aspartame.

Remedio homeopático: el principal es Gelsemium, a las 8 y 16 horas, 10 gotas sublinguales, y en caso de recaídas, cada 5 minutos como terapia de choque. Como oligoelemento administrar Magnesio pues es un relajante y suavizante muscular.

Un jugo beneficioso es con hojas de col, ajo y perejil, son una fuente excelente de magnesio.

Manzanilla: tomada en infusión, es calmante es muy eficaz para combatir el dolor de cabeza, especialmente la migraña.

Se toman los cogollos de la planta conocida como dormidera y se prepara una infusión en medio litro de agua y se toma durante el día. Se debe tomar 3 veces al día, durante 9 días.

El ají alivia el dolor causado por herpes zoster y la migraña.

Tomate de árbol: es una de las frutas que fortalecen el cerebro y contribuye al igual que el banano a curar migrañas y cefaleas severas.

10 gramos de penca de cabuya en infusión, cada ocho días por nueve semanas.

La rosa amarilla o flor de muerto (*Tagetes erecta*) en cocción suave (2 minutos) para realizar nueve baños en la cabeza (parte que duele), uno por cada día durante 9 días, en las tardes (testimonio).

Remedios caseros para aliviar la migraña:

1.- Jengibre: puede ser muy efectivo para aliviar o prevenir una jaqueca. Esta especia se ha usado por muchos años y en varias culturas como un remedio casero para aliviar dolores de cabeza y náuseas. Se cree que su poder está en que el jengibre actúa como la aspirina pues bloquea la síntesis de prostaglandina, una sustancia que ayuda a controlar la inflamación en el cuerpo. Se recomienda que cuando estén empezando los destellos visuales (el aura) que generalmente es la señal de que va a empezar la migraña, se tome un tercio de cucharadita de jengibre en polvo revuelto en un vaso de agua. 2.- Otro remedio casero para la migraña es el uso de una bolsa con agua y hielo. Acuéstate con las plantas de los pies tocando la bolsa con agua de hielo y cúbrete con una sábana. Permanece así de 30 minutos a una hora. 3.- Vinagre de manzana para quitar la jaqueca. Tomar dos cucharadas de vinagre de manzana puede aliviar la migraña. Se deben disolver en un vaso de agua para que no sea tan fuerte el sabor. 4.- La aromaterapia puede ser buena para aliviar una migraña. En una ollita con agua fría, echa 5 gotitas de aceite esencial de lavanda. Moja una toallita con el agua y pónitela en el cuello o la cabeza. 5.- Estudios han demostrado que la hierba Santa María, también conocida como matricaria (*Tanacetum parthenium*) ayuda a prevenir jaquecas. Esta planta medicinal contiene compuestos llamados parthenolides, que ayudan a controlar la expansión y contracción de los vasos sanguíneos de la cabeza. Cuando una migraña empieza, el cerebro libera una hormona llamada serotonina, la cual contrae los vasos sanguíneos. La Santa María contrarresta esta actividad dilatando los vasos sanguíneos. La hierba Santa María se puede conseguir en té o en tintura, aunque se aprovecha mejor el comerla fresca en ensaladas. 6.- Otro remedio popular para quitar la jaqueca es ponerse un pedazo de cáscara de sandía sobre las sienes y dejarlo hasta que se quite el dolor (Hermandadblanca.org, 2014).

La medicación oficial se hace con surmatriptan y ergotamina (contra las migrañas). Estos medicamentos ayudan a muchas personas, pero no consiguen alivio en todos los casos. Las opciones naturales pueden ser eficaces.

*Mentha piperita*: indicada en dolores de cabeza originados por problemas digestivos. Se prepara una infusión con una cucharadita de hojas de menta –preferiblemente frescas– por taza y se pueden tomar dos a tres al día. También se puede diluir 5 gotas de aceite esencial en una cucharada de aceite de almendras y dar un suave masaje en las sienes.

Otras cosas que puedes hacer: el yoga, la meditación y las técnicas de relajación en general pueden resultar de mucha ayuda cuando el origen de la migraña es debido a un exceso de tensión. La acupuntura es muy eficaz en algunos casos ([www.correodelsol.com](http://www.correodelsol.com)). Las migrañas, jaquecas, en términos generales, tienen muchos “disparadores” o agentes que provocan el dolor, pero se dan con frecuencia en personas que consumen leche de vaca y

sus derivados, trigo, azúcar y dulces en general, alcohol, chocolate, café, queso, y, en fin, cada uno debe revisar sus hábitos e iniciar suprimiendo lo que considere provoca la migraña.

En Cuba utilizan la infusión de hojas de lechuga.

El siguiente remedio es muy fácil: solo toma un vaso de jugo de limón con una concentración alta de cristales de sal del Himalaya, funciona como magia. Cuando utilizas sal para aliviar una migraña, asegúrate de usar sal de alta calidad, como cristales de sal del Himalaya. Es la sal más completa del mundo, ya que contiene 84 minerales, electrolitos y diversos elementos. Un número fascinante, considerando que solo existen 118 elementos conocidos para la ciencia. Esta sal ayuda a reducir la intensidad de las migrañas, fortalece el sistema inmune, incrementa los niveles de energía, balancea los niveles de serotonina en la sangre, reestablece los niveles de alcalinidad y electrolitos en el organismo y mucho más (Ecoportal.net, 2018).

Verbena: sus hojas y tallos macerados en agua fría durante la noche y en dosis de un pocillito en ayunas se utilizan en los estados biliares, jaquecas y enfermedades hepáticas. Para la bilis, cuando uno ve amarillo, dolor de cabeza fuerte y migrañas. Para la congestión del hígado. La *Verbena officinalis* es muy buena para tratar la migraña y la sinusitis.

Dos o tres hojas de orégano en infusión (dependiendo el tamaño), se dejan por 5 minutos y se toma en el momento del dolor; genera curación parcial (testimonio).

Tomar 2 tazas al día de infusión de raíz de valeriana (testimonio), para la migraña.

Ingerir una hoja de hojaracín (*Kalanchoe sp.*) cocinada o cruda para el dolor de cabeza (testimonio). Otro testimonio es el siguiente: “sentía mucho dolor en la cabeza, punzadas a un lado, y tomaba acetaminofén y/o ibuprofeno, pero con alivios parciales. Una vez herví un manojito de mirto en un litro de agua hasta que se consumió la mitad, dejé enfriar y colé, y tomé una copa en ayunas una vez al día hasta terminar el medio litro. No me ha vuelto a dar ese dolor”.

Testimonio: “partir frutos de swinglia en rodajas, ponerlos a cocinar en agua (40 g de frutos por litro de agua), poner paños calientes en la zona adolorida de la cabeza por nueve días seguidos, con o sin dolor”.

El agua de pimentón es afamada para mitigar los síntomas de la migraña. Algunos cuelean el café en agua de pimentón y se toman una taza.

Jafarpour et al. (2015) del Departamento de fitofármacos (Farmacia Tradicional), Facultad de Farmacia, Universidad de Ciencias Médicas de Shiraz, Irán, investigaron el efecto de un jarabe tradicional de *Citrus medica* L. (jugo de la fruta) en la migraña: un estudio aleatorizado doble ciego con placebo, ensayo clínico controlado:

En la etnomedicina Pérsica varios remedios de hierbas y alimentos funcionales se han utilizado para tratar la migraña. Uno de ellos es el jarabe de Citron, que contiene zumo de

*Citrus medica* L. y azúcar. El presente estudio fue diseñado para evaluar la eficacia y seguridad de jarabe de cidra en los pacientes con migraña. MATERIALES Y MÉTODOS: en este ensayo controlado con placebo, aleatorizado, doble ciego clínico, noventa pacientes con migraña fueron asignados a tres grupos paralelos (Citron jarabe, propranolol o placebo). Los pacientes recibieron 15 ml de jarabe de Citron, jarabe de placebo o 20 mg de propranolol tableta tres veces al día después de una comida para 4 semanas. Los resultados primarios se obtuvieron de tres medidas: la frecuencia (por mes), la duración media (horas) y la media de intensidad (escala analógica visual "VAS" 0-10 puntuación) de los ataques de dolor de cabeza evaluados antes y después de 4 semanas de la intervención. RESULTADOS: jarabe de cidra fue superior al placebo en la reducción del dolor de cabeza y tan eficaz como el propranolol en pacientes con migraña ( $p > 0,05$ ). Sin embargo, a diferencia de propranolol, jarabe de Citron podría no reducir significativamente la frecuencia de los ataques en comparación con placebo. No se observó ninguna indicación de ningún efecto secundario grave de jarabe de Citrón.

Para descongestionar la cabeza procederemos como sigue: aplicaremos agua tan fría como sea posible en ambas piernas. Si no nos es posible aguantarlo, se puede hacer lo mismo de rodillas para abajo, o únicamente en los pies. En casos de muy poca resistencia, podemos aplicar frotaciones frías en las piernas. La aplicación con agua será de corta duración (30 segundos o un minuto). Inmediatamente después, secaremos la parte mojada, nos vestiremos, y si hace falta nos taparemos con una manta. Es muy importante la reacción de calor en las piernas. Esta afluencia adicional de sangre en las extremidades significará la descongestión y alivio de la cabeza.

Zargaran et al. (2014) investigaron el efecto de aceite de *Matricaria chamomila* (manzanilla) en la migraña:

La migraña es un dolor de cabeza recurrente y crónico para la que no se ha encontrado un tratamiento completo todavía. En esta revisión, se considera el probable mecanismo de acción de extracto de manzanilla en aceite de sésamo como un nuevo medicamento de uso tópico para el alivio del dolor de la migraña. Aceite de manzanilla se prepara en medicina persa tradicional hirviendo extracto acuoso de la manzanilla en el aceite de sésamo. Para optimizar el procedimiento, podemos utilizar un aparato de tipo Clevenger para extraer el aceite esencial y añadirlo al producto final. La preparación incluye tanto aceites esenciales (camazuleno y óxido de bisabolol) y polifenoles (un flavonoide tal como la apigenina y sus derivados). Probablemente posee efectos de alivio del dolor de las migrañas, debido a las siguientes propiedades: (1) camazuleno y apigenina, que inhiben la expresión de iNOS en macrófagos activados y pueden conducir a la prohibición de la liberación de NO y síntesis; (2) flavonoides de manzanilla, que tienen un fuerte efecto inhibidor sobre la prostaglandina endógena E2 (PGE2) niveles en RAW 264,7 macrófagos y puede desempeñar el papel de inhibidor selectivo de la COX-2; (3) los polifenoles de manzanilla, que poseen efectos anti-inflamatorios debido a la inhibición de biomarcadores pro-inflamatorios en THP1 macrófagos y que pueden reducir la inflamación en unidades neurovasculares (NVU) en el sitio de dolor de la migraña; (4) la manzanilla, que tiene efectos neuroprotectores a causa de la reducción de los niveles de NO; (5) sesamina en aceite de sésamo, que posee un efecto anti-inflamatorio. Estos efectos son compatibles con las principales teorías fisiopatológicas de la migraña, tales como las teorías neuronales y sensibilización. Debido a los mecanismos mencionados de acción, se expone la hipótesis de que el aceite de manzanilla es un medicamento para el alivio del dolor de la migraña.

Carmona et al. (2013) de la Universidad de Sao Paulo, Brasil, corroboraron el tratamiento de migraña en mujeres utilizando extracto hidroetanólico de hojas de (prontoalivio) *Lippia alba*:

No hay profilaxis de episodios de dolor de cabeza de migraña universalmente aceptado y eficaz. El objetivo fue investigar los efectos de *Lippia alba* (Mill.) NE Brown (quimiotipo geranial-carvenone) en el tratamiento de los pacientes con migraña. Métodos: Veintiún mujeres se inscribieron en una fase prospectiva del estudio no controlado de cohorte para recibir por vía oral el extracto hidroetanólico de *L. alba*. La intensidad de los síntomas y los efectos se evaluaron utilizando los instrumentos MIDAS y HIT-6 antes y después de 2 meses de tratamiento. Resultados: Se observó una disminución significativa en la puntuación total del HIT-6, así como el número de días perdidos MIDAS, el número de días de dolor de cabeza, y la intensidad del dolor. Más del 70% de los pacientes experimentaron una reducción mínima del 50% en la frecuencia del dolor. Conclusiones: Tratamiento con extracto hidroetanólico de hojas de *L. alba* (geranial- carvenone) es una terapia ampliamente disponible y barata, segura, muy eficaz para reducir la intensidad y la frecuencia de los episodios de dolor de cabeza de las mujeres con migraña.

En la medicina popular iraní *Lavandula angustifolia* ha sido utilizado como carminativo, diurético, antiepiléptico, antirreumático y analgésico especialmente en el dolor de cabeza nervioso y la migraña (Ziaee et al., 2015).

Dormir con la cabeza un poco más alta que el resto del cuerpo parece que favorece la circulación y evita la migraña, entre otras enfermedades (reflujo gastroesofágico).

Las las hojas de yerbamora soasadas se colocan en la cabeza en la zona de dolor.

Vinagre de piña: las cáscaras de piña se ponen a fermentar en agua y panela durante 4 semanas aproximadamente hasta que forme una capa blanca encima; se coloca en la cabeza un paño humedecido con este vinagre y el dolor disminuye (testimonio).

## **MIGRAÑAS DE ORIGEN OFTÁLMICO**

Infusiones de pétalos de rosas rojas (Messegué, 1975).

## **MIOMAS O FIBROMAS**

Remedio casero para eliminar tumores o miomas en el útero: 2 choclos, 5 hojas de llantén, 5 hojas de achiote, 2 litros de agua. Preparación: hierve el agua y agrega los ingredientes, hierve por 5 minutos y apaga el fuego. Deja reposar unos 10 minutos y cuela. Bebe 3 tazas de esta infusión durante el día, no endulces con nada.

El siguiente jugo es antimiomias: 1 pedacito de remolacha cruda y fresca, 1 cucharadita de miel de abeja, 1 diente de ajo fresco y medio vaso de jugo de zanahoria recién exprimido.



Pasa por el extractor la remolacha y el ajo y mezcla con el jugo de zanahoria recién hecho. Agrega la miel de abeja y bebe diariamente este jugo, descansando una vez a la semana.

El aceite de Onagra (hierba del asno) o prímula es una planta que, entre otras cosas, se utiliza con gran efectividad para equilibrar el metabolismo y para la correcta producción de prostglandinas, precursores de las hormonas las cuales regulan muchas funciones de nuestro cuerpo, así como del correcto funcionamiento de las células del organismo y del sistema nervioso y endocrino. La onagra contiene aceites esenciales omega-6, ácido linoleico y ácido gamma-linolénico. En la mujer, se ha comprobado que su utilización resulta muy efectiva para combatir, entre otras cosas, síndrome premenstrual, hinchazón de vientre, infertilidad, ansiedad, irritabilidad, y para solucionar y prevenir quistes de ovario, miomas o fibromas.

Otros alimentos efectivos para combatir y prevenir miomas: papaína: la cual se extrae de la papaya y es una ayuda realmente eficaz para combatir miomas. Para su aplicación terapéutica, la papaya debe consumirse en ayunas y o combinarse con ningún otro alimento, esperar media hora antes de comer nada más.

Piña: tanto la pulpa como el corazón de la piña contienen sustancias eficaces para eliminar miomas. La cura a través de la piña consiste en comer piña en ayunas, fresca, sin endulzar.

El aguacate y los alimentos ricos en vitamina E son de gran ayuda.

Ajo: la toma de ajo crudo en la noche o la mañana es un remedio poderoso para erradicar miomas, las sustancias antibióticas, depurativas y antioxidantes del ajo actúan como una de las mejores medicinas naturales

Receta para cualquier padecimiento del aparato reproductor femenino, miomas, quistes, fibromas, úlceras en cuello de matriz, etc. Es un testimonio: a mi hija de 20 años le diagnosticaron quistes en los ovarios y el médico dijo que necesitaba operación, decidí probar la siguiente receta, y después de hacerla 15 días, la ecografía no mostró nada anormal. La sábila (*Aloe vera*) no se debe tomar indefinidamente ya que llega a irritar, pero si se puede tomar cada 4 o 6 meses si eres productora de estos quistes, además debes llevar una dieta especial ya que algunos alimentos empeoran este problema. Receta del remedio casero para fibromas y quistes de ovario: 1 taza de miel de abeja 100% natural, 1 taza de tequila, 1 taza de jugo de limón, 1 taza de pulpa de sábila o *Aloe vera* (se pela y se extrae la pulpa). Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora, se guarda en la nevera en un frasco de vidrio con tapa y se empieza a tomar al día siguiente una copita en ayunas hasta que se acabe, dura como un mes; es maravillosa (Saludplena.com. 2018).

El vinagre de manzana puede encoger los fibromas. Sin duda, reduce la incomodidad en muchos casos, y a menos que haya alguna razón por la cual no debe tomar el vinagre, no le hará ningún daño. Si tiene sobrepeso, usted puede encontrar que tiene un beneficio adicional que le ayudará a perder unos pocos kilos. Tome una cucharada tres veces al día.

Melaza. Algunas mujeres recomiendan melaza como remedio casero para reducir el tamaño de los fibromas. La dosis habitual es de una cucharada 3 veces al día.

Tenga en cuenta que la melaza es rica en calorías, hierro y cobre. La melaza también contiene azufre, que puede diluir la sangre y por lo tanto puede aumentar el sangrado menstrual en algunas mujeres.

Las hierbas que equilibran las hormonas, por ejemplo, como el *Agnus castus* o el Dong quai el cual tiene propiedades analgésicas, y es un eficaz regulador hormonal, se pueden recomendar. No tome el cohosh azul o negro, por que es probable que aumenten los síntomas.

La Zarzaparrilla (*Smilax aspera* L.) contiene fito-hormonas (hormonas vegetales) del tipo testosterona, progesterona y cortisol, ideal para el desequilibrio de estrógenos.

El extracto o infusión de manzanilla es altamente recomendada por su poder sedante y antiespasmódico, además de destacarse como remedio natural para las afecciones femeninas especialmente del útero de donde deriva su nombre matricaria (matriz).

Testimonio: una mujer presentó miomas en la matriz, con dolores bajitos y sangrado abundante, y a pesar que se los cauterizaron, estos siguieron su desarrollo. Tomó hojas de anamú en infusión y las flores de caléndula. Sintió curación total, los miomas desaparecieron.

Testimonio: “presentaba hemorragias, dolor, orinadera frecuente e inflamación de estómago. En una taza de agua agregaba 2 cucharadas de zarzaparrilla y hervía, tomando una taza en ayunas y otra en la comida. Diariamente tomaba jugo de manzana más zanahoria más hojas de col. Sentí mejoría completa”. No tomar las embrazadas.

Aplicar emplastos de barro más cristales de sábila en el bajo vientre: los miomas remiten.

## **MIOPIA**

La planta *Euphrasia officinalis* ha sido utilizada desde la antigüedad como planta ocular, entre ellos la miopía.

## **MORDEDURA DE PERRO**

Las hojas aplicadas en emplasto (de cualquiera de las ortigas que existen) mezcladas con sal, curan la mordedura del perro, llagas gangrenosas, malignas y cancerosas.

## **MORETONES**

Vinagre para curar moretones, empapar un algodón en vinagre blanco y aplicarlo a la contusión por 1 hora. El vinagre reduce el azul y acelera el proceso de curación.

## **MOSCAS, ALEJAMIENTO**

Sábila, una planta entera suspendida en lo alto, aleja las moscas.

Baana et al. (2018), de la Universidad de Gulu, Uganda, indican las siguientes plantas para espantar moscas:

Las plantas que los encuestados mencionaron comúnmente fueron *Cupressus sempervirens* L. (16.9%), seguida de *Lantana camara* L. (16.1%), *Eucalyptus globulus* Labill. (11.0%), *Carica papaya* L. (8.6%), *Cymbopogon citratus* (de Candolle) Stapf (4.3%), *Mentha × piperita* L. (2.4%), *Azadirachta indica* A. Juss (2.2%) y *Ocimum kilimandscharicum* Gürke (0,8%) en orden descendente. Las hojas fueron las partes de plantas más utilizadas (76,9%), seguidas del tallo / corteza (19,8%), flores (2,2%) y raíz (1,1%). La quema de los materiales de las plantas para generar humo fue el método de aplicación más popular.

## **MOSCAS, ATRACCIÓN**

Ruda de castilla, atrae las moscas.

## **MOSCAS E INSECTOS, ESPANTARLOS**

Menta, hace huir moscas e insectos.

Hierbabuena, aleja mosquitos.

Matarratón, quemado en brasas espanta los mosquitos.

Citronela: esta planta es famosa porque muchos de los productos repelentes de insectos que se venden llevan aceite de citronella entre sus componentes. Su olor ahuyenta a los insectos, entre estos al mosquito *Aedes aegypti*.

Orégano: sembrado en materas o en el jardín repele mosquitos.

Romero: por su fuerte olor repele insectos.

La menta y la albahaca repelen moscas y mosquitos. Funcionan también el poleo, clavo, salvia y yerbabuena. La menta mantiene alejados a los insectos y si te llegan a picar, puedes frotarte con sus hojas para aliviar la irritación. El poleo tiene flores aromáticas que mantienen a raya a mosquitos y pulgas. Caléndula: repele mosquitos.

Geranio: ayuda a repeler mosquitos.

## **MUCOSAS**

El aceite de olivas contiene *ácido linoleico*, grasa esencial para el buen mantenimiento de la piel y de las mucosas, escasa en otros aceites.

## **MUCOSA Y PIEL, SUSTITUTOS**

Con colágeno y caléndula se genera material sustituto de mucosa y piel para quemaduras o heridas (UN Periódico, 2014).

## **MUCOSIDADES DE LAS VÍAS AÉREAS**

La piña combate el endurecimiento de los pulmones. El jugo de piña es uno de los mejores remedios para disolver las mucosidades que obstruyen las vías aéreas. Puede emplearse muy bien en la bronquitis crónica con expectoración insuficiente y disnea.

El pollo contiene un aminoácido natural llamado cisteína, que puede adelgazar el moco en los pulmones y hacerlo menos pegajoso y más fácil de expulsar. Si quiere combatir un resfriado, haga caldo de pollo con ají. Las especias desencadenarán la liberación de fluidos acuosos en la boca, garganta y pulmones, lo que ayudará a adelgazar el moco respiratorio para que sea más fácil de expulsar (Mercola, 2014).

## **MUCOSITIS ORAL INDUCIDA POR QUIMIOTERAPIA**

Raessi et al. (2014) de la Universidad de Ciencias Médicas de Teherán, Irán, efectuaron el estudio *"El café más miel" frente a "esteroide tópico" en el tratamiento de la mucositis oral inducida por quimioterapia: un ensayo controlado aleatorio*:

La mucositis oral es una de las complicaciones comunes de la quimioterapia del cáncer y aproximadamente 40% de los pacientes que toman protocolos de quimioterapia, experimentar este problema irritante. El propósito de este estudio fue elaborar comparación entre los efectos terapéuticos de nuestras modalidades de tratamiento (esteroide tópico, miel, miel y café) en pacientes que sufren de la mucositis oral. **MÉTODOS:** este fue un ensayo clínico doble ciego aleatorizado de un total de 75 participantes adultos elegibles que cayeron al azar en tres grupos de tratamiento. Para todos los participantes se preparó una solución de jarabe. Cada 600 gramos del producto consistían en "20 de ocho mg Betametasona ampollas de solución" en el (S) Grupo de esteroides ", 300 gramos de miel más 20 gramos de café instantáneo" en el grupo (HC) de miel y café, y "300 gramos de miel" para el grupo (H) Miel. Los participantes tomaron 10 ml del producto prescrito cada tres horas durante una semana. La gravedad de las lesiones fue clínicamente evaluada antes del tratamiento y una semana después del inicio de la intervención. **RESULTADOS:** este estudio mostró que los tres regímenes de tratamiento reducen la gravedad de las lesiones. Selogró la mejor reducción de la gravedad en el grupo HC. Grupo H y el grupo S llevaron el segundo y tercer lugares. En otras palabras, la miel y café fue la modalidad más eficaz para el tratamiento de la mucositis oral. **CONCLUSIÓN:** mucositis oral pueden ser tratados con éxito por una combinación de miel y café como medicina alternativa en un corto tiempo.

Babae et al. (2013) investigaron la capacidad antioxidante del extracto de flores de caléndula, *Caléndula officinalis*, y la prevención de la mucositis orofaríngea inducida por radiación en pacientes con cáncer de cabeza y cuello: un estudio clínico controlado aleatorizado.

Miranzadeh et al. (2015) investigaron el efecto de la adición de la hierba *Achillea millefolium* (milenrama) en el enjuague bucal en la mucositis oral en pacientes con cáncer:

La mucositis oral (OM) es un efecto secundario de la quimioterapia debilitante. Cuenta con diferentes complicaciones, incluyendo el deterioro por consumo de alcohol, comer e incluso hablar, a veces tan severo que el médico detiene la terapia. Objetivo: Investigar el efecto de la solución de destilado de *Achillea millefolium* en el tratamiento de la OM inducida por quimioterapia. Métodos: En este ensayo controlado aleatorio, 56 pacientes con cáncer con quimioterapia inducida por OM fueron asignados aleatoriamente en grupos control y experimental en bloques similares basadas en la gravedad de la OM. El grupo experimental incluyó gárgaras 15 ml de una mezcla de solución de rutina y destilada y *A. millefolium* 4 veces al día durante 14 días mientras que el grupo de control gárgaras 15 ml de solución de rutina. La gravedad de la OM se evaluó tres veces antes del ensayo, 7 y 14 días después de la intervención. Los datos fueron analizados utilizando Wilcoxon, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney, Friedman, Chi-cuadrado y la prueba exacta de Fisher. Resultados: Destilado *A. millefolium* sanó OM mucho más que la solución de rutina. Por lo tanto, se sugiere para ser utilizado en pacientes con OM inducida por quimioterapia. El estudio fue inscrito en el Registro de Ensayos Clínicos de Irán, Número: IRCT2013092214729N1.

## **MUELAS CARIADAS**

Dinde: la leche exudada por las incisiones hechas en la corteza del árbol, y por las hojas, y desecada, si se aplica en las muelas cariadas, las hace caer con mucha facilidad; se pueden sacar con los dedos. Es anestésico, afloja tejidos y cierra vasos.

## **MUELAS, DOLOR**

Salvia nativa: en gargarismos como antiséptico bucal, dolor de garganta, llagas en la boca, encías sangrantes, inflamaciones de la cavidad bucal, dolor de muelas.

Leche de papaya, se aplica sobre el sitio del dolor.

Clavos de olor, aplicar sobre el sitio adolorido.

Hojas frescas y machacadas de cidrón sobre el diente o muela, o sobre la mejilla de la parte adolorida.

Coca: como anestésico en el dolor de muelas.

Menta, poder anestésico. Para el dolor de muelas aplicar una gota de alcohol de menta.

Las hojas del tomate en decocción y en forma de buches son muy empleadas para desinflamar las encías, endurecer los dientes y en general cuando duelen todas las muelas. Así mismo, sus buches son curativos cuando se ha extraído una pieza dental; evita las hemorragias.

Yuyo quemado, así desinflama muelas: cocinar y paños en la cara. Es odontálgica. Un poquito de flor se coloca en la muela que duele y el dolor desaparece.

Ruda de castilla: se usa como jugatorio cuando se sacan muelas y sirve también para desinflamar las encías.

En el Perú, tradicionalmente, cuando te aqueja un dolor de muelas, un paño con orina propia, es un desinflamante efectivo, también lo usan para limpiar heridas.

Mango: hojas en decocción son usadas por el vulgo como odontálgicas.

Arrayán: sus hojas son un potente antiinflamatorio y los campesinos hacen buches para aliviar el dolor de muelas; como odontálgico. Para tal efecto mastican sus hojas.

Masticar perejil.

Se toman tres hojas de orégano, se trituran y se ponen en el sitio de dolor (testimonio).

## **MUELAS, EXTRACCIÓN**

Ruda de castilla, se usa como jugatorio cuando se sacan muelas; desinflama las encías.

Los buches o enjuagues con cogollos u hojas de tomate son de comprobada eficacia para desinflamar y evitar las hemorragias.

## **MUERTE, DIEZ SEÑALES QUE LA ANUNCIAN**

Juan-M. Dupuis (2016) escribe:

1. Pérdida de apetito. Cuando se acerca la muerte, las necesidades energéticas disminuyen. El individuo empieza a resistirse o a negarse a comer y a beber, y sólo se presta a tomar pequeñas cantidades de alimentos sosos (como papilla de cereales). Lo primero que se rechaza es la carne, porque se digiere mal. Con la muerte al acecho, el individuo puede volverse incapaz de tragar. Qué hacer: no debe forzarle a comer y deberá respetar las señales que da el yacente, por mucho que le pueda preocupar esta pérdida de interés por la comida. Ofrezcale con regularidad un poco de sorbete o de helado, o un sorbo de agua. Pase una toalla húmeda y caliente por el contorno de sus labios y póngale cacao en los labios para que estén húmedos y no le duelan. 2. Exceso de sueño y fatiga. Quién está viviendo sus últimas horas pasa dormido la mayor parte del día y de la noche mientras su metabolismo se ralentiza, y la falta de comida y de bebida contribuye a su deshidratación. Despertarlo se

vuelve algo complicado, y el cansancio es tal que el individuo ya no alcanza a discernir bien lo que sucede a su alrededor. Qué hacer: deje que duerma, evite despertarlo bruscamente. Parta del principio de que puede oír todo lo que usted diga, puesto que el oído sigue funcionando, aunque la persona esté inconsciente, o incluso durante el coma.

3. Debilitamiento. La falta de alimentos y el cansancio debilitan a las personas hasta el punto de que pueden volverse incapaces de levantar la cabeza o incluso de sorber por una pajita. Qué hacer: céntrese en el bienestar del enfermo, ayúdele para que se encuentre confortable y se sienta acompañado.

4. Confusión. Los órganos, y entre ellos el cerebro, empiezan a dejar de funcionar. Hay pocas enfermedades que provocan hiperagudeza (grado elevado de consciencia) cuando el final se acerca. Por lo general, los agonizantes dejan de saber dónde están con exactitud ni quién hay en la habitación. Cada vez hablan y responden menos, o hablan con personas a las que los demás no ven; puede parecer que dicen cosas sin sentido y pueden agitarse y rebuscar entre las sábanas. Qué hacer: mantenga la calma y sea comprensivo. Hable con serenidad y recuérdle quién es usted cuando se acerque a él.

5. Dificultades para respirar. La respiración se vuelve irregular, complicada. Los pulmones y la garganta también pueden secretar en exceso, lo que produce ruidos fuertes en las inspiraciones y espiraciones. Este fenómeno se llama estertor. Qué hacer: los problemas respiratorios pueden preocupar a quienes lo presencian, pero la persona que está en esta fase del final de su vida no es consciente de estas alteraciones de la respiración. De nuevo, céntrese en su bienestar. Hay posturas corporales que pueden ayudar: la cabeza ligeramente reclinada sobre una almohada, o sentarlo sujetándolo bien con unos cojines y un respaldo sólido, o tumbarlo ligeramente inclinado sobre el costado. Humedézcale la boca con una toalla húmeda o con un humidificador y échele cacao en los labios. Si desprende mucho flujo por nariz y boca, límpiela delicadamente sin intentar sonarle. Permanezca tranquilo cerca del enfermo, tiéndale la mano o háblele con suavidad.

6. Aislamiento social. A medida que el cuerpo deja de funcionar, quien está postrado pierde el interés por las personas que le rodean. Puede que deje de hablar, que farfulle de manera incomprensible, que deje de responder a las preguntas o que, simplemente, dé la espalda a quienes le acompañan. Unos días antes del fallecimiento, es posible que la persona sorprenda a sus seres queridos con una última muestra de alegría y afecto, que puede durar desde menos de una hora hasta un día entero. Qué hacer: tenga en cuenta que es una parte normal de la senda de la muerte, que nada tiene que ver con la relación que usted tenga con esa persona. Mantenga la presencia física tocándole y sin dejar de hablarle, si se siente capaz de ello, pero sin esperar nada a cambio. Aproveche cualquier momento de lucidez, si llega, porque pronto se desvanecerá.

7. Disminución de las micciones (orina). La escasa cantidad de bebida y el descenso de la presión sanguínea contribuyen a disminuir la actividad de los riñones. La orina se vuelve muy concentrada, oscura, rojiza o del color del té. También puede darse una pérdida del control de los esfínteres cuando la muerte acecha. Qué hacer: puede suceder que el personal médico decida que hace falta un catéter (una sonda), pero no en las últimas horas de vida. La disfunción renal hace que aumenten las toxinas en sangre y puede contribuir a provocar un coma apacible previo a la muerte. Al cambiar las sábanas, ponga una sábana impermeabilizante sobre el colchón.

8. Hinchazón en pies y tobillos. Cuando el funcionamiento de los riñones se ralentiza, puede producirse una retención de líquidos en el cuerpo, sobre todo en las zonas más alejadas del corazón, como los pies y los tobillos. Estas zonas, así como las manos y la cara, pueden llegar a hincharse. Qué hacer: por lo general, no suele aplicarse ningún tratamiento concreto (como diuréticos, por ejemplo) para estos hinchamientos relacionados con la agonía. Es consecuencia natural de la proximidad de la muerte.

9. Extremidades frías. Durante las horas o los minutos previos a la muerte, la circulación sanguínea se aleja de la periferia del cuerpo y se centra en los órganos vitales. Mientras esto sucede, las manos, los pies y los dedos se enfrían y las uñas pueden volverse pálidas o azuladas. Qué hacer: una manta caliente puede ayudar a preservar

el bienestar de quien agoniza y a mantenerlo consciente. Podría quejarse del peso, de modo que no se la ajuste demasiado. 10. Venas veteadas. La piel, que antes era uniformemente pálida o de color ceniza, empieza a mostrar vetas violáceas o azuladas. Es uno de los signos de que la muerte es inminente, como resultado de la ralentización de la circulación sanguínea. Las vetas suelen aparecer primero en las plantas de los pies. Qué hacer: no hay nada que deba hacer al respecto, salvo saber que es parte del proceso natural de la muerte y no sorprenderse por ello. Nota: los signos que anuncian la muerte y que acabo de mencionardescriben un proceso de muerte natural, que puede variar de una persona a otra. Si se mantiene a una persona con vida de manera artificial (mediante un respirador o tubo de alimentación), el proceso puede ser diferente.

## **MUJER, POST-DIETA**

En Guapi, cocinan el nacedero o quibrabarrigo con azufre molido, más pimienta molida, más aguardiente y pringamoza, se le da un trago por día a la mujer cuando está en dieta para botar el malestar interior.

## **MURCIÉLAGOS, ALEJAMIENTO**

Sábila, picada en trozos aleja los murciélagos.

## **MUSCULAR, RELAJANTE**

Infusión de venturosa.

## **MÚSCULOS, DOLENCIAS**

Paico: emplasto en las dolencias musculares.

La sandía contiene un alto aporte en L-citrulina, un aminoácido capaz de relajar el músculo en caso de fatiga, y cuya absorción por las células intestinales es mayor a través de este alimento que administrado por medio de fármacos. Además, la sandía ha demostrado tener efectos beneficiosos en diabetes o en dolencias cardiovasculares.

El aceite esencial de clavo de olor puede ser utilizado como analgésico tópico; El ungüento y el aceite de eucalipto servirían como analgésico tópico, gracias a que son ricos en cineol, un compuesto que aliviaría el dolor al disminuir la respuesta de los nervios del área aplicada; el árnica alivia el dolor y la inflamación muscular, aún si son causados por golpes y torceduras. Se puede tomar en extracto, una infusión o aplicarse tópicamente, sin embargo, se debe evitar aplicarse en heridas abiertas, ya que tendría efectos tóxicos; el aceite esencial de orégano y su ungüento son útiles para aliviar el dolor y prevenir las infecciones en heridas, ya que contiene activos antiinflamatorios, analgésicos y antisépticos.



El limoncillo es rico en eugenol, un analgésico y antiinflamatorio natural capaz de modificar la producción de diversos neurotransmisores. Así, una infusión de esta planta tendría un efecto semejante al de una aspirina para aliviar el dolor de cabeza.

La cúrcuma, rica en curcumina, un antioxidante con propiedades antiinflamatorias y analgésicas, ideal para tratar la artritis y los dolores musculares en general.

El romero tiene propiedades capaces de aliviar dolencias respiratorias, digestivas y musculares. Esta planta actúa como antiespasmódico, con lo cual, ayuda a aliviar la zona adolorida.

## **NACIDOS O FORÚNCULOS**

Posiblemente alto nivel de la bacteria *Stafilococcus aureus*.

Ging Sen, lecitina, e infusión de cogollo de cañabrava.

Es bueno el azufre para nacidos y forúnculos.

Nim, cocinado sirve para controlar nacidos, en uso externo.

“A una persona le salió un nacido en la axila, se le inflamó esa parte de la axila y le dio fiebre. Tomó un tomate maduro (rojo), sacó una rodaja y la puso al fuego un minuto, luego la rodaja caliente la puso sobre el nacido hasta que se enfrió. El nacido maduró rápido y en tres días estaba prácticamente curado” (testimonio).

Para nacidos en todo el cuerpo tomar una mezcla de decocción de zarzaparrilla y fique.

## **NARIZ, HEMORRAGIA**

La hemorragia de la nariz la quita el vapor y los lavados nasales con el agua del cocimiento de la cola de caballo (*Equisetum bogotense*).

Los polvos de cordoncillo (*Piper bogotense*) detienen las hemorragias nasales.

Si empieza a sangrar por la nariz, lo que debe hacer es sentarse y apretar suavemente las fosas nasales con los dedos pulgar e índice durante 10 minutos. Debe inclinarse para no tragarse la sangre y respirar por la boca. Debe esperar al menos 10 minutos antes de verificar que el sangrado se ha detenido. Se debe evitar aspirar o sonarse la nariz una vez se ha detenido el sangrado durante varias horas después, así como no se recomienda estar acostado mientras se intenta detener la hemorragia (ignisnatura, 2017).

Cordoncillo: depurativa, antiséptica y antihemorrágica (el polvo de las hojas las contiene, sus vapores). Para las hemorragias pulmonares se toma en decocción suave. La infusión de sus hojas, se viene empleado por generaciones, contra hemorragias pulmonares y nasales.

Sauce: para las hemorragias nasales, el calor en la cabeza, se cocinan ramas y se aplican unos cuatro baños a la semana.

## **NÁUSEAS**

Eneldo, combate las náuseas tomado en infusión.

El jengibre ha sido considerado un remedio para los dolores de estómago, y excelente antiemético.

## **NEFRÍTICOS, CÓLICOS**

(Normalmente son la manifestación dolorosa de la litiasis renal).

Baños de asiento de grama, estigmas de maíz y malva (Messegué, 1975).

Madroño, en fruta. Sirve también la decocción de sus hojas.

## **NEFRITIS**

El extracto o raíz de diente de león y el extracto de ahuyama, ayudan a la excreción de los productos residuales del riñón.

Cubios: la nefritis y otras enfermedades del riñón se pueden curar con una comida semanal de estos tubérculos, que tienen un sabor y olor ferrugíneo penetrante; además, por su alto contenido de hierro y yodo tiene efecto diurético y antiséptico.

La *Gunera magnica* St. John, propia de Chinchiná (Caldas, Colombia), se usa en medicina popular con muy buenos resultados como diurética, en la nefritis, lumbago y enfermedades del riñón, tomando una espiguilla secundaria o sea una parte de la inflorescencia, en decocción, para una taza de agua (250 grs.), esta poción tres veces al día.

Se coloca una compresa de macerado de celidonia, carquexia y cardo estrellado (corredor o de cien cabezas) sobre el área de los riñones hasta que el paciente orine. Las raíces del cardo de cien cabezas se emplean contra la nefritis crónica (Messegue, 1975).

Los tallos verdes de quiebrabarrigo o nacedero se utilizan para tratar la nefritis, consumidos en decocción.

El fruto fresco de níspero sirve contras cólicos nefríticos y nefritis.

## NEFROPATÍA

Una dieta con linaza, especie rica en ácido linoleico, disminuye el efecto negativo de las nefropatías.

Honoré et al. (2012) de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina, estudiaron el efecto protector del yacón en decocción contra la nefropatía temprana en ratas diabéticas experimentales:

La nefropatía es la causa más común de morbilidad y mortalidad en pacientes diabéticos. (Yacón) hojas de *Smallanthus sonchifolius* se han demostrado para mejorar la hiperglucemia en ratas diabéticas inducidas con estreptozotocina. Se examinaron los efectos beneficiosos de yacón en la nefropatía diabética y exploramos el posible mecanismo de acción subyacente. Ratas diabéticas por estreptozotocina se administraron por vía oral 10% de hojas de yacón en decocción con agua (70 mg de extracto seco / kg de peso corporal) una vez al día durante 4 semanas. Se analizaron parámetros bioquímicos en sangre y orina y la tinción inmunohistoquímica, inmunotransferencia occidental y qRT-PCR fueron evaluados. La decocción del yacón disminuyó significativamente el nivel de glucosa sanguínea alta en ratas diabéticas y mejoró la producción de insulina. Alteraciones diabética-dependientes en la excreción urinaria de albúmina, aclaramiento de creatinina, hipertrofia renal y engrosamiento de la membrana basal fueron atenuadas por decocción de yacón. Estos hallazgos se asociaron con una disminución marcada de TGF- $\beta$ 1 / Smad2 3 de señalización. La expresión de marcadores moleculares de la nefropatía diabética, como el colágeno IV, laminina-1, fibronectina y colágeno III también se disminuyó en el grupo tratado con yacón en comparación con el grupo control diabético. Estos resultados sugieren que las hojas de yacón en decocción es un agente protector contra el daño renal en la nefropatía diabética, cuya acción puede ser mediado por el TGF- $\beta$  / señales de Smads.

## NEFROPATÍA DIABÉTICA

Li et al. (2010) investigaron la sustancia *mangiferina*, presente en el mango, contra la nefropatía diabética:

La nefropatía diabética es una de las más graves microangiopatías diabéticas y representa aproximadamente un tercio de todos los casos de enfermedad renal en etapa terminal. En el presente estudio, se investigó el efecto de *mangiferina*, un polifenol del *Anemarrhena asphodeloides* Bge. o *Mangifera indica* L., en la nefropatía diabética y los posibles mecanismos mediante el uso de un modelo de rata con nefropatía diabética desarrollado y células mesangiales de rata cultivadas. Productos finales de glicación nivel-Serum avanzado, nivel de malonaldehído, la concentración de sorbitol de glóbulos rojos, la excreción de 24 h albuminuria se redujo significativamente, mientras que la actividad de superóxido dismutasa y glutatión peroxidasa suero y la tasa de aclaramiento de creatinina se incrementaron en *mangiferina*. Nivel de glucosa en la sangre no se vio afectado. *Mangiferina* inhibió significativamente la expansión glomerular de la matriz extracelular y la acumulación y factor de crecimiento transformante beta 1 sobreexpresión en los glomérulos de ratas con nefropatía diabética. Además, se observó *mangiferina* para inhibir la proliferación de células mesangiales inducidas por alta glucosa y la sobreexpresión de

colágeno de tipo IV de las células mesangiales inducidos por productos finales de glicación avanzada. En resumen, *mangiferina* podría prevenir significativamente la progresión de la nefropatía diabética y mejorar la función renal.

Lee et al. (2012), investigadores del Colegio de Medicina Oriental de Jeonbuk, Corea, demostraron el efecto renoprotector –la atenuación- del extracto acuoso de *Portulaca oleracea* (AP) (verdolaga) en la nefropatía diabética y disfunción renal:

La nefropatía diabética es una de las complicaciones microvasculares más comunes de la diabetes y la principal causa de la enfermedad renal en etapa terminal. En el presente estudio, se investigó el efecto renoprotector del extracto acuoso de *Portulaca oleracea* (AP) en la nefropatía diabética acelerada por la fibrosis renal y la inflamación en el tipo 2 ratones db / db diabéticos. Los ratones fueron tratados con AP (300 mg / kg / día, por vía oral) durante diez semanas para examinar los efectos a largo plazo sobre la nefropatía diabética y la disfunción renal. Encontramos que el tratamiento AP marcadamente redujo la glucosa en sangre de  $412 \pm 11,4$  mg / dl y creatinina plasmática de  $2,3 \pm 0,8$  mg / dl en comparación con los ratones db / db ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ , respectivamente). Este estudio también demostró que el tratamiento con AP disminuyó significativamente el consumo de agua y el volumen de orina en ratones diabéticos db / db ( $p < 0,05$ ). En el estudio inmunohistoquímico, la expresión renal de factor de crecimiento transformante- $\beta 1$  (TGF- $\beta 1$ ), los productos finales de glicación avanzada (AGE), y molécula de adhesión intercelular (ICAM) -1 aumentó marcadamente en la corteza renal de ratones db / db no tratados ( $p < 0,01$ ). En contraste, el tratamiento AP redujo significativamente estas expresiones a  $50 \pm 2,1\%$ ,  $48 \pm 2,8\%$ ,  $61 \pm 1,1\%$ , respectivamente ( $p < 0,01$ ). Además, la activación de p65 NF- $\kappa$ B en los tejidos renales aumentó notablemente en los ratones no tratados db / db, que fue suprimida significativamente por el tratamiento AP. Tomados en conjunto, estos hallazgos sugieren que AP atenúa la nefropatía diabética través de la inhibición de la fibrosis renal y la inflamación en ratones db / db

## NEFROSIS

[Es un grupo de síntomas que abarca proteína en la orina -que excede 3.5 gramos por día-, bajos niveles de proteína en la sangre, niveles altos de colesterol e hinchazón (edema)].

Lechuga: para la nefrosis, cruda o en infusión.

Karami et al. (2014), de la Universidad de Ciencias Médicas de Sari, Irán, comprobaron los efectos nefroprotectores de los extractos de hojas de *Feijoa sellowiana* sobre la lesión renal inducida por dosis aguda de éxtasis (MDMA) en ratones.

## NEFROTOXICIDAD

Ali et al. (2014), de la Universidad de King Saud, Arabia Saudita, investigaron el efecto de remolacha en la nefrotoxicidad e inflamación inducida en ratas con gentamicina:

La presente investigación fue diseñada para investigar el efecto protector de extracto etanólico de raíz de *Beta vulgaris* (BVEE) en la nefrotoxicidad inducida por gentamicina y para dilucidar el mecanismo potencial. Se evaluaron parámetros séricos específicos de la

función renal (urea, ácido úrico, proteínas totales, creatinina y de histopatología del tejido renal) para acceder a la nefrotoxicidad inducida por la gentamicina. El oxidativo / estrés nitrosativo (lípidos peroxidación, MDA, NP-SH, catalasa, y los niveles de óxido nítrico) se evaluó. La respuesta inflamatoria (TNF- $\alpha$ , IL-6, MPO, NF-kappa B (p65), y NF-kappa B (p65) de unión a ADN) y el marcador de apoptosis (caspasa-3, Bax, y Bcl-2) también se evaluaron. BVEE (250 y 500 mg / kg) de tratamiento junto con gentamicina restaurado / aumentó el estado antioxidante endógeno renal. Gentamicina inducida por aumento de citoquinas inflamatorias renales (TNF- $\alpha$  e IL-6), expresión de la proteína nuclear de NF-kappa B (p65), se regula significativamente NF-kappa B-DNA, la actividad mieloperoxidasa (MPO) de unión, y el nivel de óxido nítrico bajan tras el tratamiento BVEE. Además, el tratamiento BVEE redujo significativamente la cantidad de caspasa 3 escindida y Bax, expresión de la proteína y el aumento de la expresión de la proteína Bcl-2. Tratamiento BVEE también mejoró el grado de lesión histológica y redujo la infiltración inflamatoria en los túbulos renales. Estos hallazgos sugieren que el tratamiento BVEE atenúa la disfunción renal y el daño estructural a través de la reducción del estrés oxidativo, la inflamación y apoptosis en el riñón.

## NEOVASCULARIZACIÓN COROIDEA (NVC)

(formación anómala de nuevos vasos sanguíneos en el ojo).

Roh et al. (2015) del Departamento de Oftalmología de la Universidad de Corea demostraron el efecto del extracto de toronjil, *M. officinalis*, sobre la neovascularización coroidea experimental en ratones:

Se evaluó el efecto de la ELA-L1023, un extracto de hojas de *Melissa officinalis* L. (Labiatae, bálsamo de limón, toronjil), en la neovascularización coroidea experimental (CNV) en ratones. Métodos: C57BL / 6 ratones recibieron vehículo o ALS-L1023 diariamente a través de una sonda nasogástrica durante 3 semanas (días 0-21). CNV se indujo mediante la ruptura de la membrana de Bruch usando fotocoagulación con láser (día 7). Dos semanas después de la lesión láser (día 21), las lesiones CNV fueron evaluados por un exámen de los montajes planos coroidales utilizando dextrano marcado con fluoresceína, la tinción de inmunofluorescencia con isolectina B4, y la angiografía de fluorescencia. Los efectos de ALS-L1023 sobre la formación del tubo celular endotelial y la expresión de fosforilados señal extracelular-quinasa regulada medio (ERK1 / 2) fueron evaluados utilizando células endoteliales de vena umbilical humana (HUVEC). Resultados: ALS-L1023 reduce el grado de CNV. Los ratones tratados con 100 y 200 mg / kg / día del material expuesto mostraron 44,3 y 68,1% de reducción en la extensión de las lesiones CNV, respectivamente, en comparación con el grupo del vehículo (P <0,001). El tamaño de la zona marcada con B4 isolectina también se redujo significativamente en los grupos tratados con ALS-L1023 (P <0,001). En la angiografía con fluoresceína, los ratones tratados con ALS-L1023 exhibieron significativamente menos fuga de material fluorescente que los ratones tratados con vehículo. ALS-L1023 disminuyó la formación de tubos de crecimiento endotelial vascular inducida por el factor HUVEC en una forma dependiente de la dosis. La expresión de ERK1 fosforilados / 2 fue suprimida por ALS-L1023. Conclusiones: ALS-L1023 puede inhibir la CNV inducido por láser en ratones y puede tener un potencial terapéutico para el tratamiento de enfermedades que implican CNV.

## NERVIOS

Manzanilla (es sedante), flores de naranjo, toronjil, raíz de valeriana (tranquilizante e hipnótica). Apio, cidrón, lechuga, hierbabuena. Todas en infusión excepto la raíz de valeriana que hay que cocinarla 5 minutos.

Cidrón: es reconocida su acción en el tratamiento de los nervios, tomándo su infusión 3 veces al día.

Coca: en tisanas como calmante de los nervios, estomacal, pectoral y antiasmática.

Diente de león: flor en infusión, para los nervios.

Limoncillo, en infusión.

Mejorana: útil en problemas de nervios y para dormir. Con toronjil, cidrón y hierbabuena.

Ruda gallinaza: alivia los nervios.

Tilo: utilizado para problemas respiratorios y nerviosos. Cura las jaquecas y calma los nervios.

Toronjil: cura los nervios afectados, se puede agregar cidrón y valeriana, tomadas en infusión.

Zapallo: para personas nerviosas Se toma en jugo agregándole canela. Se hace también sopa de cogollos de zapallo.

Apio crudo, excelente recomponedor del sistema nervioso (Messegué, 1975). Para los nervios desquiciados: apio –contiene sedanólicos-.

Ruda de Castilla, se emplea en las crisis nerviosas, tomada en infusión suave (5 g por litro de agua).

La valeriana como calmante nervioso, se prepara con 15 gramos de raíz en un vaso de agua y se toma tres veces al día; en tintura, 20 gotas por toma tres veces al día. Valeriana: para el insomnio, pues ayuda a conciliar el sueño; para la epilepsia y la diabetes nerviosa. Cocinar hojitas, tallos y raíces. Se consigue la tintura en la farmacia.

Arrayán: la decocción de las hojas o del fruto como sedante del sistema nervioso.

Mandarina: su consumo en fruta, o la infusión de sus flores y cogollos es sedativa y calmante del sistema nervioso.

Limón: calma los desequilibrios del sistema nervioso.

Semillas de zapallo o ahuyama.

Comer manzana asiduamente.

El hipérico (*Hypericum perforatum*) es la planta más reputada en el mundo para el control de los nervios, para la ansiedad; se consigue en farmacias naturistas.

La passiflora también es un medicamento reputado para esta afección y se consigue igualmente en farmacias naturistas.

Romero: para un baño de romero se añaden 50 gramos de hojas a 1 litro de agua, se calienta hasta ebullición. Se deja reposar 30 minutos. Se cuela y el líquido se añade a la bañera. Es relajante nervioso y tónico general.

Las hojas de laurel quemadas producen sensación de bienestar, calma y relajación.

## NEUMONÍA

Espadilla: en infusión, 10 g. por litro de agua, es remedio de la neumonía y la gripe.

Yarumo: en infusión, endulzado, tiene fama de antiasmático y cura las enfermedades de los pulmones, la neumonía. Varios casos de neumonía han sanado con infusiones y cocimientos de yarumo. Sirven las flores que se recogen en el suelo, junto con los cogollos de saúco y mora.

Pulmonaria es una planta que tomada en decocción tres veces al día mejora la ventilación respiratoria en pacientes con neumonía.

Para revertir casos de neumonía, asma, sinusitis, realizar nebulizaciones de agua con dos gotas de bicarbonato de sodio líquido, 2 o 3 veces por día.

Un conocido se curó de neumonía consumiendo hojas de nim crudas, licuadas, medio vaso en la mañana y medio en la tarde, hasta curarse.

La cebolla cabezona se pela en las puntas y se coloca en un plato cerca al enfermo de neumonía y allí, en la cebolla, se concentra la bacteria y no invade otros espacios.

Antes de la disponibilidad de los antibióticos, la luz del sol se utilizaba para tratar la tuberculosis y neumonía (aumento del nivel de vitamina D).

La *rodomirtona* es una molécula que se extrae de una planta del sudeste asiático conocida como '*Rhodomyrtus tormentosa*' y cuyo efecto había sido probado sobre bacterias 'Gram-positivas' por un grupo de investigación de Tailandia. Ante el conocimiento de las propiedades antimicrobianas de la molécula, los científicos decidieron ir un paso más allá y estudiar el posible efecto antibiótico sobre cepas de neumococo, la bacteria responsable de enfermedades como la neumonía, la meningitis, la bronquitis o la sinusitis. Los resultados son alentadores, se comprobó que la sustancia fue efectiva en neumococo y se determinó la

cantidad necesaria para causar la muerte de la bacteria o inhibir su crecimiento (Mitsuwan et al., 2017).

## NEURALGIA

Anicillo o cordoncillo (*Piper bogotense*): en tintura se usa para curar las neuralgias, uso externo en este caso, aunque se puede tomar 10 gotas de tintura por cada toma.

Coca: hoja en infusión, se baña la cabeza para la neuralgia y el dolor de cabeza.

Flor amarillo: hojas, más hojas de guandul y menta, en baños en la parte afectada.

Chuchuhuasa: su corteza machacada y hervida –junto con la raíz de dormidera (*Mimosa púdica*)- es excelente para las neuralgias. En el momento de hervir se hecha una poca sal, y el vapor se recibe en el sitio adolorido. Se puede tomar sin sal. Por lo caliente se debe el paciente cuidar del frío. Hacerlo antes de acostarse.

Flor de muerto o rosa amarilla: para las neuralgias es bendito; personalmente padecí una que me afectaba la cabeza encima de la oreja izquierda, y con su cocimiento me apliqué el agua tibia en el sitio de la neuralgia y esta desapareció. Su agua al sereno se toma y unta para el dolor de cabeza; también se amarran las hojas en la cabeza para este mal. Aplicar compresas de flores de rosa amarilla o flor de muerto o ruda amarilla.

Gualanday, hojas, en decocción; tomar y frotar en la zona afectada.

Ortiga y pringamoza: azotar las extremidades en personas con neuralgias, reumatismo y con síntomas crónicos de frialdad en manos y pies. Es mejor hacer los azotes con pringamoza, pues la ortiga es de reacción más fuerte.

Prontoalivio: en baños de las hojas y flores.

Las tres rudas para las neuralgias en baños. Ruda gallinaza (*Ruta graveolens*) en linimentos para reumatismo y neuralgias (uso externo).

Tomillo: externamente, en pediluvios, cataplasmas, baños de asiento, baños de vapor para combatir neuralgias, dolores reumáticos.

Trompeto: su cocimiento se utiliza en baños en casos de dolores y neuralgias; no se debe tomar pues es tóxico.

Guandul: sus hojas, vainas y frutos, cocinados tienen efecto emenagogo. Sus hojas cocinadas y en baños alivian las neuralgias.

Del perejil se extrae un líquido aceitoso llamado Apiol, el cual se usa contra las fiebres intermitentes y las neuralgias.



## NEURASTENIA

Salvia europea: recomendable a los neurasténicos; las personas que sufren de rabia deben cuidar el hígado consumiendo alcachofa, llantén y diente de león.

## NEURÍTICOS, DOLORES

Ají (por la capsaicina).

Testimonio: “el dolor le presentaba en el lado derecho donde comienza la mandíbula, al pie del oído derecho invadiendo boca, dientes, ojo paralizado, cabeza en general (dolor agudo intenso). Usaba Neurobión solución inyectable, una ampolleta diaria (aplicación inyectable), y neurobion en pastas, y betametasona inyectable una diaria por seis meses. Nohubo curación. Remedio: caspiroleta. Preparación de la caspiroleta: se rallan dos tostadas, la taza debe ser en esmalte, se ralla 2 cucharadas de nuez moscada, se coloca a hervir la leche con las dos pastas de chocolate, con astillas de canela, clavos y azúcar. Cuando el chocolate hierve se agrega el huevo. El chocolate deber servirse en la taza que ya tiene las tostadas ralladas. Se toma una taza por la noche estando en la cama, el cuarto totalmente cerrado. La persona debe tomárselo lo más caliente que pueda debajo de las cobijas, el paciente debe sudorar y cuidarse de no ventearse ni bañarse con agua fría, no serenarse, debe cuidarse por tres días consecutivos y repetir la caspiroleta tres noches seguidas; el dolor puede agudizarse en la primera toma, pero con el correr de los días la enfermedad desaparece por completo. Obtuvo curación plena, un 100%.

## NEUROBLASTOMA

García et al. (2007) de la Universidad de Sevilla, España, confirmaron que la mitraphylline es un agente nuevo y prometedor en el tratamiento del neuroblastoma y glioma humano:

El extracto de corteza interior de *Uncaria tomentosa* (uña de gato) es un remedio utilizado en la medicina popular para tratar el tumor y los procesos inflamatorios. En este estudio, se investigaron los efectos antitumorales de la mitrafilina, un alcaloide pentacíclico. Además, sus efectos inhibidores del crecimiento y citotoxicidad en GAMG glioma y neuroblastoma SKN-SER. Líneas celulares fueron estudiadas con ciclofosfamida y vincristina como controles. Un contador colter se utilizó para determinar el número de células viables, seguido de la aplicación del compuesto de tetrazolio [3- (4,5-dimetiltiazol-2-il) -5- (3-carboximetoxifenil) 2- (4-sulfofenil) -2H tetrazolio], sal interna, método colorimétrico para evaluar la viabilidad celular en este ensayo de citotoxicidad. Concentraciones micromolares de mitraphylline (de 5 a 40 microM) inhibieron el crecimiento de ambas líneas celulares. Se inhibió el crecimiento de las dos líneas celulares estudiadas en una forma dependiente de la dosis. En IC (50) los valores fueron 12,3 microM (30h) para SKN-BE y 20 microM (48 h) para GAMG, respectivamente. Esta acción sugiere que mitraphylline es un agente nuevo y prometedor en el tratamiento del neuroblastoma y glioma humano.

## NEURODEGENERACIÓN POR CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

Köktürk et al. (2013) de la Facultad de Medicina de Ordu, Turquía, investigaron la reducción de la apoptosis y la neurodegeneración de cerebelos de ratas expuestas a campos electromagnéticos durante los períodos pre y postnatal utilizando extracto de *Lycopersicum esculentum*:

La expansión de la tecnología de la telefonía móvil ha expresado su preocupación sobre el efecto del campo electromagnético (CEM) de 900 MHz (EMF) de la exposición sobre el sistema nervioso central. En la actualidad, el cerebro humano en desarrollo se expone regularmente a los teléfonos móviles, antes y después del nacimiento. Varios estudios han demostrado los efectos agudos de la exposición a los CEM durante los períodos pre o postnatal; sin embargo, son menos comprendidos los efectos crónicos de la exposición a los CEM. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue determinar los efectos crónicos de los CEM en el cerebelo de rata pre y postnatal. El grupo control se mantuvo en las mismas condiciones que los grupos experimentales, sin la exposición a los CEM. En el grupo EMF1, las ratas fueron expuestas a los CEM durante los períodos pre y postnatal (hasta el día postnatal 80). En el grupo EMF2, las ratas también fueron expuestas a los CEM pre y postnatal; además, sin embargo, fueron provistos de una suplementación oral diaria de extracto de *Lycopersicon esculentum* (~ 2 g / kg). A continuación, se contó el número de neuronas de Purkinje marcadas con caspasa-3 y las células granulares presentes en las ratas en el control y los grupos experimentales. Se estudiaron los cambios neurodegenerativos usando tinción cresil violeta, y se evaluaron los cambios. En comparación con los animales de control, el grupo EMF1 demostró un aumento significativo en el número de neuronas de Purkinje marcadas con caspasa-3 y las células granulares presentes en el cerebelo ( $P < 0,001$ ). Sin embargo, en comparación con el grupo EMF1, el grupo EMF2 exhibió significativamente menos neuronas de Purkinje caspasa-3-etiquetadas y células granulares en el cerebelo. En el grupo EMF1, las neuronas de Purkinje revelaron haber sufrido cambios degenerativos a nivel neuronal. Sin embargo, la presencia de neuronas de Purkinje oscuras se redujo en el grupo EMF2, en comparación con el grupo EMF1. Los resultados indicaron que la apoptosis y la neurodegeneración en ratas expuestas a campos electromagnéticos durante los períodos pre y postnatal pueden ser reducidos con la terapia de extracto de *Lycopersicon esculentum*.

## NEUROINFLAMACIÓN

Zeng et al. (2015) de la Universidad de Pekin, China, evaluaron los efectos anti-neuroinflamatorios del sesquiterpeno natural caruifolin dímero D de *Artemisia absinthium* L. (ajenjo):

Este trabajo tuvo como objetivo evaluar los efectos anti-neuroinflamatorios del sesquiterpeno natural caruifolin dímero D de *Artemisia absinthium* L., que es un vegetal comestible o alimento medicinal tradicional en Asia oriental, con efecto de sedación, anti-asma y efectos antipruriginosos. En este estudio, se informó de que caruifolin D inhibe significativamente las producciones de diversos mediadores neuroinflamatorios de microglía en respuesta a la estimulación lipopolisacárido bacteriana. Por otra parte, el estudio del mecanismo anti-inflamatorio mostró que caruifolin D suprimió marcadamente la producción de especies reactivas de oxígeno intracelulares, que era un aspecto importante involucrado en la neuroinflamación, resultando en efectos inhibitorios sobre las activaciones de la proteína

quinasa C (PKC) y c-Jun N- quinasa terminal (JNK), que eran dos grandes vías de señalización neuroinflamatoria en los cerebros. En conjunto, estos resultados ampliaron nuestro conocimiento sobre el mecanismo anti-neuroinflamatorio y neuroprotector de *Artemisia absinthium* L., y también sugirieron que caruifolin D es un importante componente antiinflamatorio de *Artemisia absinthium* L., que podría ser desarrollado como un fármaco candidato para enfermedades relacionadas con la neuroinflamación.

Meira et al. (2014) de la Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Itajaí, Brasil indican que

*Chrysophyllum cainito* (caimo) se utiliza en la medicina popular para el tratamiento de la *diabetes mellitus* y varias enfermedades inflamatorias. Nuestros datos demuestran, por primera vez, que el extracto crudo, fracciones y compuestos puros obtenidos a partir de sus hojas poseen importantes propiedades contra el dolor inflamatorio en ratones. Esto podría constituir una nueva y atractiva alternativa para el tratamiento del dolor inflamatorio y neuropático persistente en los seres humanos

## NEUROPATÍA

Raafat y El-Lakany (2015) del Departamento de Ciencias Farmacéuticas de la Facultad de Farmacia, Universidad Árabe de Beirut, Líbano, evaluaron in vivo a *Ferula hermonis* L. y *Sambucus nigra* L. (sauco) y sus posibles aislamientos activos en un modelo de ratón diabético con dolor neuropático agudo y subcrónico:

El presente estudio tiene como objetivo investigar las actividades de extractos acuosos de *Ferula hermonis* Boiss. EtAc (Ferula) y *Sambucus nigra* L. acuosa (Elder), y sus posibles aislamientos activos; para aguda (6 h) y subcrónica (día 8) homeostasis de la glucosa, in vivo antioxidante mejora potencial y DN en el modelo de ratones DM-aloxano inducido. Resultados. En comparación con la glibenclamida (GB) y tramadol (TRA), como controles positivos, las dosis más altas de los compuestos ensayados ejercen notables actividades hipoglucémicas y antinociceptivas. El mejor efecto hipoglucémico agudo se observó con ferutinin (1,4 pliegues más eficaz que GB). Elder ha demostrado tener el mejor efecto hipoglucémico subcrónico (2,6 pliegues más eficaz que GB) y la mayor eficacia contra la alodinia táctil después de una sola administración, sin embargo, la administración repetida se requiere para la mejora de la hiperalgesia térmica.

El mercado internacional de plantas a base de hierbas se estima en US \$ 62 millones, lo que se sospecha que crezca a \$5 billones de dólares para el año 2050. Férula ha sido reconocida por sus poderes afrodisíacos desde hace muchos años, y que crece en la montaña de Hermón del Líbano. Férula se aprecia en la medicina tradicional del Líbano para el tratamiento de infecciones de la piel, trastornos estomacales, fiebre, disentería, afrodisíaco y trastornos neurológicos como histerias. Más recientemente, propiedades citotóxicas y de prevención del cáncer han sido también investigadas en las plantas y en relación con los derivados de sesquiterpeno, principalmente a los del tipo daucane, como ferutinin (Ft). Las inflorescencias de *Sambucus nigra* L. (Elder) son ricas en compuestos fenólicos, que comprende ácidos fenólicos, flavonoides, catequinas y proantocianidinas. Sin embargo, exhiben actividad contra el cáncer, inmuno-estimulante, antibacteriana, antialérgica, antitusiva, broncodilatadora, y la actividad antiviral. Sería de esperar que Elder tiene efecto sobre la gestión de DM como se ha reconocido solo o en combinación para el tratamiento

de DM. Por otra parte, los polifenoles Elder se han evaluado brevemente por su efecto como un nuevo enfoque en el tratamiento de las enfermedades metabólicas crónicas.

## NEUROPATÍA PERIFÉRICA

Jin et al. (2013) de la Universidad Nacional Chonbuk, Korea, demostraron la actividad neuroprotectora del extracto de semilla de *V. vinifera* en la neuropatía periférica:

Extracto de semilla de uva, *Vitis vinifera* (VVE) contiene proantocianidinas oligoméricas que muestran actividades antioxidantes y barrido de radicales libres. Se evaluó VVE por su efecto neuroprotector en ratones prediabéticos inducidos por una dieta alta en grasa (HD). Métodos: Los ratones se dividieron en cuatro grupos de acuerdo a dosis VVE: los alimentados con una dieta normal (ND; n = 10), HD (n = 10), HD con 100 mg / kg VVE (n = 10), y HD con 250 mg / VVE kg (n = 10). Después de 12 semanas, los análisis inmunohistoquímicos se llevaron a cabo utilizando un anticuerpo policlonal contra producto del gen antiproteína 9,5 (-gen-producto de proteína, 9.5), y la inervación intraepidérmica se cuantificó posteriormente como abundancia de fibra nerviosa por unidad de longitud de la epidermis (fibra nerviosa intraepidérmica, IENF / mm). Resultados: Este estudio proporciona apoyo científico para el potencial terapéutico de VVE en la neuropatía periférica en un modelo de ratón de alta definición. Nuestros resultados sugieren que VVE podría desempeñar un papel en el tratamiento de la neuropatía periférica, similar a otros antioxidantes conocidos por ser beneficioso para la neuropatía periférica diabética.

## NEUROPROTECCIÓN

Bora y Sharma (2010) del Instituto de Farmacia de Himachal Pradesh, India, investigaron el efecto neuroprotector de *Artemisia absinthium* L. en isquemia focal y lesión cerebral inducida por reperusión:

*Artemisia absinthium* L. (ajenjo) se ha utilizado como hierba medicinal tradicional en China, Europa y Pakistán para el tratamiento del dolor gástrico, la estimulación cardíaca, mejoramiento de la memoria y para la restauración de la disminución de la función mental. Objetivo: investigar los posibles efectos protectores de *Artemisia absinthium* sobre el estrés oxidativo cerebral y daños, así como alteraciones del comportamiento inducidos por la isquemia cerebral y lesión de reperusión en ratas. Materiales y métodos: Isquemia focal y reperusión fueron inducidas por oclusión de la arteria cerebral media (MCAO) durante 90 min, seguido de 24 h de reperusión. MCAO llevó al aumento significativo en el tamaño del infarto y la peroxidación lipídica, y el agotamiento en el contenido de glutatión, superóxido dismutasa y catalasa en la actividad cerebral. Además, los déficits de comportamiento como incoordinación motora y deterioro de la memoria a corto plazo también fueron significativamente afectados por MCAO en comparación con el grupo de tratamiento simulado. Resultados: el estrés oxidativo cerebral y daños, y déficits de comportamiento fueron significativamente atenuada por pre-tratamiento con el extracto de metanol de *Artemisia absinthium* (100 mg / kg y 200 mg / kg, po). Conclusión: estos resultados sugieren que *Artemisia absinthium* es neuroprotectora y puede llegar a ser complemento útil en el tratamiento del ictus.

Xu et al (2008) del Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina Básica, Universidad del Sudeste, Nanjing, República Popular de China, investigaron los efectos neuroprotectores de isosteviol (de la planta *Estevia*) contra la lesión por isquemia cerebral focal inducida por oclusión de la arteria cerebral media en ratas:

La oclusión de una arteria cerebral afecta el flujo de sangre que lleva a la muerte neuronal. La reperfusión del tejido se asocia con inflamación, aumento de especies reactivas de oxígeno, necrosis y apoptosis. Por lo tanto, continuará incluso después de que se restaure el flujo sanguíneo el daño al cerebro. Isosteviol se ha demostrado que tienen efectos protectores contra la isquemia-reperfusión (IR) lesión en el corazón de rata y se llevó a cabo el estudio actual para determinar si también es eficaz en la prevención de la lesión por IR en el cerebro. Las ratas se dividieron en seis grupos: un grupo de control simulacro de operación y 5 IR grupos que fueron pre-tratados con cualquiera isosteviol 5 mg.kg (-1), 10 mg.kg (-1), 20 mg.kg (-1), nimodipina 5 mg.kg (-1), o solución salina. La isquemia cerebral fue inducida durante 2 horas. Veintidós horas después de la reperfusión se evaluaron las ratas para el déficit neuroconductual, el volumen del infarto, cambios histológicos, y malondialdehído, la superóxido dismutasa (SOD), los niveles de Bcl-2 y NF-kappaB en el tejido cerebral. Pre-tratamiento con isosteviol redujo el volumen del infarto, mejoró la muerte celular e infiltración de neutrocitos, mejoró la actividad neuro-locomotor, aumento de la actividad SOD, inducida por Bcl-2, supresión de la superoxidation de lípidos y la expresión de NF-kappaB, la necrosis y la apoptosis de las neuronas y la inflamación. Estos efectos positivos fueron dependientes de la dosis con una dosis de 20 mg.kg isosteviol (-1), siendo de este modo tan eficaz como la nimodipina.

Liu et al. (2014) del Instituto de Desarrollo de Plantas Medicinales de Beijing, China, investigaron la actividad neuroprotectora de CSA, ácido cajaninstilbenico presente en Guandul, *C. cajan* contra el deterioro inducido por corticosterona en las células PC12:

Se ha informado de que el alto nivel de corticosterona podría dañar las neuronas del hipocampo normales tanto in vitro como in vivo. Además, la alta concentración de corticosterona inducida en células PC12 se ha utilizado ampliamente como modelo in vitro para detectar agentes neuroprotectores. Cajaninstilbene ácido (CSA), un estilbeno natural aislado de hojas de *Cajanus cajan*, tiene diversas actividades. En este estudio, se investigó el efecto de la CSA en corticosterona inducida por la apoptosis celular y exploramos sus posibles vías de señalización en las células PC12. Hemos demostrado que el tratamiento previo con CSA a las concentraciones de 8.1 mmol / L notablemente reducido la citotoxicidad inducida por 200 mmol / L de corticosterona en células PC12 por MTT, y confirmó además la neuroprotección por Hoechst 33342 y PI doble tinción y la liberación de lactato deshidrogenasa (LDH) de ensayo a la concentración de 8 mol / L. Por otra parte, la citoprotección de CSA se demostró que se asocia con la homeostasis de Ca intracelular (2+), alivia el estrés oxidativo inducido corticosterona por la disminución de los contenidos de ROS y malondialdehído (MDA), el aumento de las actividades de la superóxido dismutasa (SOD) y catalasa (CAT), y la estabilización de estrés ER a través de baja regulación de la expresión de la proteína regulada por glucosa proteína ER 78 (GRP78), C /proteína ER estrés asociado factor de transcripción homóloga EBP (CHOP / GADD153), y la caja de X proteína de unión-1 (XBP-1), así como la expresión de la proteína de estrés ER específica de la caspasa-12 y su proteína de aguas abajo de la caspasa-9. Teniendo en cuenta todos los resultados, se sugiere que la actividad neuroprotectora de CSA contra el deterioro inducido por corticosterona en las células PC12 era a través de la inhibición del estrés oxidativo y ER vía mediada por el estrés

Ghaffari et al. (2014) de la Universidad de Mysore, Karnataka, India, realizaron el estudio “Actividades antioxidantes y neuroprotectoras de *Hyptis suaveolens* (L.) Poit. contra estrés oxidativo y neurotoxicidad inducidos”:

*Hyptis suaveolens* (L.) Poit (cuchilla perdomo, hierba de las muelas) ha sido considerada como una mala hierba, distribuida a lo largo de los trópicos y subtropicos. Casi todas las partes de esta planta se utilizan en la medicina tradicional para tratar diversas enfermedades. En la medicina tradicional de la India, las hojas se utilizan como estimulante, carminativo, y en el tratamiento de dolor de estómago. Ambas, hojas y ramitas, se considera que muestra una actividad antiespasmódica y se utilizan como fuente de actividad anti-inflamatoria, antioxidante, antiséptico en quemaduras, heridas, y diversas afecciones de la piel (Shirwaikar et al 2003; Gavani y Paarakh 2008; Shenoy et al 2009), así como extractos de metanol y acuosa han demostrado actividades hepatoprotectores y citoprotectores (Ghaffari et al 2012; Babalola et al 2011). Además, el compuesto aislado de esta planta, *Suaveolol*, mostró gastroprotección (Vera-Arzave et al. 2012). Químicamente, la planta contiene carbohidratos, fenoles, taninos, saponinas, esteroides, alcaloides, glucósidos. El género *Hyptis* posee una amplia gama de actividades biológicas que se han atribuido al aceite esencial obtenido por hidrodestilación de las hojas de *H. suaveolens* (Peerzada 1.997). Sobre la base de los conocimientos tradicionales y los estudios farmacológicos recientes, el objetivo del presente estudio fue investigar los efectos antioxidantes y neuroprotectores de extracto de metanol de *H. suaveolens* por diversos ensayos in vitro.

Takaki et al. (2008) estudiaron las actividades antidepresivas, ansiolíticas y antinociceptivas de *Rosmarinus officinalis*:

*Rosmarinus officinalis*, tradicionalmente conocido como romero, ha sido ampliamente utilizado en las medicinas tradicionales y durante mucho tiempo ha sido conocida como la hierba de la memoria. Sin embargo, pocos estudios han investigado los efectos de los componentes no volátiles de romero en función del sistema nervioso central. Thujone se ha demostrado que modula los receptores GABAA. El ácido rosmarínico se ha demostrado que tienen actividad antidepresiva en modelos de ratones. Las partes aéreas de *Rosmarinus officinalis* poseen actividad antinociceptiva. En la neurotoxicidad inducida por rotenona.

Se ha comprobado la acción neuroprotectora de la frambuesa.

## **NEUROPSIQUIÁTRICOS, TRASTORNOS**

Antonio et al. (2013) investigaron el efecto de la nuez moscada frente a los trastornos neuropsiquiátricos:

El objetivo del presente estudio fue identificar las fórmulas utilizadas en los hombres-Tsee-Khang (Instituto Tibetano de Medicina y Astrología), la India, para el tratamiento de los trastornos neuropsiquiátricos y comparar el uso tibetano de ingredientes particulares con datos farmacológicos de la base de datos científicos. El uso de métodos etnográficos, se seleccionaron y entrevistaron a cinco médicos. Se observó una correlación entre los trastornos del sistema nervioso central y rLung, uno de los tres humores en la medicina

tibetana, cuyo desequilibrio es el origen de los trastornos mentales, y diez fórmulas múltiples de ingredientes utilizados para tratar el desequilibrio de este humor particular, se identificaron. Estas fórmulas utilizan 61 ingredientes; entre ellos había 48 especies de plantas. Cada fórmula trata a varios síntomas relacionados con el desequilibrio de rLung, por lo que las plantas pueden tener usos terapéuticos distintos de los de las fórmulas en las que se incluyen. *Myristica fragrans*, nuez moscada, figura en el 100% de las fórmulas, y su actividad estimulante de semillas a exposiciones y acciones depresoras que afecta al sistema nervioso central. Los datos preclínicos y clínicos de la literatura científica indican que todas las fórmulas incluyen ingredientes con acción neuropsiquiátrica y corroboran el uso terapéutico de 75,6% de las plantas. Estos resultados indican un nivel de congruencia entre los usos terapéuticos de particulares especies de plantas en el Tibet y las medicinas occidentales.

## **NICOTINA, ANTÍDOTO**

Berros.

## **NIGUAS**

Sábila: untando con el jugo de sábila los pies y las piernas de los niños, se preservan de niguas y de mosquitos.

La almendra o semilla del mamey, que es muy muy amarga, machacada con sebo, extirpa las niguas (*Sarcopsilla*) de manera eficaz (Uso tópico).

## **NITROSAMINA, CONSERVANTE DE ALIMENTOS**

Sarhan et al. (2014) del laboratorio de biología molecular de la Universidad King Khalid de Arabia Saudita, estudiaron el efecto de extracto de *Brassica oleracea* y *Beta vulgaris* para mitigar la acción de preservativos y colorantes de alimentos, como NaNO<sub>2</sub> (precursor de la nitrosamina, un agente cancerígeno) adicionado en ratas:

Este estudio tuvo como objetivo investigar la influencia bioquímica de extractos de brócoli y remolacha sobre el aditivo de alimentos nitrito de sodio -NaNO<sub>2</sub>- en ratas tratadas, además de la expresión de genes de algunas enzimas antioxidantes. Cuarenta y dos ratas macho fueron asignadas a siete grupos de seis ratas en cada grupo. El grupo de control fue alimentado con una dieta sin un aditivo durante cuatro semanas. Grupo (2) recibió NaNO<sub>2</sub>, grupo (3) recibió NaNO<sub>2</sub> coadministrado con extracto de brócoli, grupo (4) recibió NaNO<sub>2</sub> coadministrado con extractos de remolacha, Grupo (5) recibió amarillo ocaso, Grupo (6) recibió amarillo ocaso coadministrado con brócoli y el grupo (7) recibió amarillo ocaso coadministrado con extracto de remolacha, durante cuatro semanas. Al final del experimento, la sangre, el hígado, los riñones y muestras de cerebro se tomaron para el análisis bioquímico y / o molecular. La expresión de mRNA de las enzimas antioxidantes se determinó mediante la inversión de la reacción en cadena de la transcriptasa-polimerasa (RT-PCR). Los resultados obtenidos revelaron que a las ratas que se les coadministra extractos de remolacha o de brócoli han tenido una disminución significativa en los niveles

séricos de AST, ALT, ALP, urea, lípidos totales, y triglicéridos, así como un aumento significativo de glutatión reducido (GSH), glutatión peroxidasa (GSH-Px), y la superóxido dismutasa (SOD) actividades enzimáticas, en comparación con el grupo de control normal. La administración oral de NaNO<sub>2</sub> o amarillo causó un aumento significativo en los niveles séricos de AST, ALT, ALP, urea, lípidos totales, y triglicéridos, así como una disminución significativa en GSH, GSH-Px, y SOD en comparación con el grupo positivo. En conclusión, este estudio demostró que los extractos de brócoli y remolacha tienen un efecto protector contra NaNO<sub>2</sub> o amarillo en grupos de ratas tratadas.

## **NOCTAMBULISMO**

La ruda limpia el cuerpo en el baño, y una infusión de sus flores reduce el mal genio. Cuando los malos espíritus influyen en los jóvenes y les gusta salir de la casa en la noche, el agua de ruda les quita esas ansias; en infusión.

## **NUCHES, EXTRACCIÓN**

Guineo: los frutos o plátanos maduros sirven para extraer nuches colocando un emplastro del guineo encima de donde está.

## **NUCHES Y GARRAPATAS, REPELENCIA**

Salvia europea: fumigada repele nuches y garrapatas.

## **OBESIDAD**

La piña es reconocida por la propiedad de ayudar en la digestión de comidas abundantes. Esta propiedad se debe a la presencia de una enzima proteolítica (que digiere las proteínas): la bromelaína o bromelina. Sin embargo, esta proteína sólo se encuentra en grandes cantidades en el tallo, por este motivo no se recomienda su consumo después de un exceso alimenticio ya que aportaría azúcares suplementarios. El tallo de la piña ayuda a digerir, aportando una cantidad importante de bromelaína. Esta actúa a nivel intestinal y se difunde en la sangre fraccionando las proteínas secretadas anormalmente (fibra de colágeno de la celulitis, hematoma) en aminoácidos que se eliminan más fácilmente. Indicaciones terapéuticas: estados inflamatorios (celulitis y sobrepeso localizado) edemas, hematoma. Digestiones pesadas. Posología recomendada: 2 cápsulas (de 325 mg) antes del desayuno, comida y cena con un vaso de agua. Se consigue en el comercio como *Ananas comosus*.

Messegué (1975) trata la obesidad y los edemas con pediluvios diuréticos de celidonia, grama, cola de caballo, retama y hiedra.

Entre las plantas medicinales que pueden ayudar a perder peso de forma sana y gradual, se encuentran el plantago, y plantas que contengan glucomanano y fuco, que favorecen el



tránsito intestinal, y producen sensación de saciedad. También el té verde y la guaraná reducen la absorción y almacenamiento de ácidos grasos, incrementando su transformación en energía. Asimismo, la *Garcinia* disminuye la transformación de azúcares en ácidos grasos y su acumulación en el tejido adiposo, atenuando además el apetito. La planta medicinal más usada en un programa de pérdida de peso realizado desde la farmacia es la camilina o té verde. También hay un conjunto de plantas medicinales que contribuyen en casos especiales a la disminución de peso y volumen. Por ejemplo, la alcachofa que mejora las funciones digestivas, el ortosifón que disminuye la retención de líquidos, las plantas conanetol (anís e hinojo) que facilitan la eliminación de gases, o las plantas (pasiflora, melisa, valeriana) que contribuyen a mejorar los estados de ansiedad asociados y pueden disminuir la ingesta compulsiva.

El fruto y las hojas de berenjena sirven para rebajar de peso. El fruto se abre en varias porciones y se pone en maceración en agua fría. Se toma como agua ordinaria y en pocas semanas se pierde peso.

El consumo de pimentones (llamados también pimientos) contrarrestan la obesidad.

La canela se comercializa actualmente como un remedio para la obesidad, intolerancia a la glucosa, diabetes mellitus y dislipidemia (Medagama, 2015).

Sung et al. (2011) investigaron la actividad contra la obesidad y el mecanismo subyacente de un extracto de etanol al 70% a partir de *Allium fistulosum* L. (cebolla larga) (AFE) en ratones obesos con mucha grasa inducidos por la dieta:

AFE se administró oralmente a los ratones con la dieta alta en grasas a una dosis de 400 mg / kg / día durante 6,5 semanas. Tratamiento AFE redujo significativamente el peso corporal y el tejido adiposo blanco (subcutánea, epidídimo y retroperitoneal) de peso, así como el tamaño de los adipocitos en comparación con los ratones de control inducidos por la dieta alta en grasa. AFE también disminuyó significativamente triglicéridos, colesterol total, lipoproteína de baja densidad-colesterol y las concentraciones de leptina en el suero de los ratones, mientras que aumentó los niveles de adiponectina

El Dr. Ángel Josabad Alonso-Castro y colaboradores, del Departamento de Farmacia, División de Ciencias Naturales y Exactas de la Universidad de Guanajuato, viene estudiando las plantas medicinales de México usadas empíricamente para el tratamiento de la obesidad:

Entre las plantas que se usan para el tratamiento tradicional de la obesidad, pero que aún no han sido estudiadas experimentalmente, se encuentran diversas especies del nopal como el xoconostle (*Opuntia joconostle*), el nopal blanco (*Opuntia megacantha*), el nopal de la cochinilla (*Opuntia cochenillifera*), entre otros. Estas especies de nopal se cree que pueden ayudar a disminuir de peso debido a su alto contenido de fibra, lo cual puede ocasionar que las personas no tengan hambre constantemente y que ayude a la digestión de los alimentos. Otras plantas como el amaranto (*Amaranthus hypochondriacus*), el estafiate (*Ambrosia artemisiifolia*) y la guanábana (*Annona muricata*), también son usadas para el tratamiento tradicional de la obesidad, pero no han sido estudiadas científicamente. Entre las plantas que han sido estudiadas experimentalmente y que pudieran ser una fuente importante de

nuevos medicamentos contra la obesidad se encuentran el chile (*Capsicum annum*), el aguacate (*Persea americana*) y la calabaza (*Cucurbita pepo*) (Alonso-Castro et al., 2015).

Testimonio: “Tenía obesidad. Edad 32 años, 1.65 m de altura y 82 kg de peso. Hace 4 meses preparo el siguiente batido que tomo 15 días seguidos en ayunas, de 1 a 1.5 vasos cada día, descanso 8 días y luego sigo 15 días: tallos de apio, medio pepino, dos rebanadas de piña, y una cucharada de salvado de avena. He perdido 15 kg y me siento super”.

Otro remedio: en un litro de agua se disuelven 50 gramos de alpiste, se hierve, se deja enfriar, y se toma un vaso en la mañana y otro en la tarde durante el tiempo necesario.

Azman et al. (2012), investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Putra Malasya, comprobaron el efecto del extracto acuoso de pulpa de tamarindo para la obesidad y el sobrepeso:

Obesidad y el sobrepeso están asociados con la aterosclerosis, hígado graso, hiperlipemia, diabetes mellitus, y varios tipos de cáncer. La prevalencia global de sobrepeso y obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas. Aquí, se investigó el efecto de extracto acuoso de pulpa de *Tamarindus indica* (TIE) en ratas Sprague-Dawley con obesidad inducida por la dieta. Los animales se dividieron en cinco grupos y se marcaron como sigue: el grupo de control normal (NC) recibió dieta normal; el grupo control positivo (PC) recibió dieta alta en grasa; y 3 grupos, después de la inducción de la obesidad a través de una dieta alta en grasas, recibieron TIE de 5, 25 o 50 mg / kg por vía oral durante 10 semanas. Se observó que TIE disminuyó los niveles de colesterol total en plasma, lipoproteína de baja densidad (LDL), y los triglicéridos, y el aumento de lipoproteínas de alta densidad (HDL), con la reducción concomitante de peso corporal. Por otra parte, TIE disminuyó la leptina plasmática y la reducción del ácido graso sintasa (FAS), y mejoró la eficiencia del sistema de defensa antioxidante. TIE exhibe efectos antiobesidad, como se indica por una reducción significativa de los pesos de tejido adiposo, así como la reducción del grado de esteatosis hepática en las ratas inducida por la obesidad. El extracto posee actividad hepatoprotectora. En conclusión, TIE mejoró parámetros relacionados con la obesidad en la sangre, hígado y tejido adiposo en un modelo de rata y suprimió la obesidad inducida por una dieta alta en grasas, posiblemente mediante la regulación de metabolismo de los lípidos y la reducción de leptina en plasma y los niveles de FAS. Se detecta un efecto dependiente de la dosis de TIE, donde TIE a 50 mg / kg mostró el efecto más prominente, seguido de TIE a 25 mg / kg, posteriormente, 5 mg / kg.

Abdul et al. (2015) de la Universidad Putra Malasya, investigaron el uso de tomate de árbol en la disminución de la obesidad y el colesterol y sus complicaciones subsiguientes:

Este estudio tiene como objetivo investigar el efecto protector de *Cyphomandra betacea* en ratas machos adultas Sprague-Dawley alimentadas con una dieta alta en grasas. Las ratas fueron alimentadas a cada comida normal o dieta alta en grasas durante 10 semanas para la fase de inducción de la obesidad y posteriormente recibieron extracto de *C. betacea* a dosis bajas (150 mg kg<sup>-1</sup>), la dosis media (200 mg kg<sup>-1</sup>), o altas dosis (300 mg kg<sup>-1</sup>) o placebo a través de gavages orales para otras 7 semanas para la fase de tratamiento. El tratamiento de ratas obesas con extractos de *C. betacea* condujo a una disminución significativa en el colesterol total y el aumento significativo en HDL-C (p <0,05). También hubo una tendencia de reducción positiva de glucosa en sangre, triglicéridos y LDL-C con

la reducción de peso corporal positivo detectado en la dosis media y alta de extracto de *C. betacea*. Curiosamente, *C. betacea* en ratas tratadas mostraron una mejora positiva del superóxido dismutasa (SOD) y la actividad del glutatión peroxidasa actividad (GPx), junto con un aumento significativo de la condición de antioxidante total (TAS) ( $p < 0,05$ ). Este estudio demuestra el potencial del uso de extracto de *Cyphomandra betacea* para mantener el peso y para suprimir algunos signos de complicaciones de la obesidad.

Kadir et al. (2015) de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad Putra Malasia, Selangor, efectuaron la investigación “*Efectos protectores de extracto de tamarillo o tomate de árbol (Cyphomandra betacea) contra obesidad por dieta alta en grasa inducida en ratas Sprague-Dawley*”:

Este estudio tuvo como objetivo investigar el efecto protector de *Cyphomandra betacea* en ratas macho adultas Sprague-Dawley alimentadas con una dieta alta en grasas. Las ratas fueron alimentadas a cada comida normal o dieta alta en grasas durante 10 semanas para la fase de inducción de la obesidad y posteriormente recibieron extracto de *C. betacea* en dosis baja (150 mg kg<sup>-1</sup>), dosis media (200 mg kg<sup>-1</sup>), o una dosis alta (300 mg kg<sup>-1</sup>) o placebo a través de gageass orales por otras 7 semanas para la fase de tratamiento. El tratamiento de ratas obesas con extractos de *C. betacea* condujo a una disminución significativa en el colesterol total y el aumento significativo en el HDL-C ( $p < 0,05$ ). También hubo una tendencia de reducción positivo de la glucosa en sangre, triglicéridos y LDL-C con reducción positiva de peso corporal detectado en la dosis media y alta de extracto de *C. betacea*. Este estudio demuestra el potencial uso de extracto de *Cyphomandra betacea* para mantener el peso y la terapia complementaria para suprimir algunos signos de complicaciones de la obesidad. La obesidad es actualmente la enfermedad metabólica más común en el mundo. La obesidad se asocia con la mayoría de los componentes del síndrome metabólico, la principal causa de la diabetes tipo 2. Las comorbilidades de la obesidad y la diabetes tipo 2 asociada con el síndrome de resistencia a la insulina incluyen apnea obstructiva del sueño, hipertensión, síndrome de ovario poliquístico, enfermedad del hígado graso no alcohólico, y ciertas formas de cáncer. Cuando la obesidad persiste durante mucho tiempo, las fuentes de antioxidantes se pueden agotar, hay disminución de la actividad de enzimas tales como el superóxido dismutasa (SOD) y catalasa (CAT) [2]. La actividad de la SOD y glutatión peroxidasa (GPx) en individuos con obesidad es significativamente menor en comparación con la de las personassanas. La obesidad se considera como una inflamación crónica de bajo grado. se incrementan los niveles de adipoquinas proinflamatorias y proteína, tales como factor de necrosis tumoral- $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ), interleucina proteína (IL-6), y óxido nítrico sintasa inducible (iNOS) en el tejido adiposo y C-reactiva (CRP) en plasma en las personas obesas. La respuesta inflamatoria no controlada conduce a un estado proinflamatorio persistente que resulta en el aumento de la presión arterial, la trombosis, la dislipidemia y la enfermedad metabólica en la obesidad. *C. betacea* demostró que contiene antocianinas, beta-caroteno, flavonoides, ácidos fenólicos, y grandes cantidades de ácido ascórbico.

El consumo del probiótico *Lactobacillus gasseri*, ayuda a adelgazar; es un habitante natural de la flora intestinal. Un estudio humano confirmó los resultados de un ensayo previo que había demostrado la eficacia del *L. gasseri* para reducir los niveles de grasa en animales (Yun et al., 2009).

La infusión de hojas de cidrón se usan para bajar de peso (elimina grasa).

## **OCULAR, INFLAMACIÓN**

Perejil: para la conjuntivitis e inflamaciones oculares. En infusión de agua hervida aplicada externamente calma el escozor y desinfecta.

## **OFTALMIAS**

El zumo de las hojas de llantén sirve para el tratamiento de oftalmías purulentas.

Las flores de saúco en las afecciones oftálmicas (Cuba).

## **OÍDO, DOLOR (OTITIS)**

Perejil: dos goticas de su infusión en el oído se reputan como gran remedio.

Zapallo: hoja en infusión para el dolor de oído, aplicando dos gotas.

Hojaracín, mala madre (*Kalanchoe sp.*) sacar el zumo de una hoja y calentar dos gotas para poner en el oído afectado y luego se coloca un algodón (zumo de hoja santa soasada). Resultados sorprendentes.

Frailejón: se hace una decoccion en un poquito de agua con la planta y se aplica dos o tres gotas en el oído afectado. No bañarse: es muy caliente. Una mota de lana (tricomas) de las hojas, o la resina, cura el dolor de oído (García, 1974). En la Sierra Nevada de Santa Marta utilizan la sustancia semilíquida, aromática, pegajosa, que fluye al arrancar las hojas para curar el dolor de oído.

Una gota de leche materna.

El zumo de orégano.

Gotas de orina caliente propia. Lavarse la cara y las orejas con la orina caliente es bueno contra la sordera, ruidos y la mayoría de las otras dolencias de oído.

Semillas de albahaca: se preparan hojas y semillas en infusión y se aplican dos gotas en el oído adolorido.

Árbol del pan: dos gotas del cocimiento de hojas para el dolor de oído.

Lechuga: dejando las hojas al sol en botella verde-azul, se utilizan 2 gotas para el dolor en los oídos.

Llantén, para inflamación y dolor de oídos y de ojos (zumo extraído de las hojas, 2 gotas por oído).

Para tratar las infecciones del oído u otitis debemos suministrar un par de gotas de aceite de ajo dentro del oído. Cuando sientas los oídos inflamados y con dolor, especialmente al tomar algo, tuesta al fuego directo un diente de ajo pequeño hasta que se ponga de color café. Aún calentito, se envuelve en algodón y lo colocas en el oído afectado por unos 10 minutos 3 veces al día. Una fórmula dice: tome tres dientes de ajo, aceite de oliva (un frasco), gotero y algodón o gaza. El primer paso es coger los dientes de ajo, pelarlos y lavarlos bien. A continuación, lo majamos bien untándolo con el aceite de oliva para extraer todo el líquido posible. Luego, tomamos el zumo extraído y lo colocamos en un gotero. La sustancia conseguida, la dejamos reposar todo el día para conseguir un mejor efecto. Por último, aplicamos dos o tres gotas en cada oreja y bloqueando su salida con el algodón o gaza. Al aplicarlo, verás como gradualmente vas recuperando la audición.

Ignis natura (2015) recomienda:

- a) Mezclar unas gotas de aceite de oliva y gotas de jugo de cebolla en el oído, en caso de no contar con el aceite de oliva, este también se puede reemplazar por el aceite de almendras.
- b) Con vinagre de manzana aplicar en los dos oídos 2 gotas de este vinagre.
- c) Calentar aceite de oliva, con unas gotas de ajo, para posteriormente colocar 2 gotas de esta en los oídos.
- d) Untar un algodón en el jugo de un ajo y ponerlo en el oído. Siendo de gran dimensión para que no se nos introduzca dentro del mismo.
- e) Con un jengibre que nos vierta jugo, aplicar 3 gotas en el oído, tapando la entrada de este con un algodón.
- f) Hervir hojas de albahaca la cual pondremos sobre la zona del dolor.

Para el dolor de oído, se pasa el orégano por el fuego y se ponen dos gotas en el oído afectado.

Se recomienda el consumo de granada ya que sus propiedades antivirales aumentan las defensas y resulta muy eficaz si se tiene otitis, sinusitis o faringitis ya que puede ayudar a aliviar los síntomas.

Testimonio: “Dolor de oído derecho que se vuelve dolor de cabeza y un pitido dentro de el oído. Usaba glicerina carbonatada gotas y acetaminofen tabletas, tres gotas cada 8 horas en el oido afectado y tomaba dos tabletas cada 6 horas. Sentía mejoría, pero cuando el clima se pone muy frío el dolor aparece de nuevo y el pitido también. Me apliqué tres gotas de aceite de ajo en el oido afectado en la mañana y en la noche por 2 dias. Curación plena, ni el frío le hace daño”.

## **OÍDO, INFECCIÓN**

Testimonio: “El oído a cada rato me reventaba, me dolía, diario me drenaba, iba donde los médicos y siempre me mandaban las mismas gotas y me realizaban lavados. Gotas de ciprofloxacina 2 veces al día, durante siete días. Utilicé 5 frascos de las mismas gotas, porque siempre me mandaban lo mismo para la infección crónica; no sentí curación con este tratamiento. Por último, utilicé cola de caballo y ácido bórico. Se pone a hervir 50 gramos de cola de caballo en una taza de agua, de manera que reduzca a media taza, luego

se coloca en un pedazo de lienzo bien limpio, se filtra caliente y se deja reposar en un recipiente de porcelana, después se le agrega 30 gramos de ácido bórico. Se lava el oído con una jeringada de 5ml cada dos horas, terminar la media taza en el día. Curación completa, no me volvió a molestar el oído” (aporte de Eliana Andrea Agudelo Vélez).

## **OÍDO, ZUMBIDOS**

Tomar pediluvios y maniluvios de un macerado de diente de león (planta entera) y salvia (flores y hojas) (Messegué, 1975).

## **OJOS, ABRIRLOS**

Una golondrina llevaba celidonia en el pico a su nido y la frotaba sobre la cabeza del pequeño que continuaba con los ojos cerrados. Cuando los abría, su madre dejaba de llevar la planta al nido (Messegué, 1975).

## **OJOS, BAÑOS**

Rosa: los pétalos de las rosas (principalmente las sencillas o silvestres) son usados en medicina popular en infusión de agua hervida o en extracto acuoso, para baños en los ojos, en oftalmías, irritaciones, conjuntivitis, etc.

## **OJOS CANSADOS**

Hoy en día son muchas las personas que tienen a la computadora como principal herramienta de trabajo, que miran mucha televisión, se divierten con videojuegos o simplemente leen en exceso. Todas estas actividades tienen algo en común, y es el gran esfuerzo que le exigen a la vista tras un determinado tiempo de practicarlas, por lo que no resulta raro encontrar personas que se quejan del problema de los ojos cansados, y teniendo en cuenta que esto no es una enfermedad ni un problema médico en la mayoría de los casos.

¿Qué son los ojos cansados? Se conoce de esta forma a los cuadros en los que se sienten los ojos doloridos, pesados y hasta con sensación de ardor, debiéndose todo esto a un excesivo sometimiento de los ojos a un trabajo visual. Receta natural: una papa cruda, dos cucharadas de puré de manzana, un poco de agua tibia; aplicar esta cataplasma en pequeñas cantidades sobre los ojos, cubriendo todo con la compresa tibia. Realiza el tratamiento durante unos 10 minutos, e intenta relajarte lo más posible durante el proceso. Cuando hayas terminado, enjuagate el rostro. Puedes repetir este tratamiento cuantas veces quieras. Verás como luego de cada aplicación tus ojos se sienten más frescos y descansados, al igual que tu estado de ánimo en general (www.energiasfemeninas.nin.com, 2012).

## **OJOS DOLORIDOS**

Verdolaga: sirve para hacer cataplasmas sobre los ojos doloridos.

## **OJOS, INFLAMACIÓN**

Rodajas de papa se colocan sobre los ojos.

Borraja: diluída esta infusión sirve para hacer compresas que alivian las inflamaciones de los ojos.

Llantén: para inflamación y dolor de oídos y de ojos (zumo extraído de las hojas).

Un estudio de 1999, publicado en *Phytotherapy Research* descubrió que la curcumina era preferible a los esteroides en el tratamiento de la uveítis crónica anterior, una enfermedad inflamatoria del ojo.

## **OJOS IRRITADOS**

Flor de muerto, se deja agua al sereno con la flor y en la mañana con la flor se frotran los ojos. Este padecimiento de ojos irritados y rojos se conoce en Colombia como la “mirada china”.

Salvia: cocción para lavados y paños en la inflamación de los ojos.

## **OJOS, TRATAMIENTO**

Diente de león: una gota de zumo en cada ojo para la córnea.

Granado: la agüita de los frutos para los ojos (el jugo que rodea la semilla); es muy afamado este remedio.

Romero: como colirio se utiliza con éxito.

Uchuva: se utiliza el jugo de sus frutos, unas pocas gotas, como colirio en el tratamiento de los ojos.

El siguiente remedio mejora los problemas de visión. Necesitas:

- 100 gr de gel de Sábila o Aloe Vera
- 300 gr de miel natural 100%
- 500 gr de nueces picadas
- Zumo de 4 limones medianos

Preparación: tomar un par de hojas de aloe vera, lavarlas con agua hervida y picarlas muy finas, luego colar las hojas mediante una gasa médica. Almacenar estas hojas de aloe por 12

días para que las ramas formen lo que el doctor Filatov llama “estimuladores biógenos” y luego de estos días licuar las hojas de sábila con el resto de los ingredientes. La manera de consumir esta preparación es beber una cucharada de la mezcla 30 minutos antes de cada comida para que el organismo absorba de la mejor manera las propiedades para que actúe en mejorar tu visión.

Uva de monte o caimarona: el exudado negruzco extraído del cogollo o los ápices de las hojas se emplea para sanar infecciones o se aplica en los ojos contra la ceguera (SINCHI, 2006).

### **OMBLIGO, HERNIA**

Emplasto de llantén en ejundia, por nueve veces.

### **OMBLIGO NIÑOS**

Olivón silvestre: las hojas maceradas se usan para afinar el ombligo en los niños.

Inchi, su savia es utilizada como cicatrizante del ombligo de los bebés.

### **ORINAR, ARDOR**

Perejil, en decocción.

*Pareira brava*, en decocción y como medicamento homeopático. En homeopatía también se utiliza Kali bich y Cantharis.

Cardosanto: para el ardor al orinar, en decocción.

Diente de león en decocción suave.

Casco de buey: en decocción suave; sirve también para los riñones.

Cola de caballo y pelo o estigmas de maíz, en decocción.

Los frutos de la cidra en infusión para la retención de orina y ardores al orinar.

### **ORINA, MAL DE**

La chicha de yuca previene el “mal de orinas” (Cobo citado por Estrella, 1990).



Niños que orinan en la cama, emplasto hojas de tabaco con enjundia de gallina, presión en la barriga, vejiga, por un tiempo corto y retirar. No olvidar que la nicotina es tóxica para el ser humano.

## **ORINA, RETENCIÓN, ATAQUE**

Pringamoza, su raíz se utiliza en decocción en el ataque de orina.

Carey: el cocimiento de sus hojas.

Cebolla blanca: para la persona que se ataca de la vejiga, para eliminar orina, para la próstata (hervida en leche).

Chachafruto: el cocimiento de sus semillas es eficaz en esta patología, principalmente cuando hay dificultad al orinar.

Verdolaga, el zumo de sus hojas y ramas (o su decocción) tomada para la dificultad al orinar.

Para la retención de la orina: se parte el fruto de aguacate con pepa y todo a la mitad y se cocina. Cidra: los frutos en infusión para la retención de orina y ardores al orinar.

Cocinar 20 g de hojas de fresno en un litro de agua por 10 minutos y tomar 3 pocillos al día por un mes (testimonio): para el dolor de cintura, dolor abdominal y dolor en las piernas.

## **ORINAR, DIFICULTAD**

Verdolaga: planta depurativa de la sangre, poder curativo en hígado, riñones y vejiga. Para la dificultad al orinar. En infusión o cruda.

Cidra, hojas y frutos.

La Guía Terapéutica de la Comisión Alemana indica que las vainas de la planta de frijol sin semillas son un apoyo en el tratamiento de la dificultad para orinar (como diurético).

La grama (hierba) es una planta muy eficaz en el tratamiento de problemas renales y urinarios, cocinando toda la planta, principalmente la raíz.

## **ORINAR, DOLOR**

Manzanilla en infusión, pero las flores que son las curativas, es muy buena cuando las personas padecen dolor al orinar.

Lechuga: sus hojas “mitigan la sed, moderan el calor del cuerpo y los dolores de la orina y empleadas en cataplasmas son emolientes” (Pérez, 1975).

Las hojas y frutos de cidra en infusión o crudos tomar en forma permanente.

## **ORINOTERAPIA**

Tratamiento para todas las enfermedades y edades:

Primera y segunda semana: tomar a diario por la mañana, antes de desayunar, un 1/4 de vaso o la cantidad que guste. Hasta unas gotas diariamente elevan su sistema inmunológico; tomarla diario es lo importante más que el volumen. Tercera semana: de tres a cuatro días, no tomar nada de alimento, solo orina y agua natural (el agua que guste). Tomar un té o aromática sin azúcar en caso de dolor; la orina funciona como un alimento por todas las vitaminas y hormonas que contiene. Muchas personas han salvado su vida en terremotos por tomar la orina. Ustedes verán el organismo curarse de gastritis, colitis, asma, en uno o dos meses; diabetes, úlceras, epilepsia, en dos o tres meses de tratamiento; varices, cáncer, esclerodermia, lupus eritematoso, de tres a cinco meses. Principio científico: la razón por la que nos curamos es porque elevamos el sistema inmunológico de nuestro cuerpo (nuestros anticuerpos) y la terapia de la orina hace un equilibrio físico-químico, y un equilibrio mental y espiritual. ¿Cómo hacer ayunos? Se recomienda para las enfermedades sencillas, realizar ayunos, semanales y mensuales, hasta que Usted mismo observe y sienta su propia curación. Los ayunos pueden ser de 3 ó 4 días al mes; o si desea de mas días no importa se trata de no comer nada en todo el día, tan solo la orina y acompañada con agua natural, nada de alimento. Si el primer día siente Usted un poco de hambre, tome agua. Y los intestinos se normalizan. El segundo día como no tendrá nada de hambre, puede manifestar diarrea; no se asuste, ya que tan solo se trata de una desintoxicación es importante tomar mucha agua natural y seguir con su vida normal. Para las enfermedades graves y crónicas, pueden ser ayunos de 4 hasta máximo 15 ó 20 días, sólo en caso de estar gravemente enfermo. Al término de cualquier ayuno se deberá reiniciar alimentación de la forma siguiente: a) Con frutas y verduras con un alto contenido de agua. b) Al día siguiente, comer frutas y verduras con un poco mas de peso. c) Al tercer día, después de romper el ayuno, puede Ud. comer productos naturales, pero no comer carne (solo una vez por mes). d) Seguir con sus tomas diarias de orina hasta el siguiente ayuno del mes y tomar mucha agua natural y sobre todo nada de conservantes ni de productos industrializados. Recomendaciones generales: 1. No dejar la orina más de 15 minutos, porque se contamina con bacterias del medio ambiente. 2. Se debe tomar la propia orina. No tomar la orina de otra persona. 3. No debe suspenderse durante la menstruación o cuando haya habido relaciones sexuales. 4. Usar preferentemente utensilios de cristal y mantenerlos limpios (no plástico). 5. No suspender drásticamente medicamentos, no hace daño tomarlos junto con la orina (Cusihusi.ning.com, 2012).

## **ORQUITIS**

(Es la inflamación de uno o ambos testículos)

Guaba, cargamanta: en la sabana de Bogotá es usada en cataplasmas como desinflamatorio.

En Estados Unidos la especie *Phytolacca americana* se usa en el tratamiento local de la mastitis, parotiditis y en la orquitis metastásica. En Colombia se usa para control de hemorroides y otras inflamaciones varicosas. Utilizar únicamente en forma externa.

Ruda de castilla: en emplasto se utiliza para tratar la orquitis.

## **ORZUELO**

Higuerilla: los orzuelos incipientes se curan infaliblemente con una gota de aceite de ricino aplicada a los párpados.

Verdolaga: sirve para hacer cataplasmas sobre los ojos doloridos y orzuelos.

Para el dolor en el párpado y la formación de quiste (orzuelo) se toma el diente de león florecido y se aplica la leche de esta planta, en la parte afectada, dos o tres aplicaciones al día, hasta que desvanezca.

Los paños tibios de flores de manzanilla dan buen resultado para desinflamar los párpados afectados por orzuelos.

## **ÓSEO, SISTEMA**

El fruto del chontaduro es conveniente ingerirlo para dolencias relacionadas con el sistema óseo, artrosis, y osteoporosis.

Plantas para cuidar o restaurar los huesos son:

Ortiga o pringamoza, se usa para aliviar los síntomas de la artritis porque evita el desgaste de los cartílagos y articulaciones. Con ella pueden hacerse algunas comidas como sopa y tortillas. También se puede preparar un té acompañado de jengibre o manzanilla y tomarse dos tazas diarias de esta bebida. Diente de león, por su contenido de calcio, zinc, hierro, potasio, magnesio, vitamina C y luteolina, ayuda a mantener los huesos fuertes. También contribuye al desarrollo óseo y previene la osteoporosis. Para aprovechar sus beneficios y mantener una buena salud ósea se puede preparar té de diente de león, o consumir cruda como ensalada. Cola de caballo, esta planta contiene silicio, que es un componente de los huesos; permite el desarrollo óseo y fortalecimiento del tejido, lo que contribuye a la prevención de la osteoporosis. Se consume en forma de infusión y ayuda a remineralizar los huesos, lo que permite que las fracturas óseas sanen más rápido. También fortalece los cartílagos. Esto la convierte en una buena planta para tratar afecciones propias de las articulaciones como artritis y artrosis. Abedul, el aceite de abedul y la corteza del árbol, calma los dolores de huesos, tendones, músculos y articulaciones. La infusión de abedul desinflama las articulaciones, por lo que sirve para tratar la artrosis y artritis. No debe tomarse por más de dos semanas seguidas. El uso del abedul está contraindicado en embarazadas, lactantes y personas con síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa. Laurel, conocida por sus usos culinarios, se prepara a manera de té para tratar enfermedades

reumáticas. También se pueden hacer cataplasmas con la hoja de laurel para aliviar los dolores en los huesos, articulaciones y músculos (El mercurio, 2018).

## OSTEOARTRITIS DEGENERATIVA

Ortiga o pringamoza, preparadas en cocimiento, cataplasma e inclusive en polvo, es eficaz para personas que sufren reumatismo crónico y osteoartritis degenerativa. Es una enfermedad de las articulaciones que provoca rigidez, dolores y pérdida del movimiento articular, los cuales pueden ser atenuados.

Remedios claves en la osteoartritis:

La osteoartritis (OA) es la forma más frecuente de artritis. Según la Arthritis Foundation, el mayor organismo privado no lucrativo del mundo que investiga sobre la artritis, esta afección degenerativa ocasiona un desgaste del cartílago de las articulaciones. Esto acarrea una fricción de los huesos, lo que produce rigidez, dolores y pérdida del movimiento articular. La OA puede dañar diferentes articulaciones, pero suele afectar preferencialmente a las que se encuentran en las caderas, rodillas, pies y columna vertebral. Existen diferentes factores que causan OA. En primer lugar, el envejecimiento es un causante preponderante, ya que esta afección se observa principalmente en las personas mayores. Asimismo, el sobrepeso daña las articulaciones. Además, la práctica excesiva de deporte y las malas posturas generan un desgaste articular que puede resultar en OA. Debido a los dolores y la inflamación que provoca en las articulaciones, la OA perturba la realización de actividades cotidianas como caminar, trabajar, conducir, cepillarse los dientes, escribir en una computadora, entre otras. Sin embargo, es posible acudir al poder de diferentes remedios naturales para limitar las incomodidades y mejorar el bienestar de los pacientes. Varias opciones de fitoterapia: Ortiga o pringamoza. Es común utilizar ortiga o pringamoza en fitoterapia para aliviar la osteoartritis, ya que actúa como un remineralizante y favorece la reconstitución del cartílago. Además, es un antiinflamatorio natural que calma las dolencias. Por otra parte, la ortiga contiene serotonina e histamina, las cuales son dos neurotransmisores que influyen sobre la percepción y transmisión del dolor. Esto significa que reducen las sensaciones dolorosas ocasionadas por la osteoartritis. Para tener efectos óptimos, se recomienda realizar infusiones con hojas de esta planta y beber tres tazas por día. Casis (*Ribes nigrum*). La Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia (ESCOP, por sus siglas en inglés) reconoce el uso del casis en fitoterapia para calmar las incomodidades articulares causadas por la osteoartritis, debido a que encierra propiedades antiinflamatorias. Se recomienda efectuar infusiones con las hojas de esta planta y beberlas dos veces por día para tener efectos notables. Árnica. Las flores de árnica tienen efectos analgésicos y antiinflamatorios. La Agencia Europea de Medicamentos (EMA, por sus siglas en inglés) aconseja efectuar cataplasmas con las mismas para aliviar los síntomas de la osteoartritis. No ingerirla. Cola de caballo. Favorece la síntesis de colágeno, el cual participa en la constitución del cartílago. Además, tiene propiedades remineralizantes y antiinflamatorias. También fortalece los huesos. Se puede efectuar infusiones de cola de caballo para calmar los dolores y las molestias acarreadas por la osteoartritis. Jengibre. Reduce la inflamación que destruye el cartílago, gracias a sus virtudes antiinflamatorias. Se debe ingerir una cucharilla de jengibre en polvo diariamente. Puedes añadirlo a tus preparaciones culinarias o beber infusiones del mismo. Progresivamente, los dolores disminuirán y tu motilidad será mayor. Asimismo, este tratamiento permite tener articulaciones más flexibles. Cúrcuma. Es un potente antiinflamatorio y antioxidante que

actúa sobre las articulaciones. Contribuye a reducir la rigidez provocada por la osteoartritis. Para tener resultados óptimos, debes añadir una cucharilla de cúrcuma en tus platos cada día. Toma en cuenta que puedes duplicar su acción si la ingieres con pimienta de cayena, ya que esta última alivia los dolores causados por la osteoartritis. Es necesario seguir el tratamiento a diario para tener mejorías (Opinión.com.bo, 2015).

Pradit et al. (2014) de la Universidad de Chiang Mai, Tailandia, estudiaron el efecto condroprotector potencial de *Phyllanthus amarus* en la degradación del cartílago inducida experimentalmente en el modelo de explantes de cultivo:

*P. amarus* (chancapiedra) se ha informado que exhibe propiedades anti-inflamatorias y antiartríticas que conducen a nuestro interés para examinar su efecto beneficioso en la osteoartritis. Por lo tanto, este estudio tuvo como objetivo explorar el potencial condroprotector de *P. amarus* y sus compuestos principales, phyllantinas y hypophyllanthinas, en un modelo de explante de cartílago. Este es un estudio pionero que presenta el potencial condroprotector de *P. amarus*, que puede aumentar su aplicación para uso terapéutico como un agente antiartrítico.

## **OSTEOMUSCULAR, DOLOR**

Un estudio del grupo de trabajo de fitoterapia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya, indica que las plantas medicinales más recomendada para tratar el dolor osteomuscular son boswellia, cúrcuma india, fresno, grosellero negro, harpagofito, ortiga verde, sauce, ulmaria, uña de gato, árnica, cayena, romero y menta (www.infosalus.com, 2015).

## **OSTEOPOROSIS**

Sus causas, remedios naturales y alimentos recomendados:

La osteoporosis es una afección causada por la disminución de la masa ósea la cual acarrea una susceptibilidad a las lesiones de los huesos como fracturas, esguinces, etcétera. La columna vertebral es quien suele recibir este debilitamiento por lo que uno de los síntomas más frecuentes es el dolor. Por lo general, la osteoporosis suele aparecer después de los cuarenta años, aunque mucho puede hacerse sin duda para prevenirse y curarse. ¿Qué causa la osteoporosis? Una inadecuada dieta, baja en importantes vitaminas y minerales como el calcio, el fósforo y la vitamina D. La disminución de estrógenos en la menopausia. Dietas con contenidos excesivos en proteína animal como la carne, huevos, quesos, etc. Estas dietas provocan la eliminación de calcio a través de la orina. La poca actividad física provoca la desmineralización del cuerpo. El desequilibrio en los niveles de la hormona calcitonina la cual controla los niveles de calcio. Los medicamentos como antibióticos, antiinflamatorios, píldoras anticonceptivas, esteroides y corticoides pueden hacer propenso a la persona a padecer osteoporosis. Hábitos tóxicos como el exceso de café, alcohol o azúcar refinada. Desequilibrios en las glándulas tiroideas o paratiroides. Alimentos recomendados: Germinados, almendras, nueces, vegetales de hoja verde oscuro, algas marinas, alfalfa, levadura de cerveza, polen, soja germinada y fresca, quesos, tofu (previene

la descalcificación de los huesos), ginseng (esta raíz fortalece al sistema inmunológico, y protege y evita el deterioro de huesos y dientes), garbanzos, frijoles, lentejas, limón y naranja. Ejercicio: son tantos los beneficios del ejercicio sobre los huesos y la salud general que no debemos dejar pasar un día sin movernos y fortalecernos durante al menos 30 minutos. No es necesario que tengas una rutina fija, puedes salirte a caminar, trotar, bailar, nadar o hacer ejercicios caseros en tu casa que disfrutes como ejercicios de elasticidad, perotoma en cuenta que los ejercicios al aire libre son muy benéficos porque además de contribuir a una buena oxigenación ayudan a que absorbas vitamina D de la luz solar, la cual es indispensable para la salud de los huesos. Causas emocionales de la osteoporosis: Los huesos son el sostén del cuerpo, sin ellos, no podríamos movernos. El cuerpo habla todo lo que sentimos y pensamos, por lo tanto, la osteoporosis es reflejo de un estado anímico en donde ha prevalecido la sensación de no sentirse apoyado en la vida, o sentir que nuestra vida no tiene una estructura firme en la cual confiemos para sentirnos realmente realizados. Si quieres erradicar la osteoporosis o debilidad de los huesos, podrías considerar que tú eres principalmente tu mejor apoyo en la vida y quien mejor sabe como darle una estructura que realmente te satisfaga. Por lo tanto, quizá si consideras confiar más en ti, en ser más firme con las cosas que quieres y en confiar en que la vida provee todo lo que necesitas si en verdad tienes fuerte voluntad (Reikienergiasanadora.ning, 2018).

Hacer ejercicio como caminar, pues el esfuerzo físico desarrolla nuevo tejido óseo. Consumir hierbas como el crisantemo, la cola de caballo, paja de avena y la grama en tisana, son muy útiles. La DL Fenil-alanina es muy útil contra los dolores óseos. Debe tomarse con vitamina B<sub>6</sub> y C. Una buena fuente de calcio la encontramos en: trigo sarraceno, suero de leche, queso, hojas de diente de león, pez lenguado u otro pez, algas marinas, melazas, nueces, avena, verduras, germen de trigo, brócoli, col, hojas de nabo. Evitar los fosfatos, muy presentes en las gaseosas. El manganeso presente en la piña lo previene. El consumo de lácteos es un hábito difícil de desterrar porque muchos lo hacen para evitar la osteoporosis. Según el Dr. Nestor Horacio Frattini, presidente de la Sociedad Argentina de Terapéutica Celular y Biológica (2016), esto es un error. Las razones por la que se recomendaba la leche no son válidas. Además, los lácteos producen mucho daño. El primer paso es tomar conciencia de que la leche no es efectiva en su pretendido aporte de calcio. La prueba de esto es que Dinamarca, EE.UU. y Uruguay, los países con mayor consumo de lácteos, registran los porcentajes más altos de mujeres mayores de 50 años con osteoporosis.

¿Sabe lo que es “la paradoja del calcio” ?:

Es el nombre con el que los científicos han bautizado un fenómeno curioso. Los huesos concentran gran cantidad de calcio, pero cuantos más lácteos se consumen, más fracturas óseas se producen; mientras que, a menor consumo de lácteos, menos fracturas. Sabiendo esto, ¿no le parece sorprendente que se insista en que se consuman tantos lácteos? La carrera desenfrenada en el consumo de lácteos a la que se ha lanzado la población en los países occidentales es uno de los ejemplos más claros de éxito de la publicidad. Y también de éxito de los lobbies de la industria de alimentación, que han conseguido que las autoridades sanitarias hagan suyos sus objetivos de que toda la población, a cualquier edad, tome más leche y derivados que un ternero. Los fabricantes hacen yogures que lanzan con campañas apropiadas para cada edad. Por ejemplo, para las mujeres menopáusicas o premenopáusicas se han preparado yogures extra-enriquecidos con calcio “para mantener la densidad ósea”. Pero, si ese método funcionara, no debería haber semejante plaga de

osteoporosis como la que hay en nuestra sociedad, que además va en aumento. La osteoporosis es una enfermedad -de gran prevalencia en los países occidentales- que convierte los huesos en algo parecido a la piedra pómez: porosos, delgados y frágiles, que resisten mal los golpes y se rompen con facilidad.

¿Qué hay que hacer entonces para prolongar la solidez de los huesos? Vuelva la mirada hacia la prehistoria y lo descubrirá. Y es que los primeros hombres prehistóricos, que eran cazadores-recolectores, tenían unos huesos fuertes y robustos; no existía la osteoporosis ni apenas sufrían fracturas. Desde entonces la evolución del hombre ha ido paralela a la degradación progresiva de su salud ósea. Por tanto, siga una dieta rica en potasio y vitamina K (en caso de fragilidad ósea, añada ya mismo a su dieta un suplemento de potasio o de citrato de potasio). Reduzca su consumo de productos lácteos. El ideal es entre una y dos porciones diarias (incluyendo los quesos). Vigile que no falte el magnesio. Destierre los refrescos (gaseosas y jugos industriales). Y, por supuesto, asegúrese de que su organismo cuenta con un nivel adecuado de vitamina D, que es una vitamina “mágica”, alentada en altísimo grado por la luz directa del sol. Es irrefutable que los lácteos generan osteoporosis: el estudio más voluminoso e incuestionable de la historia de la Nutrición, hecho por la Universidad de Cornell, Oxford y el Ministerio de Salud de China, dirigido por el Dr. Campbell y disponible en Internet (40.000 páginas) demostró irrefutablemente que los lácteos, lejos de evitar la osteoporosis, la generan, ya que roban mucho más calcio del que aportan. El doctor Esteves asegura que, por si fuera poco, este calcio se deposita en cualquier parte menos donde lo necesitamos, pues al parecer su memoria molecular está programada para alimentar a un ternero, no a un humano (Luis Miguel Oliveiras, *Tener S@lud*, julio 03 de 2016).

Esquema homeopático:

Galium, a las 8, 12 y 16 horas, 8 a 10 gotas sublinguales.  
Calcohell, a las 9, 13 y 16 horas, un comprimido sublingual.  
Osteohell, a las 10, 14 y 16 horas, un comprimido sublingual  
Ranunculus, a las 11, 15 y 19 horas, 8 a 10 gotas sublinguales.

La Universidad de Corea evaluó la verdolaga en el tratamiento de trastornos óseos, tales como osteoporosis (Erkhembaatar, 2015).

El siguiente artículo fue redactado por el sacerdote John Schorr, del Colegio Chafarrínense, donde expresa conceptos sobre el Cloruro de Magnesio para el manejo de osteoporosis, bursitis y artrosis:

El Reverendo Schorr comenta lo que sucedió en su propio cuerpo físico: “cuando tenía 61 años de edad estaba casi paralítico”, esto fue 12 años antes de comenzar el tratamiento con el Cloruro de Magnesio. Sentía puntadas agudas en la región lumbar (columna vertebral), incurable según la ciencia medica ortodoxa (es decir, los médicos). Al levantarme de la cama por las mañanas, sentía un fuerte dolor en la columna que perturbaba todo el día. Era causado por el nervio ciático, que apretaba la tercera vértebra, me lo hacia sentir sobre todo cuando estaba parado, lo que me forzó a trabajar la mayor parte del día sentado. Hubo un año, en que todo lo hacia sentado, menos la misa. Era un tormento y tenia que suspender mis viajes a causa del dolor. Durante un verano muy seco sentí mejoría, pero luego empeoré más. Comencé entonces a rezar la misa sentado. Volví a la ciudad de Floreanópolis (Brasil) buscando un especialista que me sanara. Me tomaron nuevas radiografías, y me dijeron que

mis vértebras están duras y en avanzado estado de descalcificación. Nada era posible hacer. Las diez aplicaciones de onda corta que recibía en la columna no detenían el dolor. Al colmo de no poder dormir ni siquiera acostado, a veces quedaba sentado en la cama. Hasta que descubrí que podía dormir en la posición fetal, así como duermen los gatos. Esto dio cierto resultado y solo despertaba al estirarme y enderezarme. Ya faltaba poco para no poder dormir ni siquiera en posición fetal. Me preguntaba: Y ahora ¿qué puedo hacer? Estaba engañado por la medicina tradicional y así entonces apelé a Dios. Y le dije: amado Dios, estas viendo en este estado a esta criatura, te pido Dios mío que me des una solución para todos mis males. Ocurrió entonces que pocos días más tarde me llevaron a Porto Alegre a un encuentro jesuítico. Allí conocí al Padre Juárez, un sacerdote jesuita quien me contó que la cura de mis problemas de salud era algo muy fácil. Me dijo que para ello debía tomar el Cloruro de Magnesio, mostrándome escrito en un libro de medicina del Padre Poig, un jesuita español, conocido y prestigioso biólogo, que había descubierto las propiedades curativas del Cloruro de Magnesio, a partir de una experiencia familiar, curando a su madre quien por esa época se encontraba con artrosis en avanzado estado de descalcificación. Los sacerdotes jesuitas siempre se destacaron por sus grandes conocimientos para curar las enfermedades utilizando medicina natural como las hierbas medicinales y los minerales puros. En tono de broma, el Padre Juárez me dijo: mientras tomes esta sal, solo te vas a morir si te das un tiro en la cabeza o si tienes un accidente. Comencé a tomar una dosis diaria todas las mañanas. Tres días después, comencé a tomar una dosis a la mañana y otra a la noche. Así mismo continué durmiendo todo arrollado. Pero el vigésimo día, cuando me levanté estaba todo extraño y me dije: ¿Será que estoy soñando?, dado que ya no sentía dolores y hasta pude dar un paseo por la ciudad, sintiendo todavía en mi memoria el peso de diez años de sufrimiento con esta incomodidad y limitación. A los cuarenta días pude caminar el día entero, sintiendo un pequeño peso y dolor en la pierna derecha. A los sesenta días, esta pierna dolorida estaba igual o mejor que la otra. Luego de tres meses sentía crecer la flexibilidad en los huesos y un inesperado alivio en todo mi cuerpo. Pasaron diez meses y puedo doblarme como si fuera una serpiente, sintiéndome otra persona. El Cloruro de Magnesio, arranca el calcio depositado en los lugares indebidos y los coloca solamente en los huesos y más aún, consigue normalizar el torrente sanguíneo, estabilizando la presión sanguínea. El sistema nervioso queda totalmente calmo, sintiendo mayor lucidez mental, mejorando notoriamente la memoria, la atención y la concentración, la sangre se torna más fluida y más limpia. Las frecuentes puntadas en el hígado desaparecieron y la próstata que debía ser operada hace años, ahora ya casi no me incomoda. Pero el efecto más importante de todos, fue el de haber sido preguntado por otras personas: ¿qué está pasando contigo que estás mucho más joven? Y yo les contestaba: Sí, la verdad me siento más joven y me retornó la alegría de vivir. Es por esto que me veo obligado a difundir este remedio natural, como un agradecimiento a Dios por haber escuchado mis ruegos. Modo de preparación: hervir 1 litro de agua. Luego introducir el contenido de un sobrecito de 33 gramos de Cloruro de Magnesio (se consigue en farmacias), en una botella o recipiente de vidrio (no en plástico). Agregarle el agua hervida fría para disolverlo, luego mezclar y tapar. De esta manera se obtiene una preparación pura que se mantiene inalterable. No es necesario guardarlo en la nevera. Dosis recomendada: el equivalente a un pocillo de café, de acuerdo a la edad y la necesidad (Cusihuasi.ning, 2014).

Investigadores franceses han descubierto que un flavonoide denominado floridzina, que se encuentra únicamente en las manzanas, puede proteger a las mujeres posmenopáusicas de la osteoporosis y aumentar la densidad ósea.



El calcio proporciona al cuerpo vigor, mantiene firme la estructura ósea, cicatriza herida y neutraliza los ácidos. Las principales fuentes de obtención son: higos, ciruelas, dátiles, repollo, espinaca, lechuga, cebollas, coliflor, brócoli, hojas de nabo, soja, lentejas, leche de cabra, semillas de sésamo y amapola (Schurig, 2016).

Mercola (2016), respecto a la osteoporosis, pregunta: ¿Por qué la vitamina K es tan importante si toma calcio y vitamina D?:

Una de las ventajas indiscutibles de la vitamina D, es que ayuda a absorber el calcio -este vínculo se conoce desde hace muchas décadas-. Pero también, hay evidencia de que la vitamina K, y en concreto la vitamina K2, es clave en la salud ósea, y podría ser sumamente crucial para ayudar a prevenir las fracturas óseas a medida que envejece. Un estudio publicado en *Osteoporosis International* concluyo que suplementar de por vida con vitamina K1 o, mejor aún, con K2, D3 y calcio probablemente reduzca las fracturas y aumente la supervivencia de mujeres posmenopáusicas. La pérdida ósea se acelera más drásticamente durante los primeros 10 años después de la menopausia, que es el período en el que la osteoporosis es más propensa a desarrollarse. La vitamina K se presenta en dos formas: 1. Vitamina K1: Se encuentra en los vegetales verdes; va directamente al hígado y ayuda a mantener un sistema de coagulación sanguínea saludable. (Este es el tipo de vitamina K que los bebés necesitan para ayudar a prevenir un trastorno de hemorragia grave). 2. Vitamina K2: Las bacterias producen este tipo de vitamina K. Se encuentra en altas cantidades en el intestino, pero por desgracia no es absorbida allí y es eliminada a través de las heces. La vitamina K2 va directamente a las paredes de los vasos, huesos y tejidos que no pertenecen al hígado. Existen varias formas diferentes de vitamina K2: MK4, MK7, MK8, y MK9. Su forma más importante por sus beneficios para la salud es MK7, una nueva y más extensa forma activa que tiene mayor cantidad de usos prácticos. La vitamina MK7 se extrae del producto japonés de soya fermentada llamado natto. Pocas personas toleran fácilmente su olor y textura viscosa, por lo que muchas veces encuentran desagradable consumir natto, y prefieren tomar un suplemento. La mayoría de los suplementos de vitamina K2 se encuentran en la forma de MK7. Puede obtener MK7 al consumir quesos fermentados. Ha habido cierta notable investigación acerca de los efectos protectores de la vitamina K2 contra la osteoporosis: Un sin número de estudios japoneses han demostrado que la vitamina K2 revierte por completo la pérdida ósea y en algunos casos incluso aumenta la masa ósea en personas con osteoporosis. La evidencia combinada de siete ensayos japoneses demuestra que los suplementos de vitamina K2 reducen en un 60

% las fracturas vertebrales y en un 80 % las fracturas de cadera y otras en lugares diferentes a la columna. Los investigadores de los Países Bajos demostraron que la vitamina K2 es tres veces más eficaz que la K1 para aumentar los niveles de osteocalcina, la cual controla el desarrollo óseo. Si actualmente toma calcio y vitamina D para los huesos, es importante que también obtenga mucha cantidad de vitamina K2. Estos tres nutrientes tienen un efecto sinérgico que no puede lograr cuando carece de alguno de ellos. Si toma anticoagulantes, debe tener cuidado con la vitamina K, pero si generalmente es sano y no toma este tipo de medicamentos, le sugiero que consuma de 150 a 300 mcg diarios (Mercola, 2016).

La chuchuhuasa para la osteoporosis es eficaz y un buen restaurador del hueso, además de eliminar el adormecimiento en las extremidades. Forma de consumo: en cocción a fuego lento (32 partes de agua y una parte de corteza).

El silicio G<sub>5</sub> o silicios vegetales (que se encuentra en la cola de caballo, el bambú o la ortiga) son excelentes para control de osteoporosis y artrosis.

## OVARIO POLIQUÍSTICO, SÍNDROME

Un estudio realizado por investigadores indúes evaluó el efecto de flores de coco, *Cocus nucifera* L., en la reducción de los principales y múltiples síntomas de la enfermedad de ovario poliquístico inducida por letrozol-(PCOD) en ratas hembras, con excelentes resultados (Soumya et al., 2014).

Quincho et al. (2015), de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú, investigaron el “*Efecto de la arracacha (Arracacia xanthorrhiza b. en un modelo experimental de poliquistosis ovárica*”); dicen en su estudio que

hemos leído con interés el artículo publicado por Leiva-Revilla J. *et al.*, donde se demuestra que existe un incremento del IFN-gamma al administrar la maca roja en ratas ovariectomizadas que simulaba un modelo menopáusico (1). Otros aportes mencionan la relación de los polifenoles en la regulación hormonal sexual (testos-terona, FSH y estradiol) (2). Queremos compartir los resultados de un estudio en el que se utilizó la arracacha especie amarilla (*Arracacia xanthorrhiza B.*), hortaliza con importancia en la alimentación por su fácil digestión de sus almidones compuesta de calcio, fósforo, hierro, niacina, vitamina A, piridoxina-B6, riboflavina-B2, ácido ascórbico, proteínas, fibras y carbohidratos. Se preparó un extracto etanólico de hojas de arracacha con gran contenido de polifenoles que se administró vía cánula en un modelo de poliquistosis ovárica, el cual se caracterizó por una disminución de estradiol y aumento de FSH similar a un estado menopáusico. Se utilizaron 32 ratas hembras de la especie *Rattus norvegicus* cepa *Sprague dawley* de 6 semanas de edad, con un peso de 120 g que no fueron ovariectomizadas. El usode letrozol, en tabletas orales de 2,5mg a dosis de 0,5 mg/kg peso, cada uno disuelto en carboximetilcelulosa al 1% por vía cánula, disminuyó la cantidad de estradiol sérica debido al bloqueo de forma similar a lo observado en la ovariectomía (3). Los resultados obtenidos en la medición (cada dos semanas) evidenciaron que la arracacha, de forma similar a la maca, permite regular el funcionamiento hormonal sexual: FSH, estradiol, LH, pero sobre todo testosterona; para el análisis estadístico se utilizó las pruebas ANOVA, test de Tukey yKruskal-Wallis. La presencia de polifenoles en la composición tanto de la maca como en la arracacha (4) actuarían sobre la actividad ovárica disminuyendo la atresia folicular y apoptosis del ovocito, y en mujeres con síndrome de ovario poliquístico hubo una disminución de LH y testosterona. Con el tratamiento de *Arracacia xanthorrhiza* se observó una disminución significativa en los niveles de testosterona en el grupo tratado con metformina (tratamiento convencional de la poliquistosis ovarica), también se obtuvieron los valores más bajos de testosterona. Basados en estos resultados encontramos conveniente que se realice mayor investigación relacionando la arracacha con el IFN- gamma y sus niveles.

La melatonina es clave para la investigación del ovario poliquístico:

El síndrome del ovario poliquístico (SOP) es la patología más frecuente entre las mujeres en edad reproductiva. Este trastorno se caracteriza por un desequilibrio de las hormonas sexuales femeninas que produce alteraciones metabólicas y hormonales, por lo que puede provocar resistencia a la insulina y síndrome metabólico, así como problemas de fertilidad. Además, puede provocar cambios menstruales, hirsutismo (crecimiento excesivo de vello) y acné. Al tratarse de una patología tan compleja, puesto que puede deberse tanto a factores genéticos como medioambientales, se han estudiado nuevas terapias para el SOP y se ha puesto el foco de atención sobre la acción de la melatonina, hormona que ayuda a reducir el

daño oxidativo en el líquido intrafolicular (líquido fisiológico que se encuentra dentro del folículo del ovario). Y es que se ha descubierto que, además de regular el ritmo circadiano, existe una importante relación entre la melatonina y el potencial reproductivo, ya que es capaz de mejorar el funcionamiento de los ovarios. El tratamiento con esta hormona, que ha sido avalado científicamente, permite disminuir el hirsutismo y el acné en las pacientes con SOP, además de recuperar un correcto ciclo menstrual y la ovulación, mejorando así la calidad de los óvulos y, con ello, reduciendo los problemas de fertilidad (*Congreso de la Sociedad Europea de Ginecología*).

La toma diaria de 1.500 mg de resveratrol -un polifenol presente de forma natural en el vino tinto, las uvas, el chocolate y las nueces, aunque en cantidades muy inferiores a la dosis terapéutica estudiada- corregiría parcialmente el desequilibrio hormonal asociado al síndrome de ovarios poliquísticos (Banaszewska et al., 2016).

## **OVARIOS, MOLESTIAS**

Ruda de Castilla en emplasto, se utiliza para males en los ovarios.

Rúchico: la decocción de la parte aérea de la planta; desinflama los ovarios.

Violeta: la raíz en decocción cuando la mujer sufre de los ovarios (mas flores de caracucho blanco y miel de abejas).

Los desinfecta la mazorca de cacao hervida, tomada tres veces al día.

Receta casera para quistes de ovarios: 2 libras de remolacha rallada y colada, medio litro de miel de caña (melaza) cuanto más oscura mejor. Se coloca en un recipiente de vidrio con tapa el jugo de la remolacha junto con la melaza y se guarda en la nevera. Se toman 3 tazas al día, una en ayunas y las otras dos luego de las comidas durante dos meses. Esta preparación es rica en vitaminas y minerales, contiene además hierro, calcio, magnesio, ácido fólico, flavonoides, entre otros y tiene múltiples propiedades en la eliminación de tumores y en la recuperación y renovación celular ([www.saludplena.com](http://www.saludplena.com), 2018).

Testimonio para quistes en los ovarios: “Sufría de períodos menstruales dolorosos con abultamiento de abdomen, pesadez estomacal, retraso del periodo. En ayunas tomé 3 copos de ruda en un vaso de leche en infusión por 20 días. Tres (3) florcaléndula yula y miel de abeja por 1 mes. Pastillas de chancapiedra, 3 pastas al día por un (1) año. Resultados obtenidos: tomando las pastillas no se me volvió a inflamar el estómago, y con las bebidas desapareció el dolor y los quistes disminuyeron su tamaño. Especialmente con la ruda de castilla, ya que solo se debe tomar por 20 días porque lo puede dejar a uno estéril”.

Otro testimonio: “Una paciente padecía de menstruación abundante e irregular, cólicos, relaciones sexuales dolorosas, hinchazón en el estómago, preparó sábila, limón y miel de abejas pura, y tomó una copita en ayunas durante mes y medio; luego de terminar este medicamento tomó jugo de remolacha por 9 días en ayunas. Sintió curación plena”.

Para quistes en los varios tomar jugo de remolacha; luego, sábila, miel y limón.

## **OXIUROS**

Tomillo: para expulsar oxiuros, aquellos parásitos que provocan rasquiña anal, se aplican lavativas de su infusión. Tomado sirve para expulsar lombrices.

## **PÁNCREAS, ISLOTES PANCREÁTICOS**

El mijo o sorgo, es útil en el tratamiento de las enfermedades del páncreas; tomarlo en jugo o colada.

El consumo regular de piña reactiva el páncreas.

Alcachofa.

La cidra, junto con grosella y habichuela, sirven para aliviar el páncreas.

El yacón es un estimulante pancreático. La acción hipoglucémica de las hojas de yacón ha sido demostrada en estudios de laboratorio con ratas normales y diabéticas por investigadores.

Orinoterapia: un amigo tenía pancreatitis y estaba desahuciado hace dos años, empezó este sistema y mejoró ostensiblemente.

Forero et al. (2014) del grupo BIOGEM, Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional de Colombia, Medellín, demostraron la actividad de la acelga para el desarrollo de terapias antitumorales y recuperación de islotes pancreáticos en el tratamiento de la diabetes en porcinos:

Antecedentes: reportes de medicina tradicional sugieren que la planta acelga (*Beta vulgaris* L. var Cicla) es importante en el tratamiento de enfermedades como la diabetes. Objetivo: evaluar la citotoxicidad de concentraciones de extractos de acelga en líneas celulares y determinar la viabilidad de islotes pancreáticos porcinos cultivados con y sin extracto de acelga. Método: se evaluó la actividad citotóxica en líneas celulares tumorales y no tumorales, con la técnica del MTT [3-(4,5-dimethylthiazol-2-yl)-2,5-diphenyltetrazoliumbromide]. Específicamente se hicieron ensayos para comprobar si los extractos de acelga tienen la capacidad de mantener la viabilidad de islotes pancreáticos porcinos aislados e influir en su regeneración in vitro. Resultados: la concentración citotóxica al 50% (CC50) de los extractos en líneas no tumorales fue mayor de 1.000 µg/mL, mientras que para los extractos en hexano, acetato de etilo, etanol y agua fue de 825 µg/mL, 283 µg/mL, 136 µg/mL y 380 µg/mL, respectivamente, en líneas tumorales. La proporción CC50 encontrada indica que el extracto en etanol es 7,5 veces más tóxico para las líneas celulares tumorales que para las no tumorales. Igualmente encontramos un aumento en la viabilidad de los islotes pancreáticos porcinos cultivados con extracto acuoso, de acetato en etilo y etanol en comparación con el medio de cultivo estándar (CMRL1066) y un control inhibidor que

contenía medio con Ciclosporina A (CsA). Además, se encontró que el índice de regeneración era mayor de uno en los islotes cultivados con el extracto en etanol a concentraciones de 1.000 µg/mL y 500 µg/mL durante 15 días, que se mantuvo constante y fue significativamente mayor en comparación con el grupo de CsA. Conclusión: estos resultados sugieren que los metabolitos de la acelga podrían ser utilizados en la investigación de nuevos fármacos para el desarrollo de terapias antitumorales y recuperación de islotes pancreáticos en el tratamiento de la diabetes.

La Estevia contiene “esteviosido”, el cual tiene acción directa sobre las células del páncreas y lo estimula para que este produzca insulina en forma normal (Jeppesen et al., 2000).

## PANCREATITIS

Seo et al. (2005) investigaron que *Taraxacum officinale* (diente de león) protege contra la pancreatitis aguda inducida por colecistoquinina en ratas:

*Taraxacum officinale* (TO) se ha utilizado con frecuencia como un remedio para las enfermedades inflamatorias. El objetivo de este estudio fue investigar el efecto de TO sobre la pancreatitis aguda inducida por colecistoquinina (CCK) -octapeptide en ratas. MÉTODOS: 10 mg / kg se administra por vía oral, seguido de 75 mg / kg octapéptido CCK inyecta por vía subcutánea tres veces después de 1, 3 y 5 h. Todo este procedimiento se repitió durante 5 d. Se determinó la relación de páncreas peso / peso corporal, los niveles deHsp60 y Hsp72 pancreática, y la secreción de citocinas pro-inflamatorias. RESULTADOS: disminuyó significativamente la pancreatitis aguda. CONCLUSIÓN: TO puede tener un efecto protector contra la pancreatitis aguda inducida por octapéptido CCK. *Taraxacum officinale* (TO) se ha utilizado por sus propiedades coleréticas, diuréticas y anti- inflamatorias; pero los efectos de TO en el páncreas y pancreatitis aguda aún no han sido investigados.

Eleasu y Okafor (2015) investigaron el uso de plátano verde (*Musa paradisiaca*) en el tratamiento de la diabetes y la disfunción hepática, en la diabetes inducida por estreptozotocina en ratas:

Este estudio tiene como objetivo investigar el efecto de plátano verde (*Musa paradisiaca*) sobre los marcadores de disfunción hepática en ratas diabéticas inducidas con estreptozotocina. Las ratas diabéticas tenían alteración significativa (P <0,05) de glucosa en la sangre. Estos parámetros mejoraron significativamente (P <0,05) en las ratas alimentadas con el plátano verde. Conclusión: mejoría de la pancreatitis aguda por el plátano verde, lo que puede desempeñar un papel clave en el tratamiento de la diabetes y las complicaciones relacionadas. El plátano es rico en hierro, fibra, vitaminas, minerales, y serotonina. En medicina tradicional, el plátano verde es útil en el tratamiento de la diabetes, tratamiento de la anemia y trastornos hepáticos (independientes de la diabetes).

## PAÑALITIS

Avena: la harina de este cereal se aplica en forma de talcos a los bebés con pañalitis o dermatitis.

La infusión de hierbabuena también sirve para tratar este problema.

## **PAPERAS**

Archucha o balsamina: el fruto sirve para la inflamación de las paperas, se machaca y se aplica en emplastos en la parte afectada, normalmente se hace durante siete días.

## **PAPILOMA HUMANO**

Testimonio: “se manifiesta con flujo y dolor bajito, aumento irregular del periodo menstrual. El ginecólogo recomienda Candazol ovulos c/noche x 6 dias y después 1 c/ semana. No hay curación con el tratamiento. Se utiliza el tratamiento con la planta lengua de suegra (*Sansevieria*), se hace la bebida (cocción por tres minutos), toma 2 veces al día por dos o tres meses. Se obtuvo curación plena.

Tomar *Kalanchoe hidromontana*, en decocción o crudo, 30 g al día.

Theisen et al. (2014) del Instituto de Inmunología, Centro de Investigación Pública de la Santé / Laboratorio Nacional de Salud, Luxemburgo, estudiaron los taninos del extracto de la corteza de *Hamamelis virginiana*, su caracterización y mejoramiento de la eficacia antiviral contra Virus de la Influenza y Virus del Papiloma Humano.

## **PARÁLISIS**

Los ajos crudos convienen a los que sufren parálisis.

Para tratar la parálisis infantil se recomiendan especies de la familia botánica amarillidacea, como el fique.

Carare o bejuco guaco: ls raíces se aconsejan en las parálisis de los miembros. Se emplea contra la impotencia genésica.

Romero, eficaz contra la debilidad y parálisis motora de alguno de los miembros; se utiliza contra la parálisis, el temblor y la apoplejía del cerebro.

Tomillo en baños de asiento, baños de vapor para combatir neuralgias, dolores reumáticos, temblor de los miembros, parálisis, dislocaciones. También se usa en pediluvios y cataplasmas.

Rob Summers, estadounidense de 25 años, quedó paralítico en 2006 tras ser atropellado por un coche. Ahora puede volver a ponerse de pie y dar algunos pasos con ayuda gracias a la estimulación eléctrica de su médula espinal:

Ha recuperado la movilidad voluntaria de sus dedos gordos, sus caderas, sus rodillas y sus tobillos, y es capaz de caminar en una cinta con apoyo para los brazos, según publica la revista médica *Lancet*. Rob jugaba en un equipo de béisbol que ganó el torneo College World Series en 2006. Sin embargo, el verano de ese año resultó herido en un arrollamiento y sufrió importantes daños en su columna vertebral. Desde entonces, los mensajes que el cerebro envía a través de la médula fueron bloqueados y él quedó paralítico. Los médicos le implantaron 16 electrodos en la columna vertebral. Rob entrenó diariamente para lograr estar de pie, mover sus piernas y caminar, mientras su médula recibía impulsos eléctricos. En cuestión de días pudo ponerse de pie sin agarrarse a nada. Rob también recuperó otras funciones como el control de la vejiga, el intestino y la presión arterial. Lo describió como un "largo viaje de muchas horas de entrenamiento" que, "ha cambiado completamente mi vida". "Para alguien que durante cuatro años fue incapaz de mover siquiera un dedo del pie, tener la libertad y la capacidad de estar parado por mi cuenta es la sensación más increíble". El estudio probó que la estimulación eléctrica funcionó con él. ¿Cómo funciona? En la mayoría de daños espinales sólo una pequeña parte del tejido resulta dañado, y muchas células nerviosas siguen sanas. Los investigadores dicen que esas células reciben las señales de las piernas y responden de forma automática. Eso es lo que permite a una persona sana estar parada o caminar sin pensar en ello de forma consciente. Tras el daño medular, esas células necesitan ayuda, en este caso en forma de una estimulación eléctrica muy precisa. Los expertos reconocen que no tienen "ni idea" de cómo el cerebro pudo volver a tomar el control sobre el movimiento de los dedos de los pies, las rodillas y las caderas. Especulan con la hipótesis de que algunas células nerviosas reaccionan y son reactivadas o quizás se crean otras nuevas que permiten a los mensajes cerebrales pasar a través de la médula espinal (Diariosalud.net, 2018).

Es importante el consumo de cloruro de magnesio para las parálisis de todo orden, según testimonio referido en el punto de osteoporosis:

Modo de preparación: hervir 1 litro de agua. Luego introducir el contenido de un sobrecito de 33 gramos de Cloruro de Magnesio (se consigue en farmacias), en una botella o recipiente de vidrio (no en plástico). Agregarle el agua hervida fría para disolverlo, luego mezclar y tapar. De esta manera se obtiene una preparación pura que se mantiene inalterable. No es necesario guardarlo en la nevera. Dosis recomendada: el equivalente a un pocillo de café, de acuerdo a la edad y la necesidad.

## **PARÁLISIS HISTÉRICA**

Frailejón: utilizado en cataplasma en las parálisis histéricas y para aliviar el reumatismo. Se usa en baños, cocimiento y tintura.

## **PARASITICIDA EXTERNO**

Trompeto o curador, contiene *protopina* y *sanguinarina*, sustancias responsables del efecto parasiticida externo.

## PARÁSITOS

Se hace un collar de ajos en los niños para evitar el rebote de lombrices.

Limoncillo: la raíz raspada en cocimiento es buena para el tratamiento de los parásitos, tomada en ayunas.

Piña: consumida en ayunas favorece la limpieza del intestino, estimula la digestión, descarga la bilis y combate los parásitos intestinales.

Uva: planta quemada, esparcida, aleja parásitos.

Verdolaga: antiparasitaria. Su raíz con la raíz del paico, para detener la diarrea de los niños producida por parásitos.

Leche de higuerón, y su compuesto, la *higueronia*, es un excelente antiparasitario, combate áscaris, tricocéfalos, oxiuros, anquilostoma, uncinarias e *Himenolepsis nana* (tenia), comprobado por innumerables estudios. Se toma en ayunas dos cucharadas del latex en medio vaso de leche (niños dos cucharaditas en medio vaso de leche), luego, dos horas después tomar un purgante salino (Ejemplo: sulfato de sodio o magnesia, 15 grs.); a los cinco días se repite la dosis de leche de higuerón. El día anterior al tratamiento se recomienda dieta hídrica.

Hierbabuena: las hojas dadas a oler a los niños, o colocadas bajo la almohada, son utilizadas con éxito en los ataques producidos por lombrices.

El trompeto es un excelente antiparasitario externo, se utiliza para combatir la escabiosis, los aradores y otros pequeños insectos que atacan la piel, con el cocimiento de sus hojas (uso externo, no ingerir).

Paico: curaparásitos en humanos y animales. En infusión, 5 gramos en litro de agua, después de las comidas. Uso externo: cuando hay rebote por parásitos se realizan emplastos con su raíz y se colocan en el abdomen. El aceite de quenopodio es usado en dosis de 40 gotas repartidas en 5 cápsulas, tomadas en tres secciones con una hora de intervalo, en ayunas, y seguido de un purgante de sulfato de magnesia, tres horas después de la última cápsula. Es una de las mejores medicinas en las polihelminiasis o la anemia ocasionada por varios parásitos. Se acostumbra en mezcla con verdolaga. Para el dolor de estómago en los niños causado por rebote de lombrices: se machaca el paico, se le echan gotas de limón o aguardiente, se hace un emplasto y se coloca en el ombligo. Usan el zumo en ayunas para combatir lombrices. Tener cuidado en su ingestión pues puede ser tóxico, dependiendo del quimiotipo del paico. En Argentina hay un paico sumamente fuerte y su ingestión ha causado muerte en niños.



Testimonio: “una madre dice: a la niña le dio tos, un poco de fiebre y cierta mañana vomitó una lombriz; dormida se mueve mucho y además no cierra bien los ojos. La llevé al centro de salud y le mandaron un purgante (no recuerda el nombre); la niña siguió igual. Tratamiento para los parásitos (lombrices): leche caliente sobre copos de yerbabuena en infusión, en ayunas. Después de 3 días de estar suministrando la bebida, sentó la niña en la vasenilla y posterior a la deposición, dice la madre que cogió un palo y empezó a esculcar y contó 10 lombrices”.

Para el tratamiento de helmintiasis se recomienda ingerir la pulpa del fruto de la palma cumare.

Alimentos desparasitantes: semillas de zapallo y de melón (actúan principalmente en tenias, áscaris y oxiuros), ajo (tenias, áscaris, oxiuros, giardias, trichomonas y amebas), cebolla (oxiuros, áscaris). Chlorella. Cilantro. Otros: zanahoria (oxiuros, áscaris, tenia), arándano (oxiuros), papaya (tenias, áscaris, oxiuros), granada (tenias). aceitunas negras, aceite de oliva, apio, hinojo, achicoria, alcaucil, apio, raíz de bardana, berenjena, berro, brócoli, coliflor, escarola, espárrago, hinojo, ortiga, perejil, puerro, rabanito, repollo, repollito de bruselas, rúcula, algas (Juan Carlos Shurig, 2018).

## **PARKINSON, MAL**

La oxi-fenil-amida que se encuentra en las semillas secas de los fríjoles y habicuelas es una droga utilizada para la enfermedad de Parkinson.

Científicos alemanes indican que el chocolate negro (por tener el más alto contenido de cacao) tiene efectos potencialmente benéficos en las personas afectadas con el mal de Parkinsons, enfermedad degenerativa que afecta progresivamente al sistema nervioso.

La valeriana, por efecto de sus metabolitos isovaleramid, y otros de tipo iridoides, pueden tener efectos neuroprotectores y coadyuvar en el tratamiento de enfermedades neurológicas como el Parkinson.

Tratamiento del parkinson con auriculoterapia: el investigador alemán Ulrich Werth lleva diez años tratando el parkinson y otras patologías neurológicas mediante estimulación cerebral periférica con Auriculoterapia, técnica desarrollada el pasado siglo XX por el médico francés Paul Nogier; la diferencia es que este licenciado en Neurología y Psiquiatría aplica para ello en el cartílago de la oreja pequeños microimplantes de titanio -material utilizado para la fabricación de prótesis por su alta biocompatibilidad con los tejidos orgánicos- que se instalan de forma permanente a fin de que estimulen los puntos implicados en la patología correspondiente. La técnica se está utilizando en España con buenos resultados en los centros Werth Parkinson Center de Valencia Málaga, Mallorca y Tenerife (www.dsalud.com, 2011).

Las hojas de yarumo blanco se mezclan con alcohol (de 96 grados en lo posible), en un recipiente de vidrio, se dejan en maceración en un lugar oscuro por 2 semanas, y se toman

10 gotas de este preparado o tintura, tres veces al día, por tres meses, mezclándolas en un poco de agua (medio pocillito).

El frijol o haba de terciopelo (*Mucuna pruriens*) tiene la capacidad de controlar la enfermedad de Parkinson (Evans et al., 2004). Sus semillas, de color negro o pardo brillantes, aportan fibra, minerales, algunos aminoácidos como la glutamina, compuestos fenólicos, taninos y fitoesteres vegetales (Bahena- Trujillo et al., 2002). Sus semillas son extremadamente ricas en una sustancia denominada L-Dopa o levodopa, el principal precursor de la hormona dopamina, el neurotransmisor más importante del sistema nervioso central. Algo así como el canal que transmite los impulsos nerviosos y regula diversas funciones motoras, la afectividad y la emotividad. Para poder sintetizar la dopamina, hay que partir de un aminoácido llamado L-tirosina, el cual se transforma en levodopa antes de dar paso finalmente al neurotransmisor dopamina. Es decir, la levodopa presente en las semillas de la mucuna es el paso intermedio e ineludible hasta alcanzar la dopamina, el neurotransmisor que tiene una incidencia directa en la sintomatología, el desarrollo y la evolución del párkinson. Numerosos estudios ponen de relieve la estrecha relación existente entre la pérdida de la neurotransmisora dopamina y los trastornos de la postura y los movimientos temblorosos característicos de la enfermedad de Parkinson. La pérdida de dopamina es el principal responsable de esta disfunción muscular. Por eso la administración de levodopa es el tratamiento más eficaz para controlar el párkinson, ya que es capaz de traspasar la barrera hematoencefálica y ser “atrapada” por las neuronas para ser convertida en una cantidad adicional de dopamina (Ghazala y Bala, 1997). Al actuar sobre la producción natural de dopamina, la levodopa de la *Mucuna pruriens* favorece la recuperación de los impulsos y, por lo tanto, disminuye la rigidez muscular y los temblores en los enfermos de párkinson, ayudándoles a vivir mejor. Se recomienda *Mucuna pruriens* de los laboratorios Solbia, por tratarse de un extracto completamente natural elaborado a partir de las semillas y, sobre todo, con una extraordinaria titulación en el principio activo fundamental, con un mínimo del 50% de levodopa pura. La posología recomendada es de 1 cápsula de 200 mg al día con medio vaso de agua, durante la comida.

Pulikkalpura et al. (2015) evaluaron *M. pruriens* para la enfermedad de Parkinson y como afrodisíaco:

*Mucuna pruriens* es la fuente natural más conocida de la L-dopa, el estándar de oro para el tratamiento del parkinsonismo. Aquí, se presenta el contenido de L-dopa en semillas de cincuenta y seis accesiones de cuatro variedades de *M. pruriens*, *M. pruriens* var. *pruriens*, *M. pruriens* var. *hirsuta*, *M. pruriens* var. *utilis* y *M. pruriens* var. *thekkadiensis*, cuantificado por HPTLC-densitometría. Desde *M. pruriens* semillas y / o L-dopa se utilizan para el tratamiento de la enfermedad de Parkinson y como un afrodisíaco tanto en los sistemas modernos y/o tradicionales de la medicina. El hallazgo de alto nivel de la degradación de L-dopa (en forma pura y en *M. Pruriens* extractos) en quinonas perjudiciales y ROS es muy significativo.

Lampariello et al. (2012) de la Universidad de Siena, Italia, indican sobre la magia del haba terciopelo (*Mucuna pruriens*):

*Mucuna pruriens* se ha utilizado para el tratamiento de la infertilidad masculina, trastornos nerviosos, y también como un afrodisíaco. Se ha demostrado que sus semillas son

potencialmente de importancia medicinal sustancial. El antiguo sistema indio de medicina, Ayurveda, utiliza tradicionalmente *M. pruriens* para tratar la enfermedad de Parkinson. *M. pruriens* se ha demostrado que tienen efectos anti-parkinson y efectos neuroprotectores, que puede estar relacionados con su actividad anti-oxidante.

Bitu et al. (2015) de la Facultad de Medicina de la Universidad Federal de Ceará, Fortaleza, y la Facultad de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte, Brasil, investigaron las propiedades neuroprotectoras de extracto estandarizado de *Camellia sinensis* (té verde) y sus principales componentes bioactivos, epicatequina galato de epigallocatequina, en el Modelo 6-OHDA de la Enfermedad de Parkinson:

*Camellia sinensis* (té verde) posee varios efectos biológicos, tales como propiedades antioxidantes y anti-inflamatorias. Los objetivos fueron investigar las acciones neuroprotectoras del extracto estandarizado (CS), epicatequina (EC) y galato de epigallocatequina (EGCG), en un modelo de la enfermedad de Parkinson (EP). Ratas Wistar machos fueron divididos en SO (controles con operación simulada), sin tratar 6-OHDA lesionadas y 6-OHDA lesionadas tratadas durante 2 semanas con CS (25, 50, o 100 mg / kg), CE (10 mg / kg), o grupos de EGCG (10 mg / kg). Los resultados mostraron que CS y catequinas generaron cambios en el comportamiento, lo que indica la neuroprotección manifiesta como una disminución de comportamiento rotacional, el aumento de la actividad locomotora, efectos antidepresivos, y la mejora de la disfunción cognitiva, en comparación con el grupo lesionado-6-OHDA sin tratar. Además, CS, EP y el EGCG invierte la tensión y la inmunohistoquímica alteraciones oxidativas del cuerpo estriado. Estos resultados muestran que los efectos neuroprotectores de CS y sus catequinas son probablemente y en gran parte debido a su potente efecto antioxidante y propiedades anti-inflamatorias, señalando su potencial para la prevención y tratamiento de la EP.

El té verde ha atraído considerable atención en todo el mundo por sus beneficios para un variado número de trastornos, que van desde el cáncer a la pérdida de peso. Aunque hay varias catequinas polifenólicas del té verde, epigallocatequina-3-galato es la más abundante, representando el 65% de su contenido total de catequina, siendo probablemente responsable de la mayoría de las propiedades medicinales de té verde. El té verde y sus componentes bioactivos son mejor conocidos por sus propiedades antioxidantes, lo que lleva a los estudios clínicos en enfermedades asociadas con las especies reactivas del oxígeno, como el cáncer o las enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. Evidencias, incluidas las de nuestro laboratorio, han indicado las propiedades anti-inflamatorias de té verde y el galato de epigallocatequina. Además, la inflamación se ha implicado en patologías neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson (EP). La enfermedad de Parkinson es el segundo trastorno neurodegenerativo más común después de la enfermedad de Alzheimer. Se caracteriza por una degeneración lenta y progresiva de las neuronas dopaminérgicas de la sustancia negra.

El perejil contiene una molécula anti-vejecimiento -la apigenina- capaz de regenerar el cerebro. Este descubrimiento es muy prometedor, pues permitiría disminuir los síntomas de enfermedades neurodegenerativas y psiquiátricas como la esquizofrenia, la depresión, el alzhéimer y el párkinson (Cleide et al., 2015).

El glutatión (antioxidante) y la papaya fermentada alivian el avance de esta enfermedad.

## **PAROTIDITIS**

Guaba, cargamanta: en la sabana de Bogotá es usada en cataplasmas como desinflamatorio. En Estados Unidos la especie *Phytolacca americana* se usa en el tratamiento local de la mastitis, parotiditis y en la orquitis metastásica.

## **PÁRPADOS, ULCERAS**

Trompeto: con dos gotas de su látex disuelto en una cucharada de agua se prepara un colirio para las úlceras de los párpados.

## **PARTO**

Brevo: las hojas y los frutos en decocción, tomando 2 tazas diarias tres días antes del parto, se utilizan popularmente para facilitarlos.

Cuando la mujer pare: agua cocinada con hoja de papaya en los senos, para la hinchazón.

Quina: se usa la corteza para acelerar el trabajo de parto.

Venturosa: se usa en decocción para facilitar los partos.

## **PECTORAL**

Borraja: flores y hojas en infusión, desinflama garganta y pecho.

Sirven: cebolla, eucalipto, llantén (desinflama garganta y pecho), orégano (desinflamante), pino (hojas, vahos), romero (fumigaciones), saúco, tomillo, violeta, vira-vira (descongestionante del pecho).

## **PECUECA**

(Mal olor en los pies).

Gualanday: sus hojas se echan en zapatos y pies para aliviar el mal de la pecueca.

## **PECHO, DOLOR**

Cidra: cortar el extremo del fruto, dejarlo al sereno, al día siguiente se consume con panela raspada (crudo).

## **PELAGRA**

El inchi consumido y aplicado sobre la piel es benéfico en esta afección.

La planta cojón de gato (*Tabernaemontana amygdalifolia*) es de uso común en el sureste de Méjico para tratar enfermedades de la piel, entre ellas la pelagra, “padecimiento donde la piel se reseca, oscurece y agrieta”; una manera de curarla es aplicar localmente una infusión hecha con las ramas de la planta. En Yucatán, con el látex se prepara también una infusión para aplicarla sobre la piel, en el caso de enfermedades exantémicas y todo tipo de granos.

### **PELO, FIJADOR**

Lechuga: en infusión, se utiliza como fijador de pelo.

### **PENAS**

La infusión de toronjil disipa las penas.

### **PERRO, MORDEDURA**

Pringamoza. Las hojas en emplasto sanan la mordedura de perros.

### **PESADILLAS**

El tomillo puesto bajo la almohada impide las pesadillas.

Hacer una almohadilla con carbones de guadua y de noche colocar la cabeza sobre ella: evita las pesadillas.

### **PESTICIDAS EN FRUTAS Y VEGETALES, REMOCIÓN**

Se remueven con una mezcla de 90% agua y 10% vinagre blanco, que cubra completamente los vegetales, por 20 minutos. Después enjuage con agua del grifo. Si encuentra que el olor a vinagre permanece en sus frutas y vegetales, puede usar agua de limón para ayudar a eliminar el olor.

### **PESTICIDAS, INHIBICIÓN EFECTOS**

El vetiver ha demostrado actividad fitorremediadora y de inhibición de actividad de pesticidas (endosulfán, organoclorados).

## **PICADURA DE ANIMALES PONZOÑOSOS**

Cebolla cabezona: colgada en la casa, la preserva de animales peligrosos. En emplastos sobre picadura de alacranes, arañas, animales ponzoñosos y culebras.

Escoba: alivia dolores causados por picadura de abejas y avispas, en emplastos y tomando su decocción.

Guaco morado: para picaduras de gusanos, alacranes, culebras, etc. Se masca la hoja y se coloca el emplasto sobre la picadura.

El látex –leche- de la higuera se aplica en la picada de avispas. Ahuyenta zancudos utilizando su purín (igual el girasol).

Prontoalivio: como desinfectante en forma de baños. Puerro: esta cebolla se estrega, principalmente su cabeza, en la picada de avispa.

El grano de *Mucuna pruriens*, si se aplica como una pasta en picaduras de escorpiones, se cree que absorbe el veneno (Jeyaweera, 1981).

Las semillas cocidas de níspero –no más de siete- se toman, una taza al día, para la picadura del alacrán.

Tomillo. Desinfectante de uso externo; restregar y tomar en las picaduras venenosas.

Llantén en emplasto para cualquier picadura.

La leche de la papaya se unta en las picaduras de las abejas.

Perejil contra los efectos de las picaduras de los insectos, en cataplasmas.

Hierbabuena en emplastos para la picadura de insectos.

## **PICADURA DE RAYA**

Flores de nato en emplasto sobre la picadura.

## **PIE DE ATLETA (tiña podal)**

Úlcera del pie se cura con baños calientes de tomillo en cocimiento. Para hongos en los pies.

Testimonio: “tenía agrietamiento, descamación en la piel, entre los dedos y planta de los pies, con coloración rojiza y picazón constante, tomaba fluconazol (200 mg una tableta cada 8 días) y me aplicaba crema de clotrimazol 2 veces al día, lo cual me calmaba

temporalmente pero no me curaba. Me traté con sábila colocando la pulpa o gel sobre el área afectada 2 o 3 veces al día hasta que desaparecieron los síntomas. La curación fue plena”.

## **PIEL**

Uchuva: su consumo evita la descaspada de la piel y es útil en las infecciones dermatológicas.

La aplicación de miel y canela en partes iguales en las partes afectadas curan el eczema y varios tipos de infecciones de la piel.

A nivel externo se usan las hojas de malva para tratar afecciones de la piel como la rosácea, las úlceras e incluso la sequedad. Las hojas, en particular, se ha informado que tienen una potente actividad antiinflamatoria, antioxidante, contra el cáncer y la reparación de los tejidos de la piel. Además, un efecto anti-ulcerogénico se demostró recientemente, demostrando que el extracto acuoso fue más eficaz que la cimetidina, un medicamento potente que se usa para el tratamiento de úlceras gástricas (Gasparetto et al., 2012). Sin embargo, Aktas et al. (2014) publicó la investigación "fallo hepático fulminante e insuficiencia renal relacionada con la *Malva sylvestris*", donde narran la muerte de una mujer de mediana edad que ingresa al hospital con insuficiencia hepática fulminante y fallo renal relacionada con el consumo de *Malva sylvestris*.

Para la piel cansada: rodajas de fresas maduras, sobre la piel, la rehidratan fácilmente.

## **PIEL, CONTAMINACIÓN**

El extracto de la raíz de diente de león, pues esta planta crece en las ciudades por lo que está acostumbrada a lidiar con estos daños y enfrentarse a ellos. Son muchos los factores que afectan a la piel: Micropartículas de los tubos de escape, monóxido de carbono del tabaco, óxido de azufre de la combustión de los combustibles fósiles, metales pesados.

## **PIEL, ENFERMEDADES**

Nogal: las hojas y la corteza en decocción son excelente depurativo en problemas de azúcar en la sangre y dificultades circulatorias; recomendables en personas con tendencia a la diabetes, várices y enfermedades de la piel.

El matarratón es útil en inflamaciones y otras enfermedades de la piel, usado en emplasto, macerando hojas limpias, calentándolas un poco y colocando en el lugar afectado y sosteniéndolo con una faja de tela limpia, toda la noche. La biblioteca de la medicina tradicional mexicana (2015) se refiere así al matarratón: Las afecciones en la piel, como el sarampión, salpullido, granos, infecciones y gangrena, son la especialidad terapéutica de esta planta, pero es la sarna la enfermedad en la que con mayor frecuencia se usa. Se dice

que esta enfermedad es originada por falta de higiene o por contagio de personas infectadas; "salen ronchas que se ponen rojas" y puede presentarse calentura. La decocción de las hojas es el remedio más común, administrado localmente mediante baños o por vía oral.

Ortiga: para limpiar enfermedades cutáneas (eccemas, acné, herpes).

Bencenuco: la raíz seca y reducida a polvo se usa en enfermedades de la piel, de origen venéreo.

Guayaba: las hojas, raíces, y los extractos de la corteza de guayaba se utilizan en la diarrea, leucorrea, el cólera, úlceras externas, y enfermedades de la piel.

Un niño nació con bombitas en todo el cuerpo que contenían agua y materia sin que la medicina alopática pudiera sanarlo; se curó tomando cogollos de cañabrava por tres veces al día, un mes si otro no; al año estaba curado.

Para problemas de la piel, se aplica el látex de trompeto o curador sobre jiotos (manchas blancas), escarlatina, tiña, granos, verrugas, sabañones, callos, irritaciones, manchas en la piel y en heridas.

La verbena se reporta como medicina en afectaciones de la piel. Está incluida en las plantas autorizadas para el Sistema Nacional de Salud en Cuba.

Externamente, el yuyo quemado o botón de oro se usa en caso de afecciones cutáneas (García-Barriga H., 1975; Correa J. y Bernal H., 1991; Gupta M., 1995; Pérez-Arbeláez E., 1996).

## **PIEL, ESCOZOR**

Pino: el agua que destila el pino al cortar los cogollos sirve para curar la sarna de los animales y el escozor de la piel humana.

Sáuco: se utiliza en sahumeros para problemas de la piel.

Ciprés: el agua que destila al cortarle los cogollos, sirve para curar la sarna de los perros y el escozor en la piel humana, untando en la parte afectada.

Los cristales de sábila aplicados en la piel quitan la picazón, el ardor, y desvanece la pápula o la roncha como tal. Es muy efectivo.

*Lantana camara* (venturosa) se utiliza en la medicina a base de hierbas para el tratamiento de la picazón de la piel (Nayak, 2009).

## **PIEL, HONGOS**



Salvia nativa, contra hongos de la piel.

Venadillo: su extracto o zumo –machacado- se aplica directamente sobre la piel para controlar hongos como la “melancolía” (parches blancos). Este nombre proviene de la relación de las manchas con problemas emocionales del paciente. Se dice que puede estar relacionado con el estrés, las tristezas, alegrías o preocupaciones.

Las hojas de achiote tienen actividad fungistática en hongos del ser humano, los que se instalan en los pies, el cabello, las uñas, la piel en general (actividad de los flavonoides). Es específica para *Trichomonas rubrum*, *T. mantagrophytes* y *Microsporum canis* (Cáceres, 2011).

Remolacha (comiéndola cruda): la raíz completa tiene comprobada acción antibiótica y contra los hongos de la piel.

Banano: la parte interna de la cáscara aporta sustancias que actúan efectivamente contra los hongos de la piel. Es bactericida también.

Limoncillo: para hongos y bacterias de la epidermis.

La decocción de *Senna reticulata* es efectiva contra hongos de piel, por lo que se usa en baños (OMS, 2006). Se emplea a nivel de dermatófilos, como el *Microsporum gypseum* y el *Trycophyton rubrum* (Oliveira, 2009).

## **PIEL, INFECCIONES**

Zarzaparrilla: tomar en cocimiento, 15 gramos de raíz por 200 de agua como depurativo de la sangre, infecciones frecuentes de la piel.

*Schinus molle* var. *areira* L. (falso pimiento) tiene uso tópico como sanador de heridas, antiséptico, para trastornos de la piel y como repelente e insecticida (Bras et al., 2011), Universidad Nacional del Sur, San Juan, Argentina.

Las hojas del llantén se han utilizado desde la antigüedad para la cicatrización de heridas y enfermedades de la piel.

Se ha generalizado el uso de las diferentes partes de las plantas de *Carica papaya* para el tratamiento de infecciones de la piel y la cicatrización de las heridas, lo que ha sido científicamente validado (Nguyen et al., 2016).

Las plantas del género *Thymus* (tomillo), contienen acetato bornílico, acetato linalico, saponinas y flavonoides y pertenece a un grupo de plantas con capacidades antisépticas y antifúngicas, usualmente, utilizada en la piel. También contiene compuestos fenólicos, *timol* y *carvacrol*, los cuales, poseen actividad frente a bacterias gram positivas y negativas, debido a que estas sustancias actúan sobre la membrana celular bacteriana (Hossain, 2013).

Se emplea la decocción de toda la planta de viravira en baños para la piel. Se dice que quita los barros y las espinillas. También se preconiza esta especie para todas las enfermedades epidérmicas y en los tumores malignos (cáncer). Sanativo con la planta penicilina

Infección de la piel: yerbamora. Triturando las hojas y los frutos y colocando este emplasto en la parte afectada, se curan los eczemas y las infecciones de la piel.

## **PIEL, LESIONES Y LLAGAS**

Gualanday en cocimiento (es un gran antibiótico natural).

Caléndula cocinada tres minutos, tomada y aplicada en la piel.

Ortiga en decocción suave, tomada.

Llantén soasado y aplicado directamente en la lesión.

El fruto de la yerbamora se restrega en hongos e infecciones de la piel.

Por vía externa a la chuchuhuasa (*Maytenus macrocarpa*) le atribuyen propiedades anticancerígenas, antiinfecciosas y antiulcerosas en piel (Alonso, 2004). Es un excelente antiséptico, cicatrizante y antiinflamatorio. Triturando las hojas y los frutos y colocando este emplasto en la parte afectada, se curan los eczemas y las infecciones de la piel. En Nariño los campesinos usan con frecuencia estos emplastos para curar la gangrena y el ántrax. Controla *Stafilococcus sp.* La infusión de las hojas y brotes en uso externo es antiséptica, antiherpética y cura las hemorroides (Godinez, 2008).

Nayak et al. (2009) de la Universidad de Indias Occidentales investigaron el efecto de venturosa en la cicatrización de heridas en ratas:

*Lantana camara* se utiliza en la medicina a base de hierbas para el tratamiento de la picazón de la piel, como antiséptico para las heridas, y externamente para la lepra y sarna. El objetivo de nuestro estudio fue investigar la actividad cicatrizante del extracto de hoja de *L. camara* en heridas en ratas. Los animales fueron divididos en dos grupos de 12 cada uno en ambos modelos. Los animales grupo de prueba fueron tratados con el extracto acuoso de *L. camara* (100 mg / kg / día) por vía tópica y los animales del grupo de control se dejaron sin tratar. La eficacia de la cicatrización de la herida se midió mediante la determinación de los parámetros morfológicos y bioquímicos. Tiempo de curación, la contracción y la síntesis de colágeno de la herida fueron monitoreados periódicamente. También se evaluaron las actividades antimicrobianas del extracto contra los microorganismos. El tratamiento de las heridas con extracto presenta mejoría de forma significativa: la tasa de contracción de la herida (98%), síntesis de colágeno y la disminución de la herida. Estos estudios demuestran que *L. camara* es eficaz en la curación de heridas de escisión en el animal experimental y podría evaluarse como un agente terapéutico en los procesos de reparación de tejidos asociados con lesiones de la piel.

## **PIEL, MANCHAS**

Azucena: se maceran los pétalos de las flores con aceite de oliva para las manchas de la piel.

Miel de abejas es un remedio para estas manchas; se cubren las manchas con un poco de miel y coloca una cura sobre ellas. La miel mata las bacterias, mantiene la piel estéril, y acelera la recuperación. Da resultados de un día al otro.

## **PIEL, MASCARILLAS**

Los siguientes extractos (o mezclas de estas frutas) son afamados: alga marina, aloe vera, tomate, árbol del té, arroz y aguacate.

La cáscara de limón macerada en agua de un día para otro, suaviza la piel.

## **PIERNAS, FORTALECIMIENTO**

Con la decocción de la albahaca se friccionan las piernas de los niños y personas mayores para fortalecerlos (Godinez, 2008).

## **PIERNAS, INFLAMACIÓN**

Con las hojas de guayaba cocinadas se preparan baños para las inflamaciones de las piernas.

Los poderes diuréticos del perejil se deben a la inhibición de las bombas de sodio y los iones de potasio. En síntesis: influye en la ósmosis y aumenta el flujo de orina, algo indispensable a la hora de aliviar piernas hinchadas.

## **PIERNAS INQUIETAS, SÍNDROME DE**

Un grupo de investigadores estadounidenses ha efectuado varias resonancias magnéticas en una serie de pacientes y ha descubierto que, incluso si sus niveles de hierro en sangre son generalmente normales, todos presentan déficit de hierro en dos regiones del cerebro: el tálamo y el cuerpo denticulado. También percibieron una correlación entre una carencia en el *locus niger* (la sustancia negra del tallo cerebral) y el número de movimientos periódicos de los miembros durante el sueño; anomalía que no presentan quienes no padecen este síndrome de piernas inquietas. La carencia de hierro podría ser, por tanto, la responsable de todos estos síntomas, por lo que recomiendan tomar un complemento de hierro durante unos tres meses (Li X et al., 2016)

## **PIERNAS Y TULLIDOS, DOLOR**

Machacar la tusa del maíz y hervirla junto a ramas de saúco; efectuar baños.

El ají (mezcla de ellos) en maceración en alcohol por ocho días, en fricción.

## **PIES, AMPOLLAS**

Para sanar las ampollas que se producen al caminar mucho, se mete unas hojas de llantén en el zapato, (entre la ampolla y el zapato).

## **PIES, GRIETAS, PELADURAS**

La ceniza de la corteza verde del plátano cura las grietas de los pies, así como las úlceras gangrenosas.

Testimonio: “tenía unos cueros secos al principio y después se me fue haciendo una peladura en el pie. Me hice lavado con solución salina, y aplicación de metronidazol. Usé esto por 3 meses sin curación plena. Tomé un puñado de hojas de Martín Galvis y un puñado de hojas de papayo macho, los cociné por 3 minutos y me hacía baños tibios 3 veces al día. Los primeros 3 días no ví cambios, pero a partir del 5 día las heridas empezaron a sanar y pasados 15 días estaba completamente sano y la resequeadad había desaparecido”

## **PIES HINCHADOS**

La parte inferior del cuerpo es aquella que nos sostiene y por ende aguanta todo nuestro peso, y tiende a sufrir hinchazón a nivel de los pies y tobillos con síntomas como el dolor y el edema. Los remedios más útiles en este caso son:

- Diente de león, de acción diurética y depurativa, por lo cual es de mucha ayuda para combatir la retención de líquidos y, con ello, reducir la inflamación de los tobillos, los pies y las piernas. Preparar una infusión de diente de león y beber tres tazas al día. También se puede aplicar en las extremidades afectadas, utilizando un paño o una toalla.
- Cola de caballo, una cucharada seca de la planta por cada taza de agua; beber de dos a tres tazas diarias.
- Aloe vera, comer dos cucharadas en ayunas, ya sea en jugo o con agua. Otra opción es aplicarlo de forma directa en las zonas hinchadas dando masajes circulares.

- Sal en grano, darse un baño lo aliviará rápido, bajando la hinchazón. Dar masajes circulares a nivel de la parte edematizada. Su preparación es simple calentar agua y cuando esté hirviendo echar la sal en grano hasta que se diluya, y tomar un baño relajante.
- Elevar los pies, la forma correcta de hacerlo es colocar dos almohadas y poner encima tus pies.
- Masajes con limón, tiene múltiples beneficios depurativos por lo que es ideal para tratar la acumulación de líquidos, edemas, como la hinchazón de pies. Flotar el limón en las extremidades inferiores con movimientos circulares cada quince minutos, dejar secar, hasta encontrar alivio; también puedes utilizar el eucalipto y el alcanfor.
- Alimentación baja en sal
- Hielo: una bolsa con hielo ayuda a desinflamar los pies y tobillos.

## **PIES, HONGOS**

El látex de sangregao o sangre de drago se puede aplicar con algodón en las lesiones de la piel causadas por hongos, sobre todo en las afecciones de los pies.

## **PIOJOS (PEDICULOSIS)**

Shailajan et al. (2013) del Herbal Research Lab, Ramnarain Ruia College, Bombay, India, evaluaron la calidad y la eficacia de *Ageratum conyzoides* L. (ventosidad, manrubio) en la gestión de pediculosis:

La pediculosis es una infestación de la cabeza causada por los piojos hematófagos *Pediculus humanus capitis* De Geer. *Conyzoides Ageratum* L. se informó científicamente posee acción anti-oxidante, curación de heridas, analgésica, anti-inflamatoria, anti-malaria, anti-cáncer, anti-hiperglucémica, anti-ulcerogénica, anti-microbiana e insecticida. Los flavonoides (eupalestin, kaempferol, sinensetina, quercetina etc), triterpenos y esteroides ( $\beta$ - sitosterol, estigmasterol, brasicasterol etc), alcaloides (echinaline, licopsamina etc), mono y sesquiterpenos (linalol, limoneno, eugenol etc) y los aminoácidos son reportados como los componentes fitoquímicos de esta planta. Entre estos componentes fitoquímicos, eugenol ha sido reportado científicamente para ser útil en la erradicación de los piojos de la cabeza. La etnomedicina de las tribus locales en la India descubrió que *A. conyzoides* es una fuente potencial para el control de la pediculosis. En este experimento, el extracto hidroalcohólico se encontró más eficaz. Además, el extracto hidroalcohólico de diferentes partes de las plantas de *A. Conyzoides* fueron seleccionados por su actividad pediculicida en el que las hojas se encontraron ser más eficaces.

Romero: su tintura, o en decocción, los repele.

Tamarindo: un puñado de su pulpa, una panela y media libra de mantequilla, se hace un ungüento que libra de piojo a las bestias.

Trompeto: su semilla sirve para matarlos.

Ruda de Castilla en polvo, en alcohol, los ataca.

454 pacientes fueron tratados con tintura de *quassia* para piojos (*Pediculosis capitis*). Una semana después del exámen sólo tres pacientes continuaban con piojos. El procedimiento de tratamiento fue aceptable tanto para los pacientes y para el personal y no se observaron efectos secundarios. Como ha aparecido resistencia a clophenothane, se necesitan curas alternativas. Este estudio confirma informes anteriores sobre la eficacia de la tintura de *quassia*, que parece ser una alternativa útil a clophenothane. En la actualidad el tratamiento recomendado es de dos aplicaciones con un intervalo de una semana (Jensen et al., 1978).

Se mezcla ruda con maracuyá, se licuan ambos ingredientes y se hace un lavado de la cabeza, se deja actuar por 1 hora, se hace 1 vez por semana (testimonio). No exceder el uso de ruda pues en dosis altas es tóxica.

Se raspa un poco de semilla de aguacate, se hierva en agua y una vez tibia o fría, se baña la cabeza de la persona que tiene piojos; los ahuyenta.

## **PIORREA (PERIODONTITIS)**

Tomate: el fruto como tópico la cura.

### ***Pitiriasis versicolor***

Testimonio: “yo tengo manchas grandes en la piel que a veces son negras, blancas, que me pican, me rascan, se me vuelven rojas posterior a la rasquiña y es como si fuera un animalito que me anduviera por todo el cuerpo, que me hacen ver estrellas y colocarme de mal genio, y me da pena a la vez por que como lo tengo todo regado en el cuerpo no me puedo colocar blusas escotadas. El médico me recetó Ketoconazol tab x 200 mg 1 tab diaria x 1 mes. ¿Sintió curación con la medicina alopática utilizada? Disminuyó un poco pero no curó. Y me aburrí de las drogas que me mandaban. Descripción del tratamiento actual con otras medicinas que no sean alopáticas: Azucena en crema x 60 gr aplicar cada 8 horas; zarzaparrilla cubana jarabe: una cucharada antes de cada comida; guandalay: 1 cucharada antes de cada comida y azufre con leche: tomar una cucharada en ayunas. ¿Qué resultados obtuvo? Me mejoró mucho la piel, me volvió otra vez a su normalidad, pero tengo que estarlos tomando cada 4 o 6 meses, para evitar que salga nuenamente”.

Frutillo: para la melancolía que son manchas en la piel, su usa su macerado o jugo fresco, untado.

## **PLACENTA**

Nacederó, más hoja de guayaba, más panela: para arrojar la placenta.

Ruda de castilla: se pone su polvo en un salero y se agrega a los huevos tibios para fortalecer la matriz; afloja la placenta.

## **PLANCHADORA DE ROPA, DOLOR ARTRÍTICO EN MANOS**

Maceración de tomillo, manzanilla, ortiga, milenrama y llantén, en maniluvios en la mañana, y pediluvios en la noche, por ocho minutos por sección (Messegué, 1975).

## **PLAQUETARIO, ANTIAGREGANTE**

El ajo consumido crudo posee acción como antiagregante plaquetario:

El Dr. Francisco Morón Rodríguez, del laboratorio central de farmacología del Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana, Cuba, ha demostrado experimentalmente las siguientes especies de plantas con actividad antiagregante plaquetaria: en primer lugar, el ajo. Su consumo se hace de forma natural, como en tintura, en cápsulas o tabletas que contienen material vegetal seco o aceite esencial. En estudios preclínicos, ha sido comprobada las acciones fibrinolíticas, anticoagulante y antiagregante plaquetaria con la administración oral de extractos del bulbo. La actividad antiagregante plaquetaria se considera debida al bloqueo de la síntesis de tromboxano A2 por la inhibición de la enzima tromboxano-sintetasa. La Cebolla (*Allium cepa* L.) Esta especie pertenece al mismo género del ajo y el bulbo comparte muchos de los usos y propiedades farmacológicas. El achiote o bija (*Bixa orellana* L.) La semilla de esta especie se utiliza como colorante natural para los alimentos y como planta medicinal tradicional. Por sus efectos, antiinflamatorio e inhibición de la agregación plaquetaria, comprobados experimentalmente, la semilla o sus extractos pueden interactuar con los tratamientos: anticoagulante, antihipertensivo y antidiabético. Jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) El rizoma de esta especie se emplea como condimento y con fines medicinales. Se recomienda que las personas, tratadas con anticoagulantes orales o antiagregantes plaquetarios, deben consultar a su médico antes de proceder a consumir preparados que contengan jengibre, ya que pueden incrementar el riesgo de hemorragias. La advertencia anterior está fundamentada en varios trabajos publicados. Lima (*Citrus limetta* Risso), Limón (*Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle) y Naranja dulce o de china (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) Los frutos de estas especies se emplean como alimento y como recurso medicinal tradicional, al igual que las hojas. Entre los trabajos científicos publicados, se reporta efecto sobre enzimas que pueden causar modificaciones en la agregación plaquetaria. Yuquilla o cúrcuma (*Curcuma longa* L.) El rizoma de esta especie se emplea como condimento, forma parte del *curry*, y además por sus propiedades medicinales tradicionales. La literatura científica reporta su efecto anticoagulante (Morón, 2007).

*Elettaria cardamomum* (cardamomo) inhibe la agregación plaquetaria (Meneses et al., 2009); investigación de la Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia.

## **PLAQUETAS, SUBIRLAS**

Naranja, zanahoria y remolacha se preparan como jugo, se licuan las tres.

Polen.

Apio y espinaca.

Remedio sencillo: utilice maní, guayaba y leche (o agua). Se tuesta el maní, se licua junto con la guayaba y la leche y se da a tomar la mayor cantidad posible que la persona pueda ingerir, ya que esto ayuda o mejor dicho no permite el descenso de las plaquetas.

Comer uvas rojas permanentemente.

El muicle *Justicia spicigera*, planta utilizada en México para elevar las plaquetas cuando estos niveles descienden en el paciente.

## **PLEURESÍA**

Limón: cura la pleuresía.

## **PLOMO, TOXICIDAD POR**

Bhatti et al. (2018) investigaron los efectos neuroprotectores de las semillas *Foeniculum vulgare* (hinojo) en un modelo de ratones con neurotoxicidad cerebral inducida por plomo (Pb).

“El extracto seco de semillas de *Foeniculum vulgare* se preparó con diferentes concentraciones de disolventes orgánicos (etanol, metanol, n-hexano). Los ratones Balb / c macho de la misma edad (divididos en 9 grupos) se administraron con 0,1% de Pb y 75% y 100% de extractos de etanol de semillas de *Foeniculum vulgare* en una dosis de 200 mg / kg / día y 20 mg / kg / día . La máxima actividad antioxidante se encontró para un 75% de extracto de etanol, seguido de un 100% de extracto de etanol. El deterioro morfológico de las neuronas corticales inducido por Pb mejoró significativamente con los extractos de etanol de las semillas de *Foeniculum vulgare*. En conclusión, los presentes hallazgos resaltan el potencial terapéutico prometedor de *Foeniculum vulgare* para minimizar la toxicidad neuronal al normalizar los niveles de expresión de las isoformas de APP y los marcadores de estrés oxidativo”.

## **POLIO**

Andrighetti-Fröhner et al. (2005) de la Universidad Federal de Santa Catarina, Brasil, evaluaron la actividad antiviral (el virus del herpes simple tipo 1 (HSV-1) y el virus de la polio tipo 2 (FV-2)) de plantas del Bosque Tropical Brasileño:

La actividad antiviral de seis plantas medicinales del Bosque Tropical Brasileño fue investigada contra dos virus: el virus del herpes simple tipo 1 (HSV-1) y el virus de la polio



tipo 2 (FV-2). Extractos de *Cuphea carthagenensis* y *Tillandsia usneoides* (melena o barbas de viejo) mostraron la mejor actividad antiherpes. Extractos de diclorometano, acetato de etilo y n-butanol, de *T. usneoides*, y el extracto de prontoalivio, *Lippia alba* n-butanol mostró inhibición de HSV-1, cepa 29R / resistente a aciclovir. Además, sólo el extracto de acetato de etilo de *L. alba* mostró actividad antipoliomielítica. Estos resultados corroboran que las plantas medicinales pueden ser una fuente rica de compuestos antivirales potenciales.

## PROBIÓTICOS

En Ignis Natura, del 17 de marzo de 2016, se indican las propiedades y elaboración del *Chucrut* a partir de las hojas de col:

El chucrut se obtiene a través de la fermentación de las hojas de col, una hortaliza que mejora la salud digestiva, la circulación, la salud del corazón, estimula el sistema inmunológico, fortalece los huesos, reduce los niveles de colesterol, mejora la salud de la piel y aporta energía. El chucrut contiene altas cantidades de fibra dietética, vitamina A, vitamina C, vitamina K, y vitaminas del grupo B, así como hierro, manganeso, cobre, sodio, magnesio y calcio, y proteínas. La fermentación natural de este vegetal proporciona bacterias buenas para el sistema digestivo, por lo que es un buen probiótico que ayuda a mantener las bacterias saludables en los intestinos, así como los probióticos favorecen el funcionamiento de otros órganos como el hígado o el páncreas. El chucrut es uno de los mejores alimentos para la prevención del cáncer debido principalmente a 3 compuestos que contiene como son los flavonoides, glucosinatos, que activan las enzimas antioxidantes en el cuerpo y el isotiocianato, que posee propiedades anticancerígenas. El chucrut también beneficia a la salud del corazón y el cerebro reduciendo el riesgo de padecer un ataque cardíaco o un derrame cerebral, así como mejora la digestión, mantiene los huesos fuertes y puede ayudar a promover la pérdida de peso. Lo puede preparar en su casa así: Ingredientes: -2 cucharadas de sal marina sin refinar., -2 coles verdes grandes. Preparación: parta las coles, elimine los corazones y triture el resto con el procesador de alimentos. Ponga las hojas de las coles trituradas junto con un poco de sal y mezcle. Esto ayuda a la col a liberar sus jugos naturales que serán la salmuera que llevará a cabo la fermentación. A continuación, llene un bote de cristal con la col que debe quedar bien comprimida en el bote para que el líquido de la salmuera quede en la superficie. Cierre el bote y guárdelo en un lugar oscuro a temperatura ambiente para que comience el proceso de fermentación que debe tardar como mínimo un mes. Tras un mes de fermentación puede abrir el frasco y comenzar a tomar si está a su gusto. Puede mantenerlo durante más tiempo en el proceso de fermentación que puede durar hasta 6 meses. Una vez está listo su chucrut consérvelo en la nevera para su consumo (Ignisnatura.cl, 2018).

Lee et al. (2012) del Departamento de Microbiología, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Singapur, investigaron el kiwi (*Actinidia deliciosa*) y su efecto en el cambio del perfil microbiano intestinal humano:

El kiwi es rico en polisacáridos pécticos y fibra dietética. El objetivo del estudio consistió en averiguar cómo la ingestión de kiwi afecta a las poblaciones del microbiota intestinal, es decir, *Lactobacillus*, *Bacteroides*, *Clostridium*, *Bifidobacterium*, y *Enterococcus*. Métodos: dos kiwis frescos se le dieron a cada uno de seis personas al día durante cuatro días. Se recogieron muestras fecales antes, durante y después del consumo de kiwi. Las bacterias

fecales fueron enumeradas por métodos qPCR y RT qPCR. Resultados: el efecto de los kiwis en el perfil del microbiota intestinal varía entre los individuos; en general, el kiwi demostró un efecto prebiótico de promover el contenido de lactobacilos y bifidobacterias fecales (en comparación con las líneas de base del mismo individuo antes del consumo) durante el tiempo que se consumió la fruta. Conclusión: el kiwi es un prebiótico que mejora selectivamente el crecimiento de bacterias del ácido láctico intestinal.

El intestino humano tiene cerca de 10<sup>8</sup> células bacterianas / ml de contenido luminal, y la composición de la microflora intestinal se ha encontrado que juegan un papel importante en la salud y enfermedades de los seres humanos. Algunos polisacáridos lentos o no digeribles se denominan prebióticos, porque ellos aumentan selectivamente la microflora gastrointestinal en la promoción de la salud, tales como las bifidobacterias y lactobacilos, por tanto, confieren beneficios al huésped. El kiwi (*Actinidia deliciosa*) contiene alta cantidad de polisacáridos pécticos y fibra dietética, que se ha encontrado para mejorar el sistema inmunológico y aliviar el estreñimiento crónico. Las bacterias anaerobias, a saber, *Clostridia*, *Bifidobacterium*, *Bacteroides* son microbiota intestinal dominantes. Según informes, algunas especies de *Bacteroides* producen metabolitos que son cancerígenos y tienen el potencial para ayudar al desarrollo de cáncer de colon. Otros tipos de bacterias intestinales indeseables, tales como *Clostridium* pueden causar colitis pseudomembranosa cuando está en forma activa. Este estudio se centró en cinco grupos de bacterias que se encuentran en la flora intestinal: *Lactobacillus*, *Bacteroides*, *Bifidobacterium*, *Clostridium*, y *Enterococcus*, e investigó cómo cada una de las bacterias del grupo responde a la ingestión de kiwi. Esto contribuiría a la comprensión de la aplicación nutracéutica de frutas.

## PROSTATITIS

Cola de caballo con brujita y panameña. Siempreviva. Solito y caléndula. Retamo real. Pareira. Todas en decocción, sus hojas, tomar tres veces al día durante quince días; parar tres días, autoobservarse y continuar el tratamiento.

La decocción de hojas y ramas de solito es afamada en el tratamiento de la próstata.

Semilla de níspero tostada, molida y tomada con cualquier líquido (machacar tres semillas de níspero y hervir en agua de panela, tomar por 6 días).

Consumir el aminoácido L-Glicina.

Tomar leche de cabra.

Los tallos, hojas y botones florales del algodón en decocción son un remedio muy eficaz contra la prostatitis.

Frutos de almendro, rajados en cruz y cocinados: preconizados para desinflamar la próstata.

Bruja, o brujita: muy utilizada su decocción para desinflamar la próstata, tomada en decocción tres veces al día.

Caracola: la raíz o tubérculo tomada en decocción, para la cistitis, daños en la próstata y el riñón.

Cargadita: muy útil en la próstata, en decocción.

Flor amarillo o chirlobirlo: tomadas en decocción sus hojas y ramas se utilizan para la próstata y las vías urinarias.

Desvanecedora: sus hojas en decocción para la próstata y prevenir los cálculos.

Llantén: para las infecciones del tracto urinario, prostatitis.

Pringamoza: para desinflamar la próstata, el HBP (hiperplasia benigna de próstata), la cual aumenta de tamaño con la elevada producción en el cuerpo humano de DHT, dihidrotestosterona, una poderosa hormona sexual (Netzer, p. 413). Al igual que la ortiga, a razón de 50 gs/litro de agua en infusión (cuando el agua hierve se agrega la planta y se tapa muy bien por 15 minutos).

Uña de gato: 12 gs/litro de agua en decocción.

Santa maría de anís: su infusión sirve para la próstata inflamada.

Vira vira (*Achyrocline bogotensis*), hierba común en el Tolima, de aspecto blanco y flores pajizas, es de comprobada eficacia para curar los dolores de la próstata; muchos han evitado la cirugía tomándola constantemente en decocción. Los venados buscan y comen esta planta cuando les muerde una serpiente.

Mazorca de cacao, hervida toda, y tomada tres veces al día.

Cúrcuma: potente desinflamatorio de vías respiratorias, articulaciones y vías urinarias, útil también en casos de prostatitis. Consumir sus polvos en agua, o sus rizomas en decocción.

Caléndula: su vapor sirve en decocción para la próstata (baños de asiento). Hay quienes pregonan la mezcla de solito más caléndula, en decocción.

La inflamación y malestar al orinar se alivian tomando 3 cucharadas de raíz de hortensia en decocción, tres veces al día; se utiliza dejar secar las raíces antes de cocinarlas; ayuda también a disolver y expulsar cálculos.

Otro remedio importante es la cola de caballo, es astringente, se utiliza si hay pequeñas pintas de sangre en la orina o si las evacuaciones son muy frecuentes durante la noche. En caso de hipertrofia prostática combinar la cola de caballo con raíces de hortensia. Los vapores de cola de caballo cocinada alivian el dolor de próstata; también se toma su decocción.

Otras plantas benéficas son: raíz de hydrastis, el perejil, el anamú, las frutas de junípero, la uva de oso, la corteza de olmo rojo (diuréticos y tónicos del tracto genitourinario), y el gin

seng, tónico del aparato reproductor masculino. Beber abundante cantidad de líquido previene la retención, la cistitis y la infección renal. El consumo regular de cinc o zinc (lo contienen la levadura de cerveza), 15 miligramos diarios, y los ácidos grasos poli-insaturados, pueden evitar la prostatitis y el cáncer de ésta. El crecimiento de la próstata ha sido asociado a deficiencia de zinc. Consuma nueces y semillas, vegetales crudos, jugos, habichuelas, arvejas y arroz integral. Evite el café, el alcohol y el tabaco. Camine en la mañana y nade. Acuda a la hidroterapia a chorro en la región perineal.

Esquema homeopático: 1. Sabal-Homaccord, a las 10 y 18 horas, 8 a 10 gotas sublinguales. 2. Belladona, a las 8 y 16 horas, 8 a 10 gotas sublinguales. 3. Horeel, a las 12 y 20 horas, 8 a 10 gotas sublinguales. Esquema de oligoelementos que aumentan las defensas y evitan que una simple prostatitis se convierta en un carcinoma de próstata: 1. Oro-cobre-plata, 3 ampollas a la semana. 2. Zinc-níquel-cobalto, 3 ampollas a la semana. 3. Germanio, 3 ampollas a la semana (Cristancho, 1996).

Cebolla blanca: clásica en el tratamiento del prostatismo, hervida en leche.

Parietaria: útil en problemas de próstata.

Espárrago: su raíz con la raíz de caracola se utiliza para la próstata.

Uchuva, a sus propiedades diuréticas, favorece el tratamiento de las personas con problemas de la próstata.

Zapallo: para el tratamiento de problemas prostáticos (Guarrera, 1999); colaboran en el tratamiento de la nefritis y otras condiciones asociadas con el sistema urinario, esto se debe a su contenido en cucurbitina, un aminoácido esencial que, según algunos estudios, también mejoran el funcionamiento de la vejiga; las semillas se consumen tostadas o en decocción.

*Lepidium latifolium*: mastuerzo, 3 hojas por taza de agua en infusión por 9 días. Muy afamado para el cáncer de próstata.

Tomar baños de asiento de un macerado de flores de borraja y raíces ralladas de malva (Messegú, 1975).

El ayurveda recomienda el extracto de las siguientes plantas: Albahaca: promueve una respuesta inflamatoria saludable; (*Bauhinia variegata*), casco de vaca: promueve niveles saludables de DHT; (*Mimosa pudica*), adormidera: apoya la salud celular normal de la prostata; (*Asparagus racemosus*): suministra fitoestrógenos (Recuperado de <http://www.ayurstate.com>).

Un buen tratamiento incluye zinc, Cernilton (polen de abeja), quercetina y palma enana americana (*Serenoa repens*) (Shoskes 2002).

Juan-M. Dupuis recomienda al respecto:

Se debe comprender cuáles son las plantas, los nutrientes y comportamientos que funcionan, así como saber combinar los mejores para maximizar sus resultados. En efecto,

el problema es que no basta con tomar una planta. Así, si tiene problemas de próstata menores, tomando palmera enana americana (*Saw palmetto* o *Serenoa repens*), que encontrará en la mayoría de complementos alimenticios para la próstata, puede obtener un ligero efecto. Pero en el mejor de los casos sólo notará una pequeñísima mejoría. Ella sola no basta. Para recuperar sus capacidades al máximo, sobre todo necesita el principio activo potente que está en su interior, y en forma concentrada. Este principio es el beta-sitosterol, oBTA. Cuando se encuentra concentrado, le permite vaciar la vejiga de una vez. Tomar 130 mg de BTA al día. Cabe destacar que el BTA es un producto natural sin efectos secundarios, y a esta dosis, no pasará demasiado tiempo antes de que obtenga los siguientes resultados: un flujo urinario más potente, sin forzarlo, una mejor capacidad de vaciado, para vaciar la vejiga de una vez. Con 320 mg al día de palmera enana, más 200 mg de beta-sitosterol, debería obtener un resultado mucho mejor que con los productos que puede encontrar en lastiendas. Pero hay también una larga lista de extractos de plantas y cofactores que son capaces de potenciar el efecto de la palmera enana y del BTA. El *Pygeum africanum* (ciruelo africano) contra “la enfermedad del anciano”. Es un producto tradicional en el tratamiento de la próstata, que ya utilizaban los viajeros europeos en el siglo XVI. Las tribus del sur de África usaban su corteza para tratar problemas de vejiga (que llamaban “la enfermedad del anciano”), porque ayuda a la vejiga a contraerse, lo que permite orinar con más facilidad. Por otro lado, el *Pygeum africanum* disminuye el crecimiento de las células de la próstata, y es que los problemas de próstata proceden del hecho de que ésta crece demasiado y bloquea la uretra, el canal que permite a la orina abandonar la vejiga. En Europa, el extracto de corteza de *Pygeum africanum* también se utiliza en la industria farmacéutica tradicional para el tratamiento de la hipertrofia benigna de la próstata desde mediados de la década de 1960. La raíz de ortiga, *Urtica dioica*, es una planta de referencia en el tratamiento de los problemas de la próstata. En 1975, la Comunidad Económica Europea publicó directivas para que sus países miembros efectuaran una revisión sistemática de los productos médicos que tenían en el mercado. Entre las plantas a las que reconocieron efectos medicinales se encuentra el extracto de raíz de ortiga para tratar los problemas urinarios provocados por la hipertrofia de la próstata. Más de 20 estudios clínicos demostraron que, sola o combinada con otras plantas, mejora los síntomas clínicos de la hipertrofia benigna de la próstata y de la prostatitis. Un extracto estandarizado con 320mg de palmera enana y 240 mg de ortiga al día se ha mostrado tan eficaz como los medicamentos clásicos finasterida y tamsulosina, a lo largo de dos ensayos comparativos de un año de duración. El polen, como la jalea real, el propóleo o incluso la propia miel, se conoce muy bien por sus numerosas virtudes para la salud. El problema es que los hombres, a medida que van envejeciendo, ven transformarse su testosterona en dihidrotestosterona (DHT), una sustancia que estimula el crecimiento de las células de la próstata. Pues bien, algunos pólenes tienen la capacidad de impedir la formación de DHT a la vez que aceleran la eliminación de la DHT y de sus productos derivados de las células de la próstata. Se ha demostrado que uno de estos pólenes tiene además la capacidad de relajar los músculos que envuelven la uretra (el canal urinario) e inhibe el crecimiento de las células de la próstata. La dosis recomendada de extracto concentrado es de 100 mg al día. A partir de los 50 años, los hombres ven su testosterona, la hormona masculina, transformarse también en estradiol, la hormona femenina. Este fenómeno explica en parte la disminución de la masa muscular y la ganancia de peso, pero sobre todo el crecimiento de las células de la próstata, factor de hipertrofia y, por lo tanto, de problemas urinarios. Esta transformación de la testosterona en estradiol viene provocada por una enzima que se llama aromatasa. Existe un árbol en Canadá, la *Collinsonia canadensis*, cuya raíz es rica en diindolilmetano, que inhibe (impide) la síntesis de la aromatasa, lo que disminuye la conversión de la testosterona en estradiol en una dosis de 100 mg al día. Por último, se ha demostrado que, cuanto más zinc haya en las células de la próstata, menos tienden a crecer. El zinc conlleva también un

fenómeno de apoptosis (suicidio celular) que permite disminuir ligeramente el volumen de la próstata. Las ostras, que son el alimento más rico en zinc que se encuentra en la naturaleza, se consideran también como el campeón de los afrodisíacos. Este efecto se explica porque el zinc estimula la producción de testosterona y la fabricación del semen, que tiene mucho zinc. Hoy se comercializan varios productos con las plantas y sustancias ya mencionadas frente a los problemas de próstata (BTA concentrado, *Pygeum africanum*, raíz de ortiga *Urtica dioica*, polen, zinc...); uno de ellos es ProstaNatural Formula (Recuperado de Tener Salud [tenersalud@saludnutricionbienestar.com](mailto:tenersalud@saludnutricionbienestar.com)).

La siguiente preparación es una de las mejores que existen para el tratamiento de la prostatitis y puede ser usado también para prevenir afecciones, purificar la sangre y mineralizar el cuerpo: Cola de caballo, Zarzaparrilla y Ortiga en partes iguales. Se hace un cocimiento hierviéndolo de 3 a 5 minutos y se deben tomar 3 vasos al día, el primero en ayunas. Otras recomendaciones para la inflamación de la próstata son: alimentación en base a frutas como papaya (lechosa), melón, mango, arándanos. Beber jugo de coco. Comer pepede zapallo (calabaza). Comer cebolla cruda, ensaladas de lechuga, apio, rabano, zanahoria. Evitar comidas muy abundantes y/o difíciles de digerir, ya que el volumen ejerce presión sobre la región de la próstata. Aplicarse bolsas de agua tibia en la región de la vejiga. Cuidarse del frío en los pies. Suprimir sustancias irritantes como: té, café, azúcar, sal, alcohol. Usar poca sal, endulzar con miel (Senderosaludable.net, 2017).

La planta más reputada del mundo para el tratamiento del cáncer de próstata es *Epilobium parviflorum*, la regenera. Se indica acompañarla de zinc y stevia.

¿Tienen solución los problemas de la próstata?

La medicina ha preparado dos medicamentos que son los bloqueadores  $\alpha$  y los inhibidores de una enzima llamada 5-alfa reductasa. A primera vista parecen eficaces, pues actúan sobre los síntomas, pero todos tienen efectos indeseados, algunos de ellos muy serios. Así, los bloqueadores  $\alpha$  sólo actúan sobre los síntomas de la obstrucción urinaria y con frecuencia implican un descenso de la tensión arterial que puede afectar a la vida cotidiana. Los segundos, los inhibidores de la 5-alfa reductasa, provocan varios problemas; por ejemplo, pueden afectar a la sexualidad y, sobre todo, aumentan el riesgo de cáncer agresivo de próstata, el más difícil de tratar. Por ello, si es posible, más vale evitar estos medicamentos o reducir la dosis. Aquí tiene 5 consejos que marcarán la diferencia. 1. Desterrar los aceites y margarinas muy poliinsaturadas (estimulan el crecimiento de la próstata), así como la mantequilla, y limitarse al aceite de oliva. 2. Tomar vino y cerveza (con moderación). Tendrá un 33% menos riesgo de desarrollar hipertrofia benigna que si es abstemio. Pero ¡atención!: están prohibidos los alcoholes fuertes. 3. Tomar con mucha moderación azúcar y cereales refinados, pues son los que más estimulan el sistema nervioso simpático y provocan los síntomas más molestos ligados a la hipertrofia prostática. 4. Limite la actividad de la 5-alfa-reductasa, la enzima que transforma la testosterona en DHT (dihidrotestosterona) y que tiene una gran responsabilidad en el desarrollo de hipertrofia prostática. ¿Y eso cómo se hace? Muy sencillo: tomando té verde (y suplementos de extractos de té verde, para lograr un efecto mayor), y alimentos con quercetina, que encontrará en cebollas (sobre todo rojas), manzana, arándanos rojos, brécol, espinacas, hinojo y alcaparras, entre otros. 5. Si ya tiene problemas en la próstata, tome raíz de ortiga, semillas de lino (o su extracto), soja (o su extracto), ciruelo africano, extractos de polen,

selenio y licopeno (dos antioxidantes asociados a la palmera enana de Florida), maca roja y granada (o zumo de granada) (Oliveiras, 2016).

Un anciano no conseguía orinar, y en la víspera de la operación de próstata le dieron a tomar 3 veces en el día cloruro de magnesio y comenzó a mejorar; después de una semana estaba curado, sin necesidad de cirugía. Hay casos en que la próstata vuelve a la normalidad. Tomar una dosis por la mañana, 2 dosis por la tarde y 2 dosis por la noche. Al conseguir la mejoría, continuar con la dosis mínima según la edad.

El Prostatin, es un medicamento natural afamado en la curación de la prostatitis.

Hajhashemi y Klooshani (2013) de la Facultad de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas, Universidad de Isfahan de Ciencias Médicas, Isfahán, Irán, investigaron los efectos antinociceptivos y antiinflamatorios del extracto de hoja de *Urtica dioica* (ortiga) en modelos animales:

Objetivo: examinar los efectos antinociceptivos y antiinflamatorios de extracto de hoja de *Urtica dioica* en modelos animales. Conclusión: los resultados confirman el uso folclórico del extracto de la planta en condiciones dolorosas e inflamatorias.

La planta tiene muchos pelos urticantes en sus hojas y tallo y cuando se toca inyecta en la piel varias sustancias químicas incluyendo la acetilcolina, histamina, 5-HT (serotonina), moroidin, los leucotrienos, y posiblemente ácido fórmico y causa un dolor punzante o parestesia de la que la especie deriva su nombre común "ortiga" (en Persa ortiga significa picadura). Hojas de *U. dioica* contienen clorofila, caroteno, xantofila, y compuestos flavonoides. La raíz contiene taninos, cumarina (escopoletina), triterpenos, lignanos, lectinas, esteroides (sitosterol, campesterol, estigmasterol y) y flavonoides (Bisser, 1994). Los polisacáridos y ácido málico cafeico se encontraron en cierta medida en todas las partes de *U. dioica* y demostraron actividad anti-inflamatoria en un estudio in vitro (Obertreis et al., 1996). Tradicionalmente, la planta se ha utilizado como diurético, anti-inflamatorio, y afrodisíaco, así como en tratamiento para la gota, pérdida de cabello, y leve sangrado, antibacteriano, así como efectos antifúngicos; y se utiliza en champús para controlar la caspa. Varios ensayos clínicos doble ciego han confirmado la eficacia de la raíz de *U. dioica* para aliviar los síntomas de la hiperplasia prostática benigna (HPB) (Safarinejad de 2005). Se ha informado de que la raíz de ortiga contiene compuestos de lignano, tales como 3,4-divanillyltetrahydrofuran que modulan la unión de la hormona sexual globulina (SHBG) a sus receptores en las membranas celulares de próstata (Hryb et al, 1995; Schottner et al, 1997). También se ha mostrado que los compuestos esteroideos estigma esterol, stimast-4-en-3-ona, y campesterol puede inhibir la bomba de sodio / potasio de próstata, lo que podría contribuir a los efectos de ortiga en BPH (Hirano et al., 1994).

Varios estudios han demostrado la eficacia de la raíz de ortiga, así como de las combinaciones de raíz de ortiga y palma enana y de raíz de ortiga y ciruelo africano o pygeum para combatir la hipertrofia benigna de próstata (HBP). Así lo han reconocido la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia(ESCOP) y la Comisión alemana de plantas medicinales (conocida como Comisión E), quienes manifiestan la importancia del uso de la raíz de ortiga para tratar los trastornos urinarios relacionados con los problemas de próstata. Receta: 1,5 g de raíz seca de ortiga en 150 ml de agua fría y llevarlo a ebullición durante un minuto, para después dejarlo reposar

10 minutos apartado ya del fuego. Tomar una taza 3 ó 4 veces al día. También puede tomar un complemento alimenticio de 240 mg de ortiga y 320 mg de palma enana (que precisamente son las cantidades usadas en muchos de los estudios realizados sobre la efectividad de esta combinación de plantas contra la HBP) (Olivares, 2017).

Restrepo y Valencia (2009) de la Universidad de Caldas, Manizales, Colombia, refieren la acción de *S. repens* de la siguiente forma:

Se han propuesto varios mecanismos de acción para explicar el funcionamiento del extracto de palmito salvaje (*Serenoa repens*). Por un lado, están sus propiedades antiandrogénicas, al inhibir la fijación de la dihidrotestosterona a su receptor nuclear y citosólico, así como por inhibición de las isoenzimas tipo 1 y 2 de la 5 alfa reductasa. Existe además un efecto antiinflamatorio mediado por inhibición de la ciclooxigenasa, la lipooxigenasa y de los leucotrienos. Se ha detectado una significativa reducción en los receptores nucleares estrogénicos y androgénicos en los tejidos prostáticos de hombres tratados con palmito salvaje (*Serenoa repens*) previo a la prostatectomía. En pacientes con HPB la utilización de palmito salvaje (*Serenoa repens*) lleva a un aumento en el flujo urinario. En revisiones sistémicas y metaanálisis de pruebas con corta duración (4-24 semanas) de administración de este medicamento se ha concluido que el palmito salvaje (*Serenoa repens*) reduce los síntomas urinarios al compararse con placebo. Hasta la fecha se describe que el palmito salvaje (*Serenoa repens*) sólo genera efectos colaterales menores como cefalea, náuseas y vértigo. La dosis recomendada a ser administrada es 160 mg dos veces al día, encontrándose que dosis superiores a 480 mg al día no logran beneficios adicionales.

La agencia de noticias de la Universidad Nacional (Bogotá D.C., ene. 30 de 2012) se refiere en los siguientes términos a la “vira vira” colombiana, *Achyrocline bogotensis* (Sin.: *Gnaphalium bogotense* Kunth): la infusión de la planta ‘vira vira’, que se expende en las plazas de mercado de Bogotá, reduce la inflamación de la próstata, confirmando el estudio del profesor Javier Rincón, del Laboratorio de Investigación de Productos Naturales del Departamento de Farmacia. Durante las visitas de campo se detectó que en las plazas los vendedores de las plantas medicinales les recomiendan a los señores, cuando tienen cierta edad, tomar una agüita de la ‘vira vira’ tres veces al día durante varias semanas y notarán la mejoría en sus dolencias generadas por la prostatitis. El docente explicó el proceso de investigación: primero se realizó su clasificación botánica. Luego se extrajo un líquido que se dejó secar, después se molió, y se le aplicó hexano (un solvente utilizado en estas tareas). Posteriormente, se evaluó su efecto sobre la musculatura lisa de los ratones de laboratorio y su reacción. El resultado fue que esa inflamación de la musculatura lisa, como si fuese la próstata, disminuyó considerablemente en todos los individuos utilizados en la prueba.

La *G. elegans* (viravira) hierba común en el Tolima, de aspecto blanco y flores pajizas, es de comprobada eficacia para curar los dolores de la próstata; muchos han evitado la cirugía tomándola constantemente en decocción.

Minutoli et al. (2013) del Departamento de Medicina Clínica y Experimental, de la Universidad de Messina, Italia, investigaron la terapéutica *S. repens*-Licopeno-Selenio para el tratamiento de hiperplasia prostática benigna:



La hiperplasia prostática benigna (HPB) se caracteriza por el músculo liso y la proliferación epitelial principalmente dentro de la zona de transición de la próstata que puede causar una variedad de problemas para los pacientes, los más frecuentes son los síntomas del tracto urinario inferior. Extracto de *Serenoa repens* (SER) reduce la inflamación y disminuye en vivo el apoyo androgénico para el crecimiento de células de la próstata. Además, estimula la maquinaria apoptótica; sin embargo, datos de apoyo indican que su eficacia es limitada, por lo que las recomendaciones de tratamiento difícil. Además de SER, selenio (Se), un elemento traza esencial que funciona principalmente a través de selenoproteínas y capaz de promover un equilibrio óptimo antioxidante / oxidante; y licopeno (Ly), un carotenoide dietético sintetizado por las plantas, frutas y microorganismos con una fuerte actividad antioxidante, se ha demostrado que ejercen efectos beneficiosos en la enfermedad de la próstata. SER se asocia frecuentemente con Ly y Se, a fin de aumentar su actividad terapéutica en la hiperplasia prostática benigna (BPH). Se ha demostrado que la asociación Ly-Se-Ser tiene una mayor actividad antiinflamatoria que podría ser de particular interés en el tratamiento de la HBP. La asociación Ly-Se-SER también es más eficaz que SER sola en la reducción de peso de la próstata y la hiperplasia, en el aumento de la pro-apoptótica Bax y la caspasa-9 y embotamiento de la Bcl-2 mRNA anti-apoptótica. Además, Ly-Se-Ser suprime de manera más eficiente las expresiones EGF y factor de crecimiento endotelial vascular (VEGF) en próstatas hiperplásicas. Por lo tanto, cuando se combina con Se y Ly pueden tener un mayor potencial para la gestión de la hiperplasia benigna de la próstata.

Gerber et al. (1998) de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chicago aprueban el uso de esta especie para la hiperplasia prostática benigna, pero se interrogan sobre el grado de su eficacia frente al efecto placebo:

La hiperplasia prostática benigna (HPB) es un problema de salud común que afecta al 8% de todos los hombres a la edad de 40, el 60% de los hombres de 70 años, y el 90% de los mayores de 80 años de edad. Una cuarta parte de estos hombres desarrollará síntomas de moderados a graves del tracto urinario inferior que afectan en gran medida su calidad de vida. La evidencia reciente sugiere que el uso de la palma enana americana conduce a mejoras en la función urinaria para los que sufren de BPH. La comparación favorable de la palma enana americana con tamsulosina, un agente de primera línea bien conocido en el tratamiento de los síntomas del tracto urinario, demuestra promesa hacia un efecto beneficioso de este agente de hierbas, con muy pocos, en su caso, los efectos adversos. Sin embargo, ¿qué grado de esta actividad beneficiosa se debe al efecto placebo aún no determinado.

En comunidades indígenas peruanas se utiliza la uña de gato en el tratamiento de diferentes tipos de cáncer e inflamaciones prostáticas.

Zhou et al. (2014) de la Universidad Médica de China, Shenyang, China, demostraron que *Serenoa repens* induce la detención del crecimiento, la apoptosis y la inactivación de señalización STAT3 en células de glioma humano:

*Serenoa repens*, el extracto de la baya en el sureste de Estados Unidos, es uno de los varios agentes fitoterapéuticos disponibles para el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna (HPB). En este estudio encontramos, por primera vez, que *Serenoa repens* inhibe eficazmente el crecimiento de U87 humano y células de glioma U251. La citometría de flujo ensayo mostró que *Serenoa repens* inducen apoptosis de las células U87 y U251 de glioma de una manera dependiente de la dosis. Estos resultados indican que la *Serenoa repens* reduce el crecimiento, provoca la apoptosis de las células de glioma e inhibe STAT

3 de señalización. Además, también podría ser útil para el tratamiento de personas con glioma.

En la actualidad, la calabaza (ahuyama) se emplea para atender los dolores de la vejiga irritable y la hiperplasia prostática benigna (BPH, por sus siglas en inglés). El aceite graso de las semillas de calabaza es ligeramente diurético, y el principal constituyente de las semillas, la cucurbitacina, parece inhibir la conversión de testosterona en dihidrotestosterona (Mercola, 2016). Las semillas de zapallo o calabaza en hombres sirven para mejorar el funcionamiento de la vejiga y de la próstata. Los extractos y aceites de semillas de esta especie pueden jugar un papel determinante en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna (HPB, o agrandamiento de la próstata) gracias a su contenido en ácidos grasos y esteroides (extractos naturales).

## **PROTEÍNAS, FUENTE**

Espirulina (el alga entera). Es un superalimento para situaciones de malnutrición o desnutrición crónica.

## **PSORIASIS**

Piel y mente están interconectadas en el embrión, una asociación que se manifiesta en la vida adulta en forma de enfermedades cutáneas con una base psicológica o de patologías mentales que dan lugar a problemas en la piel. Sin embargo, el paciente que acude a la consulta del dermatólogo no siempre acepta de buen grado que le deriven a un psicólogo o psiquiatra. De ahí que, cada vez más, haya especialistas con sensibilidad por el malestar psicológico de sus pacientes y consultas donde dermatólogo y psicólogo o psiquiatra atienden de manera conjunta a estas personas. Así lo explica Marta García Bustinduy, profesora titular de Dermatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de La Laguna y adjunta de Dermatología del Hospital Universitario de Canarias. ¿Qué ámbito cubre la dermatología psiquiátrica? De origen, la mente y la piel tienen la misma capa en el embrión. Por eso, la mente se relaciona con la piel, y al revés. Las afecciones cutáneas causan malestar psicológico y las enfermedades de la mente se ven en la piel. ¿Cuáles son las enfermedades cutáneas que se relacionan con las mentales? Las enfermedades más reconocidas de la piel relacionadas con la psiquiatría, la psicología y determinados estados de ánimo son las más crónicas o que duran más tiempo, como la psoriasis, la dermatitis atópica, el acné, la urticaria, la alopecia y la rosácea. También los problemas cutáneos que se desarrollan en la cara o en el pelo, es decir, que se ven y que tardan tanto tiempo en superarse, que llegan a provocar un deterioro (García, 2012).

Seguir una dieta baja en calorías no sólo ayudará a reducir algunos kilos, también mejorará los síntomas de la psoriasis en aquellos pacientes que tienen sobrepeso.

*Indigo naturalis* es una planta de color azul muy utilizada en la medicina tradicional china, y según un reciente estudio efectuado en Taiwán, podría ser muy beneficiosa en el tratamiento de la psoriasis sin presentar efectos secundarios. Así lo ha indicado un informe

emitido por la Universidad Chang Gung en Taoyuan, Taiwán, a partir de los resultados de un ensayo clínico que incluyó a un total de 42 pacientes que habían tenido psoriasis durante al menos dos años. Los estudiosos hallaron que el *Indigo naturalis* era seguro y efectivo para el tratamiento de la psoriasis, siempre y cuando ésta fuera utilizada en forma de ungüento. Según ha indicado Yin-Ku Lin, jefe de esta investigación, ninguno de los participantes ha presentado efectos colaterales graves salvo alguna alergia cutánea leve. Algo que chocaría con la medicación actual para la psoriasis, que se basa en el uso de esteroides, y que suelen causar efectos secundarios tales como adelgazamiento de la piel (Yin-Ku Lin et al., 2009).

La vitamina D es muy importante en cuanto a la prevención de enfermedades autoinmunes como la psoriasis. Los tratamientos a base de vitamina D inhiben la respuesta inflamatoria que desencadena la psoriasis. Mantener los niveles óptimos en vitamina D, que según la investigación deben estar entre 50 y 70 mg. La exposición al sol puede aumentar los niveles de vitamina D, pero debe ser una exposición adecuada, no excesiva, ya que si sufre quemaduras solares podría conducir a padecer un brote de psoriasis. Existen lociones y cremas con vitamina D que se aplican directamente en la zona afectada con psoriasis. La Fototerapia UVB es otra forma eficaz para tratar la psoriasis. Si opta por tomar suplementos de vitamina D, combínelo con la vitamina K2 y magnesio para optimizar su función y promover la salud (Lee y Song, 2018).

Apremilast, un fármaco muy novedoso contra la psoriasis, ahora se ha descubierto que produce hemorragia gastrointestinal (Oliveiras, 2016).

Testimonio: “presentaba inflamación de la piel, muchas escamas, y afectado el cuero cabelludo. Tenía manchas de color blanco en los codos, rodillas y me ardía la piel. Tomaba cortisona tres veces al día, sin curación. Utilicé entonces: bicarbonato de sodio: calma el picor, diluir 2 cucharadas de bicarbonato de sodio en un litro de agua y mojar un pañuelo y ponerlo en la zona dos veces al día, en la mañana y en la tarde. Aceite de oliva: 2 cucharadas de aceite en un vaso de leche y aplico en el cuero cabelludo, se hace masaje por unos minutos y enjuago. Pulpa de aloe vera: aplico la pulpa sobre las lesiones. Manzanilla: para ayudar a la inflamación, en infusión se aplica con algodón en las zonas afectadas. La curación ha sido satisfactoria, pues mantengo libre de los síntomas que me afectan por la enfermedad, el dolor que me causa la inflamación en la piel ha desaparecido y no se observan las placas que antes tenía. La infusión de manzanilla debe ser fría, pues me ayuda a refrescar, no la uso caliente porque la idea es que la piel esté fresca para no irritarla”.

Los cristales de sábila aplicados directamente en la piel han mostrado desde la antigüedad un gran efecto curativo en la psoriasis y variados problemas epidérmicos.

Hu et al. (2013) del hospital general de Beijing, China, estudiaron la mostaza en el tratamiento de psoriasis:

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica autoinmune de etiología no definida. Todos los tratamientos actuales son sintomáticos. El resultado insatisfactorio en el tratamiento de la psoriasis se debe en parte a los efectos secundarios. Semilla de mostaza, consumida en gran parte como una especia y medicina en China, se ha encontrado

recientemente que posee bioactividades de anti-oxidación, anti-inflamación y anticancerígena. Por lo tanto, se supone que la semilla de mostaza puede tener efectos sobre la psoriasis, y fue validado preliminarmente usando a / c modelo de ratón BALB de la inflamación inducida por psoriasisiforme con la aplicación tópica de crema de imiquimod (Aldara) durante 6 días consecutivos. Se encontró que el forraje que contiene 5% de semilla de mostaza, atenúa la inflamación psoriasisiforme inducida por porimiquimod, pero no lo hizo por completo, acompañado por la reducción de infiltraciones de células T, células dendríticas plasmacitoides (PDC) y macrófagos en la piel lesionada; estos resultados presentados en este documento proporcionan una base para la semilla de mostaza en el tratamiento de la psoriasis.

El Ministerio de Sanidad español considera la planta calaguala (*Polypodium leucatomos*) oficialmente tratamiento válido contra la psoriasis.

La ruda se hierve en agua y se aplica en paños por la noche.

## **PTERIGIÓN**

De la jagua (*Genipa americana*) se prepara un remedio natural para curar la uña o palmera, la cual es una enfermedad ocular muy común, caracterizada por el crecimiento anormal de la conjuntiva que se inflama por diversas razones. La uña o palmera (pterigión) es el crecimiento excesivo de la conjuntiva sobre la córnea que puede llegar a tapar las pupilas y provocar la pérdida de la visión. La inflamación de la conjuntiva se debe a diversos factores tales como: exposición al polvo, al sucio, al humo, la sequedad, al sol, a químicos industriales, entre otros. Los síntomas pueden ser: irritación, sequedad en el ojo, inflamación, irritación, ardor, visión borrosa y picazón. Todos estos síntomas pueden ser producidos por la uña o palmera. Para este tratamiento utilizaremos la fruta verde de la jagua, a la cual se le saca el jugo, el que se pone en un gotero y se aplica una gota en el ojo tres veces al día hasta que desaparezca la uña o palmera (Infante, 2015).

La curcumina es preferible a los esteroides en el tratamiento de la uveítis crónica anterior, una enfermedad inflamatoria del ojo (www.elcorreodelsol.com, 2014).

Para el pterigio que arde y da la sensación de basura en el ojo, utilizar gotas de uchuva: una gota en cada ojo dos veces al día (se tibia un poco). Al mes hay curación (desvanecimiento del pterigio).

El “colirio de llantén” es usado con éxito en conjuntivitis, cataratas y pterigos.

## **PULMÓN, TRANSPLANTE**

Una investigación de 2008 publicada en *Critical Care Medicine*, explicaba las ventajas de la curcumina sobre la dexametasona (corticosteroide) para prevenir la inflamación a consecuencia del transplante de pulmón (www.elcorreodelsol.com,2014).

## **PULMONAR, CATARRO**

Escoba (*Sida rhombifolia*), tomada en decocción.

Romero: para la tos, bronquitis, asma y catarro crónico del pulmón, en infusión.

## **PULMONAR, EDEMA**

El Dr. Hector Fabio Marín refiere el siguiente caso: una paciente de 38 años presentaba un edema pulmonar (pleuritis), estado inflamatorio y derrame pleural en el pulmón izquierdo, fiebre alta. Siente mucho dolor al toser en el costado izquierdo, al respirar siente una punzada en la base del pulmón; debilidad general, palidez, manos y pies fríos. Tomó claritromicina 250 mg cada 12 horas por dos semanas y 3 inhalaciones diarias de salbutamol. La mayoría de los síntomas persistieron. Nuevo tratamiento: 1) *Apis mellifica* 7CH, 10 gotas en agua pura 3 veces al día. 2) *Antimonium tartaricum* 7 CH 10 gotas en aguapura 3 veces al día. Inició terapia de choque cada 2 horas. Ha mejorado en todo sentido, se siente bien (testimonio).

## **PULMONAR, FIBROSIS**

En la medicina tradicional china, el pericarpio (cáscara) de *Citrus reticulata* (mandarina) tiene funciones médicas: regula Qi y expulsa flema, y se ha utilizado para el tratamiento de enfermedades relacionadas con los pulmones por un largo tiempo. Un estudio reveló que el extracto alcalino de la fracción soluble en etanol al 75% a partir de *C. reticulata* fue el responsable de los efectos inhibitorios sobre la fibrosis pulmonar in vitro e in vivo (Zhou et al., 2015).

## **PULMONARES, MUCOSIDADES (FLEMAS)**

Milenrama, se utiliza para fluidificar las mucosidades pulmonares (flemas). Dosis: 20 gs. por litro de agua en infusión.

Cebolla de huevo o cabezona, pues posee sustancias azufradas como *disulfuro de alil-propilo*; esta hortaliza es muy rica en compuestos volátiles azufrados, componentes del aceite esencial que le confiere el sabor picante característico que es responsable de los efectos beneficiosos en la salud. La acción directa de este aceite esencial sobre las vías respiratorias facilita la expectoración, es decir, la acción de arrancar y arrojar por la boca las flemas y secreciones que se depositan en la faringe, la laringe, la tráquea o los bronquios. Esta acción bactericida está científicamente probada, por eso, se le reconoce a la cebolla la propiedad de combatir diversas infecciones como los resfriados y la bronquitis, y resulta muy útil a la hora de eliminar las mucosidades.

## **PULMONES, DOLOR**

Sábila, ponche de cristal más clara de huevo: se frota en espalda para el dolor de pulmones. Para la bronquitis: 200 g de cristales, más ½ litro de panela o miel de abejas, más limón, se guarda en recipiente de esmalte, no plástico: lo que se va a tomar se le agrega limón.

### **PULMONES, ENDURECIMIENTO**

Piña: combate el endurecimiento de los pulmones. El jugo de piña es uno de los mejores remedios para disolver las mucosidades que obstruyen las vías aéreas. Puede emplearse muy bien en la bronquitis crónica con expectoración insuficiente y disnea.

### **PULMONES, HERIDAS**

Lechuguilla o repollitos de agua: la parte aérea en cocimiento se toma para cicatrizar las heridas de los pulmones producida por la tuberculosis.

### **PULMONES, LIMPIEZA**

Un remedio sencillo y común son las inhalaciones de vapor. Ayudan a desechar con facilidad la flema, que se encuentre acumulada en los pulmones, y cualquier otro virus que afecte a estos órganos. Para hacer estas inhalaciones simplemente se debe hervir agua y respirarla suavemente mientras se cubre la cabeza con una toalla o manta, en forma de techo para no dejar escapar el vapor. Aunque las inhalaciones con agua son muy efectivas, es mejor si las acompañas con hierbas como el eucalipto. Hacer este remedio en horas de la noche, antes de acostarse (Hermandadblanca.org, 2012).

### **PULMONES, RECONSTITUYENTE**

Inchi (*Caryodendron orinocense*) se usa como reconstituyente de pulmones

### **PULMONES Y BRONQUIOS, AFECCIONES**

Cebolla, llantén, papayo, sábila, mejorana, saúco.

Amor seco o pega-pega: en decocción de toda la planta se usa para las afecciones pulmonares. Es béquica y antiespasmódica.

Nabo: bebida pectoral: macerar o rallar en leche con miel y limón.

Orégano, para la obstrucción pulmonar.

Plátano: del vástago del plátano, en especial del guineo, se extrae un líquido claro, amarillento o rojizo, útil para combatir las infecciones pulmonares crónicas e incluso la tuberculosis. Se toma el zumo en cantidad de cinco copitas al día.

Pulmonaria: se usa en medicina en las afecciones pulmonares en forma de decocción de toda la planta. Es buena para el asma y los ahogos.

Sábila: limpia pulmones y bronquios licuada en leche: es excelente para este fin. Aplicar en sobijos para el dolor de espalda (agachado).

Sande: del tronco de este árbol, al hacerle una incisión, mana un líquido lácteo, el cual llaman leche, de color blanco no viscoso, de sabor dulce y agradable, y los nativos la toman como leche vegetal para la curación de enfermedades pulmonares y bronquiales.

El jarabe de mora es muy efectivo en el tratamiento de anginas y enfermedades pulmonares.

## **PULMONÍA**

Clavo de laguna: es de las drogas de nuestra flora medicinal de más renombre. Se usa en decocción por nuestro pueblo para curar las pulmonías, bronconeumonías, asma. Es un gran descongestionante del pulmón.

Haba: se usa con buenos resultados la parte aérea, tallos, hojas y flores, en zumo y adicionándoles azúcar como remedio para curar la pulmonía, bronconeumonía y también otras afecciones pulmonares.

Pringamoza, en infusión, aporta calcio (Ca); sus cogollos se pueden hacer en sopas.

Un componente descubierto en los brotos de brócoli ayuda a eliminar las bacterias dañinas de los pulmones, según un estudio en humanos y ratones realizado por investigadores de la Universidad Johns Hopkins en Baltimore (Estados Unidos):

El trabajo se publica en la revista 'Science Translational Medicine'. El componente del brócoli, llamado sulforafano, podría ser un nuevo tratamiento para prevenir o reducir las infecciones pulmonares graves que a menudo afectan a fumadores y pacientes con enfermedad pulmonar. El sistema de auto-limpieza pulmonar está alterado en los fumadores y las personas con un tipo de enfermedad pulmonar denominada enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Las células inmunes limpiadoras llamadas macrófagos en los pulmones de estos individuos son incapaces de deshacerse de los invasores bacterianos, lo que conduce a la infección. Los investigadores, dirigidos por Shyam Biswal, analizaron macrófagos de los pulmones de pacientes de EPOC, así como de ratones expuestos a humo de cigarrillos. Descubrieron que el tratamiento con sulforafano fomentaba la activación de un mecanismo de señalización clave llamado Nrf2 en las células pulmonares humanas de EPOC y en las células pulmonares de los ratones expuestos al tabaco. El mecanismo Nrf2 activado restablece la capacidad de los macrófagos pulmonares para eliminar las bacterias de los pulmones. El sulforafano es conocido como antioxidante y se encuentra en muchos

vegetales crucíferos, pero la fuente más rica en sulforafanos son los brotes de brócoli, las plantas de brócoli con 3 o 4 días de vida (Diariosalud.net, 2018).

Yang et al. (2011) de la Universidad Eulji, Corea, demostraron que el extracto de dormidera (*Mimosa pudica*) tiene propiedades inhibitoras sobre el asma y puede ser utilizado como un agente terapéutico potente para la inflamación pulmonar alérgica:

El asma es una enfermedad inflamatoria de las vías respiratorias. Los mecanismos patogénicos del asma incluyen la infiltración de leucocitos y la liberación de citoquinas. *Mimosa pudica* (Mp) se ha utilizado tradicionalmente para el tratamiento del insomnio, diarrea y enfermedades inflamatorias. Aunque el extracto de Mp tiene varias propiedades terapéuticas, sin embargo, no se ha reportado el efecto de este extracto sobre el asma. Este estudio investigó los efectos supresores de Mp extracto sobre respuestas asmáticas tanto in vitro como in vivo. Extracto de Mp fue adquirido de plantas enteras secas y en polvo de *M. pudica* utilizando etanol al 80%. Ratones BALB / c se utilizaron para el modelo de ratón de asma inducido por ovoalbúmina. Extracto de Mp inhibió significativamente la migración de células HMC-1 inducida por el factor de células madre y bloqueó la liberación de proteína quimiotáctica de monocitos-1 (MCP-1) y la interleucina-6 (IL-6) en células EoL-1. Leucocitosis, eosinofilia y la hipersecreción de moco en los pulmones asmáticos fueron suprimidos de manera significativa por el extracto de Mp. La liberación de ovoalbúmina- IgE específica en el lavado broncoalveolar y suero también se redujo. Tratamiento con extracto Mp no produjo citotoxicidad del hígado. El extracto Mp tiene propiedades inhibitoras sobre el asma y puede ser utilizado como un agente terapéutico potente para la inflamación pulmonar alérgica.

## **PURGANTE**

Ruibarbo: las hojas y los tallos son ricos en antraquinonas que explican su acción purgante. La droga es el rizoma de esta especie, descortezado y cortado en trozos regulares, desecado al aire, cuando toma un aspecto de mármol y de un color amarillo anaranjado; finalmente se reduce a polvo. Es usado en forma de extracto, jarabe, tintura acuosa, tintura alcohólica, en pequeñas dosis como eupéptica y estomáquico, y en dosis más elevada como purgante y digestivo.

Verdolaga en decocción suave.

Sábila: el jugo de las hojas cuando se cortan, llamado acíbar, es un purgante vigoroso.

## **PÚSTULAS**

Yerbamora: el cocimiento de hojas y tallos para lavar heridas, granos de etiología incierta, pústulas.

De la resina exudada por los pinos, o de las heridas de la corteza y el leño, se sacan la trementina y colofonia muy usadas en medicina para curar heridas y llagas; incluso, se usa



en pústulas (para las que sirven el pino y el sauce). Estas cortezas, en decocción, purifican la sangre.

## **QUEBRADURAS**

Manzanilla, en emplastos.

La planta disciplina (parásita) en emplastos ayuda a soldar huesos rotos.

## **QUEMADURAS**

Banano: en emplasto.

Cebolla larga: evita que se ampollen las quemaduras y es clave cuando se esfacela (gangreniza) la piel (frotar la parte afectada).

Papa: los cataplasmas de papa pelada y luego rallada en crudo son indicados para curar las quemaduras. En un curso de capacitación de dermatólogos enseñaron que cuando se produce una quemadura, sin importar la parte del cuerpo que fuera, el primer auxilio es colocar la parte afectada debajo de agua fría corriente hasta que el calor en la zona disminuya y así pare de quemar las capas de piel y después, pasar clara de huevo, levemente batida (solo para que sea mas fácil de aplicar). Una amiga se quemó gran parte de su mano con agua hirviendo, colocó la mano debajo de la llave de agua fría, bastante tiempo para evitar el calor inicial, aunque el dolor era tremendo. Luego, rompió dos huevos y separó las claras batiéndolas un poco, y puso en la mano la clara. Su mano estaba tan quemada que, en cuanto ella colocaba la clara encima de la piel, esta se secaba y quedaba una película que después se enteró, era colágeno natural. Estuvo por lo menos una hora colocando capa tras capa de claras en la mano. Por la tarde, no sintió más dolor y al día siguiente apenas había una marca rojizomorada donde se había quemado. Ella pensó que quedaría con una cicatriz horrible, pero después de 10 días estaba sin ninguna marca. La parte quemada, se recuperó totalmente por el colágeno existente en la clara de los huevos que en realidad, es una placenta y esta llena de vitaminas.

Sauce: las hojas frescas machacadas se usan contra las quemaduras como calmante.

Verdolaga, en cataplasmas.

Aplicar externamente el cristal de sábila sobre el sitio afectado, lo más pronto posible, teniendo siempre la precaución de tener las manos muy limpias y de lavar con mucho cuidado la hoja de sábila a utilizar. Los cristales de sábila se aplican directamente sobre el área afectada, unos cuantos cristales aplicados cada cuatro horas sobre la quemadura, alivian el ardor y aceleran la perfecta cicatrización. En vez de usar gasas en las quemaduras debería usar hojas hervidas de llantén que no se pegan a la herida.

Cataplasma fría para las quemaduras y las heridas a base de arcilla verde, aceite de hígado de bacalao y miel (1 cucharadita de cada uno) y aceite esencial de lavanda fina (8 gotas). El aceite esencial de lavanda fina puede ser aplicado en su forma pura sobre una herida abierta o sobre una quemadura de segundo grado. Es uno de los pocos aceites esenciales que se pueden utilizar para tratar daños de ese tipo. La consistencia de esta cataplasma debe permitirle permanecer sujeta a la herida, pero sin pegarse demasiado. El aceite es lo que evitará que la arcilla se seque. Se coloca una gasa encima y se sujeta con la mano entre 20 y 30 minutos. Repetir 2 ó 3 veces al día, hasta que cicatrice. (Dupuis, 2016).

Con colágeno y caléndula se genera material sustituto de mucosa y piel para quemaduras o heridas (UN Periódico, 2014).

El sumo de las hojas de haba se aplica en la parte afectada.

En Cuba utilizan las hojas y frutos de *Bixa orellana* (achiote), en emplasto.

## **QUEMADURAS POR EL SOL, PREVENCIÓN (BRONCEADO)**

Zanahoria. Tomar el jugo antes de broncearse al sol. Por su alto contenido de carotenos, precursores de la vitamina A, favorece de las quemadas del sol y ayuda en la cicatrización de todo tipo de heridas y el mantenimiento de una piel saludable.

La tintura de la semilla de achiote protege de la quemadura del sol (es un uso que le dan los indígenas).

Rodajas finas de pepino cohombro o tomate, colocadas por varios minutos sobre la piel quemada por el sol, la rehidratan.

## **QUIMIOPREVENCIÓN DE CÁNCER CON SELENIO**

Kaletka et al. (2019) del Department of Drug Technology and Pharmaceutical Biotechnology, Medical University of Warsaw, Polonia, investigaron la reacción del selenio y *L. edodes* y la quimiopreención del cancer:

Hace casi cuatro décadas, Schrauzer y White (Schrauzer y White 1978) informaron una correlación inversa significativa entre la mortalidad por cáncer humano y la ingesta dietética de selenio. El nivel de selenio en sangre total es directamente proporcional a la ingesta de selenio en la dieta. El selenio es, por lo tanto, un oligoelemento que parece funcionar como un nutriente clave en la quimiopreención del cáncer (Vinceti et al., 2014). Este importante efecto para la salud está relacionado con la estimulación del sistema inmune, la protección de las células contra los efectos de los radicales libres por las enzimas antioxidantes dependientes del selenio, y la inhibición del crecimiento de las células tumorales por los metabolitos del selenio (El-Bayoumy, 2001, Brozmanova et al. 2010).

A pesar de sus beneficios, el selenio tiene un estrecho margen de seguridad que limita las dosis utilizadas en la quimioprevención (Reid et al., 2004). Se ha demostrado que la se- metil-seleno-l-cisteína en el ajo y el brócoli reduce de forma más eficaz la incidencia de cáncer de mama y de colon en ratas que la selenometionina en levadura o brócoli suplementado con selenita (Finley et al., 2001). Este efecto puede deberse a diferencias sustanciales en los mecanismos de quimioprevención por Se-metil-seleno-l-cisteína y otros selenocomponentes (Suzuki et al., 2010). *Lentinula edodes* (Berk.) Pegler, el hongo shiitake, es a la vez medicinal y comestible. La actividad antitumoral de lentinan y otros polisacáridos farmacológicamente activos y complejos polisacárido-proteína en los extractos de shiitake se debe principalmente a la activación del sistema inmune del huésped (Zhang et al., 2005). El mecanismo por el cual el selenio ejerce actividades anticancerígenas inmunomoduladoras difiere de la acción de las fracciones de polisacárido de *L. edodes*, pero efectos farmacológicos similares sugieren que estos agentes pueden actuar sinérgicamente. Por lo tanto, las altas concentraciones de las formas orgánicas de selenio en la biomasa *L. edodes* aumentaría el sistema inmunológico-potenciador y las actividades anticancerígenas de los extractos de *L. edodes*. Se demostró previamente que el cultivo sumergido de *L. edodes* efectivamente causó que el selenio del medio de cultivo se acumulara en los micelios en forma de compuestos orgánicos tales como selenometionina, selenocisteína y polisacáridos que contienen Se (Turlo et al., 2010).

Nagashima et al. (2013), del Department of Breast and Thyroid Surgery, Yamaguchi, Japan, evaluaron la calidad de vida del huésped y la función inmune en pacientes con cáncer de mama tratados con combinación de quimioterapia adyuvante y administración oral de micelios de *Lentinula edodes* (shiitake):

Las quimioterapias basadas en antraciclinas para el cáncer de mama son bien conocidas por tener efectos adversos y también pueden afectar negativamente la función inmune del huésped. Por lo tanto, existe la necesidad de un adyuvante que mantenga la calidad de vida (QOL) y la función inmune de los pacientes con cáncer que reciben quimioterapias basadas en antraciclina. El extracto de micelio de *Lentinula edodes* (LEM) es un polvo seco de un extracto de agua caliente del micelio de *L. edodes*. Se ha demostrado que la administración oral de LEM produce acciones antitumorales e inmunomoduladoras tanto in vitro como in vivo. Administrado oralmente a pacientes con cáncer gastrointestinal que recibían quimioterapia, redujo los efectos adversos de la quimioterapia, mejoró la calidad de vida y mejoró la inmunidad. Además, un estudio de pacientes que recibieron quimioterapia postoperatoria para cáncer de mama indicó mejoría en la CDV después del uso de LEM. Por lo tanto, el LEM tiene el potencial de ser un adyuvante oral útil para las quimioterapias basadas en antraciclinas.

## QUIMIOTERAPIA NATURAL

Para personas que sufren de cáncer, una gran quimioterapia es tomar limonada sin azúcar como agua todos los días, pero tiene mayor efecto si se le agrega una cucharadita de bicarbonato.

Un té de hierbas llamado "Essiac plus" contiene cuatro sustancias conocidas como 'Essiac': (*Arctium lappa* L., *Rheum palmatum* L., *Rumex acetosella* L. y *Ulmus rubra* L.), además de cuatro hierbas adicionales: *Capuchina officinale* L., *Cnicus benedictus* L., *Trifolium*

*pratense* L. y *Laminaria digitata* (Huds.) Lamour. Indicación: el té es utilizado por pacientes de cáncer durante la quimioterapia y la radiación. No hay más detalles sobre la concentración y la dosis de administración (Cheung y Tai, 2005).

El jengibre es dos veces más efectivo que muchos medicamentos comunes para el mareo y puede disminuir los efectos secundarios de la quimioterapia.

Hao et al. (2014) investigaron los componentes anticancerígenos y efectos quimiopreventivos del nim:

*Azadirachta indica* se encuentra comúnmente en muchos países semi-tropicales y tropicales como la India, Pakistán y Bangladesh. Los componentes extraídos de la planta neem se han utilizado en la medicina tradicional para la cura de múltiples enfermedades incluyendo el cáncer durante siglos. Los extractos de las semillas, hojas, flores y frutos de neem han demostrado consistentemente efectos quimiopreventivos y antitumorales en distintos tipos de cáncer. *Azadiractina* y *nimbolide* están entre los pocos componentes bioactivos en neem que se han estudiado ampliamente, pero la investigación sobre un gran número de componentes bioactivos adicionales se justifica. Los efectos anticancerígenos clave de componentes de neem sobre las células malignas incluyen la inhibición de la proliferación celular, la inducción de la muerte celular, la supresión de la angiogénesis del cáncer, la restauración del equilibrio celular de reducción / oxidación (redox), y la mejora de las respuestas inmunes del huésped contra las células tumorales. Si bien los mecanismos subyacentes de estos efectos en su mayoría no están claros, la supresión de la vía de señalización de NF-kappa B es, al menos parcialmente, quien participa en las funciones de los componentes de neem contra el cáncer. Es importante destacar que los efectos antiproliferativos y inductores de apoptosis de los componentes de neem sobre tumores son selectivos y los efectos sobre las células normales son significativamente débiles. Además, extractos de neem sensibilizan a las células cancerosas a la inmunoterapia y radioterapia, y mejoran la eficacia de ciertos agentes quimioterapéuticos contra el cáncer.

Farias et al. (2011) de la Universidad Federal de Santa Maria, Brazil, investigaron uña de gato, *U. tomentosa*, para reducir al mínimo los efectos adversos del tratamiento con quimioterapia estimulando la proliferación de progenitoras mieloides:

Los asháninkas, los pueblos indígenas de Perú, usan la uña de gato (*Uncaria tomentosa*) para restaurar la salud. *Uncaria tomentosa* tiene actividad antioxidante y funciona como un agente para reparar el daño del ADN. Esto causa diferentes efectos sobre la proliferación celular dependiendo del tipo de célula implicada; específicamente, se puede estimular la proliferación de progenitores mieloides y provocar la apoptosis de las células neoplásicas. La neutropenia es el efecto colateral más común de la quimioterapia. Para los pacientes sometidos a tratamiento contra el cáncer, la administración de un medicamento que estimula la proliferación de células de los tejidos hematopoyéticos saludables es muy deseable. Es importante evaluar los efectos agudos de *Uncaria tomentosa* sobre las células formadoras de colonias de granulocitos-macrófagos (CFU-GM) y en la recuperación de los neutrófilos después de la neutropenia inducida por quimioterapia, mediante el establecimiento de la correlación con filgrastim (rhG-CSF) de tratamiento para evaluar su posible uso en oncología clínica. Materiales y métodos: El ensayo in vivo se realizó en ratones tratados con ifosfamida quienes recibieron dosis orales de 5 y 15 mg de *Uncaria tomentosa* y dosis intraperitoneales de 3 y 9 g de filgrastim, respectivamente, durante cuatro días. Ensayos de células formadoras de colonias (CFC) se

realizaron con células madre hematopoyéticas / precursoras humanas (hHSPCs) obtenidas a partir de la sangre del cordón umbilical (UCB). Resultados: Los bioensayos mostraron que el tratamiento con *Uncaria tomentosa* aumentó significativamente el recuento de neutrófilos, y una potencia de 85,2% se calculó en relación con filgrastim a las dosis correspondientes de la prueba. Un ensayo CFC in vitro mostró un aumento en el tamaño de CFU-GM y las colonias mezcladas (CFU-GEMM) de tamaño a las concentraciones finales del extracto de 100 y 200 mg / ml. Conclusiones: A las dosis ensayadas, *Uncaria tomentosa* tuvo un efecto positivo en el número de progenitoras mieloides y es prometedor para su uso con la quimioterapia para reducir al mínimo los efectos adversos de este tratamiento. Estos resultados apoyan la creencia de la Asháninkas, que han clasificado *Uncaria tomentosa* como 'planta de gran alcance'.

## RADIACIÓN, RADIOTERAPIA

Para sus efectos adversos consumir el aminoácido L-Cisteína (o L-Ciostina), que se forma en el cuerpo a partir de la L-Metionina, en presencia de vitamina B<sub>6</sub>. También preserva el cerebro y el hígado de los daños producidos por el alcohol y el cigarrillo; elimina los excesos de cobre. Se encuentra especialmente en los cereales. Consumir el aminoácido L- Glutathione. Cactus: con bromelias y otros cactus es necesario tenerlos en las casas para mitigar el efecto radioactivo nocivo sobre el hombre de televisores, hornos, y electrodomésticos en general.

Investigaciones han demostrado que a ratones antes de exponerlos a la radiación, les suministraron el antioxidante NAC (N-acetilcisteína), el cual sirve como vehículo para matar de hambre a las células cancerosas y contribuir a eliminar los tumores. Se investigó los riesgos de los TAC, y se descubrió que al administrar NAC a los ratones antes de recibir radiación en dosis bajas pudieron proporcionar a las células sanas el poder necesario para acabar con las células cancerígenas (Rothfield, 2020).

Sábila, para las quemaduras se soban los cristales. Las personas sometidas a radioterapia y tratadas con sábila, consumiendo los cristales y un poco de cáscara, y embadurnando el cuerpo y sobre todo la parte radiada con esta planta, mitiga el efecto destructivo del procedimiento.

Investigadores del Centro Médico de la Universidad de Georgetown, en Washington, Estados Unidos, dicen que un compuesto derivado de los vegetales crucíferos como la col, la coliflor y el brócoli, protege a ratas y ratones de dosis letales de radiación.

Su estudio, publicado en 'Proceedings of the National Academy of Sciences', sugiere que el compuesto puede proteger los tejidos normales durante la radioterapia contra el cáncer y prevenir o mitigar la enfermedad causada por la exposición a la radiación. Anteriormente, se ha visto que el compuesto, conocido como DIM (3,3'-diindolilmetano), tienen propiedades preventivas para el cáncer. "DIM ha sido estudiado como un agente de prevención del cáncer desde hace años, pero esta es la primera indicación de que también puede actuar como un protector de la radiación", resalta el autor principal del estudio, Eliot Rosen, del 'Lombardi Comprehensive Cancer Center' de la Universidad de Georgetown (Fan et al., 2013).

Los teléfonos móviles nos exponen a niveles de radiación perjudiciales para la salud. La exposición prolongada a la radiación causa cáncer, daños en el ADN y un sistema inmunológico deficiente. Los daños al ADN afectan al crecimiento normal de las células y a la producción de proteínas. En 2011, la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), declaró que la radiación del teléfono móvil es un “posible carcinógeno humano”. Un estudio realizado encontró que la exposición de la sangre a la radiación del teléfono móvil mostró un aumento de 300 por ciento en el daño genético en forma de micronúcleos. El estudio también sugiere que este tipo de radiación es más peligroso que fumar y que el amianto. La radiación provoca: fatiga crónica, depresión, problemas digestivos, problemas de memoria, estrés crónico, insomnio, palpitaciones cardíacas, dolores de cabeza / migrañas.

El romero y el aceite esencial de romero, es uno de los muchos métodos naturales que puede utilizar para reducir la radiación. El romero está lleno de fuertes propiedades antioxidantes que se ha demostrado son eficaces contra el daño por radiación. El 2 de febrero de 2009, el British Journal of Radiology, encontró que el carnosol liposoluble y los ácidos carnósicos que se encuentran en el romero “proporcionan una actividad anti- mutagénica que protege significativamente”. El ácido rosmarínico que contiene el romero es un foto-protector. Actúa como un agente de barrido de radicales libres y también induce los mecanismos de defensa endógenos del cuerpo. También se ha encontrado que el ácido rosmarínico retrasa la toxicidad. Su factor de protección es 3,34 veces mayor que otros compuestos examinados en la prueba de micronúcleos. Cómo utilizar el romero: añadir el romero picado (tres cucharaditas) en una taza de agua hirviendo. Deje reposar durante 5 o 10 minutos. Beba este té habitualmente. La combinación de aceite esencial de romero y un aceite portador (jojoba, coco o aceite de aguacate) también funcionan muy bien. Aplique esta mezcla en el talón del pie con regularidad, todos los días si es posible. También puede inhalar el aceite esencial de romero. Ponga unas gotas de aceite en un paño. Utilice un difusor de aromaterapia o vaporizador si es posible (Comunidadconsciencia.ning, 2018).

Jagetia, C. (2007), del Departamento de Radiobiología, Kasturba Medical College, Manipal, India, estudió el potencial radioprotector de plantas y hierbas contra los efectos de la radiación ionizante:

Las radiaciones ionizantes producen efectos nocivos en los organismos vivos y el rápido avance tecnológico ha incrementado la exposición humana a las radiaciones ionizantes. Los intentos de proteger contra los efectos nocivos de las radiaciones ionizantes por intervención farmacológica se hicieron ya en 1949 y los esfuerzos continúan para buscar radioprotectores, que pueden ser de gran ayuda para el uso humano. Los resultados obtenidos a partir de in vitro e in vivo indican que varios productos botánicos como el *Gingko biloba*, *Centella asiática*, *Hippophae rhamnoides*, *Ocimum sanctum*, *Panax ginseng*, *Podophyllum hexandrum*, *Amaranthus paniculatus*, *Embllica officinalis*, *Phyllanthus amarus*, *Piper longum*, *Tinospora cordifoila*, *Mentha arvensis*, *Mentha piperita*, *Syzygium cumini*, *Zingiber officinale* y *Ageratum conyzoides*, protegen contra la letalidad inducida por la radiación, la peroxidación lipídica y el daño del ADN. La evaluación fraccionamiento guiada puede ayudar a desarrollar nuevos radioprotectores de actividades deseadas.

Varias especies de *Ocimum* (Lamiaceae) (albahacas) se utilizan comúnmente para el tratamiento de la inflamación, el estrés, la diarrea y como un fármaco antioxidante, en el sistema de la medicina de la India. Monga et al. (2011) del Centro de Investigación en Cáncer de Bhopal, India, investigaron la actividad antimelanoma y radioprotectora de diferentes especies de *Ocimum* en ratones albinos suizos BL:

La actividad antimelanoma de 50% alcohol extracto de hoja acuosa de cinco especies de *Ocimum* [*Ocimum sanctum* (SE), *Ocimum gratissimum* (GE), *Ocimum basilicum* (BE), *Ocimum canum* (CE) y *Ocimum kilimandscharicum* (KE)] solo o en combinación con radioterapia se determinó sobre la base del volumen del tumor, el peso corporal, y la tasa de supervivencia de los animales. El potencial radioprotectora de diferentes especies de *Ocimum* se determinó mediante el ensayo de aberración cromosómica. El efecto del extracto acuoso alcohólico de diferentes especies de *Ocimum* también se evaluó para la estimación del nivel de glutatión y la actividad de glutatión S-transferasa en ratones albinos suizos. Resultados: el extracto acuoso alcohólico 50% de las diferentes especies de *Ocimum* administrado por vía oral (200 mg / kg, po) resultó en una reducción significativa en el volumen del tumor, aumento de peso corporal medio, y la tasa de supervivencia de los ratones. Los diversos extractos mostraron influencia moduladora contra dosis letales de irradiación de la radiación gamma en términos de daño cromosómico inducido por la radiación, mientras que al mismo tiempo inducida por un aumento en la reducción del nivel de glutatión y la actividad GST. Discusión y conclusión: estos hallazgos demuestran que las especies de *Ocimum* tienen actividad antimelanoma y radioprotectora contra B (16) F- metástasis inducida por línea (10) de células de melanoma metastásico.

Pietrofesa et al. (2013) del Departamento de Medicina Pulmonar, Alergia y División de Cuidados Críticos, de la Universidad de Pennsylvania, EE.UU., investigaron la mitigación de la radiación con las propiedades de los lignanos de la linaza:

Linazas integrales (FS), y su componente de lignanos (FLC) que consiste principalmente de secoisolariciresinol diglucósido (SDG), tienen propiedades pulmonares radioprotectoras potentes, mientras que no se deroga la eficacia de la radioterapia. Sin embargo, mientras que el grano entero fue demostrado recientemente que también tiene propiedades atenuantes potentes en un modelo de radiación torácica en neumonopatía, el componente bioactivo en el grano responsable de la mitigación del daño pulmonar nunca fue identificado. Los pulmones pueden estar expuestos a la radiación terapéutica para neoplasias torácicas o siguientes a la detonación de un dispositivo de dispersión radiológica. Esto podría conducir a la inflamación pulmonar, lesiones de tejidos oxidativo, y la fibrosis. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la mitigación de los efectos de la radiación (FLC) en un modelo de ratón con radiación en neumonopatía. RESULTADOS: FLC mitigó significativamente la muerte de los animales relacionados con la radiación, con disminución de la inflamación, lesión pulmonar y posterior fibrosis al tiempo que mejora la supervivencia. FLC puede ser un agente útil, la mitigación de los efectos adversos de la radiación en las personas expuestas a la radiación incidental, inhalación de radioisótopos o incluso después de la iniciación de la terapia de radiación para tratar el cáncer.

Kumar et al. (2007) investigaron las alteraciones histológicas de los testículos por radiación y la actividad de *A. vasica* (penicilina) como agente de protección de la radiación:

Extracto de hojas de *Adhatoda vasica* (L) Nees (penicilina) se ha usado para el tratamiento de diversas enfermedades y trastornos en Ayurveda y la medicina Unani. Efecto modulador del extracto etanólico de *A. vasica* (L) Nees contra los cambios inducidos por la radiación en términos de alteraciones histológicas en los *testículos*, glutatión reducido (GSH), lípidos peroxidación (LPO), ácidos y alcalinos niveles de fosfatasas, y alteraciones cromosómicas en ratones albino suizo se estudió a diversos intervalos post-irradiación entre 1 y 30 días. Los ratones expuestos a la radiación 8 Gy mostraron enfermedad inducida por la radiación incluyendo marcados cambios en la histología de testículos y aberraciones cromosómicas en células de médula ósea con una mortalidad del 100% en un plazo de 22 días. Cuando se administró extracto etanólico de hoja de *A. vasica* por vía oral a una dosis de 800 mg kg<sup>-1</sup> de peso corporal por ratón durante 15 días consecutivos y luego expuesto a la radiación, la muerte de los ratones irradiados pretratado-*Adhatoda* se redujo a 70% a 30 día. El factor de reducción de la dosis de radiación fue de 1,43. No fue significativamente menor el grado de daño a la arquitectura del tejido testículo y diversas poblaciones de células incluyendo espermatogonias, espermátidas y las células de Leydig. Correspondientemente, una disminución significativa en la LPO y un aumento en los niveles de GSH se observaron en los testículos y el hígado de ratones irradiados pretratados-*Adhatoda*. Del mismo modo, se observó una disminución significativa en el nivel de fosfatasa ácida y aumento en el nivel de fosfatasa alcalina. *Adhatoda* pretratamiento impidió significativamente el dañocromosómico inducido por la radiación en las células de la médula ósea. El estudio sugiere que el extracto de la planta *Adhatoda* tiene efectos significativos sobre la radioprotección del testículo que merece más estudios mecanicistas dirigidos a identificar el papel de los principales ingredientes en el extracto.

*Houttuynia cordata* o planta camaleón, según Pamies, se usó para contrarrestar efectos radioactivos en personas en Hiroshima. La marihuana, tomada, también se ha utilizado en este caso.

Haksar et al. (2009) estudiaron el aceite de menta (*Mentha spicata* Linn) (hierbabuena) y la protección radiológica de comportamiento: un estudio de la aversión condicionada al sabor inducido por la radiación:

*Mentha spicata* Linn. una hierba bien conocida por sus propiedades gastroprotectoras en el sistema tradicional de la medicina se ha demostrado que protege contra la letalidad inducida por la radiación. El presente estudio examinó la eficacia radioprotectora del aceite de menta (obtenido de *Mentha spicata*), en particular en la mitigación de la radiación inducida condicionada al sabor aversión (CTA), que ha sido propuesto como un criterio de valoración del comportamiento que está mediada por los efectos tóxicos de la radiación gamma sobre sistemas periféricos, principalmente el sistema gastrointestinal en el modelo de rata Sprague-Dawley. La administración intraperitoneal de aceite de *Mentha spicata* 10% (v / v), 1 h antes de 2 radiación gamma Gy, fue encontrado para hacer radioprotección significativa contra CTA (p <0,05), mediante el bloqueo de la respuesta de evitación sacarina dentro de 5 días de observación post-tratamiento. Este resultado demuestra claramente que las propiedades gastroprotectoras y los canales de calcio antagonizador de *Mentha spicata* se pueden utilizar de manera efectiva en la prevención de los cambios de comportamiento inducidos por la radiación.



El problema con la radiación para tratar a los pacientes con cáncer es que los efectos secundarios incluyen daño al tejido normal. Los compuestos radioprotectores que se encuentran en el jengibre, así como las bayas de goji, el ajo y la cúrcuma, pueden proteger selectivamente los tejidos normales contra las lesiones por radiación (Mercola, 2018). El jengibre y sus fitoquímicos, como la zingerona, tienen efectos radioprotectores.

## **RADICALES LIBRES, ELIMINACIÓN**

Das et al. (2014) de la Universidad de Rajshahi, India, comprueban la eliminación de radicales libres con extractos de hojas de totumo, *C. cujete*:

Los compuestos antioxidantes como fenoles y flavonoides eliminan los radicales libres y por lo tanto inhiben los mecanismos oxidativos que conducen a promover las enfermedades degenerativas y otras. Los resultados del estudio muestran que las hojas de *C. cujete* poseen importantes propiedades de eliminación de radicales libres en comparación con la corteza del tallo y una clara correlación que existe entre la actividad antioxidante y el contenido fenólico.

## **RADIOTERAPIA, EFECTOS**

El gel de caléndula, aplicado tópicamente, mitiga el efecto quemante y destructivo de células de la radioterapia.

## **RAQUITISMO**

Cogollos de guanábana hervidos en leche, tomar por 9 días. Guanábana: los baños de cocimiento de hojas son muy eficaces para los niños desnutridos, con raquitismo o estados posteriores a una enfermedad; ayudan a adquirir defensas.

Ordeñar la vaca directamente en la espalda del niño.

Tomillo, se da a los niños raquítics, linfáticos, convalecientes por su gran acción estimulante.

## **RATICIDA**

Manzanilla, por contener azuleno, aleja ratas.

Hierbabuena., las aleja.

Tome una taza de cualquier tipo de frijol crudo (sin lavar), coloque en el multiprocesador, o licuadora (sin agua) y triture hasta convertir en una harinita bien fina. Coloque en

montoncitos en el piso, por las esquinas de las habitaciones, cerca de las puertas, y ventanas, atrás de la nevera, atrás de la estufa. El ratón come esa harinita, mas el no tiene como digerir el frijol (crudo) por falta de sustancias en su organismo que digieran el frijol crudo, causando así un daño fisiológico natural por fermentación.

## **RAYOS ULTAVIOLETA, PROTECCIÓN**

Siraichi et al. (2013) de la Universidad Estadual de Maringá, Brasil, estudiaron la radiación ultravioleta (UVA y UVB), la actividad fotoprotectora y la penetración percutánea de los extractos obtenidos a partir de *Arrabidaea chica*:

El objetivo de este trabajo es investigar la actividad de fotoprotección y el nivel de toxicidad de las formulaciones que contienen el extracto y sus fracciones, obtenidos a partir de hojas de *Arrabidaea chica*. La penetración percutánea ex vivo del extracto se evaluó usando la técnica de espectroscopía fotoacústica. La formulación presentó absorción óptica en la región ultravioleta, incluyendo los rayos UVA y UVB. Esta formulación se obtiene sin la adición de filtros UV inorgánicos, como se utiliza con frecuencia en los protectores solares comerciales. Los resultados mostraron una tasa de penetración similar a los de los protectores solares comerciales con su presencia en la superficie de la piel al menos 180 min después de la aplicación. Esta formulación no presentaba efectos tóxicos evaluados usando hematológicos, bioquímicos, y los ensayos histológicos. Los resultados sugieren que la formulación de las hojas de *A. chica* proporciona una protección sustancial contra los rayos UVA + UVB con una posible ventaja de ser natural y libre de compuestos inorgánicos en comparación con la mayoría de los filtros solares comerciales disponibles.

Tülüce et al. (2011), de la Universidad de Yuzuncu, Turquía, demostraron el efecto fotoprotector de aceite de semilla de lino (*Linum usitatissimum* L.) contra la apoptosis inducida por rayos ultravioleta C (UVC) y el estrés oxidativo en ratas.

## **RAYOS X, QUEMADURAS**

Sábila, la tintura se usa externamente para las quemaduras, incluyendo las de rayos X. Quita el dolor producido por la quemadura y no deja ampollar.

## **RECIÉN NACIDOS (NIÑOS), AMARILLOS**

Ruibarbo, se usa para que los recién nacidos no se pongan amarillos, o retomen su color normal.

## **RECONSTITUYENTE**

Cilantro: tónico reconstituyente principalmente después del parto.

Las flores de jagua tienen propiedades reconstituyentes.

## **RECONSTITUYENTE CEREBRAL**

Manzana, especial para niños, ancianos, mujeres embarazadas, obesos, hepáticos, reumáticos, y con moderación a los diabéticos. Efecto calmante: combate jaquecas e insomnios. Es un buen obsequio para enfermos y convalecientes. Es un gran reconstituyente cerebral.

## **REJUVENECIMIENTO**

Morera, es planta de la juventud: expulsa el peróxido, hojas en decocción.

Naranja: el jugo rejuvenece las células epidérmicas. El jugo de naranja o la fruta entera, consumida en ayunas todos los días, es una de las mejores prevenciones contra muchas enfermedades; es una costumbre económica que debería fomentarse en el hogar.

Uva: las uvas frescas convienen a niños, mujeres embarazadas, deportistas, hepáticos, reumáticos, hipertensos y para enfermedades del bazo, la piel y para los niños anémicos. Abstenerse los diabéticos. Rejuvenecedora.

Zanahoria, entre todas las hortalizas, se dice que ocupa el primer puesto en contenido vitamínico y sales minerales. Contiene azúcares, proteínas, vitaminas, mucílago, pectina y gran cantidad de betacaroteno (vitamina A).

## **RENAL, DISFUNCIÓN POR ABORTO INDUCIDO**

Rezazadl y Farokhi (2014) evaluaron el efecto protector del extracto de *Petroselinum crispum* (perejil) en disfunción renal por aborto inducido en ratas hembras con prostandin:

El presente estudio investigó los efectos del extracto de perejil en los riñones de ratas embarazadas que han tenido un aborto clínico utilizando prostaglandinas. El efecto protector renal de extracto de perejil se evaluó en ratas embarazadas que tuvieron un aborto. El perejil fue utilizado debido a sus propiedades antioxidantes. Los resultados sugieren que el extracto etanólico de *Petroselinum crispum* reduce la disfunción renal causada por el aborto por prostandin inducido y podría tener un efecto beneficioso en la reducción de la progresión de edema inducido por prostaglandinas.

Extracto de perejil inhibe in vitro y ex vivo la agregación plaquetaria y prolonga el tiempo de sangrado en ratas (Gadi et al., 2009). Debido a su alto contenido de aceite esencial, semillas de perejil tienen una fuerte actividad diurética (Darias et al., 2001). Screening fitoquímico de perejil ha revelado la presencia de flavonoides (apiin, luteolina y apigenina- glicósidos) (Fejes et al., 2000), carotenoides (Francis et al., 1989), ácido ascórbico (Daveyet al., 1996), tocoferol (Fiad et al., 1993), los compuestos volátiles (miristicina, apiol), cumarinas (bergapteno, imperatorin) (Fejes, 2000), ftalidas, furanocumarinas, y

sesquiterpenos (Spraul et al., 1991). Sus papeles reconocidos son: como un antioxidante (Fejes et al, 1998), agente anti-inflamatorio, los canales de calcio-bloqueante en el intestino y el músculo útero (Neuhaus-Carlisle et al, 1993), agente de prevención de cáncer (Zheng et al., 1992), y también ha demostrado tener efecto laxante (Kreydydieh et al., 2001), antiulcerogenico (al-Howiniry et al., 2003), e hipoglucémico (Yanardag et al., 2003) . Además, cuenta con una amplia reputación como un diurético potente de Europa (Tyler, 1993). Prostadin (prostaglandina F2a) utilizado en este estudio como un abortivo es producida por el útero cuando es estimulado por la oxitocina, en el caso de que no ha habido una implantación durante la fase folicular. Actúa sobre el cuerpo lúteo para causar regresión, formando un cuerpo albicans y detener la producción de progesterona.

## RENAL, ENFERMEDAD CRÓNICA

Vahid et al. (2012) de la Universidad de Tehran, Iran, investigaron el efecto de *Achillea millefolium* (milennrama) en los niveles de nitrito y nitrato en plasma en pacientes con enfermedad renal crónica:

El aumento de la concentración de óxido nítrico en plasma se supone como uno de los posibles mecanismos de la tendencia a la hemorragia en pacientes que sufren enfermedad renal crónica. Propiedades de barrido de óxido-nítrico se ha reportado con algunas especies de *Achillea*. Este estudio fue diseñado para encontrar cualquier posible efecto de *Achillea millefolium* de la concentración de óxido nítrico en plasma de estos pacientes. Materiales y metodos: Treinta y un pacientes con enfermedad renal crónica se incluyeron en este ensayo controlado aleatorio, donde 16 recibieron 1,5 g de en polvo -una flor de *millefolium*- 3 días a la semana durante 2 meses, y 15 recibieron placebo durante el mismo período. Las muestras de plasma se recogieron antes y después del período de estudio para estimar el efecto de un *millefolium* en metabolitos del óxido nítrico plasma (nitrito y nitrato). Resultados: Aunque las concentraciones no son estadísticamente significativas, nitrito y nitrato en plasma disminuyeron después de la administración de 2 meses de *A. millefolium* ( $0,82 \pm 0,51$  mol / L a  $0,63 \pm 0,42$  mmol / L y  $50,55 \pm 17,92$  mol / L a  $44,09 \pm 17,49$  mol /L, respectivamente). Estas concentraciones se incrementaron ligeramente en el grupo placebo después de que el período de estudio. Conclusiones: Contracorriente con el grupo placebo, metabolitos del óxido nítrico en plasma se redujeron marginalmente después de una administración de *millefolium* en pacientes con enfermedad renal crónica. Las dosis más altas o más duración de la administración central pueden hacer estos cambios más significativos.

## RENAL, FIBROSIS INTERSTICIAL

Liu et al. (2012) investigaron la actividad de *Dioscorea alata* (ñame) en la atenuación de la fibrosis intersticial renal en células de fibroblastos de rata:

La fibrosis intersticial renal se caracteriza por aumento de la matriz extracelular (ECM) de síntesis. La transición epitelial-mesenquimal (EMT) en los riñones es impulsada por la expresión regulada de citoquinas fibrogénicas tales como factor de crecimiento transformante beta (TGF- $\beta$ ). *Dioscorea alata* (DA) es una hierba importante en la medicina china ampliamente utilizada para el tratamiento de la diabetes mellitus clínica. Sin embargo, el efecto regulador fibrosis de DA no está claro. Por lo tanto, hemos examinado el TGF- $\beta$ , la señalización de mecanismos contra la EMT en células de fibroblastos de rata (NRK-49F).

La caracterización de DA-extractos de agua utilizado varios métodos; después de la inducción de fibrosis celular en células NRK-49F por el tratamiento con  $\beta$ -hidroxibutirato ( $\beta$ -HB) (10 mM), se utilizó la transferencia Western para examinar la expresión de la proteína en el tipo de proteína señal relacionada con TGF- $\beta$  I y tipo II de TGF- receptores  $\beta$ , Smads2 y Smad3 (Smad2 / 3), pSmad2 y Smad3 (pSmad2 / 3), Smads4, Smads7 y marcadores de EMT. Estos marcadores incluyen E-cadherina, alfa-actina de músculo liso ( $\alpha$ -SMA), y la matriz metaloproteinasas-2 (MMP-2). TGF- $\beta$  y fibronectina. El extracto de DA causó una disminución en  $\alpha$ -SMA ( $\alpha$ -actina de músculo liso) y MMP-2 niveles, y un aumento en la expresión de E-cadherina. Proponemos que el extracto de DA podría actuar como un nuevo antagonista de la fibrosis, que actúa en parte por abajo regulación de la vía de señalización de TGF- $\beta$  / Smad y la modulación de la expresión de la EMT.

## RENAL, INFECCIÓN

Como antibiótico, 9 cogollos de uchuva, licuar en un litro de agua, guardar en la nevera y tomar a mañana y tarde hasta curarse.

Tomar té de ortiga y jugo de granada.

## RENAL INSUFICIENCIA

Los cubios licuados: si se toma su extracto en ayunas por nueve días, combate enfermedades de insuficiencia renal.

Testimonio: tenía la creatinina en 3.7 (alta) y tendencia a que se me hincharan los pies. Tomaba furosemida, pero no me valía mucho. Tomé 7 semillas de sandía y las herví en tres vasos de agua, se toma un vaso cada 8 horas, y se descansa tres días. Luego se reinicia el tratamiento. Tengo la creatinina en 1.3.

## RENAL, PROBLEMAS

El lulo, para los problemas crónicos de riñones.

Cebada: para las inflamaciones de los riñones.

Menciono el caso del señor Lara, en el departamento del Valle del Cauca, amigo mío, quien tuvo un daño renal y la creatinina subió a 4.5. El médico le dijo: si sube a 4.8 te vas de diálisis. Después de mucho investigar tomó lo siguiente: cidra rayada en infusión, más albahaca, tomando un litro de este preparado al día. Uno lo veía con su botellón de cidra más albahaca para todas partes. Su creatinina con este tratamiento siempre está por debajo de 2, y sus riñones funcionan normalmente a pesar de su avanzada edad.

Chang et al. (2000) indican que los pacientes con insuficiencia renal que ingieren carambola pueden desarrollar síntomas neurológicos y también corren el riesgo de muerte

en los casos más graves. La mortalidad también puede ocurrir en pacientes con insuficiencia renal crónica no sometidos a diálisis.

La linaza es utilizada para la inflamación o irritación de riñones o del tubo digestivo.

El aminoácido L-Arginina retarda e inhibe los tumores malignos. Es útil también en los traumas y trastornos renales. Evítese en el embarazo y la lactancia.

Iroaganachi et al. (2015) del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos, Nigeria, estudiaron el efecto del plátano verde (*Musa paradisiaca*) y jengibre (*Zingiber officinale*) en la disfunción renal inducida por estreptozotocina en ratas diabéticas:

El plátano verde (*Musa paradisiaca*) y jengibre (*Zingiber officinale*) se utilizan como plantas individuales para controlar la diabetes mellitus en Nigeria. Objetivo: determinar el efecto de plátano verde y jengibre en proteínas, albúmina, creatinina y urea total de los niveles séricos de ratas diabéticas inducidas. Conclusión: combinación de plátano verde y el jengibre en la proporción utilizada en el tratamiento de la disfunción renal en los diabéticos no era muy eficaz en comparación con plátano verde solo.

En medicina tradicional, el plátano verde se utiliza en la gestión de control de la disfunción renal, hepática y diabetes. Se ha informado que la acción hipoglucemiante de plátano verde en animales de experimentación. En medicina tradicional, el plátano verde es útil para inducir la pérdida de peso / tratamiento de la obesidad, el tratamiento de anemia.

## **REPELENTE DE CUCARACHAS Y ZANCUDOS**

Amor seco o pegapega: elimina cucarachas. En asocio del cadillo o masiquía es repelente de cucarachas y zancudos.

## **REPELENTE DE INSECTOS**

Madroño: la corteza se reporta como antiinflamatoria, antitumoral, citotóxica y repelente de insectos.

Pino, sus brotes repelen insectos.

Repelente casero de mosquitos, hormigas y pulgas. Ingredientes: 1/2 litro de alcohol, 1 paquete de clavos de olor (100 gr), 1 vaso de aceite de bebé o similar (100 ml). Preparación: dejar el clavo de olor macerando en el alcohol 4 días, agitando mañana y tarde. A continuación, poner el aceite corporal (puede ser de almendras, manzanilla, hinojo, lavanda vera, aloe, etc.) y ya está pronto para su uso. Modo de empleo: pásese unas gotas en los brazos y piernas y los mosquitos huyen de la habitación. El clavo espanta las hormigas de la cocina y de los electrodomésticos. Ahuyenta las pulgas de las mascotas. El repelente evita que los mosquitos chupen sangre, por lo que se altera la reproducción, disminuyendo su proliferación (Comunidadconsciencia.ning, 2018).

## **REPELENTE DE MOSCAS**

Cebolla larga: en mezcla con zanahoria para repeler moscas.

Cidrón: las hojas trituradas repelen mosquitos y moscas.

## **REPELENTE DE MOSQUITOS Y JEJÉN**

Limoncillo.

## **RESACA, GUAYABO**

Cilantro: para calmar “guayabo” o “resaca” después de consumir licor en exceso, en infusión.

Limoncillo: refrescante del hígado: para envenenados; para el guayabo, en decocción suave.

Llantén, licuar hojas en agua y tomar crudo.

Sauce: las hojas en infusión.

## **RESOLUCIÓN DE HINCHAZONES Y TUMORES**

La harina de maíz en cataplasmas es resolutive de hinchazones y tumores.

## **RESPIRACIÓN DIFÍCIL**

Violeta, calma la tos convulsiva y la ronquera, en infusión. Para la respiración difícil y la tisis. Disuelve las mucosidades del tracto respiratorio. Es sudorífica.

Existe un protocolo hospitalario avalado por avarios científicos, utilizado en algunos hospitales, que consiste en colocar al enfermo en la posición de decúbito prono (boca abajo), en el hospital o en casa, la cual puede ser de utilidad para las personas con tos o problemas para respirar. Se debe procurar no pasar mucho tiempo acostado boca arriba. En cambio, se recomienda "acostarse sobre el estómago y en diferentes posiciones para ayudar al cuerpo a obtener aire en todas las áreas de los pulmones". Las pautas recomiendan cambiar la posición cada 30 minutos a dos horas, que incluyen las siguientes: 1. Acostarse sobre el vientre, 2. Acostarse sobre el lado derecho, 3. Sentarse y 4. Acostarse sobre el lado izquierdo.

Esta es una manera simple de ayudar a aliviar las dificultades respiratorias en casa y, si usted o un familiar está en el hospital, también se puede implementar allí. Pregunte al personal sanitario si la posición de decúbito prono podría ayudarle, en caso de que no la recomienden (Mercola, 2020).

## **RESPIRATORIAS, INFLAMACIÓN DE LAS VÍAS**

Eucalipto: para el tratamiento de los catarros de la garganta y las inflamaciones de las vías respiratorias. Las inhalaciones se hacen con una olla de agua hirviendo, a la cual se le agregan hojas de eucalipto; con una toalla se cubre la cabeza y los bordes de la olla y se inhala el vapor.

## **RESPIRATORIAS, VÍAS**

Jarabe de violeta: 1 libra de flores frescas, cubrirlas con 2 litros de agua hirviendo y se deja en infusión durante medio día al calor de una estufa. Se cuela y se añade 1 kg de panela orgánica, se deja reducir 1 hora o 2 al baño de María. Luego se guarda en botellas. Cura: catarro, anginas, tos ferina, asma, bronquitis. Se puede tomar en tisana a razón de una docena de flores por taza. La tisana mixta, hojas y flores, regulariza a la vez las vías respiratorias y digestivas.

Yarumo: la decocción de las raíces y de las hojas es antibiliosa, y la tintura de las hojas es tónico cardíaco. El Dr. Langon, citado por García (1974), manifiesta que “es el remedio terapéutico más eficaz para el tratamiento de las afecciones agudas de las vías respiratorias”.

## **RESPIRATORIO, CATARRO**

Saúco, las hojas y flores en infusión. Para la tos.

Marrubio blanco o ventosidad, es anticitarral tomándolo en infusión.

Mamoncillo: la infusión de las hojas es anticitarral.

## **RESPIRATORIOS, PROBLEMAS**

Tilo: utilizado para problemas respiratorios y nerviosos. Cura las jaquecas y calma los nervios.

Cebolla cabezona: se deja al sereno en mezcla con miel de abejas y a la mañana siguiente se toma en ayunas, para la tos y problemas respiratorios asociados.



Testimonio: “un niño de 10 años tenía dificultad para respirar, con crisis severas cada 15-20 días. Utilizó salbutamol y nebulizaciones por 5 años. El propóleo, una cucharadita cada mañana, tomando con frecuencia miel de abejas pura, lo curó completamente”.

Borraja. Romero. Totumo. Flores de saúco. Eucalipto. Miel de abejas.

## **RETENCIÓN DE LÍQUIDOS**

Cola de caballo en infusión, 1 a 3 tazas diarias.

## **RETINOPATÍA DIABÉTICA**

Jananie et al. (2012) investigaron el *Cynodon dactylon* (grama común) como planta importante en el tratamiento de la retinopatía diabética:

El objetivo de la investigación fue estudiar la capacidad de los metabolitos secundarios de *Cynodon dactylon* para servir como un antagonista de la angiotensina II tipo 1 receptor (AT (1)); la activación de este receptor juega un papel vital en la retinopatía diabética (RD). Materiales y metodos: Métodos in silico se aprovechan principalmente para reducir el tiempo, costo y riesgo asociado con el descubrimiento de fármacos. Veinticuatro compuestos fueron identificados como los metabolitos secundarios de extracto hidroalcohólico de *C. dactylon* utilizando la técnica GCMS. Estos fueron considerados como los ligandos o inhibidores que servirían como un antagonista a la AT (1). La herramienta de ACD / ChemSketch se utilizó para generar estructuras 3D de los ligandos. Una herramienta molecular convertidor de formato de archivo se utiliza para convertir los datos generados al formato PDB (Protein Data Bank) y se utilizó para estudios de acoplamiento. El (1) estructura de AT fue recuperado de la base de datos Swissprot y AP y se visualizó con la función Rasmol. Análisis de dominio se llevó de la base de datos Pfam; después de esto, el sitio activo de la proteína diana se identificó utilizando una herramienta de buscador de Q-sitio. La capacidad de los ligandos para unirse con el sitio activo de AT

(1) se estudió usando la herramienta Autodocking. Los resultados fueron analizados mediante el acoplamiento de la herramienta visor WebLab. Resultados: Dieciséis ligandos mostraron efectiva unión con la proteína diana; diazoprogesteron, ftalato de didodecilo, y cloruro de 9,12-octadecadienoil (z, z) pueden ser considerados como compuestos que podrían ser usados para enlazar con la secuencia del sitio activo de AT (1). Conclusiones: El presente estudio muestra que los metabolitos de *C. dactylon* podrían servir como un antagonista natural de AT (1) que podría ser utilizado para tratar la retinopatía diabética.

## **REUMÁTICOS, DOLORES**

Efectuar compresas mojadas en cocimiento de menta (hervida 10 minutos).

Coca, para toda clase de dolores, artritis, dolor de muela, cáncer. Utilizar en decocción, para ingerir y baños en la parte afectada, y en enjuagues bucales.

Messegué (1975) curaba los dolores reumáticos con: col, sus hojas calentadas con una plancha de ropa y aplicadas directamente sobre la piel.

La mezcla de espliego, tomillo, malva y manzanilla (ésta actúa como descontracturante en las crisis reumáticas), maniluvios por ocho minutos en la mañana, y ocho minutos en la noche.

## REUMATISMO

María Angélica Sassone (2012) publicó en Salud Integral:

El reumatismo es una enfermedad auto-inmune que perjudica esencialmente las articulaciones de los miembros, produciendo dolor, rigidez y deformación progresiva. Como recomendación debes evitar los alimentos a base de carne y comidas muy condimentadas, el pan blanco, azúcar, y cereales refinados, té y café; alcohol; salsas, salmueras. Realiza una desintoxicación de tu organismo, mediante la dieta del reumatismo la que consiste en: 1. Un corto ayuno de jugo de naranja y agua por 3 ó 4 días. 2.- Luego dieta estricta por aproximadamente 15 días. 3. El régimen de la naranja debe ser tomada en el desayuno. 4. El almuerzo debe consistir en una ensalada cruda de vegetales estacionales adicionado con pasas e higos. 5. La cena puede consistir en uno o dos vegetales cocidos al vapor. Si el reumatismo es agudo, los intestinos se deben limpiar a diario con un enema de agua caliente durante los primeros tres o cuatro días del ayuno de jugo. Otros métodos beneficiosos en el tratamiento del reumatismo son el uso del calor y de los paños calientes a las zonas afectadas, un baño caliente, un baño de vapor, fricción seca, y un baño de la esponja. La verbena es una planta en la que se encuentra el glucósido verbenalina, que se rompe parcialmente durante el proceso de secado. Además, posee abundantes mucílagos, taninos, una esencia y un principio amargo. El glucósido confiere a la planta propiedades ligeramente parasimpaticomiméticas, es decir, que estimula el sistema nervioso parasimpático. También estimula los movimientos intestinales, la diuresis y reduce la frecuencia y fuerza del latido cardíaco, además de tener efectos analgésicos y antirreumáticos. En los taninos, encontramos acciones astringentes; por su parte, los mucílagos le proporcionan una actividad emoliente y antiinflamatorio. Es una planta indicada para tratar estados de ansiedad, taquicardia, insomnio, migrañas, reumatismo y patologías oculares. El ajo crudo tiene el poder medicinal de fluidificar la sangre, destruye los depósitos de ácido úrico que dejan las carnes en la sangre y deshace sus coágulos, embolias y cristaloides, es recomendable para el reumatismo, ya que tomado en calidad en las ensaladas destruye las formaciones de ácido úrico en las coyunturas, en las articulaciones. Otras plantas que combaten el reuma: aliso, aristoloquia, cactus, cálamo aromático, cola de caballo, jengibre, grosellero negro, guayaco, guindilla, hiedra venenosa, laurel, lavanda, limón, maíz, mostaza blanca, mostaza negra, ñame silvestre, pimienta, sauce, saúco.

Para la fiebre reumática consumir el aminoácido L-Metionina (rico en azufre).

Para el reumatismo y dolores de piernas: la tusa (de maíz) machacada y hervida, en baños.

Mi madre sufría un reumatismo doloroso que no la dejaba mover de la cama, no podía vestirse y los medicamentos alopáticos eran impotentes. En tres días se mejoró y desapareció el dolor con cataplasmas de hojas de fresno (Messegué, 1975).

El aceite que se obtiene del fruto de aguacate cura el reumatismo y la gota, friccionando las partes enfermas.

La raíz de anamú es antirreumática, machacada, en baños.

Apio: su jugo para el reumatismo y la gota, tomado en mezcla con zanahoria). Es muy importante en la crisis del reumatismo.

Boldo: en baño sirve para el reumatismo.

Borrachero: las hojas en cataplasmas, con *Physalis peruviana*, se usan para los dolores reumáticos y afecciones artríticas.

Cactus: para el reumatismo crónico.

Árbol loco: antiinflamatorio, debido a su contenido de resinas parecidas a la *trementina*. Las hojas se aplican directamente o en baños y paños calientes para todo tipo de inflamaciones externas. Alivia dolores reumáticos y neuralgias. Sus hojas frescas son antirreumáticas, frotándose las coyunturas con ellas. Se utiliza también en cataplasmas calentando las hojas.

Diente de león tomado en infusión y aplicado en cataplasma en la zona del dolor.

Barbas de viejo, aplicado en cataplasma.

Cargadita: en forma de fricciones es recomendada contra los dolores reumáticos.

Chilca: antirreumático, inflamaciones externas y golpes, se utiliza el cocimiento de las hojas aplicado en baños o paños calientes. Las hojas en cataplasmas para los dolores reumáticos y de la cintura.

Desvanecedora y flor de muerto: en lavados para el reumatismo.

Fresa: rica en vitaminas (hierro, fósforo) remineralizante. Para anémicos, convalecientes y ancianos. Posee cualidades depurativas. Recomendable a los hepáticos, artríticos y reumáticos (antes de las comidas o en ayunas). Es calmante (posee bromo).

Guama: las hojas y la corteza en decocción para el reumatismo articular tomando tres pociones diarias.

Helecho marranero: las hojas en decocción y en baños se indican para esta afección.

Ibias: comiéndolas seguidas, atenúan el reumatismo.

Lengua de vaca: en baños se utiliza para curar el reumatismo.

Consumir limón en forma permanente.

Nacedero: en infusión se reputa para varias clases de reumatismo.

Ñame: se cocina en agua. Toda la planta en estado fresco, sin cocinar, es tóxica. Se consumen cocidos, hervidos o fritos. En el reumatismo y artritis, los trozos cocinados se aplican directamente en la parte afectada. El tubérculo en decocción se toma contra el reumatismo articular.

Orégano: compresas en los puntos dolorosos.

Ortiga: azotar las extremidades en personas con neuralgias, reumatismo y con síntomas crónicos de frialdad en manos y pies. Es mejor hacer los azotes con pringamoza, pues la ortiga es de reacción más fuerte.

Perejil crudo, consumirlo.

Pino: de la resina exudada, o de las heridas de la corteza y el leño, se extraen la trementina y colofonia muy usadas en medicina para friccionar los miembros reumáticos y para curar heridas y llagas. Incluso, se usa en pústulas.

Prontoalivio: baños en dolor de un brazo, una pierna o rodilla, en agua caliente; es antirreumática.

El romero en aguardiente, con mejorana y espliego, es un gran remedio para el reumatismo, tomando una copita en ayunas. Se pone a hervir un puñado de romero en un litro de agua durante un cuarto de hora, y se aplica en compresas.

Rosas, en compresas para los dolores reumáticos.

Sauce: el cocimiento de la corteza y de las hojas se usa en baños calientes para calmar los dolores de la artritis. Las hojas se toman en decocción como antirreumático y febrífugo.

Selaginela: en el tratamiento del reumatismo.

Tomillo: externamente, en pediluvios, cataplasmas, baños de asiento, baños de vapor para combatir neuralgias, dolores reumáticos, temblor de los miembros. Macerado en alcohol se usa en fricciones contra los dolores reumáticos. Para el reumatismo: se usa tomillo picado y caliente en cataplasma sobre el lugar afectado. Utilizarlo en baños para este fin.

Las uvas frescas convienen a niños, mujeres embarazadas, deportistas, hepáticos, reumáticos, hipertensos y para enfermedades del bazo, la piel y para los niños anémicos. Abstenerse los diabéticos. Es fruta rejuvenecedora.

Zarzaparrilla: tomar en cocimiento, 15 gramos de raíz por 200 de agua como depurativo de la sangre, antirreumática.

Las hojas hervidas y los baños con el agua de las hojas de falsa pimienta en decocción, sirven como analgésico, cicatrizante y antiinflamatorio de uso externo, y las hojas secas expuestas al sol se usan como cataplasma para aliviar el reumatismo y la ciática.

Messegué (1975) curaba los dolores reumáticos con col. sus hojas calentadas con una plancha de ropa y aplicadas directamente sobre la piel.

Para el tratamiento del reumatismo, es recomendable aplicar el vapor del cocimiento de las hojas de la palma cumare sobre las partes afectadas.

La corteza de la chuchuhuasa es potente antirreumático, antiinflamatorio y para los problemas artríticos. Posee una sustancia de acción antiinflamatoria más potente que la *fenilbutazona* y además no esteroidea. Los indios Sionas del río Putumayo toman un pedazo de corteza de 5 centímetros de largo, la cocinan en dos litros de agua hasta reducirla a un litro. Toman un pocillo de esta decocción dos veces al día durante una semana para curarse del reumatismo y la artritis.

Toda la planta de frailejón contiene la resina *trementina*, lo que explica su eficacia antirreumática. La bebida del cocimiento de sus hojas es eficaz antirreumático; también se usa en cataplasma en el lugar adolorido. Se usa en baños, cocimiento y tintura. Se utiliza en cataplasma en las parálisis histéricas y para aliviar el reumatismo. Se usa en baños, cocimiento y tintura.

Las plantas con eficacia antirreumática incluyen una combinación de la corteza *Fraxinus*, *Populus* corteza / folia y *Solidago* herba. Propiedades antiinflamatorias y analgésicas se mostraron en ensayos farmacológicos. Los estudios clínicos llevados a cabo en las indicaciones de los diferentes subtipos de enfermedades reumáticas tales como la artritis reumatoide o la osteoartritis señalaron una eficacia similar en comparación con los AINE aplicado en dosis promedio. Incluso la tasa de efectos adversos de la combinación herbal era la mitad de la registrada en los pacientes tratados con AINE dentro de los estudios clínicos (Klein & Gałczyński, 1999).

Ageel et al. (1989) del College de Farmacia, Universidad Rey Saud, Riad, Arabia Saudita, investigaron los estudios experimentales sobre medicamentos crudos antirreumáticos utilizados en la medicina tradicional de Arabia:

Un gran número de fármacos a base de hierbas se utiliza en la medicina tradicional de Arabia Saudita para el tratamiento del reumatismo, la artritis, la gota y otras formas de inflamación. En el presente estudio siete de estos fármacos en bruto, es decir, *Francoeuria crispa*, *Hammada elegans*, *Malus pumila*, *Ruta chalepensis*, *Smilax zarzaparrilla*, *Achillea fragrantissima* y *Alpinia officinarum* se ensayaron contra la inflamación aguda inducida por carragenina en ratas. Los materiales de plantas se extrajeron con 96% de etanol. El extracto seco se disolvió en agua para la prueba farmacológica. A las ratas se les administró una dosis oral de 500 mg / kg de peso corporal de cada extracto 1 h antes de la producción de la inflamación mediante la inyección de carragenina (0,05 ml de 1% de suspensión de carragenina en la aponeurosis plantador de la pata trasera derecha). El volumen de la pata se midió a 0, 2, 3 y 4 h después de la inyección. Cuatro de las siete plantas, a saber: *crispa Francoeuria crispa* (24%), *Malus pumila* (23%), *Ruta chalepensis* (30%) y *Smilax*

*zarzaparrilla* (25%), produjeron una inhibición significativa de la inflamación inducida por carragenina en ratas.

En una investigación de mercado (población de 18 a 65 años en la ciudad de Lima), del grupo que usa "Uña de Gato", el 22% lo hace por artritis y reumatismo (Valdizán H y Maldonado, 1985).

Las flores fermentadas en alcohol de venturosa curan el reumatismo.

## **REUMATISMO ARTICULAR**

Venadillo: la decocción de esta especie o la maceración en alcohol y en forma de fricciones o baños se usa para el reumatismo articular. Se dice que es muy eficaz.

Cañabrava, la tintura de su rizoma en fricción.

La bebida del cocimiento de las hojas del frailejón es eficaz antirreumático y antibronquítico.

Dos o tres hojas de aguacate en decocción en agua para el reumatismo articular y la artritis; es muy buen remedio. Las personas que padecen de reumatismo pueden machacar las semillas del aguacate y luego mezclarlas con alcohol. Esta especie de crema o maceración se unta sobre la zona enferma aplicándose fricciones simultáneamente.

Vainilla en tintura, contra los reumatismos.

Grosellero negro (*Ribes nigrum* L.), alivia los dolores articulares. El grosellero negro es un arbusto originario de los países nórdicos. Los "gourmets" lo conocen muy bien por sus deliciosos frutos de color negro. Sin embargo, lo más importante en fitoterapia son sus hojas por poseer flavonoides de propiedades antiinflamatorias. En medicina tradicional, se frotaba las hojas sobre las picaduras de insectos para aliviar el dolor y la inflamación. Las hojas del grosellero negro ejercen una importante acción antiinflamatoria sobre la artrosis y los reumatismos en general, sin tener los inconvenientes gástricos de los medicamentos tradicionales. El efecto antiinflamatorio, ligado a una acción diurética y eliminadora de los desechos del organismo, permite que sea aconsejado también en los tratamientos de fondo de la gota. Indicaciones terapéuticas: tratamiento de manifestaciones articulares dolorosas. Reumatismo, gota. Diurético. Posología recomendada: 1 a 2 cápsulas en desayuno, comida y cena con un vaso de agua.

Rábano crudo, en jugo de limón.

En una botella con alcohol, se echan raíces de marihuana triturada, se deja en reposo o en concentración 8 días, y luego se aplica en el lugar del dolor, cada que este aparezca.

En el reumatismo y artritis, los trozos cocinados de ñame se aplican directamente en la parte afectada. El tubérculo en decocción se toma contra el reumatismo articular.

## RINITIS

Testimonio: “tenía congestión y taponamiento de la nariz, dolor en la frente y como si tuviera gripa siempre. Me recomendaron la zarzamora, machaqué las hojas y las pasé por agua caliente, y con un pañuelo exprimí el zumo y me lo apliqué en las fosas nasales durante dos meses seguidos, dos veces al día, 3 gotas en cada fosa nasal. Al mes me sentí muy bien y al cabo de los dos meses me curé y nunca más me volvió a dar”. Aporte de Luz Dary Forigua.

Inhalar el vapor de las hojas de eucalipto en cocción; apenas hierve, cubrir la cabeza con una toalla, arrimarla a la fuente de vapor teniendo cuidado de no quemar la cara, aspirar profundamente por las fosas nasales, y retirarse un poco. Con tres aspiraciones profundas se siente el alivio, y posteriormente, curación.

En homeopatía, la nariz es el lugar de máxima acción de *Lemna minor* (lenteja de agua). Rinitis mucopurulenta, con costras y olor pútrido de la nariz. Ozena; rinitis atrófica. Anosmia. Pólipos nasales. Coriza crónica, con catarro excesivo y frecuentes accesos de estornudos, y secreción, con hinchazón de la mucosa nasal o con cornetes hipertrofiados; con (o sin) pólipos, que, en tiempo muy húmedo y lluvioso, se hinchan y bloquean totalmente la nariz. Es uno de los más importantes medicamentos en este problema, y se da en potencias muy bajas (3<sup>a</sup>X), o en tintura (Vijnovsky, 2018).

## RIÑONES

El apio consumido crudo, en jugos, resuelve problemas de riñones.

Batata: los tubérculos en infusión se han usado como diuréticos y en algunas enfermedades del riñón.

Begonia: sus hojas y flores se utilizan en infusión para tratar los riñones.

Borjón, se utiliza para curar dolencias renales.

Bruja: la decocción de las hojas y tallos es diurética y se emplea para el tratamiento de enfermedades de los riñones.

Cañabrava: los cogollos en decocción son reputados para afecciones de los riñones.

Caracola: no dar a pacientes renales. Peligrosa para los riñones.

Carey: útil en el tratamiento de los riñones, tomando su cocción.

Cola de caballo: contra el mal de riñones, tomarla por la noche después de cenar. Su uso excesivo puede acortar la vista.

Fique: el cocimiento de 60 gs. de hoja verde por litro de agua bebida a voluntad es un excelente depurativo de la sangre, útil para curar el hígado, la ictericia, purificar los intestinos y los riñones; se pueden tomar también los bulbillos, así como las flores.

Gramma: es útil en los problemas de inflamación de riñones. Se toma en decocción suave, incluyendo la raíz.

Guanábana: la fruta, que es alimenticia y refrescante, se consume en jugo para las afecciones renales.

Maíz: el cabello de la mazorca o el pelo del choclo, preparado en cocimiento o infusión, no solo es un gran diurético como lo demuestran los estudios médicos y farmacológicos, sino que tiene propiedades antiinflamatorias y antisépticas de los riñones.

Malva: útil en problemas de los riñones.

Nacadero: la corteza tomada en decocción es buena para aliviar los riñones.

Nim: trocitos de corteza en decocción.

Pringamoza: para las enfermedades renales y los cálculos biliares.

Té de riñón, tomado en decocción se utiliza en Cuba para problemas renales; altamente diurético.

Parietaria: para limpieza de los riñones y sacar cálculos renales. Preparación: se hace en decocción la planta por un litro de agua. Dosis: tomar tres pocillos diarios, se puede tomar junto con el níspero y el chocho en jugo.

Berro de laguna: los limpia.

Consumir muchas habichuelas verdes (Messegú, 1975).

Junco, enea: alivia los riñones junto con colecaballo, micay, grama y carey, en decocción.

Limoncillo: para la inflamación o irritación de riñones, en infusión.

Orosul: estimulante de los riñones.

Orquídea de flores violáceas: sus hojas carnosas y alternadas tienen una sustancia rosada de gran utilidad para la limpieza de los riñones, propiedad que ha sido aprovechada por los indígenas americanos.

Romero: en dolencias renales, biliares y hepáticas (en infusión).



El pasto micay: extraordinario diurético y antiinflamatorio de los riñones. Se prepara el cocimiento de toda la planta, incluida la raíz; es muy eficaz en problemas de cálculos urinarios. Para los fines descritos se puede tomar junto a cola de caballo y carey.

La sábila produce daño renal tomado en grandes dosis.

*Pareira brava*, se utiliza en problemas de riñones y próstata, en decocción, tomar 3 veces al día.

Solito o gabilana: para próstata y riñón, en decocción de la hoja o la planta completa en un litro de agua y tomar esta bebida tres veces al día.

El fruto de mortiño o arándano es antidiabético. El fruto protege el riñón de la presencia de la bacteria *Escherichia coli*.

Nuestros riñones siempre están filtrando la sangre, quitando la sal, el veneno, cualquier cosa dañina que entre en nuestro sistema. Con el tiempo la sal se acumula y esto necesita un tratamiento de limpieza. Tome un puñado de perejil, lávelo, córtelo en pedazos pequeños y póngalo en una olla y agregue agua limpia (1 litro) y hiérvalo por diez minutos, déjelo enfriar, cuélelo en una botella limpia y póngalo en el refrigerador. Tome un vaso diariamente y toda la sal y el veneno acumulado empieza a salir de su riñón al orinar. El Perejil es conocido como el mejor tratamiento para limpiar los riñones (Cusihusasi, 2018).

Don Tenorio tuvo un daño renal y la creatinina subió a 4.5. El médico le dijo: si sube a 4.8 te vas de diálisis. Después de mucho investigar tomó lo siguiente: cidra rayada más infusión de albahaca, tomar un litro de este preparado al día. Su creatinina con este tratamiento siempre está por debajo de 2.

Un grupo de científicos americanos explicó que las semillas de sandía son eficientes en el tratamiento de enfermedades renales e infecciones urinarias. El té de semillas de la sandía es un excelente diurético y se recomienda para los pacientes que necesitan eliminar las piedras en los riñones y el tracto urinario. Se recomienda la siguiente receta: – Tritura y haz polvo a 4 cucharadas de semillas de sandía fresca (orgánicas). – Cocer las semillas en 2 litros de agua durante 15 minutos. Este té es suficiente para dos días y tratar de tomarlo en dosis iguales. No beberlo en el tercer día. Repite el mismo procedimiento por un par de semanas, siguiendo las mismas instrucciones. Beber por dos días, y luego hacer un descanso (Lavidalucida.com, 2015).

Cocimiento de hojas de frutillo o friega platos se ha utilizado en el tratamiento de dolores renales (testimonio).

El lulo se recomienda para los problemas crónicos de riñones.

Testimonio: “El paciente presenta un dolor agudo en la parte baja de la espalda y en los testículos, además de una notable disminución en la micción. El paciente compra

simplemente los cocos en etapa biche y bebe su agua, un coco, una vez al día. La curación fue notable, obtuvo resultados más o menos a la semana de iniciar la toma de agua de coco biche y hasta la fecha lleva un año tomándola y se siente perfectamente”.

## **RIÑONES HINCHADOS**

Fique: su cocimiento es especial cuando los riñones se hinchan. Dicen que es un gran remedio.

Parietaria: gracias a sus principios emolientes es un excelente diurético y antiinflamatorio de los riñones. Se cocinan juntas: carey, colecaballo, micay, acederón.

Masequía: sirve para problemas de riñones.

Cidra: las infusiones de las hojas; en México es muy popular en el tratamiento de infecciones renales.

## **RODILLA, OSTEOARTRITIS**

Maghsoumi-Norouzabad et al. (2014) del Comité de Estudiantes 'Investigación de la Universidad de Tabriz (Ciencias Médicas), Irán, realizaron el estudio “Efectos del té de la raíz de *Arctium lappa* L. (bardana) en el estado inflamatorio y el estrés oxidativo en pacientes con osteoartritis de rodilla”:

Este estudio fue diseñado para examinar el efecto del té de raíz de bardana en los marcadores inflamatorios y los indicadores de estrés oxidativo en pacientes con osteoartritis de rodilla (OA). MÉTODOS: treinta y seis pacientes (10 hombres y 26 mujeres) de edades comprendidas entre 50-70 años de edad con artrosis de rodilla fueron seleccionados para el estudio y se dividieron al azar en dos grupos. Se midieron las mediciones antropométricas, incluyendo la altura, el peso y el índice de masa corporal (IMC). Para todas las personas a lo largo de los 42 días de período de estudio, los mismos tratamientos de drogas, entre ellos dos lotes de 500 mg de acetaminofeno dos veces al día y una glucosamina 500 mg una vez al día, se consideraron. El grupo de intervención recibió diariamente tres tazas de té de raíz de bardana (cada taza contiene 2 g / 150 ml de agua hervida) media hora después de la comida. El grupo control recibió tres tazas que contienen 150 cc agua hervida al día. Se evaluaron los marcadores inflamatorios como la alta sensibilidad proteína C-reactiva (PCR- as) y la interleucina-6 indicadores de estrés oxidativo como la capacidad de los antioxidantes totales (TAC), glutatión peroxidasa (GPX), superóxido dismutasa (IL-6) y (SOD) y sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico antes y después de la intervención. RESULTADOS: los resultados mostraron que el té de raíz de bardana redujo significativamente los niveles de suero de IL-6 (p = 0,002), hs-CRP (P = 0,003) y el malondialdehído (P <0,001), mientras que los niveles de TAC suero (P <0,001) y actividades de SOD (P = 0,009) se incrementaron significativamente. Actividades GPX aumentaron, pero no de forma significativa. CONCLUSIONES: los resultados sugieren que el té de raíz de *Arctium lappa* L. mejora el estado inflamatorio y el estrés oxidativo en pacientes con osteoartritis de rodilla.

## **RODILLAS O CORVAS, DOLOR**

Hojas soasadas de archucha o balsamina con leche y enjundia en emplasto.

Repollo o col soasado y puesto por un buen tiempo en el sitio del dolor.

## **RODILLAS, HINCHAZÓN**

La tintura de árnica, o las hojas, se pone a calentar en mezcla con yodosalil, se aplica lo más caliente posible, y en ocho días desaparece el dolor y la hinchazón.

## **RONQUERA**

Apio, en infusión para constrarrestar la ronquera.

Violeta: calma la tos convulsiva y la ronquera, en infusión (hojas y flores). Para la respiración difícil y la tisis. Disuelve las mucosidades del tracto respiratorio. Es sudorífica.

## **ROSÁCEA**

Testimonio: “tuve rosácea y todavía a veces me molesta, cuando me descuido. Se me enrojecen los parpados y sale un brote en la parte de arriba del ojo y se reseca la piel. Tomé por 10 años doxiciclina de 100 mg y isotretinoína de 20 mg. Hace 5 años estoy tomando aceite de sacha inchi una cucharada todos los días en ayunas y por la noche me la aplico en la piel del rostro. Yo sentí que bajó el enrojecimiento y no me volvió a salir. El aceite no puede ser aplicado durante el día, y no usar hipoclorito o químicos fuertes”

## **ROTAVIRUS**

Esta enfermedad es causada por un virus que afecta los niños entre 6 meses y 2 años de edad. Se transmite por vía fecal u oral, daña las células del intestino delgado y causa gastroenteritis. Los adultos son asintomáticos.

Antes de su quinto cumpleaños casi todos los niños del mundo han sido infectados por el rotavirus. Este, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), causa al año 500 mil muertes y 2 millones de hospitalizaciones por diarrea, especialmente en países en vía de desarrollo. Una investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional (UN) en Bogotá propone un tratamiento que, usando fármacos de fácil adquisición, frena los vómitos y la diarrea que caracterizan a la enfermedad. Los niños infectados verían disminuidos los síntomas en dos o tres días (dice Carlos Arturo Guerrero, investigador de la UN, Bogotá). Tratamiento: una vez diagnosticada la enfermedad en los niños, sin importar si están vacunados o no, se les debe administrar los siguientes fármacos: 1. N-acetilcisteína

de 200 mg disuelto en agua (60 mg/kg/día) cada 8 horas. Si el niño es mayor de dos años, 600 mg cada 8 horas. 2. Vitamina C de 500 mg cada 8 horas. 3. Si es mayor de 6 meses y tiene fiebre y malestar general: ibuprofeno (presentación pediátrica) cada 8 horas. Puede adicionársele a las comidas curcumina al gusto (se usa de manera similar al condimento conocido como color o achiote). En cualquier caso, la primera opción es llevar a su hijo al médico (www.unperiodico.unal.edu.co, 2013).

Téllez et al. (2015) del Laboratorio de Virología, Departamento de Microbiología, Facultad de Ciencias, Grupo de Enfermedades Infecciosas de la Pontificia Universidad Javeriana; y de la Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia, realizaron el estudio: “Actividades antiviral in vitro contra el rotavirus y la infección por astrovirus ejercidas por sustancias obtenidas de *Achyrocline bogotensis* (Kunth) DC. (Asteraceae)”:

*Achyrocline bogotensis* (vira vira) se ha utilizado tradicionalmente para tratar las infecciones de la piel, respiratorias, del tracto urinario y otras infecciones, pero no para el tratamiento de enfermedades gastrointestinales viral. En este estudio, esta planta medicinal nativa de Colombia fue investigada por su actividad anti-astrovirus anti-rotavirus in vitro. Métodos: varios extractos y fracciones fitoquímicas obtenidos de *A. bogotensis* se evaluaron inicialmente para su toxicidad celular en células MA104 y Caco2 y luego por sus actividades anti-rotavirus (RRV) y anti-astrovirus (Yuc8) siguiendo tres estrategias: pre- tratamiento de las células (efecto de bloqueo), la actividad directa viral (efecto virucida) y post-tratamiento de las células infectadas (reducción del rendimiento viral después de la infección). Resultados: concentraciones no tóxicas de una fracción obtenida presentó actividad antiviral contra ambos virus reduciendo las partículas infecciosas producidas después de la infección. Los esteroides, esterole, terpenos, fenoles, flavonoides y sesquiterpenlactonas se identificaron cualitativamente en la fracción activa. Conclusiones:

*A. bogotensis* contiene sustancias con actividad antiviral in vitro frente a rotavirus y astrovirus. Este estudio confirma sus propiedades anti-microbianas y describe por primera vez su actividad antiviral in vitro.

*Achyrocline bogotensis* (Kunth) DC. es una planta endémica de Colombia conocida con los nombres vernáculos de vira vira, cenizo y suso. Esta especie se utiliza tradicionalmente en decocción para el tratamiento de enfermedades de la piel, tos crónica y como expectorante, y en infusión para el tratamiento de la prostatitis, dolor en los riñones, los procesos inflamatorios y para limpiar el tracto urinario. Además, se informó de la actividad anti- cáncer de flavonoides obtenidos de *A. bogotensis* in vitro en varias líneas de células. Su actividad in vitro contra bacterias y hongos se ha descrito, pero no hay informes sobre propiedades antidiarreicas o actividad antiviral de sustancias extraídas de esta planta medicinal.

Rotavirus es la causa más común de gastroenteritis grave en lactantes y niños pequeños en todo el mundo, que adquieren los viriones por vía fecal-oral directa o por alimentos y agua contaminados con materia fecal, y las gotitas respiratorias. Astrovirus se ha asociado principalmente con gastroenteritis en los mamíferos y la hepatitis y nefritis fatal en aves; sin embargo, desde 2010 se ha asociado con trastornos neurológicos en los seres humanos, visones y vacas. La diarrea sigue siendo la segunda causa principal de muerte entre los niños menores de cinco años en todo el mundo. Los virus son los principales agentes etiológicos de la gastroenteritis aguda (GEA) en esta población. Los virus enteropatógenos más frecuentes asociadas con la edad son rotavirus, norovirus, adenovirus entéricos, astrovirus y saporovirus, y todos se transmiten por vía fecal-oral. En la actualidad, el tratamiento de la diarrea viral se centra en la reposición de líquidos con sales de

rehidratación oral (SRO) para prevenir la deshidratación y el tratamiento de zinc para disminuir su severidad y duración. Hasta ahora, ningún fármaco antiviral específico disponible para el tratamiento de la infección por rotavirus. En el caso de astrovirus, la falta de comprensión de su patogénesis ha retrasado la búsqueda de sustancias antivirales eficaces. Con el fin de arrojar luz sobre un posible uso de *A. bogotensis* en el control de las infecciones producidas por virus enteropatógenos como el rotavirus y astrovirus, se evaluó la actividad antiviral in vitro de sustancias obtenidas de esta planta medicinal utilizando tres estrategias. Las bajas concentraciones no tóxicas de una fracción obtenida mostraron un efecto virucida significativo y una reducción del número de partículas infecciosas producidas después de la infección. Estos resultados sugieren otro uso potencial de *Achyrocline bogotensis*.

## **RUBEFACIENTE**

Semillas de ají en uso externo.

Hojas de ortiga o pringamoza en uso externo.

## **RUBEOLA**

El toronjil hervido en leche, y tomado tres veces al día, es usado popularmente para los síntomas de la rubeola.

Testimonio: “tenía piquiña en el cuerpo, calor, prurito y fiebre, preparé boñiga (de vaca) fresca hervida en leche y miel de abejas, tomé dos veces al día por tres días. Con la primera toma se agudizaron los síntomas, pero luego me alivié”.

## **SABAÑONES**

Apio, archucha, nabos: calmante en aplicación directa sobre sabañones, cortaduras y forúnculos.

## **SALPULLIDO**

Infusión de ortiga blanca tres veces al día.

## **SANGRADO, DETENERLO**

Se evaluó el látex de la planta Bencenuco (*A. curassavica*) para detener el sangrado a partir de la proteasa cisteína de *Asclepias curassavica*, su actividad pro-coagulante y trombina. Cisteína proteasa de látex de *Asclepias curassavica* exhibe una fuerte acción pro-coagulante y resultó ser específico en su acción (trombina) (Shivaprasad et al., 2009).

## **SANGRE, COÁGULOS**

Cómo el tener contacto con la tierra puede afectar su sangre (publicado por el Dr. Mercola, 2012):

Tener contacto con la tierra en realidad podría ser una de las mejores estrategias para prevenir los coágulos de sangre. Entrar en contacto con la tierra es lo que sucede cuando usted camina con los pies descalzos sobre ella. Existe una transferencia de electrones libres de la tierra a su cuerpo. Y estos electrones libres probablemente son algunos de los antioxidantes más potentes conocidos por el hombre. Estos antioxidantes son los responsables de las observaciones clínicas que se ven en los experimentos sobre el contacto con la tierra, tales como: cambios benéficos en el ritmo cardíaco, disminución de la resistencia de la piel, disminución de la inflamación. Se ha demostrado que entrar en contacto con la tierra produce un gran número de beneficios a la salud, incluyendo una disminución del dolor y la inflamación, mejora el sueño e incluso disminuye el proceso de envejecimiento. Un descubrimiento muy importante y de los más recientes, es que estar en contacto con la tierra adelgaza la sangre haciéndola menos viscosa. Este descubrimiento podría tener implicaciones profundas en las enfermedades cardiovasculares. Los expertos en el tema, el Dr. Stephen Sinatra y el Dr. James Oschman miden la viscosidad de la sangre utilizando un método llamado potencial zeta, que mide la rapidez en la que los glóbulos rojos migran en el campo eléctrico. Cuando usted tiene contacto con la tierra, su potencial zeta aumenta rápidamente, lo que significa que los glóbulos rojos tienen más carga en su superficie, forzándolos a alejarse los unos de los otros. Tener contacto con la tierra hace que su sangre fluya con mayor facilidad y que su presión arterial disminuya. Entonces, cuando sus glóbulos rojos se vuelven más eléctricos son menos propensos a unirse y formar coágulos. En realidad, se repelen de manera similar a dos imanes con el mismo polo. Los coágulos de sangre no deben ser muy grandes para poder causar un daño (como la embolia pulmonar), así que esto es una parte importante de disminuir el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y demencia multi-infarto, en donde se comienza a perder tejido cerebral debido a la microcoagulación en el cerebro. Esta es la razón por la que muchos médicos erróneamente creen que las dosis bajas de aspirina están haciéndolo por usted y por lo que son ampliamente prescritas. El problema es, como lo ha visto en los estudios resumidos en la parte de arriba, que la ciencia no ha sido capaz de probar la efectividad de la aspirina. Al contrario, los estudios demuestran que la aspirina tiene efectos secundarios muy peligrosos.

## **SANGRE, CORRECCIÓN**

Con zapallo, ahuyama o calabaza. Los cinco parámetros fundamentales de sangre, es decir, urea, colesterol, glucosa en sangre, lípidos y triglicéridos presentaron mejoría al consumir esta planta. Diariamente, la cáscara 100 gramos de calabaza, colocarlas en una licuadora (en bruto), agregue agua (sólo agua) y mezclar bien, hacer una vitamina de calabaza con agua. Repetir esto durante 4 semanas, en ayunas, 15-20 minutos antes del desayuno. No hayninguna contraindicación, ya que es sólo un vegetal natural y agua (no usar azúcar). Durante la primera semana, la orina tiene una gran cantidad de LDL (bajo peso molecular), lo que se traduce en la limpieza de las arterias, incluyendo el cerebro, aumentando de este modo la memoria de la persona.

## **SANGRE, DEPURATIVO**

Fique. Los frutos o bulbillos y las flores en infusión se usan como depurativo de la sangre. El cocimiento de 60 g de hoja verde por litro de agua bebida a voluntad es un excelente depurativo de la sangre, útil para curar el hígado, la ictericia, purificar los intestinos y los riñones; se pueden tomar también los bulbillos, así como las flores. La infusión de la raíz es depurativa.

Diente de león: depurador sanguíneo, elimina toxinas por el riñón. Tomada continuamente mantiene limpio el organismo.

Guácimo: su utilidad medicinal consiste en el mucílago de la corteza lo mismo que el látex. La corteza en cocimiento es empleada en medicina popular como depurativo de la sangre.

Limón: es un poderoso depurativo de la sangre, crudo.

Marrubio blanco (yerba de chivo): diurética y depurativa de la sangre.

Níspero: consumir el fruto como depurativo: expulsa sustancias tóxicas.

Ortiga: es uno de los más eficaces depurativos existentes, consumir en decocción.

Pringamoza: es la reina de las plantas que ejerce un efecto depurativo, desintoxicante, sedante y vivificante. Muy rica en hierro (igual que el tomate); para las deficiencias e impurezas de la sangre; cocinarla en agua de panela y pasarla por un cedazo o colador; se puede tomar en ayunas licuada.

Pensamiento: las flores y toda la planta se usa en tisanas, tinturas, jarabes o infusión, como depurativo de la sangre, expectorante y emoliente.

Verdolaga: depurativa de la sangre, poder curativo en hígado, riñones y vejiga. Para la dificultad al orinar. En infusión o cruda.

Zarzaparrilla: cobró fama por sus propiedades antisifilíticas y depurativas, tomada en decocción suave, tres veces al día.

Perejil: para limpiar la sangre y sacar los entuertos (cólico intestinal, contracción brusca del útero consecuencia del reflejo de Ferguson que se desencadena cuando el bebé succiona el pezón durante los primeros días después del parto), tomado en decocción 10 g por litro de agua, un pocillo tres veces al día, sin exceder una semana de tratamiento.

## **SANGRE, ESTANCARLA**

Corona de espinas: sirve en emplastos para estancar la sangre.

Suelda consuelda, machacada, estanca la sangre.

## **SANGRE, ESPUTOS**

La pulpa del fruto de marañón o merey es astringente, antidiarreico, pectoral y para los esputos de sangre.

## **SANGRE, PURIFICACIÓN**

Tilo, entre otras propiedades, se le atribuye también la virtud de purificar la sangre. La sangre se encarga de transportar a cada una de nuestras células: nutrientes, oxígeno, sales minerales, factores inmunológicos, etc.

El pH de la sangre se encuentra de manera idónea y habitual en torno al valor de 7,4, es decir, es en este pH donde nuestro organismo se asegura el correcto funcionamiento de todos los sistemas sin que ningún microorganismo patógeno pueda sobrevivir. En ocasiones, nuestro estilo de vida, alimentación, pensamientos, emociones, etc, hacen que el valor de dicho pH varíe de tal manera que dichos microorganismos patógenos puedan colonizar nuestros tejidos. Por este motivo, recalcamos la importancia que ha de tener mantener en equilibrio el pH sanguíneo. El hígado es el depurador orgánico universal, el más importante después de la piel. Este órgano lleva a cabo una función imprescindible en la purificación de la sangre, si no trabaja correctamente, el pH de la sangre se altera volviéndose ácida y espesa. Para evitar este tipo de problemas hemos determinado dos vías de actuación para la limpieza de la sangre: limpiar la sangre propiamente dicha (sería como poner un filtro en el agua del grifo), lo cual es a corto plazo lo más rápido. Equilibrar el Sistema Neuroendocrino y mantener el hígado al 100%. Cada mañana en ayunas tomar una ampolla (o 25 gotas) de oligoelemento Zinc Cobre. Antes de comida y cena, un depurativo hepático (se recomienda Higastión, Cardepat, Plantaggio HB). Después de comida y cena, una infusión para ayudar a la vesícula y la digestión (infusión depurativa hepática de Nova Diet). Es un tratamiento bastante económico y da unos resultados excepcionales. Aparte de ello, tomar cada día 2 vasos grandes de zumo de arándano, grosella y saúco, que ayuda a fluidificar la sangre, prevenir infecciones y proteger los capilares ([hermandadblanca.org/](http://hermandadblanca.org/), 2018).

Fique: la raíz se usa para purificar la sangre (ictericia), agregándole unas gotas de ruibarbo (se echan en una tinaja, el agua se pone rosada). Lo mismo con la raíz de cimarrón (se cocina y se toma con el ruibarbo para la ictericia).

Cola de caballo: purificadora de la sangre, astringente y diurética.

De la resina exudada por los pinos, o de las heridas de la corteza y el leño, se sacan la trementina y colofonia muy usadas en medicina para curar heridas y llagas; incluso, se usa en pústulas (para las que sirven el pino y el sauce). Estas cortezas, en decocción, purifican la sangre.



La sangre mejora su condición consumiendo miel de abejas pura y todos los productos relacionados al panal o colmena.

## **SANGRE, VÓMITO DE**

Contra los vómitos de sangre se recomienda tomar la infusión de tres hojas de llantén con una cucharilla llena de las cáscaras molidas de habas tostadas (estas cantidades son para un jarro de agua hirviendo) (Cusihuasi.ning, 2018).

## **SAPOS (de la boca)**

Hojas y frutos de mora triturados con panela y carbón vegetal se usan en el *sun* o *sapitos* (*Monilia albicans*) y en las aftas; sirve también para la faringitis.

Con los cogollos de la zarzamora se hacen gargarismos y colutorios desirritantes: curan el sun (sapitos, causado por *Monilia albicans*), las aftas y las anginas. Para el mismo efecto se trituran los frutos con panela y carbón vegetal.

Frotar la piedra alumbre en el sitio afectado.

## **SARAMPIÓN**

Tomar boñiga fresca con leche hace brotar el sarampión, la roseola.

Los indígenas Cofán de Ecuador dan a beber a los niños el agua contenida dentro de los frutos de algarrobo para prevenir el sarampión (Sinchi, 2006).

## **SARNA O ESCABIOSIS**

Causado por el ácaro parásito *Sarcoptes scabiei*

Frotar una mezcla de hojas de apio, sal y vinagre.

La archucha o balsamina, el jugo de sus hojas, se recomienda untarla en sarna, úlceras, cortaduras, llagas, chanda en perros.

Guarango: para la sarna en los perros y humanos, los brotes y las hojas machacadas en uso externo.

Marrubio blanco: las cenizas de sus hojas mezcladas con aceite de coco son curativas de la sarna.

Pino, el agua que destila al cortar los cogollos sirve para curar la sarna de los animales y el escozor de la piel humana.

El vinagre de rosas (vinagre más rosas en maceración) para frotarse la piel, en problemas de sarna, desinfectante de heridas y calmante de dolores.

El matarratón es una planta clave en el tratamiento de esta afección: tomar en infusión y tratar tópicamente las lesiones con maceración de sus hojas.

Dimri y Sharma (2004) investigaron medicamentos naturales para el tratamiento de sarna sarcóptica en ovejas:

El objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia terapéutica de los medicamentos acaricidas de uso común en la India y también para evaluar el efecto del ácido ascórbico (AA) como terapia coadyuvante en 72 ovejas cada vez mayor con la sarna sarcóptica, con edades entre 5-6 meses y un peso de 20.4- 31,7 kg. Ocho repeticiones de nueve animales se formaron por razón de sexo, y el día 0 del peso corporal. Otro grupo de 12 ovejas sanas (5-6 meses de edad) constituyó el grupo control sano. Se aplicaron los fármacos de forma local en las partes afectadas diariamente y se observaron los cambios de recuperación en lesiones de la piel en el momento de cada aplicación. Ácido L-ascórbico se administró por vía intramuscular. Raspados de piel se recogieron todos los días de cada grupo y se examinaron para la presencia de ácaros. Se recogieron y analizaron para el total de eritrocitos, leucocitos, hematocrito, hemoglobina y linfocitos en 0, 14a y 28a días post-tratamiento (PT) muestras de sangre de cada grupo. Respuestas mediadas por células (CMI) e inmunehumoral (HI) fueron evaluados en 0 y 28 días PT. Dentro de los grupos tratados con el fármaco solo, la recuperación con el grupo de aceite de *Jatropha curcas* era el más rápido y lesiones estaban libres de ácaros después de la octava aplicación. Para cada fármaco, la recuperación fue más rápido con AA como una terapia adjunta en comparación con el grupotratado con el fármaco solo. Dentro de todos los grupos, la recuperación en el aceite de *J. curcas* más ácido ascórbico (OJC-AA) grupo fue el más rápido y las lesiones estaban libres de ácaros después de tres aplicaciones. Estudios patológicos macroscópicos y microscópicos revelaron un efecto adverso notable de la infección en la piel, los riñones, el bazo y el hígado. El grupo OJC-AA indica una recuperación más rápida. Se concluye de este estudio que el aceite de *J. curcas* se encontró más eficaz en el control de la sarna sarcóptica en ovino y AA podría ser beneficioso como coadyuvante en el caso de la sarna sarcóptica para conseguir una rápida recuperación con menores aplicaciones de la terapia principal. Sin embargo, la farmacología de AA con referencia a la salud de la piel hay que investigarla.

La decocción de las hojas y corteza de la guayaba se utiliza en baños para combatir la escabiosis y heridas infectadas.

## **SARNA, PARÁSITOS, PULGAS Y PIOJOS**

Las semillas de mamey, moliéndolas en forma de horchata, y haciendo una emulsión con agua corriente, son usadas como insecticidas. Los parásitos, pulgas y piojos de los perros y el hombre son eliminados con este preparado. Esta horchata se recomienda en la sarna,

pintando con ella la parte afectada. Se puede usar también la semilla en polvo fino como tópico.

## **SEBORREA**

Agua de yerbamora (frutos), dejados en remojo (maceración) se unta en el cuero cabelludo.

## **SEDANTE**

Hojas de cidrón en infusión.

Rizomas y raíces de valeriana en decocción.

Decocción de partes aéreas de verbena.

Manzanilla: el aceite esencial se usa como antidiarreico, antiespasmódico, carminativo, antiinflamatorio, antifúngico, antiviral, antibacteriano, sedante. Ayuda a “templar” los nervios. Con las flores hacer infusión.

Prontoalivio: se ha usado como sedante.

Toronjil: es muy utilizado popularmente por ser cardiotónico y sedativo, en infusión.

Valeriana: la raíz de valeriana es un medicamento antiespasmódico y sedativo que actúa sobre el sistema nervioso, cerebro y columna. Para calambres del estómago y bajo vientre.

El fruto de la uchuva es sedante.

Las flores blancas de los cítricos (azahares) son útiles para combatir el nerviosismo, en infusión.

## **SEDENTARISMO**

Sábila: Dioscórides mencionó esta planta en el siglo I de la Era Cristiana y la recomendó para personas de “vida sedentaria”.

## **SENOS, AUMENTO**

Ñame: para aumentar la energía y el deseo sexual en los hombres y mujeres y para el aumento del tamaño de los senos.

## **SENOS, MASA**

Una mujer de 37 años de edad presentó una masa en el seno derecho que lo hace doler. El médico le prescribió una biopsia. Ella, inmediatamente, se hizo el siguiente tratamiento: hojaracín (*Kalanchoe sp.*) en cocimiento, tres tazas al día; se hizo un emplasto con caléndula, desvanecedora, hojaracín y anamú. Machacaba lo anterior y se lo ponía todo el día hasta para dormir, cambiándolo tres veces al día. Cuando fue a la biopsia 20 días después, el médico no encontró la masa.

Dioselina recomienda hacer masajes en la zona afectada con zumo de limón en aceite de almendras puro.

## **SEPSIS**

Las infecciones mortales se pueden tratar administrando tiamina (vitamina B1), hidrocortisona (un esteroide) y vitamina C por vía intravenosa (IV). Estas dos últimas deben combinarse para que el efecto sea seguro. La tiamina actúa principalmente en infecciones renales.

El Dr. Obyrne en Cali recomienda el uso de vitamina C intravenosa, aplicada por un especialista, para tratamientos de pacientes con cáncer y sepsis, con relativo buen éxito.

## **SERPIENTE CASCABEL, ANTÍDOTO**

Sarpoleta. En América, esta planta tiene reputación como antídoto del veneno de la serpiente cascabel (COMPAS, p. 78).

## **SERPIENTES, MORDEDURA**

Guaco morado: para la mordedura de animales venenosos, para el hígado, para los riñones, es desinflamatorio y depurativo. Preparación: para la mordedura de serpientes se mastica la hoja y se pone sobre la parte afectada. Para los riñones y el hígado se toma en decocción. Tomar tres veces al día y hacer baños. Contraindicaciones: no ingerir licor ni comer grasa.

Carare o bejuco guaco: la eficacia mayor que se le conoce es para preservar de las mordeduras de las serpientes y para su curación. Martínez-Pinzón (2011) cuenta la historia de como Pío, esclavo aún, le relata a su amigo Francisco Javier Matís, dibujante de la expedición botánica, las propiedades antiofídicas del guaco:

“Que estando desherbando unas yucas en la hacienda de su amo, vino un águila que nombran guaco, y se paró en un árbol: que estuvo cantando guacó, guacó [...] y que luego sedejó caer entre el bosque; y oyéndole dar aletazos, le causó curiosidad de ir a ver qué eran dichos aletazos, y vio al águila en acción de coger la culebra, la cual se le prendió, y en el instante levantó el vuelo, y se fue. El negro la siguió para ver dónde iría a caer, y vio que a

la ceja del bosque se sentó y comió de las hojas del bejuco guaco, y retrocedió en busca de la culebra, y la halló en el mismo sitio, y la cogió y se la llevó a comércela [sic] a otra parte; que fue el negro y reconoció de las hojas que había comido, y reflexionó: cuando este animal ha comido de este bejuco, buena contra será. -Ya he aplicado, añadió, a seis el zumo puro bebido y frotado en las picadas, y ninguno ha muerto”.

Matis aprendió de Pío a untarse las manos con el zumo de las plantas de *Mikania* y coger las culebras sin que le hicieran daño. Mutis entregó a los visitantes Humboldt y Bonpland, en 1801, una artesa con fragmentos del bejuco de Guaco, que había identificado como efectivo antídoto contra el veneno de las serpientes. Se ha utilizado la *Mikania guaco* para picaduras de gusanos, alacranes, y sobre todo, contra la mordedura de culebras. Los curanderos hacen con los tallos y hojas un zumo, que dan al enfermo por copitas, y al mismo tiempo ponen emplastos o cataplasmas en la herida. En la biblioteca virtual de la Medicinal Tradicional Mexicana se lee que las hojas se mascan tragando el jugo y aplicando el bagazo cuando hay mordedura de serpiente.

En una investigación realizada por Barranco (2010) de la Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia, en tres poblados sobre las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta se entrevistaron un total 13 curanderos señalados por cada comunidad como los mejores en el manejo del accidente ofídico.

En suma, se estableció que reportan con base en nombres vulgares un total de 72 plantas para controlar los efectos de la mordedura de distintas especies de serpiente, pero de ellas solo 22 se colectaron para determinación. Con base en la intensidad de citación (método del consenso) se logró establecer que las especies más importantes fueron *Cissampelos pareira* (contragavilana), *Aristolochia máxima* (contracapitana), *Austroeupatorium inulaefolium* (contragavilana vallenata), *Mucuna cf. pruriens* (ojo de buey o pica pica) y *Equisetum bogotense* (cola de caballo). También se registra el uso frecuente de *Aloe vera* como coayudante en el proceso de cicatrización. Preparación y almacenamiento de los extractos: Las hojas, los tallos y ocasionalmente los frutos o las raíces de las plantas utilizadas como antiofídicas se depositan en envases de vidrio de colores rojo, verde o transparente (esto mejora la calidad) y se les agrega alcohol de preparación local conocido como chirrinche o churo para la extracción del principio curativo. Posteriormente, se colocan bajo a la influencia los rayos lunares (sereno) y solares por varios días, hasta obtener un concentrado que es llamado “contra”. El número de especies de plantas utilizadas depende de cada informante y puede variar entre 1 y 60, pero lo más frecuente es combinar entre 2 y 6. La obtención de extractos por cocción es poco frecuente debido a que las plantas no están disponibles todo el año y a que por este método en el almacenamiento se pierde la efectividad del producto. En general suelen suministrar para iniciar el tratamiento entre 50 y 1000 mililitros de extracto, dando tomas posteriores que varían según la evolución del paciente y que tienden a ser de menor volumen si hay respuesta positiva (50 a 200 mililitros). Lo más frecuente es suministrar en dosis variables por vía oral los extractos alcohólicos almacenados o recientemente preparados. Luego al paciente se le sigue una dieta sencilla que consiste en la suspensión de alimentos altos en grasas y sales; la segunda es una dieta moderada en la que además se interrumpe la ingesta de alimentos derivados de lácteos y solo se permite el consumo de pescado preparado en agua y sin ningún aditivo; y la tercera es una dieta fuerte en la que junto con lo suspendido en las anteriores se prohíbe el consumo de todo tipo de carne y se aísla al paciente por cuarenta días permitiéndole solo el contacto con el curandero. Esta última puede incluir también purgantes de sal al término del tratamiento. Los síntomas tratados por los curanderos generalmente son los mismos,

malestar general, alteración de los nervios, dolor de cabeza, vómitos, sangrado, inflamaciones, diarrea, convulsiones, alucinaciones y laceraciones en la piel. Las serpientes cuyo veneno es tratado son: mapaná rabo seco, mapaná, rabo blanco, mapaná de agua, mapaná de río, mapaná de tierras frías, cascabel, cuatro narices, cabeza de candado, coral, coralito, víboras de tierra caliente y víboras de tierra fría.

Posteriormente, Barranco et al. (2012), efectuaron un estudio donde se reporta la actividad antiofídica en ensayos in vitro de la especie *Equisetum bogotense* (cola de caballo) contra el veneno de la especie *Bothrops asper*:

La mordedura de serpientes constituye un problema de salubridad importante en muchos países tropicales y subtropicales, con un estimado de 2,5 millones de personas envenenadas cada año. En Colombia las especies *B. asper* y *Bothrops atrox* (mapaná o equis) son las causantes del 70 al 90 % de los accidentes por mordedura registrados. Se estima que el 60% de estos accidentes son inicialmente tratados por curanderos tradicionales utilizando plantas medicinales en diferentes preparaciones. Este estudio evaluó la capacidad inhibitoria de cinco especies contra el efecto proteolítico y hemolítico indirecto inducido por el veneno de *B. asper* en ensayos in vitro. Las especies que fueron seleccionadas de acuerdo a su uso en la medicina tradicional por parte de las comunidades campesinas de la Sierra Nevada de Santa Marta, fueron, *Aristolochia máxima*, *Cissampelos pareira*, *Equisetum bogotense*, *Mucuna cf pruriens* y una especie de la familia Asteraceae. La planta *E. bogotense* mostró los mayores porcentajes de inhibición contra la actividad de las fosfolipasas A2 (42,29 %), así como la mayor precipitación de las proteínas en un rango de masas moleculares de 28,2y 94,43 KDa. Al fraccionar el extracto de *E. bogotense* se obtuvieron cinco fracciones, las cuales presentaron un porcentaje de inhibición de  $36,6 \pm 1,07$  a  $46,1 \pm 13,6$ . Adicionalmente se detectaron por métodos cualitativos núcleos como, alcaloides, esteroides y/o triterpenos, taninos, cumarinas y leucoantocianidinas. En estudio se reporta la actividad antiofídica en ensayos in vitro de la especie *E. bogotense* contra el veneno de la especie *B. asper* (Duazary, 2012). Para el extracto de *E. bogotense* en la marcha fitoquímica preliminar, se detectó la presencia de alcaloides, esteroides y/o triterpenos, taninos, cumarinas y leucoantocianidinas.

Gopi et al. (2015) demostraron la acción anti-veneno de *E. hirta* en mordedura de serpiente naja (cobra de la India):

*Euphorbia hirta* se utiliza tradicionalmente como antídoto para mordeduras de serpiente y también para muchas otras dolencias. Sin embargo, la evidencia científica de su propiedad anti-veneno de serpiente todavía falta. Materiales y métodos: Extracto metanólico de *E. hirta* fue evaluada para la actividad anti-veneno bajo condiciones in vitro y ex vivo. También se controlaron los cambios histopatológicos en los órganos vitales de los ratones. UHPLC-SRM / MS se utilizó para estimar los constituyentes fenólicos mientras que se realizó un análisis GC-MS para analizar los metabolitos volátiles presentes. El compuesto principal se evaluó por su contribución al potencial inhibitor general del extracto. Resultados: Extracto metanólico de *E. hirta* inhibió completamente las enzimas de veneno in vitro y redujo la relación de edema. El extracto se incrementó el tiempo de supervivencia (> 24 h) de los ratones que se evidenciaron aún más por el análisis histopatológico de los órganos vitales. Análisis fitoquímico reveló un mayor contenido de compuestos fenólicos (144 mg / g de extracto) en el extracto. UHPLC-SRM / MS demostró que el ácido elágico, ácido gálico y ácido quínico son los principales compuestos fenólicos mientras que el análisis GC-MS reveló pirogalol como el constituyente principal (60,07%) entre los

componentes volátiles del extracto. También se demostró que pirogalol tiene la capacidad de inhibir la proteasa de veneno de diferencialmente pero no la fosfolipasa A2. Conclusión: El presente estudio confirmó que extracto metanólico de *E. hirta* fue capaz de inhibir completamente el veneno de *naja naja* (serpiente cobra de la India) de la toxicidad baja inducida in vitro, así como las condiciones ex vivo, lo que proporciona evidencia científica para su uso tradicional.

El anacardato de sodio, extraído de merey o marañón (*A. occidentale*), destruye in vitro el veneno de las serpientes *Crotalus* y *Bothrops atrox*, así como las toxinas tetánicas y difteria y las formas vegetativas de bacilos anaeróbicos.

Refriegue sobre los dos puntos por donde penetró el veneno media cebolla recién cortada, y simultáneamente beba el zumo de dos o tres cebollas.

Machaque hojas de llantén hasta extraerles el zumo, y haga que esta substancia vegetal impregne la herida causada por la mordedura de la serpiente.

El mastuerzo es una hierba muy común en los climas tropicales, que se utiliza paracombatir la mordedura de culebras y animales ponzoñosos. Solamente extráigale el zumo, mezclelo con harina y aplíquese en la herida.

Chaparro manteco: la decocción de la corteza se ha empleado mucho como antiofídico, consumiéndolo en decocción.

Una mezcla de raíces de marrubio con raíces de llantén, aplicado en emplasto en la herida; igualmente tomándolo.

La aplicación de zumo de hojas y raíces de *Serpentaria*, *Aristolochia serpentaria*, sobre la mordedura, es muy reputada para contrarrestar el efecto del veneno.

Mack-Wen et al. (2011), del Departamento de Farmacia de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, indican:

En Colombia, cerca del 90% de los accidentes ofídicos son ocasionados por serpientes del género *Bothrops*, cuyos venenos provocan alteraciones locales y sistémicas, como edema, anticoagulación, hemorragia y mionecrosis. El suero antiofídico es el único tratamiento efectivo, pero su limitada acción local y escasa disponibilidad en zonas geográficas aisladas hace necesaria la búsqueda y validación de alternativas terapéuticas que actúen como recurso y disminuyan el porcentaje de secuelas de estos accidentes. Recientes estudios han reportado acción inhibitoria del extracto etanólico de *Brownea rosademonte* sobre algunos efectos locales de estos venenos. Así, en el presente estudio in vitro se evaluó la capacidad inhibitoria de extractos etanólicos de hojas y corteza de *Brownea ariza* (palo de la cruz) sobre las actividades proteolítica, fosfolipasa A2 y coagulante del veneno de *B. asper*; esta última según el efecto de coagulación in vitro, se relaciona con anticoagulación observada in vivo. Los resultados mostraron que los extractos de corteza inhiben la acción de fosfolipasas A2 ( $93,2 \pm 0,4\%$ ), prolongan el tiempo de coagulación (más de 10 min), e inhiben la actividad proteolítica, aunque ésta última con menores efectos que el extracto foliar ( $77 \pm 0,6\%$  y  $93,8 \pm 0,6\%$  respectivamente).

Da Silva et al. (2012) de la Unidad de Biotecnología, Universidad de Ribeirão Preto, Brasil, investigaron la actividad antiofídica de *S. saponaria*:

Corteza, raíces y frutos de *Sapindus saponaria* L. (chambimbe) se utilizan como sedantes y para tratar la úlcera gástrica y también demuestran efectos diuréticos y expectorantes. Objetivo: las propiedades anti-veneno de serpiente de *S. saponaria* son investigados aquí por primera vez. Materiales y Métodos: in vitro callo cultivado de *Sapindus saponaria* se liofilizaron, y los extractos se prepararon con diferentes disolventes, antes de someterse a estudios fitoquímicos y evaluación de la actividad anti-ofídica. Los extractos brutos se fraccionaron mediante partición líquido-líquido y las fracciones se controlaron mediante cromatografía en capa fina (TLC). Posteriormente, se analizaron las actividades anti-ofídicas hacia *Bothrops jararacussu* Lacerda (Viperidae), *B. moojeni* Hoge (Viperidae), *B. alternata* Duméril (Viperidae) y *Crotalus durissus terrificus* Lineu (Viperidae). Resultados: la letalidad, coagulación, fosfolipasa, inducción de edema, hemorragia y miotoxicidad fueron parcialmente inhibidas por los diferentes extractos y fracciones. Conclusión: extractos y fracciones de *Sapindus saponaria* presentan actividad anti-ofídica y podrían ser utilizados como un adyuvante para la terapia o suero por su suplementación, y además, como una fuente rica de inhibidores potenciales de las enzimas implicadas en varias enfermedades humanas.

Gupta & Peshin (2012) del Instituto de Ciencias Médicas de New Delhi, India, investigaron las plantas conocidas para el envenenamiento en humanos por mordedura de serpientes, en las que se incluye el género *Trichomanes*:

Extractos etanólicos de *Bixa orellana*, *Brownea rosa-de-monte*, *Dracontium croatii*, *Struthanthus orbicular*, *Gonzalagunia panamensis* y *Trichomanes elegans* son reportados para inhibir el edema debido al veneno de *Bothrops asper*. Extracto metanólico de las semillas de *Vitis vinifera* L. se ha mostrado prometedora para el tratamiento de los efectos locales de las mordeduras de serpientes. Extracto de semilla de *Tamarindus indica* y extracto de corteza de *Anacardium occidentale* han demostrado efecto neutralizador de edema por veneno de víbora. Propiedades antiofídicas se reportan asociadas con saponinas triterpenoides de las raíces de *Glycyrrhiza glabra*, con acción anti-inflamatoria. La inhibición de edema debido a veneno de *Naja naja* (cobra) se informó con turmerin aislado a partir de *Curcuma longa*. *Bidens pilosa* se ha documentado que tienen potencial antiinflamatorio. *Strychnos nux-vomica* utilizado por las tribus para las mordeduras de serpientes se divulga por ser anti-inflamatoria. La prolongación del tiempo de coagulación del plasma sanguíneo se observó con *Brownea rosa-de-monte*, *Pleopeltis percussa*, *Bixa orellana* y *Heliconia curtispatha*, *Trichomanes elegans*, después de pre-incubación con veneno. Extractos metanólicos de *Mouriri pusa* Jardín, *Byrsonima crassa* Niedenzu, *Davilla elliptica* St. Hills han mostrado neutralización completa de la hemorragia local. Los flavonoides miricetina, quercetina, amenthoflavone se han atribuido el potencial antihemorrágico. La quercetina es un inhibidor de la lipoxigenasa potente. Extracto de semilla de *Tamarindus indica* ha neutralizado la hemorragia, hemólisis indirecta y la degradación de la cadena Bbeta de fibrinógeno humano, causado por veneno de víbora en animales de experimentación. La prolongación del tiempo de coagulación de la sangre tratada con veneno de *Echis carinatus* se ha observado con los extractos acuosos de *Mucuna pruriens*, *Strophanthus hispidus* y *Strophanthus gratus*. La activación de la actividad coagulante por extracto de semilla de *Mucuna pruriens* está bien documentado en la literatura. La neutralización de la hemorragia y la inhibición parcial de la actividad procoagulante del veneno y la supresión de la degradación de Aalpha y Bbeta cadenas de



fibrinógeno humano se ha observado con extracto de semilla de *Vitis vinífera*. La inhibición de la hemorragia y las actividades dermonecróticas de venenos en vivo se reporta con extractos metanólicos de hojas de *Camellia sinensis*. La acción se ha atribuido a la complejación y la quelación de compuestos fenólicos vegetales y proteínas del veneno. *Eclipta prostrata* se utiliza para las mordeduras de serpiente en China y Brasil, contra *Bothrops jararacá*. Glicirricina un inhibidor de trombina, de las raíces de *Glycyrrhiza glabra* ha demostrado propiedades anti-trombóticas en vivo. Ar-turmerona a partir de raíces de *Curcuma longa* ha demostrado la neutralización del efecto letal de *Crotalus durissus terrificus* y el efecto hemorrágico de los venenos de *Bothrops jararaca*. La neutralización de enzimas de veneno de *Vipera russelii* a saber, la fosfolipasa, la proteasa y la hialuronidasa se reporta con el extracto de corteza de *Anacardium occidentale* en una forma dependiente de la dosis. Extracto de hoja metanólica de *Azadirachta indica* ha demostrado una inhibición significativa de enzimas PLA2 de venenos de víboras Cobra y Russell. Los extractos de plantas de *Andrographis paniculata* y *Aristolochia indica* inhibieron eficazmente los principales efectos tóxicos enzimáticos de *Echis carinatus*, responsables de un gran número de muertes en la India. Las diferentes especies de *Echinacea* se usan en América del Norte para el tratamiento de las mordeduras de serpientes. La planta contiene equinacósido, ácido cicórico, ketoalkenes, alquilamidas y polisacáridos. 12-metoxi-4- methylvoachalotine aislado de *Tabernaemontana catharinensis* ha inhibido la actividad letal de crotoxina, la toxina principal del *Crotalus durissus terrificus*. *Allium cepa* que contiene aceites volátiles sulfurosos se utiliza en América del Sur para las mordeduras de serpientes. Los efectos protectores de resverotrol (3, 4', estilbeno trans 5-trihidroxi) de *Cissus assamica* está bien documentada. Neutralización del veneno de serpiente se ha asociado con el extracto de hoja de *Acalypha indica*.

## **SEXUAL, AGOTAMIENTO, DEBILIDAD**

Cactus: la *cactina* sirve para el agotamiento sexual. Se prepara la planta en decocción suave.

Granado. Consumir este fruto crudo; tiene propiedades afrodisíacas; produce estreñimiento su consumo excesivo.

La maca es útil para reponer la energía sexual; también el chontaduro por su alto contenido de vitamina E.

## **SEXUALIDAD, IMPOTENCIA**

El vino de romero aumenta la potencia sexual.

La semilla de pino en maceración en vino seco.

La planta *Turnera diffusa*, conocida como damiana, es útil en personas impotentes, mejora la energía sexual. Es la planta de la felicidad.

## **SEXUALIDAD MASCULINA**

La pera vigoriza el sistema urinario y sexual del hombre.

## **SIDA (VIH)**

Arboloco, para el cáncer y el sida tomado en baja dilución.

Sábila.

Una proteína, CV-N (cyanovirin-N), aislada de unos cultivos de *Nostoc ellipsoforum* (alga alimenticia de agua dulce, de color verde brillante) inactiva "in vitro" de forma irreversible los cultivos de virus responsables de la inmunodeficiencia humana. Futuras investigaciones podrían dar como resultado la protección y prevención de infecciones por VIH, la obtención de vacunas contra el sida, el ébola, etc. (National Cancer Institute, Maryland, 1977). Salvador Lara, citado por Estrella (1990) dice que "los indígenas del Cotopaxi (Ecuador) recogían con cedazos la nata que se asienta en las aguas estancadas, buscaban las más tiernas, desechando las oscuras. Las limpiaban y las comían con deleite".

Swanson et al. (2010) de la Universidad de Michigan, EE.UU., investigaron la acción del banano contra el VIH Sida:

BanLec es una lectina relacionada con la jacalina aislada de la fruta del banano, *Musa acuminata*. Esta lectina se une a estructuras de hidratos de carbono manosa altas, incluyendo las que se encuentran en los virus que contienen proteínas de la envoltura glicosiladas tales como de tipo 1 del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH-1). Por lo tanto, existe la hipótesis de que BanLec podría inhibir el VIH-1 a través de la unión de la proteína glicosilada VIH-1 sobre gp120. Determinamos que BanLec inhibe el VIH-1 aislados primarios y adaptados al laboratorio de diferentes tropismos y subtipos. BanLec posee una potente actividad anti-VIH, con IC (50) valores de la baja nanomolar a picomolargama. El mecanismo para la actividad antiviral mediada por BanLec se investigó mediante la determinación de si esta lectina se puede unir directamente a la proteína de la envoltura del VIH-1 y bloquear la entrada del virus en la célula. Un ensayo de inmunoabsorción ligado a enzimas confirmó unión directa de BanLec a gp120 e indicó que BanLec puede reconocer las estructuras altas en manosa que son reconocidos por el anticuerpo monoclonal2G12. Además, BanLec es capaz de bloquear el VIH-1 la entrada celular como se indicapor los estudios de entrada viral sensibles a la temperatura y por los niveles disminuidos del producto fuerte-parada de la transcripción inversa temprana visto en presencia de BanLec. Por lo tanto, nuestros datos indican que BanLec inhibe la infección por VIH-1 mediante la unión a la envoltura viral glicosilada y el bloqueo de la entrada celular. La actividad relativa anti-VIH de BanLec compara favorablemente con otras lectinas anti-VIH, como la lectina Galanthus y Griffithsin, y T-20 y el maraviroc, dos fármacos anti-VIH actualmente en uso clínico. Basándose en estos resultados, BanLec es un componente potencial de un microbicida anti-viral que podría ser utilizado para prevenir la transmisión sexual del VIH- 1.

Cheung et al. (2009) de la Facultad de Medicina de la Universidad China de Hong Kong, investigaron que

la lectina encontrada en el banano también inhibió la proliferación de células de leucemia L1210 () y células de hepatoma HepG2 () y la actividad de VIH-1 transcriptasa inversa. La información obtenida en el presente estudio incluye la demostración de la actividad de unión fructosa y la actividad de citoquinas inductoras de la lectina del banano. La fructosa de unión es una característica inusual de lectinas de plantas. Es posible que la lectina del banano se puede desarrollar en un anti-VIH útil, inmunopotenciadora y agente antitumoral en vista de su estabilidad y termoestabilidad.

Blonk et al., 2012, estudiaron el efecto de *Ginkgo Biloba* en la farmacocinética de raltegravir (retroviral en pacientes con SIDA) en voluntarios sanos:

Hierbas medicinales pueden causar interacciones clínicamente relevantes de la droga con agentes antirretrovirales. Extracto de *Ginkgo biloba* es un producto a base de hierbas muy popular entre los pacientes debido a sus efectos positivos sobre la función cognitiva en infectados por el VIH. Raltegravir, un inhibidor de la integrasa del VIH, cada vez se utiliza como parte de la terapia antirretroviral combinada. Debido a que el deterioro cognitivo es una de las complicaciones más temidas en los pacientes infectados por el VIH, la popularidad de ginkgo biloba dentro de este grupo de pacientes se explica con facilidad. El *G. biloba* se utiliza para el tratamiento de la enfermedad vascular periférica y se toma con frecuencia por sus efectos beneficiosos reivindicados en la concentración, la memoria, los trastornos depresivos y demencia.

Lamorde et al. (2010) investigaron diferentes plantas usadas en Uganda para el tratamiento del SIDA:

En Uganda, hay más de un millón de personas con VIH / SIDA. Cuando avanza esta enfermedad se caracteriza por infecciones oportunistas que amenazan la vida. Este estudio se realizó para documentar las hierbas medicinales utilizadas en el tratamiento del VIH / SIDA y las infecciones oportunistas relacionadas, y para documentar los conocimientos, actitudes y prácticas existentes relacionadas con el VIH / SIDA de reconocimiento, control y tratamiento en los distritos Sembabule, Kamuli, Kabale y Gulu en Uganda. Métodos: en este estudio, 25 profesionales de la medicina tradicional (PGT) fueron entrevistados mediante cuestionarios estructurados. Resultados: El PGT pudo reconocer los signos y síntomas del VIH / SIDA y sus infecciones oportunistas asociadas importantes. Había 103 especies de plantas medicinales identificadas en esta encuesta. Plantas prioritarias identificadas incluyen *Aloe spp.*, *Erythrina abyssinica*, *Sarcocephalus latifolius*, *Psorospermum febrifugum*, *Mangifera indica* y *Warburgia salutaris*. Partes de la planta utilizadas eran hojas (33%), tallo corteza (23%) y la corteza de la raíz (18%). Alrededor del 80% de las preparaciones se administraron por vía oral en dosis variables durante períodos de tiempo variados. Conclusiones: Estas plantas son útiles en el manejo de las infecciones oportunistas y abre camino de nuevas investigaciones para el control del VIH / SIDA.

Abrams et al. (2007), del hospital general de San Francisco, USA, investigaron el cannabis en el dolor neuropático sensorial asociado al VIH, un ensayo aleatorizado controlado con placebo:

Objetivo: determinar el efecto del cannabis fumado sobre el dolor neuropático de la neuropatía sensorial asociada al VIH y un modelo de dolor experimental. Métodos: estudio prospectivo aleatorizado controlado con placebo realizado en el Centro de Investigación Clínica General (San Francisco) entre mayo de 2003 y mayo de 2005, en el que participaron

adultos con dolorosa neuropatía sensorial asociada al VIH. Los pacientes fueron asignados aleatoriamente a fumar cannabis (3,56% de tetrahidrocannabinol) o cigarrillos placebo idénticos con los cannabinoides extraídos tres veces al día durante 5 días. Las medidas de resultado primarias incluyeron las calificaciones de dolor crónico, el cual alcanzó una reducción mayor del 30% en la intensidad del dolor. Se evaluaron los efectos agudos analgésicos y antihiperálgicos del cannabis fumado mediante un procedimiento de estimulación térmica cutánea y el modelo de sensibilización con calor / capsaicina. Resultados: Cincuenta pacientes completaron el ensayo completo. El cannabis fumado redujo el dolor diario en un 34% (mediana de reducción, IQR = -71, -16) frente al 17% (IQR = -29,8) con placebo (p = 0,03). Se observó una reducción del dolor de más del 30% en el grupo con cannabis y en un 24% en el grupo placebo (p = 0,04). El primer cigarrillo de cannabis redujo el dolor crónico en una mediana de 72% vs 15% con placebo (p <0,001). El cannabis redujo la hiperálgia inducida experimentalmente a los estímulos de cepillo y von Frey (p <0,05), pero parecía tener poco efecto sobre la sensibilidad dolorosa de la estimulación por calor nocivo. No hubo eventos graves reportados. Conclusión: el cannabis fumado fue bien tolerado y alivió eficazmente el dolor neuropático crónico de la neuropatía sensorial asociada al VIH. Los resultados son comparables a los fármacos orales utilizados para el dolor neuropático crónico.

Akkouh et al. (2015) de la Universidad de Leiden, Países Bajos, investigaron la lectina presente en *Artocarpus heterophyllus* (yaca) como una sustancia anti VIH:

Las lectinas, incluyendo lectinas de plantas con flores, lectinas de algas, lectinas de cianobacterias, lectina actinomiceto, lectinas gusano, y los imita lectina no peptídicos pradimicinas y benanomicinas, presentan actividad anti-VIH. Las lectinas anti-VIH de plantas incluyen *Artocarpus heterophyllus* (jacalín) lectina, concanavalina A, *Galanthus nivalis* (campanilla) lectinas relacionados aglutinina-*Musa acuminata* (plátano) lectina, lectina *Myrianthus holstii*, *Narciso pseudonarcissus* lectina y *Urtica dioica* (pringamoza) aglutinina. Las lectinas de algas contra el VIH comprenden *Boodlea lectina* coacta, Griffithsin, *Oscillatoria agglutinina* agardhii. Las lectinas de cianobacterias anti-VIH son cyanovirin-N, scytovirin, *Microcystis viridis* lectina y microvirin. Actinohivin es una lectina actinomiceto anti-VIH. Las lectinas gusano contra el VIH incluyen *Chaetopterus variopedatus* poliqueto marino lectina gusano, *Serpula vermicularis* mar gusano lectina, y lectina tipo C de la sirena del nematodo (*Laxus oneistus*). Los imitadores de lectina no peptídico anti-VIH comprenden pradimicinas y benanomicinas. Se discuten sus mecanismos anti-VIH.

*Tabebuia impetiginosa* (Mart. ex DC) ó *Tabebuia schunkevigoi* Simpson (palo de arco) es una especie antitumoral, antiinflamatoria, anticancerígena. Protege el ADN del núcleo de las células de la acción nociva de sustancias carcinogénicas (causantes de tumores epiteliales) y del virus del Sida.

Jacalina, la principal proteína de las semillas de jaca (*Artocarpus heterophyllus*), es una herramienta útil para la evaluación del estado inmunológico de los pacientes infectados con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) -1. La abundancia de material de origen para la producción de jacalina, su facilidad de purificación, rendimiento y estabilidad han hecho de la lectina un atractivo científico (Kabir, 1998).

*Cassia obtusifolia* se reporta como anticarcinómico, antiinflamatorio, antitumoral, antiviral, antiHIV.

El limoncillo (*Cymbopogon citratus*) es un antivírico de uso popular y algunas investigaciones lo han utilizado para el tratamiento de VIH. El limoncillo es una planta antivírica.

Sánchez Palomino et al. (2002) de la Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid, España, efectuaron el estudio “*Proyección de plantas de América del Sur contra el virus de inmunodeficiencia humana: fraccionamiento preliminar del extracto acuoso de Baccharis trinervis*”:

Extractos etanólicos y acuosos de 14 plantas medicinales de América del Sur se ensayaron para la actividad inhibitora sobre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Ambos extractos fueron relativamente no tóxicos para las células linfocíticas humanas MT-2, pero sólo el extracto acuoso de *Baccharis trinervis* exhibieron una potente actividad anti-VIH en un ensayo in vitro en MTT.

## **SIETE LUCHAS**

(Rasquiña dérmica)

La raíz de ruibarbo cocida se usa en baño para curar las “siete luchas”.

## **SÍFILIS**

Gualanday: las hojas y corteza, en cocimiento, combaten todo tipo de infecciones. Es un potente antibiótico natural. Las hojas en decocción son utilizadas por el pueblo como depurativo de la sangre y tiene reputación de ser un gran antisifilítico.

Mango: la oleoresina extraída de las frutas y de la corteza tiene virtud antisifilítica y anticancerosa. El mango tiene mangiferina, sustancia anticancerígena y antiinfecciosa.

Fray Pedro Aguado, citado por García (1974), dice que “las hojas del yarumo se preconizan para los gálicos (sífilis), para que purgasen la materia por la orina”.

Zarzaparrilla: cobró fama por sus propiedades antisifilíticas y depurativas. Numerosos estudios confirman su actividad antibiótica, diurética y antiinflamatoria. Tomar en cocimiento, 15 gramos de raíz por 200 de agua como depurativo de la sangre y para limpiar el organismo; es antisifilítica, y actúa en las infecciones frecuentes de la piel; la raíz se preconiza como antisifilítico.

El tarwi o chocho es sucedáneo de la zarzaparrilla en la curación de la sífilis. Un paciente presentó los siguientes síntomas: placas color café desde la cabeza hasta los órganos genitales, prurito, erupciones con pústulas en cara, cuello y genitales. Obtuvo curación total con el siguiente tratamiento: betacaroteno, colostrá, gualanday, zarzaparrilla,

autohemoterapia, y los siguientes medicamentos homeopáticos: graphitis, natrum mur, mercurius solubilis, medorrinum, phosporicum acidum. Se le hicieron baños con caléndula y aplicaciones locales con leche de magnesia.

Jean Astruc estudió especies para las venéreas en China. Sólo *Lonicera japonica* se está utilizando en China en la sífilis tardía, *Achyranthes bidentata* en gonorrea, y *Dictamnus dasycarpus* en problemas ginecológicos. Los compuestos médicos chinos para las curaciones venéreas llevan usualmente mercurio y azufre (Drobnik, 2016).

## SÍNCOPE

Toronjil: se usa en los desfallecimientos, síncope y vértigos.

## SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

Haj-Husein et al. (2015) investigaron el efecto de la infusión de mejorana (*Origanum majorana*) en el perfil hormonal de las mujeres con síndrome de ovario poliquístico:

En la medicina tradicional la mejorana (*Origanum majorana*) tiene fama por su capacidad de restaurar el equilibrio hormonal y para regular el ciclo menstrual. Por lo tanto, este estudio piloto dirigido a investigar los efectos del té de mejorana en el perfil hormonal de las mujeres con síndrome de ovario poliquístico (SOP) en un ensayo aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo. Métodos: Veinticinco pacientes fueron asignados para recibir el té de mejorana o un té placebo dos veces al día durante 1 mes (grupo de intervención: n = 14; grupo placebo: n = 11). Los parámetros hormonales y metabólicos medidos al inicio del estudio, así como después de la intervención, fueron: la hormona folículo estimulante, hormona luteinizante, la progesterona, estradiol, testosterona total, dehidroepiandrosterona-sulfato (DHEA-S), la insulina en ayunas y la glucosa, la evaluación del modelo homeostático para resistencia a la insulina (HOMA-IR) y glucosa a la proporción de insulina. Resultados: Té de mejorana redujo significativamente la DHEA-S y niveles de insulina en ayunas ( $P < 0.05$ ) en una media (DE) de 1,4 (0,5) mol L<sup>-1</sup> y 1,9 (0,8) mU ml<sup>-1</sup>, respectivamente. En comparación con el grupo placebo, el cambio sólo fue significativa para DHEA-S ( $P = 0,05$ ), pero no para la insulina ( $P = 0,08$ ). HOMA-IR no se redujo significativamente en el grupo de intervención ( $P = 0,06$ ), aunque el cambio era significativo en comparación con el grupo placebo ( $P < 0,05$ ). Conclusiones: Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran los efectos beneficiosos del té mejorana sobre el perfil hormonal de las mujeres con SOP porque se encontró para mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir los niveles de andrógenos suprarrenales.

Plantas con trabajos científicos avaladas para esta afección son: *Cimicifuga racemosa*, *Ruta graveolens*, *Vitex agnus-castus*, *Aloe vera*, *Occimum basilicum*, *Achillea millefolium* y *Matricaria chamomilla*.

## SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

Las cápsulas de aceite de menta se han descrito como "el medicamento de primera elección" en los pacientes con SII, ya que ayuda cuidadosamente a aliviar los síntomas y a mejorar la calidad de vida. La investigación ha demostrado que es eficaz tanto en niños como adultos por igual, con un estudio que muestra una reducción del 50 por ciento en "la puntuación total del síndrome del intestino irritable", entre el 75 por ciento de los pacientes que lo probaron (Comunidadconsciencia.ning, 2014).

## SÍNDROME METABÓLICO

Las mandarinas, un buen remedio contra la obesidad y los infartos. Investigadores de la Universidad de Ontario Occidental en Canadá han descubierto una sustancia en las mandarinas que no sólo previene la obesidad, sino que también protege frente a la diabetes tipo 2 e incluso la aterosclerosis, la enfermedad subyacente responsable de la mayoría de ataques cardíacos e ictus (LaRazón.es – EP, 2011):

Los autores, que publican su hallazgo en la revista 'Diabetes', estudiaron los efectos de un flavonoide que se encuentra en las mandarinas denominado *nobiletina*. Los autores alimentaron a ratones de un modelo de síndrome metabólico con una dieta alta en grasas y azúcares simples. Un grupo se volvió obeso y mostró todos los síntomas asociados al síndrome metabólico: colesterol y triglicéridos elevados, niveles elevados de insulina y glucosa en sangre e hígado graso. Estas anomalías metabólicas aumentan en gran medida el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2. El segundo grupo de ratones, alimentado con la misma dieta, pero a la que se añadió *nobiletina*, no experimentaron aumento en los niveles de colesterol, triglicéridos, insulina o glucosa y ganaron peso de forma normal. Los ratones se volvieron mucho más sensibles a los efectos de la insulina. La *nobiletina* previno la acumulación de grasa en el hígado al estimular la expresión de genes que participan en el gasto del exceso de grasa y en la inhibición de los genes responsables de la producción de grasa. La *nobiletina* también protegió a estos animales de la aterosclerosis, la acumulación de placa en las arterias, que puede conducir a un ataque cardíaco o ictus. Este estudio allana el camino a futuros estudios para examinar si este es un tratamiento viable para el síndrome metabólico y las condiciones asociadas en la población.

Hosseini y Hosseinzadeh (2015), de la Universidad de Mashhad, Irán, manifiestan que

el síndrome metabólico es un problema común en todo el mundo e incluye la obesidad abdominal, hipertensión arterial, dislipidemia y trastornos de la hiperglucemia. Esto conduce a resistencia a la insulina y el desarrollo de diabetes mellitus o enfermedad cardiovascular. *Allium sativum* (ajo) se ha documentado para exhibir propiedades anti- diabéticas, como hipotensor, y las propiedades hipolipemiantes. Esto sugiere un papel potencial de *A. sativum* en la gestión de síndrome metabólico; sin embargo, se deben realizar más estudios para evaluar su eficacia.

Corrêa et al. (2014) investigaron el efecto de la fibra de *Passiflora edulis* (maracuyá) en la disminución de los niveles de triglicéridos, colesterol, insulina y leptina:

La diabetes mellitus (DM) es un factor de riesgo importante para la enfermedad arterial coronaria, insuficiencia renal, retinopatía y neuropatía. En los últimos años, ha habido un aumento de la demanda en la medicina popular para las fuentes naturales que podrían

ayudar en el tratamiento de enfermedades crónicas, como la diabetes. La cáscara de maracuyá (*Passiflora edulis f. flavicarpa*) se utiliza tradicionalmente como un alimento funcional debido a su alta concentración de fibra soluble e insoluble. El objetivo de este estudio fue determinar el efecto de la dieta alta en fibra de fruta de la pasión en el perfil metabólico y bioquímico en ratas diabéticas inducidas por alloxan (2%). Diseño: La fibra del mesocarpio de la fruta de la pasión se secó en un horno con circulación de aire a 60 ° C y se pulverizó. Se utilizó 32 ratas macho adultas, divididas en 4 grupos: grupo 1 Wistar de control (GC), grupo Wistar 2, 15% de fibra (GF15), grupo Wistar 3, 30% de fibra (GF30), grupo Wistar 4, fibra disuelta en agua (GFH2O). La proporción de fruta de la pasión se preparó de acuerdo con las directrices 93M AIN, variando sólo la fuente de fibra dietética. La dieta correspondiente a cada grupo se les ofreció a los animales durante 60 días. Resultados: Hubo una disminución estadísticamente significativa en la glucosa en plasma para GFH2O, GF15%, y % de grupos GF30 con 27.0%, 37.4%, y 40.2%, respectivamente. Conclusión: El uso de fibra de mesocarpio de fruta de la pasión en concentraciones de 15% y 30% son un suplemento dietético importante para el tratamiento de la DM debido a su potencial efecto hipoglucémico, y su capacidad para reducir los niveles de triglicéridos y VLDL-colesterol con una reducción del capital de la insulina y la leptina.

## SINOVIAL, INFLAMACIÓN

Calado et al. (2015), investigadores brasileños, estudiaron la reducción de la inflamación sinovial y el dolor en la osteoartritis experimental, utilizando paico:

La cronicidad de la osteoartritis (OA), caracterizado por el dolor y la inflamación en las articulaciones, está vinculado a un receptor de glutamato, N-metil-D-aspartato (NMDA). El uso de especies de plantas tales como paico, *Chenopodium ambrosioides* L., como antagonistas de NMDA ofrece una perspectiva prometedora. Este trabajo tiene como objetivo analizar las respuestas antinociceptivas y antiinflamatorias del extracto hidroalcohólico crudo de hojas (HCE) de *C. ambrosioides* en un modelo experimental de OA. *C. ambrosioides* HCE fue eficaz en el tratamiento de la OA, ya que reduce la inflamación sinovial y cambios de comportamiento debido al dolor. Este efecto puede estar relacionado con el efecto antagonista de ascaridole sobre el receptor de NMDA.

*Chenopodium ambrosioides* L. se ha utilizado popularmente como diurético y anti-inflamatorio. Es una planta rica en monoterpenos, incluyendo ascaridole, citado como uno de sus compuestos más abundantes. Algunas de las acciones biológicas de esta planta han sido científicamente demostradas, sobre todo en los estudios que utilizan extractos de sus hojas. Algunos de estos estudios han implicado la modulación de las respuestas inmunes e inflamatorias, por ejemplo, reparación del tejido blando y el hueso; antitumoral, antileishmanial, analgésico, anti-inflamatorio y antinociceptivo; y en el tratamiento de *Helicobacter pylori*. El ascaridole, un monoterpeno bicíclico, es uno de los terpenoides más abundantes en el género *Chenopodium*. Estudios recientes han sugerido que ascaridole encontrado en los extractos etanólicos de hojas de *C. ambrosioides* puede ser el principal responsable de su acción antinociceptiva, sedante y antiinflamatoria. Estos resultados nos llevaron a utilizar pruebas de acoplamiento molecular para investigar si existe una asociación entre ascaridole y los receptores del dolor específicos, tales como N-metil-D- aspartato (NMDA). Este receptor se ha pensado responsable de los procesos de sensibilización central y dolor crónico. Algunos antagonistas del receptor de NMDA han



demostrado las capacidades para reducir el dolor crónico y para prevenir fenómenos hiperalgésicos. Nuestros datos demostraron que el tratamiento con *C. ambrosioides* promueve efectos analgésicos y anti-inflamatorios, la mejora de los aspectos clínicos de OA experimental, y que este efecto está probablemente asociado con la acción antagónica de ascaridole sobre el receptor de NMDA.

## SINUSITIS

El jugo de la remolacha cruda se aplica por vía nasal en casos de sinusitis crónica; hacer el tratamiento con precaución. Se aplican gotas por una fosa nasal y salen por la otra.

El jugo de tomate licuado con panela se aplica por las fosas nasales con buenos resultados.

Anamú, maceración en alcohol de 90° por 8 días y se aspira. Otra manera de usar el anamú es hervir sus hojas y ramas y aspirar su vaho, teniendo cuidado de hacerlo de menos a más para evitar expulsión de materia en forma muy fuerte; ayuda a controlar el dolor de cabeza. También se hace con milenrama. Un puñado en un litro de agua y se aspira el vapor.

Archucha: aspirar suavemente su vapor o vaho para la limpieza de los senos paranasales en casos de sinusitis crónica. Debe emplearse con gran precaución porque puede causar irritación severa. Sirve también el eucalipto y la manzanilla.

Guarango, su cocción en sorbetorios por la nariz, da muy buenos resultados en la sinusitis.

Se recomienda el consumo de granada ya que sus propiedades antivirales aumentan las defensas y resulta muy eficaz para consumir si se tiene otitis, sinusitis o faringitis ya que puede ayudar a aliviar los síntomas.

¿Mucosidad? ¿Congestión? ¿Dolor de cabeza? Cuando los tejidos blandos que recubren las cavidades óseas de la cabeza (senos) se inflaman e infectan, podemos decir que sufrimos sinusitis.

Si, además, es una situación habitual que dura más de 12 semanas, es posible que ya sea crónica. En cambio, si la padecemos después de un resfriado o alergia puntual, diríamos que es aguda. Conocer la causa de la sinusitis puede ser de gran ayuda para tratarla de la manera adecuada: cuestiones anatómicas como, por ejemplo, el tabique desviado o los cornetes agrandados. Malos hábitos como el tabaco, en fumadores activos, pero también en pasivos. Infecciones causadas por virus, hongos o bacterias. Alergias. Pólipo nasal. Enfermedades crónicas, como la fibrosis quística o la diabetes. Tumores. Remedios naturales para acabar con la sinusitis: 1. Vahos de menta y eucalipto. Los vahos son una antigua terapia natural y casera que consiste en realizar inhalaciones de los vapores de determinadas plantas medicinales con el fin de descongestionar las vías respiratorias y reblandecer y expulsar la mucosidad acumulada. Para combatir la sinusitis hemos seleccionado dos plantas que, por sus propiedades medicinales, son muy adecuadas para mejorar el funcionamiento del aparato respiratorio: la menta y el eucalipto blanco. ¿Qué necesitamos? Una olla mediana con tapa, 1 litro de agua, 5 cucharadas de menta y eucalipto blanco (50 g). Una toalla. Pondremos a hervir el agua con las plantas medicinales. Cuando llegue a ebullición,

apagaremos el fuego y lo dejaremos reposar durante 5 minutos. A continuación, nos situaremos encima de la olla, con mucho cuidado de no acercarnos demasiado y quemarnos, y nos pondremos la toalla encima de la cabeza para potenciar las inhalaciones. Permaneceremos en esta posición durante 10 minutos, respirando de manera profunda por la nariz. A continuación, nos lavaremos la cara con agua fría para calmar la rojez de la piel. Podemos hacer estos vahos dos o tres veces por semana. A medida que sintamos una mejoría iremos espaciando las vaporizaciones, hasta dejar una cada semana o cada quince días, de mantenimiento.

Irrigaciones con la lota nasal. La lota nasal tibetana es un utensilio de plástico o de cerámica, similar a una jarrita, que nos permite introducir un líquido por una de las fosas nasales y que salga de manera natural y sin presión por la otra. De este modo conseguimos despejar las vías respiratorias de una manera mucho más suave que con las jeringuillas que también se usan para este fin. Cuando hagamos esta terapia debemos estar siempre con la boca abierta, alternando los dos lados. Este consejo es fundamental para realizarla de manera correcta. Podemos comprar líquidos ya preparados para este fin, o bien elaborar nuestro propio suero con una parte de agua de mar con dos partes y media de agua natural, o bien un litro de agua con tres cucharaditas de sal marina disuelta, para conseguir un pH similar al de nuestro organismo.

Ajo, cayena y jengibre cada día. Hay tres alimentos medicinales con propiedades depurativas y mucolíticas que son muy beneficiosos a la hora de tratar la sinusitis de manera natural: el ajo, la cayena y el jengibre. Ajo. Para que el ajo sea terapéutico debemos consumirlo en su estado crudo. También podemos realizar la cura tibetana del ajo o, si nos repite o nos cuesta digerirlo, comprarlo en cápsulas. Pimienta de Cayena. Esta especia es muy picante y, sin embargo, muy beneficiosas para la circulación, el metabolismo, la digestión, etc. En el caso de la sinusitis, instantes después de comerla ya empezaremos a notar cómo la mucosidad se fluidifica y el cuerpo nos pide expulsarla. Empezaremos por cantidades muy pequeñas, como una pizca, añadidas a recetas tipo guiso, sopas, etc. Jengibre. Esta exótica raíz tiene unos efectos similares a la cayena y podemos usarla tanto como especia (en todo tipo de platos, incluso carnes y pescados) como rallada y añadirla a salsas, zumos, batidos, bizcochos o infusiones. También podemos consumirlo en polvo, para más comodidad (Informe21.com, 2018).

Jengibre y vinagre de sidra de manzana. Preparación: ralla el jengibre, mezcla el vinagre de sidra de manzana con el jengibre en un frasco de vidrio con tapa hermética. Debes dejar reposar esta mezcla por lo menos por diez días a una temperatura ambiente, agitando el frasco de vez en cuando. Modo de uso: este tratamiento para la sinusitis consiste en inhalar por unos cinco minutos la mezcla, luego de realizar la inhalación, humedece un pañuelo con la mezcla y colócalo en tu cuello durante toda la noche, estos pasos debes seguirlos durante unos cinco días y comenzarás a ver los resultados, pues la inflamación comenzará aceder poco a poco y el dolor de cabeza se irá desvaneciendo, gracias al fuerte olor del jengibre. El jengibre también puedes utilizarlo solo como tratamiento para la sinusitis, coloca 50 gramos de él en una olla con agua y ponlo a hervir, cuando veas que los vapores comienzan a salir, retira del fuego y empieza a inhalar los vapores colocándote frente a la olla y cubriendo tu cabeza con una toalla para evitar que se escape el vapor y puedas aprovechar bien todos los vapores.

## **SOBREPESO**

La camilina o té verde y la alcachofa. La primera, cuya hoja tiene efectos como el incremento en el gasto energético y en la oxidación de grasas y una disminución en la absorción de lípidos. Mientras que la alcachofa tiene propiedades depurativas y ayuda en la digestión de las grasas.

El fruto de la *Garcinia cambogia* ayuda a disminuir la lipogénesis.

## **SOLAR, PROTECCIÓN**

Los siguientes químicos son un gran peligro para salud, por tanto, no use protector solar que los contenga. Ellos son: Ácido para-amino benzoico, Octílico salicylate, Avobenzone, Oxybenzone, Cinoxate, Padimate O., Dioxybenzone, Phenylbenzimidazole, Homosalate, Sulisobenzone, Antranilato de mentilo, Trolamine salicylate y Octocrylene. Químicos potencialmente dañinos tales como: dioxybenzone y oxybenzone son algunos de los generadores más potenciales de radicales libres conocidos por el hombre (Mercola, 2017).

La zanahoria es uno de los bronceadores naturales más conocidos. Su aceite esencial posee los más importantes principios activos para la belleza de la piel, el bronceado y el cuidado después del sol. Esto se debe a que en la zanahoria encontramos una gran cantidad de carotenoides, que activan la producción de melanina.

Al igual que la zanahoria, el tomate también posee carotenoides, en concreto, licopeno y luteína que absorben los rayos ultravioletas y ayudan así a la piel a protegerse de los efectos dañinos de los rayos solares.

El aceite de aguacate es conocido por hidratar y suavizar los tejidos de la piel.

## **SOL, QUEMADURAS**

La planta calaguala (*Polypodium leucatomos*), de la familia de los helechos, ha sido empleada durante siglos por tribus de Centro y Sudamérica para tratar enfermedades de la piel y quemaduras solares.

La investigación dermatológica ha confirmado en los últimos años que la ingestión de esta planta ofrece una protección frente al cáncer de piel nunca antes conocida bloqueando los rayos UV (*Journal of American Academy of Dermatology*, diciembre 2004). En todos los estudios realizados esta planta reduce el enrojecimiento cutáneo y la formación de células dañadas por el sol. Asimismo, ayuda a conservar las células inmunitarias especializadas en combatir el cáncer de piel mientras inhibe la destrucción de colágeno (*Journal of Dermatology Science*, Junio 2003). Estudios adicionales muestran que este helecho reduce la infiltración en la piel de células inflamatorias, incrementando a su vez la supervivencia de células sanas en la piel (*Experimental Dermatology*, octubre 2007). Fernblock® ofrece

una dosis superior de 240 mg por cápsula. Una sola cápsula, junto con un adecuado protector solar, ofrece todos los beneficios del *Polypodium leucotomos* durante la radiación solar de ese día. La historia de las propiedades del *Polypodium leucotomos* tiene su origen en España gracias a las investigaciones del Dr Salvador González durante su trabajo doctoral en la Universidad de Málaga mientras estudiaba tratamientos para la psoriasis. De hecho, el Ministerio de Sanidad español lo considera oficialmente tratamiento válido contra la psoriasis. La fototerapia es uno de los tratamientos habituales en este tipo de pieles, lo cual por desgracia puede conducir a daños en la piel. El Dr González notó que la ingesta del extracto de este suplemento producía mucha menos inflamación cutánea durante la fototerapia. En los pacientes que consumían esta planta no se dieron casos de fototoxicidad, rojezes ni quemaduras. El Dr González prolongó su investigación en la *Harvard Medical School* de Boston, donde confirmó la efectividad frente a las radiaciones solares. Un primer estudio ("Topical or oral administration with an extract of *Polypodium leucotomos* prevents acute sunburn and psoralen-induced phototoxic reactions as well as depletion of Langerhans cells in human skin", *Photodermatol Photoimmunol Photomed*, febrero 1997) con 21 voluntarios halló que la aplicación tópica o suplementación de *Polypodium leucotomos* multiplicaba por 3 la resistencia cutánea frente a la rojez y hasta por 7 la resistencia frente el daño celular inducido por el sol (preservándose las importantes células inmunitarias Langerhans de la epidermis inferior). Años más tarde, un segundo estudio empleó un grupo que ingería *Polypodium leucotomos* y otro que no ("Oral Polypodium leucotomos extract decreases ultraviolet-induced damage of human skin", *Journal of American Academy of Dermatology*, diciembre 2004). Ambos grupos eran personas sanas de piel clara. Expuestos a radiación ultravioleta artificial, se tomaron biopsias 24 horas tras la exposición. Los investigadores concluyeron: "La suplementación oral de *Polypodium leucotomos* es un efectivo agente quimiofotoprotector que se traduce en una significativa protección frente a la radiación ultravioleta". Lo que hace único a este helecho es que tras su ingesta posee un muy fuerte afinidad con la piel comparada con los demás antioxidantes, lo cual le confiere acciones específicas. Además, es capaz de actuar como absorbente ultravioleta a la vez que inhibe las enzimas que reducen la elasticidad de la piel ("Predominant effects of *Polypodium leucotomos* on membrane integrity, lipid peroxidation, and expression of elastin and matrix metalloproteinase-1 in ultraviolet radiation exposed fibroblasts, and keratinocytes", *Journal of Dermatology Science*, junio 2003). Por ello, también retrasa los signos del fotoenvejecimiento. Esto viene a explicar los resultados encontrados en los diferentes estudios llevados a cabo (Gonzalez, 1996).

Hacer un preparado con 3 cucharadas de gel de *Aloe vera*, 3 cucharadas de aceite de coco y 2 cucharadas de aceite de caléndula y aplicar en la piel.

## **SORDERA, ZUMBIDO EN LOS OÍDOS**

Cebolla cabezona: unas gotas de zumo introducidas en el oído son muy útiles contra la sordera y los zumbidos de este órgano (COMPAS, p.36).

El primer nutriente que su oído necesita es la N-acetilcisteína (NAC), pues una vez absorbida, el organismo transforma la NAC en un aminoácido denominado cisteína. Este, en conjunción con otros dos aminoácidos, actúa como precursor de una de las moléculas con mayor capacidad antioxidante, el glutatión. Ampliamente estudiado, el glutatión protege a las células frente al estrés oxidativo y el envejecimiento prematuro, aumentando su funcionalidad. Varios estudios han demostrado que las personas sordas tienen niveles más

bajos de glutatión que el resto de la población, y la NAC permite reducir el déficit de cisteína y de glutatión causado por el envejecimiento, dos elementos activos decisivos que contribuyen globalmente a un mejor funcionamiento del sistema auditivo (Rosenhall et al., 2019).

## **SOROCHE**

Coca, para neutralizar el efecto del mal de las alturas o el “soroche”, como medida preventiva tomar durante el viaje tres pocillos diarios de infusión de coca.

Mastranto en infusión.

### ***Staphylococcus aureus***

Yerbamora: triturando las hojas y los frutos y colocando este emplasto en la parte afectada, se curan las infecciones de la piel por *S. aureus*.

Gualanday. Las hojas y corteza, en cocimiento, combaten todo tipo de infecciones. Es un potente antibiótico natural. Las hojas en decocción son utilizadas por el pueblo como depurativo de la sangre y tiene reputación de controlar el *S. aureus*, causante de infecciones mortales en el ser humano.

Extracto de ajo fresco muestra propiedades de inhibición evidentes contra *C. albicans* y *MRSA* (infecciones por *Estafilococo aureus* resistente a la meticiclina); y débil contra *P. aeruginosa* (Li et al, 2015).

Cruz-Carrillo et al. (2010) investigaron el efecto antibacteriano de *B. pilosa*:

Hace diez años, se demostró que el extracto etanólico de *Bidens pilosa* (amor seco, chipaca) tiene actividad frente a *Mycobacterium tuberculosis* y *M. smegmatis* (Makabir, 1990). Posteriormente, en un estudio realizado en Colombia, se determinó que el extracto etanólico presentó moderada actividad frente a *Staphylococcus aureus* y *Bacillus cereus* (Rojas et al. 2006). También, se reporta que el extracto crudo de *Bidens pilosa* posee baja actividad ante *Escherichia coli* y *S. aureus* (Khan et al. 2001) y moderada sensibilidad, de su aceite esencial, contra la *E. coli* (Deba et al. 2007). El objetivo de este trabajo fue determinar las propiedades antibacterianas de cuatro especies vegetales, recolectadas en la ciudad de Tunja(Boyacá). Se prepararon extractos etanólicos, a partir de las hojas secas de *Bidens pilosa*, *Lantana camara*, *Schinus molle* y *Silybum marianum*, los cuales, fueron sometidos a un análisis microbiológico in vitro, para establecer su actividad antibacteriana y sus concentraciones mínimas inhibitoria y bactericida, en respuesta a *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* y *Pseudomona aeruginosa*. Las actividades, se compararon con un fármaco estándar, cloranfenicol o gentamicina. Los extractos mostraron actividad contra *S. aureus*; la que exhibió la mejor actividad fue *B. pilosa* y *L. camara*, *S. molle* y *S. marianum* manifestaron capacidad moderada para inhibir el crecimiento de *S. aureus*. Este estudio demuestra que las plantas seleccionadas tienen actividad antibacteriana frente a *S. aureus*. Se concluye, que el extracto etanólico de *B. pilosa* demostró ser muy activo frente a *S.*

*aureus*. Al confrontarlo con el cloranfenicol evidenció una acción comparable e, incluso, mejor que la de este antibiótico. Esto difiere de lo manifestado en otros estudios, donde reportaron una moderada actividad del extracto de esta especie vegetal, frente a *S. aureus* (Rojas et al. 2006; Khan et al. 2001). En otros trabajos, se encuentra que el extracto presenta leve actividad ante *E. coli* (Chang et al. 2007; Khan et al, 2001), pero en esta investigación no se detectó sensibilidad.

## **SUDOR EN LA NOCHE**

Salvia nativa, para controlar el excesivo sudor en la noche, tomar en infusión.

## **SUPRARRENALES, GLÁNDULAS**

Perejil, su consumo crudo vigoriza las glándulas suprarrenales.

## **SUPURACIÓN, PROVOCARLA**

Fique: machacada la penca y aplicada en cataplasma provoca supuración.

## **TAQUICARDIA**

Infusión de toronjil.

Infusión de flores de limón.

Comer mandarina con cáscara y pepas.

Consumir pepa de aguacate licuada.

## **TEJIDOS FLÁCIDOS**

El jugo de manzana fresca sobre la piel endurece los tejidos.

## **TELANGIECTASIA**

Frailejón: las hojas frescas o la maceración de los tallos se aplican sobre la piel como remedio eficaz cuando se brotan las venitas y se forma un haz como una mancha (telangiectasia).

## **TEMBLOR**

Romero: contra la parálisis, el temblor y la apoplejía del cerebro.

### **TEMBLOR DE LOS MIEMBROS**

Tomillo, externamente, en pediluvios, cataplasmas, baños de asiento, baños de vapor para combatir neuralgias, dolores reumáticos, temblor de los miembros.

### **TEMPESTADES, AMAINARLAS**

Ruda de Castilla: sacudiéndola, mata la tempestad; práctica del medioevo.

### **TENDÓN DE AQUILES, CURACIÓN**

Aro et al. (2015) de la Universidad Estatal de Campinas-UNICAMP, São Paulo, Brasil, investigaron el efecto de la crema de caléndula, *Caléndula officinalis*, en la curación del tendón de Aquiles:

*Caléndula officinalis* L. se sabe que tiene propiedades antioxidantes, anti-inflamatorias, antibacterianas, en heridas, y propiedades curativas cuando se utiliza para tratar las quemaduras de la piel. Por lo tanto, el propósito de este estudio fue analizar los efectos de *C. officinalis* en la curación de la fase inicial del tendón de Aquiles. Ratas Wistar se dividieron en tres grupos: Caléndula (Cal) -rats con un tendón seccionado fueron tratados con aplicaciones tópicas de *C. officinalis* crema y luego sacrificados 7 días después de la lesión; de control (C) -rats fueron tratados sólo con el vehículo después de la sección; y Normal (N) -rats sin tenotomía. Se observaron mayores concentraciones de hidroxiprolina (un indicador de colágeno total) y las proteínas no colágenas en el grupo de Cal en relación con el grupo C. Zymography no mostró diferencias en la cantidad de las isoformas de la metaloproteinasa-2 y de la metaloproteinasa-9, entre C y grupos Cal. En conclusión, la aplicación tópica de *C. officinalis* después de la sección del tendón aumenta las concentraciones de colágeno y proteínas no colágenas, así como la organización de colágeno en la fase inicial de curación.

### **TENESMO VESICAL (ganas de orinar y no poder)**

Cocinar 20 grs de cada una de las siguientes plantas en un litro de agua, por cinco minutos: vira vira, solito y caléndula. Tomar 3 pocillos diarios por 20 días.

### **TENIA**

Granada: la corteza de la raíz se utiliza para expulsar tenias. Esta raíz se debe sacar en tiempo de la cosecha de los frutos, descortezarla y desecar la corteza rápidamente, para conservarla. La droga se administra en dosis de 5 a 10 gramos de polvo cocido en 400

gramos de agua. Su uso debe ir precedido de ayuno y seguido de un purgante para expulsar la tenia paralizada (Pérez, 1975).

Comer coco en ayunas.

## **TÉTANOS**

La infusión de las partes aéreas del maracuyá se utiliza en el tratamiento de tétanos, epilepsia, insomnio e hipertensión; además se indica como relajante muscular, diurético, para tratar dolores estomacales, tumores intestinales y fiebre (Rojas et. al., 2006).

El anacardato de sodio, extraído de merey o marañón (*A. occidentale*), destruye *in vitro* el veneno de las serpientes *Crotalus* y *Bothrops atrox*, así como las toxinas tetánicas y difteria y las formas vegetativas de bacilos anaeróbicos.

## **TESTÍCULOS, DOLOR**

El anamú con caléndula los desinflama y quitan el dolor aplicado en emplasto.

El zumo de las hojas de ibias o cubios en emplasto es utilizado para desinflamar los testículos.

## **TIFUS**

Cebolla cabezona: controla el tifus: hervir 4 kg en 5 litros de agua, agregando el zumo de 12 limones. Tomar constantemente.

Aromo: el cocimiento de la raíz se toma, tres veces al día, para el tifo y la tifoidea.

Verbena: el zumo de 2 copitas diarias, y aún más, en ayunas, se recomienda en el tratamiento de las fiebres gástricas, de las fiebres tifoideas y del tifo. La tisana, y la decocción en lavados curan el tifo. En decocción, se aplica en lavados rectales contra el tifo y la fiebre amarilla. Se usa como diaforética, antipútrida y tónica.

Hannan et al. (2013) investigaron el efecto de extracto de hojas de mango en la bacteria causante de la fiebre tifoidea:

La medicina alternativa a base de plantas se ha utilizado para el tratamiento de diversas infecciones de los siglos. Plantas naturales contienen fitoconstituyentes que tienen propiedades químicas similares a las de los antibióticos sintéticos. La fiebre tifoidea es una infección grave y el fracaso de su tratamiento surgieron fármacos resistentes a *Salmonella typhi* (MDR). Hojas de mango se ha informado de varios efectos medicinales como antioxidante, antimicrobiano, antihelmíntico, antidiabético y antialérgico etc. Objetivo del presente estudio fue investigar propiedad anti-tifoidea de extracto de acetona hoja de mango



(AMLE) contra los antibióticos *typhi* sensible y MDR S. Un total de 50 cepas de *S. typhi*, incluyendo MDR (n = 30) y antibiótico sensible (n = 20) fueron investigados. *Staphylococcus aureus* (ATCC 25923) y *Salmonella typhimurium* (ATCC14028) se utilizaron como cepas de control de calidad. AMLE se preparó y su actividad antibacteriana se evaluó por el método de cribado de difusión y la concentración mínima inhibitoria (MIC), por la técnica de dilución en agar. Zona de inhibición (mm) de AMLE contra la MDR y aislamientos sensibles a los antibióticos fue de  $18 \pm 1,5$  mm (media  $\pm$  DE). Zona de *S. aureus* (ATCC 25923) y *S. typhimurium* (ATCC14028) fue de  $20 \pm 1,5$  mm (media  $\pm$  DE). MIC de AMLE se informó en rango 10 a 50 mg / ml. El presente estudio describe los efectos inhibitorios de hojas de mango contra *S. typhi*.

## TINITUS

Se ha comprobado que el folato (vitamina B<sub>9</sub>) es benéfico en los casos de tinnitus provocado por ruidos, el cual se caracteriza por un zumbido crónico o muy frecuente en los oídos. El folato también reduce la homocisteína, tener niveles altos de esta última se ha relacionado con la pérdida auditiva relacionada con la edad. Fuentes buenas de folato son los espárragos, espinacas, las hojas de nabo y el brócoli, así como lentejas y garbanzos (Mercola, 2016).

En Alemania, la Comisión Europea ha aprobado el uso de *G. biloba* para las siguientes tres indicaciones: insuficiencia cerebrovascular, la mejora en pacientes con enfermedad periférica oclusiva arterial (AOP), y el tratamiento de problemas del oído interno como tinnitus.

## TIÑA Y ENFERMEDADES DEL CABELLO

Lengua de vaca: el zumo para la tiña y enfermedades del cabello: placas.

Cadillo de bestia, carretón (*Triunfetta sp.* De flores color café): antitiñoso, se saca la corteza, se deja en agua de un día para otro, y se lava la cabeza con esa baba.

El vinagre de sidra de manzana tiene propiedades antibacterianas y antimicóticas; aplicarlo puro en la parte afectada.

El ajo es un gran remedio contra la tiña; machacarlo, mezclarlo con aceite de olivas y aplicar por dos horas.

Antiguamente en las barberías y peluquerías se limpiaban los utensilios de trabajo con “pedra alumbre”, la sustancia infalible para evitar la transmisión de hongos como la tiña, o curarla cuando estos estaban presentes.

## TIROIDES

Berros: contienen yodo y hierro; planta útil en la tiroides.

Repollo: regula la glándula tiroides y previene el coto o bocio, pues contiene yodo.

Galium, planta que se adhiere a la ropa. María Treben reputa el galium para el cáncer (se toma en tintura). Para el cáncer de tiroides: se hacen varias gárgaras al día, bien profundas, con una infusión de galio (Treben, 1994).

El alga *Fucus* estimula el funcionamiento de la tiroides.

Para la inflamación de la tiroides, en presencia de carnosidad, efectuar gárgaras de zanahoria y linaza.

Testimonio: “a una mujer de 35 años le diagnosticaron una masa en la tiroides, lóbulo derecho, maligna. La paciente sentía decaimiento, constamente tenía sintomatología de gripa y laringitis, quedando aproximadamente sin voz por 7 días. A los 15 días se repetía la misma sintomatología. La masa siguió creciendo. Inició un tratamiento de 4 meses, comiendo todos los días la pulpa de la guanaba con una pizca de bicarbonato. Comía la guanábana con la pizca de bicarbonato, cuatro tazas al día, antes de cada comida y una al acostarse. Pasados los 4 meses comiendo todos los días guanábana con la pizca de bicarbonato y cada día eran 4 porciones, se obtuvo que cuando fueron hacer la cirugía, la masa disminuyó considerablemente, quedando los médicos sorprendidos. Realizaron una biopsia y encontraron que ya no había células malignas”.

Testimonio: “sufría de la tiroides y tomaba 150 mcg de levotiroxina. Yo sentía mucha ansiedad por comer a toda hora. Empecé a tomar una cucharada de aceite de sacha inchi en las mañanas, fui disminuyendo la concentración a medida que me iban haciendo el examen de la tiroides hasta que me salió bueno sin tomar levotiroxina, y no la volvi a tomar, y cada seis meses me hago el control en el hospital Rubén Cruz Velez de Tuluá y me salen normales los valores de la tiroides. Duré casi un año tomando el aceite hasta que suspendí el medicamento”.

Sanam et al. (2013) estudiaron el efecto protector de *Origanum vulgare* (orégano) contra el yodo radioactivo aplicado en pacientes con enfermedades de la tiroides:

El yodo radiactivo ((131) I) ha sido ampliamente utilizado para el tratamiento de pacientes con enfermedades de la tiroides. Sin embargo, hay una preocupación persistente sobre la inducción de segundo tumor y daño genético después de la terapia con (131) I terapia. El propósito de este estudio fue investigar los efectos radioprotectores de extracto de *Origanum vulgare* contra genotoxicidad inducida por (131) en linfocitos humanos. Muestras de sangre entera de voluntarios humanos se incubaron con extracto de orégano en dosis de 12,5, 25, 50 y 100 mg / ml. Después de 1 hora de incubación, los linfocitos se incubaron con (131) I (20 Ci / ml) durante 1 hora. Los linfocitos se cultivaron a continuación con un estimulante mitogénico para evaluar la formación de micronúcleos en células binucleadas citocinesis-bloqueado. La incubación de linfocitos con (131) I indujo genotoxicidad adicional y se muestra por aumentos en micronúcleos (MN) en la frecuencia de linfocitos humanos. *Origanum* en las tres últimas dosis redujo significativamente la frecuencia de MN en linfocitos en cultivo. El efecto protector máximo y la disminución

máxima en la frecuencia de MN se observaron a 100 mg / ml de *Origanum*, lo que provocó una reducción del 70% ( $p < 0,0001$ ). Extracto de *Origanum* también exhibió una excelente y dependiente de la dosis la actividad de barrido de radical contra los radicales 1,1-difenil-2--picrilhidrazil libre. Este estudio tiene implicaciones importantes para los pacientes sometidos a procedimientos de medicina nuclear. Los resultados indican un papel protector para el extracto de orégano contra el daño genético inducido por la administración de radiofármacos.

## **TÍSIS**

Violeta: calma la tos convulsiva y la ronquera, en infusión. Para la respiración difícil y la tisis. Disuelve las mucosidades del tracto respiratorio. Es sudorífica. Usar principalmente las flores.

## **TOBILLO, DOLOR**

Balso: hojas para los dolores de hombro y tobillos, en cocimiento. Conocí el caso de un niño que fue arrollado por una moto y le dañó un tobillo. Con baños de hojas de balso se alivió. Igual el caso de una señora con un dolor de hombro crónico: con baños de hojas de esta planta superó el dolor.

## **TORTÍCOLIS**

Aplicar compresas locales de un preparado de cebolla, romero y tomillo (Messegué, 1975).

## **TOS**

Borraja: remedio clásico para combatir la tos rebelde y la bronquitis, como expectorante, principalmente sus flores en infusión, aunque también sirven sus hojas.

Brevo: los frutos tienen acción laxante y expectorante, calman la tos.

Cebada: es buen remedio contra la tos del sarampión.

Coca: para la tos en los postoperatorios.

Limoncillo: para la tos y el catarro; expectorante.

El mango como fruta, excelente para las vías respiratorias.

Tilo: las flores en infusión sirven para la gripa, tos y bronquitis.

Moras: su jarabe es bueno para la tos y problemas bronquiales.

Cabuya: se realiza la decocción en leche y se toma dos veces al día, en la mañana y en la noche.

Messegué (1975) recomienda realizar pediluvios y maniluvios de un macerado preparado con borraja (hojas y tallos), malva (raíces), menta (flores y hojas), perejil y violeta (flores).

Flores de caracucho en infusión.

Las flores de pensamiento en infusión se usan como antitusivo.

Poleo: para la tos y gripa se toman sus hojas y tallitos en leche o agua de panela.

Prontoalivio, es una planta caliente. Se toma en infusión, 3 veces al día. No consumir nada de nevera.

La sábila más miel de abejas es un remedio excelente para la tos.

Sarpoleta: la raíz es febrífuga, en decocción. También se usa para calmar la tos.

Eucalipto en infusión.

Colocar agua para infusión por unos 5 minutos, agregar una cucharadita de tomillo, una cucharadita de llantén y una cucharadita de flores de malva, reposar, colar y endulzar con miel.

Papayuela. Su fruto es muy usado para hacer dulce, como desamargado. Es excelente béquico (tos persistente).

Receta de la medicina tradicional india para la tos incesante:

Té de jengibre, clavo y canela. Se prepara con ½ cucharadita de raíz de jengibre en polvo, una pizca de clavo de olor y una pizca de canela en polvo por cada taza de agua hirviendo; se deja reposar 5 minutos, y de preferencia beber tibio. El té de jengibre solo también es una buena alternativa, ya que es reconocido por sus propiedades descongestionantes; de hecho, su raíz se usa como analgésico, antiinflamatorio, antibacteriano y descongestivo (Nuevamujer.com, 2016).

Ortiga. Remedio natural y muy antiguo para la tos. De hecho, se ha usado también para aliviar los resfríos, la tos ferina y la tuberculosis.

Cocimiento de malvavisco.

Para aliviar y mejorar los síntomas de la gripe como la tos o la congestión nasal podemos utilizar el Vicks Vaporub casero. Es eficaz y estaremos evitando elementos tan perjudiciales como los parabenos, los cuales pasan a la sangre y acumulamos en los órganos. Ingredientes:  
- 100 ml de manteca (o aceite) de cacao, coco, de oliva o almendras.

- 20 gotas de aceite esencial de eucalipto - 20 gotas de aceite esencial de menta - 10 gotas de aceite esencial de romero. Elaboración de Vicks Vaporub casero: ponemos al baño María la manteca de cacao, a fuego muy bajo. Cuando esté líquido lo retiramos y añadimos el aceite que hayas elegido (cacao, coco, oliva o almendras) y mientras sigues removiendo vas echando los aceites esenciales. Una vez está bien mezclado, lo echamos en un frasco de cristal opaco en el que lo conservaremos. Te durará hasta un año. Aplícalo sobre el pecho y la garganta para mejorar la tos y la congestión. Como siempre, lo mejor es optar por cantidades pequeñas o que vayamos a usar con relativa frecuencia e ir haciendo este preparado más veces en lugar de hacer mucha cantidad de una sola vez (Ecoagricultor.com, 2017).

El tomillo es otra de las soluciones naturales más eficaces que existen para tratar la tos provocada por la bronquitis. En un amplio estudio realizado sobre 7.000 personas, un grupo de investigadores comparó la eficacia contra esta dolencia de un jarabe a base de tomillo, frente a los tratamientos clásicos para tratarla (N-acetilcisteína y ambroxol). Como resultado, se demostró que el tomillo es igual de eficaz que los fármacos que suelen recetarse contra ella (Ernst et al., 1997).

Las principales indicaciones del tomillo en fitoterapia, y en uso interno son: afecciones respiratorias: catarro, gripe, faringitis, tos irritativa, amigdalitis, bronquitis, asma, enfisema.

Para lo tos seca o tos de perro se usa el jengibre y miel de abejas, se ralla el jengibre y se le agrega la miel, se prepara en infusión, se toma una vez al día por cinco días, se toma en la noche; no serenarse ni tomar nada frío. Es muy eficaz (testimonio).

En la Therapeutic Gazette de los años de 1881 y 1882 se transcriben importantes testimonios de la eficacia de la tintura de *Lippia dulcis* (orozul) contra la tos, catarros rebeldes y bronquitis en el hombre. La tos es el principal uso que se le da a esta planta.

La violeta calma la tos convulsiva y la y ronquera, en infusión. Para la respiración difícil y la tisis. Disuelve las mucosidades del tracto respiratorio. Es sudorífica. Jarabe de violeta: 1 libra de flores frescas, cubriéndolas con 2 litros de agua hirviendo y se deja en infusión durante medio día al calor de una estufa. Se cuele y se añaden 2 kg de panela orgánica, se deja reducir 1 hora o 2 al baño de María. Luego se guarda en botellas. Cura: catarro, anginas, tosferina, asma, bronquitis. Se puede tomar en tisana a razón de una docena de flores por taza. La tisana mixta, hojas y flores, regulariza a la vez las vías respiratorias y digestivas

## **TOS ASMÁTICA**

Brusca o Fedegoso: 20 g por litro de agua para la tos asmática. La semilla tostada se usa en las enfermedades de la próstata.

La dalia se prescribe como remedios para tratar la tos seca desde el siglo XVI hasta la fecha; esta acción puede deberse a dos de sus componentes: el ácido benzóico del cual se han probado su actividad bacteriostática, fungicida y expectorante, entre otras, y el

eriodictiol que ha sido usado como expectorante, en el tratamiento del asma (Diariosalud, 2014).

Para la tos incontrolable que se presenta a cualquier hora, preparar lo siguiente: 1). Infusión de clavos con miel de abejas, tomar un vaso 3 veces al día. 2). Infusión de jengibre con miel, tomar un vaso en la noche.

## **TOS CONVULSIVA**

Violeta. Calma la tos convulsiva y la y ronquera, en infusión. Para la respiración difícil y la tisis. Disuelve las mucosidades del tracto respiratorio. Es sudorífica.

## **TOS FERINA Y ASFIXIA**

Un remedio para la tosferina o la asfixia es el siguiente: se coge la pepa de cacao, se parte en varios cascotes, se echa en agua cruda en jarra de cristal por la noche y se comienza a tomar el día siguiente hasta curar la tos o asfixia.

Fique: el jarabe del jugo de las hojas es utilizado en la tos ferina.

Uchuva: los frutos en forma de jarabe son utilizados contra la tos ferina de los niños.

Jarabe de violeta.

Papayuela.

## **TOS MUY INTENSA DE FUMADOR**

Sábila, se licúa el cristal con miel de abejas y se toma medio vaso tres veces al día. También es muy efectivo masticar directamente el cristal, pues sirve para desgarrar y arrojar flema, despejando las vías respiratorias a nivel pulmonar.

Marañón o merey: se utiliza tanto el pedúnculo, pseudo fruto o fruto, como la nuez. El fruto se consume al natural, en forma de jugos, refrescos, dulces, vinos y destilados, entre otros. La nuez se consume tostada y salada. De la cáscara de la semilla se obtiene el cardol, un óleo resinoso utilizado en la fabricación de barnices, aislantes, plásticos, insecticidas y en medicina (como tinte, analéptico respiratorio y circulatorio). El tallo produce una goma resinosa que tiene propiedades similares a la goma arábica, sustituyéndola en la encuadernación de libros, con la ventaja de dar protección adicional contra los insectos. En la medicina folclórica se utiliza el vino de la fruta como antidiarreico; el aceite del pericarpio, conocido como cardol, es empleado para cauterizar heridas en las plantas y los dedos de los pies. La decocción de las hojas y de la corteza se utiliza para las diarreas y los dolores abdominales, en la curación de la tosferina, como antiinflamatorio y para la diabetes. Los resultados de las pruebas *in vitro e in vivo* con animales validan algunos de

los usos folclóricos de la planta. Por ejemplo, el anacardato de sodio destruye *in vitro* el veneno de las serpientes *Crotalus* y *Bothrops atrox*, así como las toxinas tetánicas y difteria y las formas vegetativas de bacilos anaeróbicos. La medicina científica utiliza, el cardol por sus propiedades vesicantes, como tinte para pigmentación de la piel; como analéptico, respiratorio y circulatorio, de acción parecida a la nicketamida (coramida), pero tal vez más intensa. Así mismo, tiene acción antagonista, como excitante bulbar, de los barbitúricos. Luego de la cosecha, la nuez se separa del pseudo fruto y se seca al sol durante dos a tres días, después se tuesta y se parte para extraer la almendra. Un baño previo de aceite permite un tostado rápido y uniforme y una mayor obtención del aceite de la cáscara. El tostado antes de abrir la nuez permite eliminar por volatilización el aceite que es muy irritante a la piel. Después se extrae la testa y se empaca la almendra al vacío para su exportación. El aceite de la cáscara puede ser recuperado y utilizado para la producción de anacardol (Chabi et al., 2014).

## **TOS NOCTURNA**

Lechuga: sirve para controlar la tos nocturna, en infusión o jugo.

## **TOS REBELDE**

Borraja en infusión más miel de abejas.

Flores u hojas de malva y flores de violeta (Messegué, 1975). La malva se usa también en el biberón de los pequeños encaso de tos.

El matarratón en infusión.

Testimonio: “Tenía fiebre y mucho malestar, congestión y tos. Tomé acetaminofén tabletas y ambroxol, pero no obtuve mejoría. Mi mamá entonces me envolvía el pecho con un periódico impregnado de infundia de gallina con sal y me ponía pañitos de vinagre solo en la noche, por 3 noches. Este remedio me dejaba dormir, la tos era mas poquita y no me ardía el pecho cuando tosía. Lo malo era la bulla del periódico”

Cebolla cabezona en rodajas con miel de abejas, se deja al sereno y se toma en ayunas.

## **TOURETTE, SÍNDROME**

Consumo de aceite de cannabis mitiga los movimientos repetitivos e involuntarios de esta patología.

## **TRACTO GASTROINTESTINAL, DESPUÉS DE OPERACIÓN ABDOMINAL**

Wang et al (1998) del Hospital Qingdao de Medicina Tradicional China y Medicina occidental Integrada, Shandong, China, efectuaron el estudio clínico y experimental sobre el uso de extracto de *Cassia angustifolia* (sen) como enema después de operación abdominal:

**OBJETIVO:** investigar el efecto curativo y el mecanismo de uso de extracto de *Cassia angustifolia* (CAE) en el tratamiento de la disfunción del tracto gastrointestinal después de operaciones abdominales. **MÉTODOS:** Se utilizó la administración del enema del CAE (método Clyster). **RESULTADOS:** El resultado de 130 pacientes fue muy eficaz en la reducción de la tasa de descompresión gastrointestinal, la aceleración de la restitución de borborigmos y el tiempo de agotamiento. Experimento en animales demostró que la función CAE es muy evidente en el aumento de la materia fecal de ratas ( $P < 0,05$ ). Se puede mejorar la peristalsis y la amplitud de la vibración en el íleon aislado de ratas ( $P < 0,05$ ). Se puede usar el polvo de carbón vegetal en el tracto intestinal de los ratones, obviamente, ( $P < 0,05$ ). **CONCLUSIÓN:** CAE regula la función desordenada del tracto gastrointestinal después de operaciones abdominales.

## **TRANQUILIZANTE**

Cilantro: Contiene *coriandrol*, una sustancia responsable de su efecto tranquilizante y digestivo.

Maracuyá como tranquilizante, tomándolo en jugo.

Cidrón, lechuga, valeriana en infusión.

Hipérico.

## **TRANQUILIZANTES, ABUSO**

La Organización Mundial de la Salud propone aumentar el uso de valeriana para combatir el grave problema del abuso de tranquilizantes como las benzodiacepinas.

## **TRAQUEÍTIS**

Raíces de grama (decocción).

Hojas de col.

Fores de malva y violeta (infusión), mezclar y hacer gargarismos (Messegué, 1975). Excelente para los fumadores.

## **TRAUMAS, CALMANTE**



Marihuana, en aceite o tintura, calma traumas severos.

Árnica en uso externo.

## **TRAUMATISMOS CONTUNDENTES EN NIÑOS**

Colocar inmediatamente un trozo de cáscara de papaya, de plátano o un trozo de papa fresca (Cristancho, p. 25).

## **TRICOMONIASIS**

Para el tratamiento de tricomoniasis:

*Trichomonas vaginalis* es un protozoo parásito que causa la tricomoniasis; una enfermedad de transmisión sexual cosmopolita. El metronidazol es el fármaco de elección para *T. vaginalis* infecciones. El aumento de los parásitos resistentes a metronidazol y los efectos secundarios indeseables de esta droga hace que la búsqueda de una alternativa en una prioridad para la gestión de la tricomoniasis. *Pistacia lentiscus*, lentisco, y aceite de albahaca, *Ocimum*, son conocidos por sus efectos antibacterianos, antifúngicos, antivirales y antiprotozoarios. El presente estudio se llevó a cabo para investigar los efectos in vitro de *P. lentiscus* lentisco y aceite de albahaca *O.* sobre *T. vaginalis* trofozoítos. Los efectos de diferentes concentraciones de *P. lentiscus* masilla (15, 10 y 5 mg / ml) y diferentes concentraciones de *O. basilicum* aceite (30, 20 y 10 mg / ml) en la multiplicación de los trofozoítos en diferentes puntos de tiempo (después de 24, 48, 72 y 96 h) se determinaron, también cambios morfológicos fueron reportados por microscopía electrónica de transmisión (TEM). Los resultados mostraron que ambas plantas provocaron una inhibición del crecimiento de *T. vaginalis* trofozoítos. La concentración mínima letal de *P. lentiscus* masilla era 15 mg / ml después de 24 h de incubación, 10 mg / ml después de 48 h y 5 mg / ml después de 96 h. La concentración letal mínima de aceite de *O. basilicum* fue de 30 mg / ml después de 24 h de incubación, 20 microgramos / ml después de 48 h y 10 microgramos / ml después de 96 h. Estudio TEM de los trofozoítos tratados por *P. lentiscus* o por *O. basilicum* aceite mostraron un daño considerable del sistema de membrana de los trofozoítos y extensa vacuolización del citoplasma. Estos resultados altamente sugieren que *P. lentiscus* y aceite de albahaca *O.* pueden ser agentes fitoterapéuticos prometedores para el tratamiento de la tricomoniasis (Ezz y Badawy, 2015).

## **TRIGLICÉRIDOS ALTOS**

Tomar hojas de alcachofa con apio y diente de león, en cocimiento, tres veces al día.

Dos hojas de almendro cocinadas en un litro de agua para disminuir niveles de triglicéridos y colesterol.

Pepino cohombro crudo.

Consumir el cristal de sábila.

El jugo de tomate de árbol, más avena cruda (hojuelas), es un remedio eficaz para bajar triglicéridos.

Chicharrón de loma en decocción.

El ajo crudo.

El aguacate rebaja el colesterol y triglicéridos. Las personas con triglicéridos y colesterol alto lo pueden –deben- comer.

Acelga, uno de sus principios activos, la *betaína* ayuda a bajar los niveles altos de triglicéridos en la sangre.

Un paciente se trató con zapallo, ahuyama o calabaza:

Los cinco parámetros fundamentales de sangre, es decir, urea, colesterol, glucosa en sangre, lípidos y triglicéridos presentaron valores que excedían los niveles permitidos. Diariamente, utilizó 100 gramos de cáscara de ahuyama, las licuó en agua, y lo consumió durante 4 semanas, 15-20 minutos antes del desayuno. Durante la primera semana, la orina tiene una gran cantidad de LDL (bajo peso molecular), lo que se traduce en la limpieza de las arterias, incluyendo el cerebro, aumentando de este modo la memoria de la persona. El consumo de grandes cantidades de azúcares en las comidas se asocia con niveles bajos de colesterol HDL y gran cantidad de triglicéridos, ambos importantes factores de riesgo cardiovascular.

Un tomate de árbol con cáscara más medio pepino cohombro con cáscara, licuar con poca agua, solo para ayudar a licuar y tomarlo en ayunas por 15 días (testimonio). A algunas personas el tomate de árbol crudo les produce hinchazón en los labios.

Una familia tiene por tradición para disminuir los triglicéridos y el colesterol malo, lo siguiente: tomar en ayunas iniciando con una uchuva e ir aumentando una diaria hasta completar 25, y después, disminuyendo, regresar a una. Se obtiene buenos resultados (aporte de Mauricio Salcedo).

Testimonio: “tenía colesterol y triglicéridos altos, padecía de mareos, no sentí alivio con medicamentos alopáticos, me recomendaron moringa la cual hervía –por dos minutos- un puñado en un litro de agua y tomaba 3 tazas al día. He mantenido a raya el mareo”.

## **TRISTEZA Y MAL HUMOR**

Eneldo en difusión, disipa la tristeza y el mal humor.

## ***Trypanosoma cruzi* o MAL DE CHAGAS**

Rojas et al. (2012) en su trabajo “*Efecto del aceite esencial de Aloysia triphylla britton (cedrón) sobre el Trypanosoma cruzi en ratones*” indican:

La ingesta por vía oral de la infusión o decocción de las partes aéreas de Cidrón, *A. triphylla*, se utiliza en Sudamérica como antiespasmódico, tranquilizante, calmante nervioso, expectorante y estomacal; además de este uso, en Bolivia se utiliza también para la hipertensión arterial; en Ecuador para tratar fiebre, dolor de cabeza y como diurético. En Asia también se utiliza tradicionalmente para tratar espasmos gastrointestinales, resfrío común y como sedativo. Estudios científicos han demostrado importantes propiedades antimicrobianas de *A. triphylla*. El extracto acetónico de las partes aéreas evidenció significativa actividad contra *Bacillus subtilis*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae* y *Proteus vulgaris*; el extracto etanólico fue activo contra *Listeria monocytogenes*; por otra parte, el aceite esencial mostró actividad contra *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Bacillus cereus*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Proteus mirabilis*, *Enterobacter aerogenes*, *Klebsiella ozaenae*, *Enterococcus sp*, *Bacillus subtilis* y *Candida albicans* y produjo inhibición in vitro de la replicación de cuatro serotipos del virus del dengue. La composición química del aceite esencial es inconstante y depende del método de extracción, de su duración y la temperatura, del estado y la procedencia de la planta, y de las condiciones geobotánicas y agrícolas de su cultivo; los principales componentes son neral, geranial, limoneno, espatulenol, y variaciones intrínsecas en la cantidad y calidad del resto de terpenos como  $\alpha$ -tujeno,  $\alpha$ -pineno, camfeno, mirceno, p-cimeno,  $\gamma$ -terpineno, linalol, camferol, dihidrolinalool, citronelol, mentona, isoborneol,  $\alpha$ -terpineol, carvona, etc (10). Según el componente principal se han identificado cinco quimiotipos: I, mircenona (37%) y  $\alpha$ -tujona (17%); II,  $\alpha$ -tujona (23%) y cis-carveol (18%), ambos en Argentina; III, 1,8-cineol (12%) y geranial (10%), en Marruecos; IV, limoneno (37%), geranial (14%) y neral (11%), en Turquía; V, neral (10%) y geranial (40%), es el más abundante en el mundo y se encuentra principalmente en Colombia, Chile, Brasil, Eslovenia, Portugal, Francia y Grecia.

La trypanosomiasis americana o enfermedad de Chagas es una infección parasitaria causada por el protozoo *Trypanosoma cruzi*, transmitida por insectos hematófagos de la familia Reduviidae. Esta enfermedad está presente en casi todos los países de Latinoamérica con una prevalencia global de ocho a nueve millones de personas y una población en riesgo de 25 millones. En los últimos años, la rapidez de los viajes en avión y las migraciones, han llevado a la exportación de casos de enfermedad de Chagas fuera de Latinoamérica a países como Alemania, Australia, Canadá, España, Francia, Italia, Japón o EE. UU. La farmacoterapia actual de la enfermedad de Chagas comprende escasamente dos fármacos, nifurtimox y benznidazol; ambos son tóxicos, es necesario administrarlos por largo tiempo y solo sirven para la fase aguda de la enfermedad. Ante esta situación, es urgente la búsqueda de nuevos agentes terapéuticos donde las plantas medicinales son una opción viable; no obstante, la inmensa mayoría de estudios de la actividad tripanocida con derivados de plantas, se han realizado solamente por medio de ensayos in vitro. En un estudio recientemente publicado, hemos demostrado que el aceite esencial de *A. triphylla* inhibió el crecimiento in vitro de epimastigotes de *T. cruzi* con una moderada CI50 de 96,5  $\mu\text{g/mL}$  (14). Esto nos motivó a continuar el estudio, por lo que nos propusimos evaluar in vivo el efecto anti-*Trypanosoma cruzi* del aceite esencial de *A. triphylla* en un modelo de ratón. Conclusiones. En condiciones experimentales, el aceite esencial de *Aloysia triphylla* tiene efecto anti-*Trypanosoma cruzi* in vivo en ratones.

Se demostró actividad anti-*Trypanosoma cruzi* (Molina-Garza, 2014) del culantro mexicano (*Eryngium heterophyllum*).

**TROMBOCITOPENIA** (trastorno en el cual hay una cantidad anormalmente baja de plaquetas, que son partes de la sangre que ayudan a coagularla).

Zunjar et al. (2016) de la Universidad Maharaja de Baroda Sayajirao, India, investigaron la actividad antitrombocitopénica de carpaina extraída de las hojas de *C. papaya* en ratas Wistar a las que se indujo trombocitopenia con busulfán:

La decocción de las hojas de *Carica papaya* Linn. se utiliza en la medicina tradicional en ciertas partes de Malasia e Indonesia para el tratamiento de diferentes tipos de trombocitopenia asociados con enfermedades y medicamentos. Hay varios estudios científicos realizados en humanos y modelos animales para confirmar la eficacia de la decocción de hojas de la papaya para el tratamiento de la trombocitopenia inducida por fármacos, sin embargo, se sabe muy poco acerca de los compuestos bio-activos responsables de la actividad observada. El objetivo del presente estudio fue identificar el componente fitoquímico activo de *Carica papaya* Linn. responsable de la actividad antitrombocitopénica en ratas.

La actividad antitrombocitopénica se evaluó en ratas Wistar a las que se indujo trombocitopenia con busulfán. Resultados: Dos grupos fitoquímicos diferentes se aislaron de la decocción de hojas de *Carica papaya*: compuestos fenólicos y alcaloides. Fuera de estos, sólo la fracción de alcaloides mostró buena actividad biológica. Carpaine se aisló de la fracción alcaloide y exhibe una potente actividad en el mantenimiento de los recuentos de plaquetas hasta  $555,50 \pm 85,17 \times 10^9 / L$  sin toxicidad aguda. Conclusiones: Este estudio valida científicamente el uso popular de la decocción de hojas de *Carica papaya* y también demuestra que los alcaloides particularmente carpaine presente en las hojas es el responsable de la actividad antitrombocitopénica.

## **TROMBOFLEBITIS**

Guama. Su consumo regula el sistema linfático. Diluye los trombos cuando hay tromboflebitis. Por su poder desinflamatoria ayuda en casos de flebitis.

## **TROMBOSIS, PARÁLISIS CEREBRAL**

El ajo posee acción reconocida como antitrombótico. Conviene a los que sufren parálisis y cefaleas recurrentes.

Naranja: fluidifica la sangre, protege los vasos capilares de la acumulación de grasa y colesterol (evita embolias y trombosis).

Árbol de la cruz: los pétalos rojos sirven para prevenir el aneurisma cerebral y devolver los efectos de las trombosis. Se consumen en coccción suave, un minuto de hervor.

A una señora embarazada le dio una parálisis en el lado derecho del cuerpo. Preparó en una botella de vino blanco romero, albahaca y mejorana; esta tintura se puede comenzar a tomar al cabo de ocho días, tres copas al día.

La siguiente fórmula es producto de un testimonio verídico de una persona que se curó: Sanguinaria (1 puñado = 15 gs), taquicardia (1 puñado), sangredrigo (1 puñado), chicharrón de loma (3 puñados = 45 g), metil paraveno (preservativo). Se mezclan las dosis indicadas en un litro de agua y se deja hervir bastante para que se concentre. La dosis indicada son tres copas al día del concentrado.

Fuentes et al. (2013) investigadores de la Universidad de Talca, Chile, comprobaron actividades antiplaquetarias y antitrombóticas de *M. flexuosa* (moriche):

La fruta de la palma *Mauritia flexuosa* es una de las especies más importantes en Perú, Venezuela, Brasil, Colombia, Bolivia y Guyana. El presente estudio tuvo como objetivo investigar las actividades antiplaquetarias y antitrombóticas de aceite extraído de *Mauritia flexuosa*. El contenido de ácidos grasos se determinó por cromatografía de gases y espectrometría de masa. Extracto de aceite de cáscara de *Mauritia flexuosa* se extrajo por extracción soxhlet. El extracto de aceite inhibe la secreción y agregación plaquetaria inducida por ADP, colágeno, y TRAP-6 por una manera dependiente de la concentración (0,1 a 1 mg / mL) sin la participación de la ruta de la adenilato ciclasa y la rodadura disminuida de plaquetas y la adhesión firme bajo condiciones de flujo. Además, el extracto de aceite es inducido por un marcado aumento en la velocidad de rodadura de leucocitos retenido en la superficie de las plaquetas, lo que refleja una reducción de la rodadura y menos adherencia. A las concentraciones utilizadas, el extracto de aceite redujo significativamente la liberación de plaquetas de la SP-selectina, un mediador inflamatorio relacionadas con la aterosclerosis. Extracto de aceite inhibió el crecimiento de trombos en la misma concentración que la de la aspirina, un fármaco de referencia clásica. Finalmente, los datos presentados en la presente memoria también demuestran por primera vez para nuestro conocimiento el efecto protector del aceite extraído de *Mauritia flexuosa* en la activación de plaquetas y la formación de trombosis.

## **TROMBOSIS DE VENA PORTA POR SEN**

Soyuncu et al. (2008) de la Facultad de Medicina de la Universidad Dumlupinar Bulvari, Turquía, evaluaron la trombosis de la vena porta relacionada con *Cassia angustifolia* (sen):

*Cassia angustifolia* (Senna), que se utiliza como un laxante, incluye glucósidos hidroxiantracénicos, también conocidos como Senna Sennoside. Estos glucósidos estimulan la peristalsis del colon y alteran la absorción del colon resultando acumulación y secreción de fluido y la expulsión. En la literatura, hay informes que ilustran los efectos hepatotóxicos de *Cassia angustifolia*, pero no hay informe de la trombosis de la vena porta causada por *Cassia angustifolia*.

REPORTE DE UN CASO: Una mujer de 42 años de edad fue admitida en el servicio de urgencias con una historia de cinco días de empeoramiento de dolor epigástrico, anorexia, vómitos episódicos, y fiebre intermitente. Informó que tomó hojas secas hervidas a razón de

200 ml al día durante dos años. Por Doppler se encontró un trombo en la vena porta, rama derecha. El lumen se obstruyó en este nivel y no había flujo de sangre a través de ella. El tratamiento con trombolíticos no tuvo éxito. DISCUSIÓN: Severa hepatotoxicidad por uso de senna es inusual. La causa de la hepatotoxicidad relacionada con senna está clara, y podría ser explicada por la exposición del hígado a cantidades inusuales de metabolitos tóxicos de los glucósidos de la antraquinona. CONCLUSIÓN: El uso crónico de *Cassia angustifolia* rara vez puede estar asociada con la trombosis de la vena porta.

## TUBERCULOSIS, TÍISIS

Esta enfermedad se puede localizar en los pulmones, el tubo digestivo y los huesos. Hacer inhalaciones de vapor con eucalipto.

Conservas de rosas rojas –los pétalos-; consumir paralelamente tisanas o infusiones de cebada (Messegué, 1975).

Consumir té de linaza con miel de abejas.

Consumir vitamina C par fortalecer el sistema inmunológico.

Tomar jugo de mora pura al desayuno, almuerzo y comida como único alimento para el tratamiento de la tuberculosis.

Tomar la enzima bromelina en tabletas, es desinflamatoria.

Esquema homeopático: Lymphomyosot, a las 8, 12 y 16 horas, 10 gotas sublinguales. Tartephedreel, a las 9, 13 y 17 horas, 10 gotas sublinguales.

Algunos jugos beneficiosos: zanahoria, col, perejil, espinaca (aportan betacaroteno); tomate, perejil, pimiento y limón (aportan bioflabonoides); brócoli, perejil, pimentón y col (aportan vitamina C).

La guayaba comida en abundancia previene la tuberculosis aguda.

La mancha del fruto del guineo y plátano es preconizada para curar la tuberculosis. Se toma el zumo del vástago (el agua que destila al cortarlo) en cantidad de cinco copitas diarias; es de acción comprobada para curar la tuberculosis y otros daños en los pulmones. Las hojas de guineo biche –se pica y se unta manteca- se toma para la tuberculosis. Se puede tomar en aguadepanela.

Palma de seje: en la Costa Pacífica se le llama mil pesos a la palma de seje (*Jessenia polycarpa* Karst.) de cuyos frutos se extrae un aceite que ha sido utilizado durante mucho tiempo y con gran éxito en el tratamiento de la tuberculosis y otras enfermedades pulmonares, tomando dos o tres cucharadas antes de las comidas.

El olor de pino es reputado como útil para los tuberculosos y escorbúticos.

Los cristales de sábila.

La tioridacina existe ya por decenas de años y es aplicada como medio contra la psicosis. Por casualidad, hace poco se descubrió que también es efectiva como medio contra las dos más temidas formas de tuberculosis: la multiresistente y la superresistente (Diariosalud, 2011).

El uso del ajo contra MDR-TB (tuberculosis resistente a los multi medicamentos podría ser de mayor importancia para la salud pública (Mercola, 2017).

Altas dosis de vitamina D ayudan a pacientes con tuberculosis a recuperarse con más rapidez.

Antes de la disponibilidad de los antibióticos, la luz del sol se utilizaba para tratar la tuberculosis y los pacientes solían ser enviados a clínicas para absorber los rayos curativos. Ahora, por primera vez, los científicos han demostrado cómo y por qué la helioterapia ha sido eficaz. Un estudio, publicado en 'PNAS' y dirigido por investigadores de la Universidad de Londres (Reino Unido), ha demostrado que las dosis altas de vitamina D, además del tratamiento antibiótico, ayudan a los pacientes con tuberculosis en su recuperación. Además de estimular la recuperación en los pacientes con tuberculosis, los autores afirman que sus resultados sugieren que la suplementación con vitamina D podría ayudar a los pacientes a recuperarse mejor de otras enfermedades, como la neumonía. La capacidad de la vitamina D para amortiguar las respuestas inflamatorias sin comprometer la acción de los antibióticos aumenta la posibilidad de que los suplementos también sean beneficiosos en pacientes que reciben tratamiento antibiótico por neumonía, sepsis y otras infecciones pulmonares. Investigadores han observado que *Mycobacterium tuberculosis*, la bacteria que causa la tuberculosis, desaparece del esputo de los pacientes (la flema escupida desde la parte profunda de los pulmones) más rápido en aquellos que toman vitamina D (Diariosalud, 2018).

La cebolla cabezona tiene un gran efecto sobre la tuberculosis resistente a antibióticos convencionales.

Muchas especies del género *Ocimum*, incluyendo *O. basilicum* (albahaca) se han utilizado tradicionalmente para el tratamiento de una variedad de patologías incluyendo enfermedades respiratorias y síntomas de la tuberculosis. En ensayo de laboratorio realizado por Siddiqui et al. (2012) en la Universidad de Karachi, Pakistán, comprobaron la acción de *O. basilicum* (extracto metanólico crudo de las partes aéreas, hojas, frutos y flores) contra *Mycobacterium tuberculosis*.

Zhao et al. (2014) estudiaron la actividad antituberculosa de extractos de *Arctium lappa* y *Tussilago farfara*, y sus constituyentes:

*Arctium lappa* y *Tussilago farfara* (Asteraceae) son dos especies de plantas usadas tradicionalmente como remedios antituberculosos. El objetivo de este estudio fue (i) detectar en extractos de *Arctium lappa* y *Tussilago farfara* actividad contra *Mycobacterium tuberculosis* y (ii) aislar e identificar el compuesto (s) responsables de este efecto anti-TB

de renombre. MATERIALES Y MÉTODOS: la actividad de extractos y compuestos aislados se determinó contra *Mycobacterium tuberculosis* H37Rv utilizando un alto rendimiento de la inhibición del crecimiento cultura puntual (HT-SPOTi). RESULTADOS: los extractos de n-hexano de ambas plantas, el extracto de acetato de etilo de *Tussilago farfara* diclorometano y la fase derivada del extracto de metanol de *Arctium lappa* muestran actividad antituberculosa (MIC 62,5 mg / mL). Más investigación química de *Arctium lappa* condujo al aislamiento de n-nonacosano (1), acetato de taraxasterol (2), taraxasterol (3), a (1: 1) mezcla de  $\beta$  sitosterol / estigmasterol (4), isololiolide (5), melitensin (6), ácido trans-cafeico (7), kaempferol (8), la quercetina (9), kaempferol-3-O-glucósido (10). Los compuestos aislados de *Tussilago farfara* se identificaron como (1: 1) mezcla de  $\beta$  sitosterol / estigmasterol (4), ácido trans-cafeico (7), kaempferol (8), la quercetina (9), kaempferol-3-O-glucósido (10), loliolide (11), a (4: 1) mezcla de ácido p-cumárico / 4-hidroxibenzoico (12), ácido p-cumárico (13). Este es el primer informe del aislamiento de n-nonacosano (1), isololiolide (5), melitensin (6) y kaempferol-3-O-glucósido (10) a partir de *Arctium lappa*, y de loliolide (11) a partir de *Tussilago farfara*. Entre los compuestos aislados, se observó la mejor actividad para ácido p-cumárico (13) (MIC 31,3 mg / ml o 190,9 mM) solo y en mezcla con ácido 4-hidroxibenzoico (12) (MIC 62,5 mg / mL). CONCLUSIONES: los resultados anteriores proporcionan por primera vez alguna evidencia científica para apoyar, en cierta medida, el uso etnomedicinal de *Arctium lappa* y *Tussilago farfara* como remedios tradicionales antituberculosos.

La parte aérea de lehua de agua (*Pistia striatotes*) en cocimiento se toma para cicatrizan las heridas de los pulmones producida por la tuberculosis (10 g por litro de agua).

Sanna et al. (2015) de la Universidad de Cagliari, Italia, estudiaron los limonoides de frutas de *Melia azedarach* (árbol del paraíso) como inhibidores de Flavivirus y *Mycobacterium tuberculosis*:

El presente trabajo se llevó a cabo para investigar la actividad de citotoxicidad, antiviral y antimicobacterial del extracto de metanol y de cuatro limonoides identificados a partir de los frutos de *Melia azedarach* (Meliaceae). El extracto y limonoides purificados se probaron en ensayos basados en células para la actividad antiviral contra representantes de ARN de cadena simple, ARN de doble cadena y los virus de ADN bicatenario y contra *Mycobacterium tuberculosis*. 3- $\alpha$ -tigloilo-melianol y melianone mostraron una potente actividad antiviral (CE50 en el intervalo de 3-11  $\mu$ M) contra tres patógenos humanos importantes, que pertenece a la familia Flaviviridae, el virus del Nilo Occidental, el virus de Dengue y el virus de la fiebre amarilla. 3- $\alpha$ -tigloilo-melianol y kulonate metil mostraron actividad antimicobacterial (con valores de CIM de 29 y 70 mM, respectivamente). Los limonoides son típicamente compuestos lipofílicos presentes en los frutos de *Melia azedarach*. Son conocidos como compuestos citotóxicos contra diferentes líneas celulares de cáncer. Nuestros estudios muestran que pueden servir como un buen punto de partida para el desarrollo de nuevos fármacos para el tratamiento de infecciones por flavivirus y *Mycobacterium tuberculosis*.

Extractos de hoja y corteza de *M. azedarach* presentan actividad significativa contra *Streptococcus mutans*. El extracto de corteza en cloroformo fue activa contra *Enterobacter aerogenes* y *Proteus mirabilis*, mientras que el extracto de corteza en acetato de etilo presentó actividad contra *Pseudomonas aeruginosa*. Extractos, así como ingredientes purificados a partir de varias partes de *M. azedarach* También se informa que presenta actividad contra parásitos humanos y animales, y que posee actividad antioxidante y



antifúngica. 1-cinamoil-3,11 dihydroxymeliacarpinin, un limonoide aislado de *M. azedarach*, se encontró que inhibe el virus herpes simplex. Los compuestos activos son típicamente limonoides lipofílicos que se encuentran en las frutas. Limonoides de *M. azedarach* se describen como significativamente citotóxicos frente a diferentes líneas celulares de cáncer. Hasta la fecha, limonoides de otro origen botánico se han descrito como activos contra el VIH-, virus dengue, virus respiratorio sincitial y el virus de herpes simplex. Este es el primer informe sobre la actividad antiviral de limonoides de *M. azedarach* que mostraron actividad contra tres agentes patógenos humanos importantes del género Flavivirus: virus del dengue (DENV), el virus del Nilo Occidental (VNO) y del virus de la fiebre amarilla (VFA). Además, este es el primer informe sobre la actividad antimicobacteriana de estos cuatro tirucallanes a excepción de 21- $\beta$ -acetoxi-melianone que ya se ha informado de actuar contra *M. tuberculosis* con un valor MIC de 16 mg / ml.

Bueno-Sánchez et al. (2009) del Instituto Nacional de Salud, Bogotá, y CENIVAM, Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, Colombia, investigaron la actividad anti-tuberculosa de once plantas aromáticas y medicinales de uso común en Colombia:

Los aceites esenciales de *Achyrocline alata* y *Swinglea glutinosa* fueron los más activos con concentraciones inhibitorias mínimas de  $62,5 \pm 0,1$  y  $100 \pm 36$  mg ml<sup>-1</sup>, respectivamente. Carvacrol, timol, p-cimeno, 1,8-cineol, limoneno, y  $\beta$  eran los componentes principales, lo más a menudo identificado en los 11 extractos de plantas de los aceites esenciales. Los ensayos de curva de letalidad evidenciaron la actividad bacteriostática de estos aceites esenciales. Conclusiones. Los aceites esenciales de plantas *A. alata* y *S. glutinosa*, y *Thea*, son candidatos potenciales como fitoterapéuticos para el control de la tuberculosis humana.

Extractos de raíz de vetiver se han utilizado con éxito en el manejo de la tuberculosis (*Mycobacterium tuberculosis*).

## **TUFO**

La desvanecedora en decocción suave (dos minutos) tomándola antes de beber alcohol coadyuva en la mitigación de este problema.

## **TULLIDOS**

Machacar la tusa del maíz y hervirla junto a ramas de saúco; efectuar baños.

El ají (mezcla de ellos) en maceración en alcohol por ocho días, en fricción.

## **TUMOR INTRACRANEAL**

Desaparece con una mezcla homeopática de ruda y calcárea fosfórica (investigación hindú).

## **TUMORES**

Desvanecedora: para el tratamiento de tumores generales, cáncer.

Guaba, cargamanta: las hojas en cataplasmas se emplean para aliviar tumores y macerándolas en alcohol alivian el reumatismo.

Matarratón tomado en zumo.

Ñame: antitumoral.

Sábila antitumoral y anticancerígeno.

Shitake: este hongo presenta actividad anti-tumoral, efecto inmunomodulador y efecto antiviral e hipocolesterolemico.

Suelda consuelda: es efectivo para soldar fracturas. En hernias y tumores internos, al tomar la decocción de las hojitas redonditas y los frutitos, los desvanece.

Uvas: es antitumoral y vasodilatador.

Zapallo: el fruto sin corteza para cataplasmas en tumores y abscesos.

Al totumo o mate se le quita una parte de encima como una pequeña tapa y se pone cerca al fogón de leña donde reciba el calor para que salga el zumo de la pulpa, esta sustancia se toma por tres meses tres veces al día.

Investigadores de la Universidad de Zaragoza y de la Universidad Pompeu Fabra de España han desarrollado y patentado un generador de pulsos de alta tensión para destruir tumores sólidos, mediante el fenómeno conocido como “electroporación irreversible”. Provoca la muerte de las células al ser éstas incapaces de reparar el daño que los campos eléctricos elevados provocan en su pared celular. Alguno de los beneficios que presenta la electroporación irreversible para sus pacientes, es que su mecanismo de acción no se basa en alteraciones térmicas, lo que aporta mejoras en la recuperación y permite que sea posible tratar tumores que por su localización no serían tratables, y de un modo más rápido, menos tóxico y menos invasivo, al no ser térmico ni utilizar fármacos. Oscar Lucía, investigador del Grupo de Electrónica de Potencia y Microelectrónica, explicó que, comparado con la quimioterapia, este sistema es “más localizado y menos lesivo, porque no implica calentamiento térmico a diferencia de la radioterapia o de la radiofrecuencia” y, por tanto, la recuperación es más rápida y con menos secuelas. Por el momento, el generador, que puede aplicar tensiones de hasta 12 kilovoltios pico a pico y corrientes de hasta 400 amperios, ha sido probado con éxito en estudios “in vivo” y ha demostrado su capacidad para destruir grandes volúmenes de tejido. Pero la patente ha despertado el interés de varias empresas, lo que permitirá avanzar en la electroporación irreversible como herramienta eficaz en la lucha contra el cáncer (Diariosalud, 2016).

El potencial antiproliferativo de un extracto crudo del chayote híbrido H-837-07-GISem® (cidra) y su potencial para la inducción de la apoptosis se evaluó en líneas celulares

leucémicas y ósea de ratón y en las las células normales mononucleares de médula ósea (BM-CMN). El extracto inhibió fuertemente la proliferación del P388, J774, y WEHI-3 líneas de células (con una IC50 por debajo de 1.3 mg · ml (-1)), la reducción de la viabilidad celular, y la producción inducida cuerpo apoptótico, la translocación de fosfatidilserina, y la fragmentación del ADN. Sin embargo, el extracto no tuvo efecto sobre BM-MNCs. Postulamos que estas propiedades hacen que el extracto es un buen candidato para un agente anti-tumor para uso clínico (Aguiniga-Sánchez et al., 2015).

En la cuenca alta del Amazonas una planta nombrada chuchuasha, (o chuchuso) se utiliza en la medicina tradicional para varios propósitos en la forma de un extracto alcohólico. Esta planta, una especie *Maytenus*, muy probablemente *Maytenus laevis*, crece en la región subandina de la cuenca del Amazonas (Perú, Ecuador, Colombia). Antitumoral y anti-inflamatorias propiedades se atribuyeron recientemente a los extractos de la corteza de la raíz de la planta. La composición del extracto de *M. laevis* del área de Putumayo de Colombia fue estudiada con el fin de establecer el principio activo responsable de estas actividades. Se estableció que son dienas fenol (tingenona, 22-hydroxytingenone), y una catequina (4 '-metil - epigalocatequina (- -)) y proantocianidinas (Ouratea-proantocianidinas A y B). Las actividades biológicas de estos compuestos confirman las propiedades de los extractos de la planta reclamado por la medicina tradicional (González et al., 1982).

McAllister et al. (2015) investigaron la actividad antitumoral de cannabinoides derivados de la *Cannabis sativa*:

La mayoría de la gente está familiarizada con los efectos paliativos del constituyente psicoactivo principal de *Cannabis sativa* (CS),  $\Delta^9$ -tetrahidrocannabinol (THC), una molécula activa tanto en el cannabinoide 1 (CB1) y cannabinoide 2 receptor (CB2) subtipos. A través de la activación de los receptores CB1 principalmente en el sistema nervioso central, THC puede reducir las náuseas, emesis y el dolor en pacientes con cáncer sometidos a quimioterapia. Durante la última década, sin embargo, varios estudios han demostrado ahora que CB1 y los agonistas del receptor CB2 pueden actuar como agentes antitumorales directos en una variedad de cánceres agresivos. Además de THC, hay muchos otros cannabinoides que se encuentran en CS, y una mayoría produce poca o ninguna psicoactividad debido a la incapacidad para activar los receptores de cannabinoides. Por ejemplo, el segundo cannabinoide más abundante en CS es el cannabidiol no psicoactivo (CBD). El uso de modelos animales, el CBD se ha demostrado que inhibe la progresión de muchos tipos de cáncer, incluyendo el glioblastoma (GBM), de mama, de pulmón, de próstata y cáncer de colon. Esta revisión se centrará en los mecanismos por los cuales el CBD y otros cannabinoides derivados de plantas ineficientes en la activación de los receptores cannabinoides, inhiben la viabilidad de células tumorales, invasión, metástasis, angiogénesis, y el potencial de vástago de las células cancerosas. También vamos a discutir la capacidad de los cannabinoides no psicoactivos para inducir la autofagia y la muerte de las células del cáncer de apoptosis mediada, y potenciar la actividad de los agentes de primera línea de uso común en el tratamiento de cáncer en la medicina popular Camerún.

Xu et al (2015) mostraron la actividad citotóxica de *T. usneoides* (melena) en líneas de células tumorales humanas:

Dos nuevos metabolitos, 6-oxo-12-norcytochalasin D (1) y 4,5-di-isobutil-2 (1H)

pirimidinona (2), junto con siete metabolitos conocidos, citocalasinas D (3), Q (4) y N (5), 12-hydroxyzygospurin G (6), clorhidrina ácido heptelidic (7), (+) - ácido heptelidic (8), y ácido trichoderonic A (9), se aislaron de *Xylariaceae sp.* FL0390, un hongo endófito que habita en el musgo español, *Tillandsia usneoides*. Todos los metabolitos, excepto 2 y 9, mostraron actividad citotóxica en un panel de cinco líneas de células tumorales humanas con CI50 de 0,2 a 5,0 mM.

Zhang et al. (2012) evaluaron la actividad antitumoral de *M. frangans* (nuez moscada):

En el presente trabajo, análisis de elementos traza de la nuez moscada (*Myristica fragrans* Houtt) se llevó a cabo mediante la técnica de espectrometría de absorción atómica. Las concentraciones de diversos elementos analizados en este medicamento se clasificaron en orden decreciente: el selenio (Se)> zinc (Zn)> magnesio (Mg)> hierro (Fe)> calcio (Ca)> manganeso (Mn)> plomo (Pb). Las concentraciones de Mg, Zn, Fe, Mn, Ca, y Se disminuyeron significativamente en el suero de los modelos tumorales metilcolantreno (P <0,001) en comparación con los grupos de control y de nuez moscada. Es consistente con el resultado de la incidencia de tumores. Estos oligoelementos podrían ser directa o indirectamente responsable de la actividad antitumoral de la nuez moscada. Los elementos inorgánicos en este remedio popular pueden explicar en parte su acción antitumoral.

Gentile et al. (2015) del Laboratorio de Patología Molecular y Celular, Universidad de Nápoles, Italia, demostraron que *Ruta graveolens* L. (ruda) induce la muerte de las células de glioblastoma y neuronales progenitoras, pero no de las neuronas, a través de ERK 1/2 y la activación de Akt:

El glioblastoma multiforme es un tumor cerebral muy agresivo cuyo pronóstico es muy pobre. En este caso, nos informan de que el extracto de agua de *Ruta graveolens* L., comúnmente conocida como la ruda, induce la muerte en diferentes líneas celulares de glioblastoma (U87MG, C6 y U138).

Durante las últimas décadas, estudios de cultivos celulares y animales permitieron la identificación de numerosos compuestos de la dieta y botánicos naturales con efectos anticancerígenos, incluyendo la curcumina, galato de epigalocatequina, ácido elágico y resveratrol, extraídos de la *Curcuma longa*, a partir de la piel de la uva, de la té verde y de muchas frutas y verduras, respectivamente. *Ruta graveolens* L. se utiliza, sobre todo en los países asiáticos, para el tratamiento de diversos trastornos tales como el dolor, problemas en los ojos, el reumatismo y la dermatitis. El extracto de la planta contiene más de 120 compuestos de diferentes clases de productos naturales tales como alcaloides de acridona, cumarinas, aceites esenciales, flavonoides y furoquinolines. Extractos alcohólicos de *R. graveolens* se han probado para el efecto anti-proliferativo en diferentes tipos de células cancerosas, que apunta hacia un potencial efecto terapéutico en oncología.

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos del extracto acuoso de *R. graveolens* sobre la proliferación de células de glioma humano y de progenitores neurales de ratón del SNC, en comparación con las células neuronales diferenciadas, no proliferativas. Por otra parte, se evaluaron los efectos de dos fármacos, temozolomida y cisplatino, ampliamente utilizados en la quimioterapia GBM en la proliferación y la no proliferación de las células neuronales como términos de comparación del extracto de *R. graveolens*.

*Ruta graveolens* se ha utilizado para tratar una variedad de condiciones inflamatorias. Su uso como un agente anti-tumoral se ha investigado in vitro y en vivo. En las diluciones homeopáticas, que van del 6 al 200c, *Ruta graveolens* mostró in vitro actividad citotóxica cuando se toma solo o combinado con *Calcarea phosphorica*; ha reducido la progresión del tumor en ratones (Freyer et al., 2014).

Kou et al. (2013) del departamento de Oncología de la Universidad de Henan, China,

investigaron los efectos antitumorales de *Verbena officinalis* en ratones portadores de tumores H22 y su efecto sobre la función inmune. En los ratones se estableció un modelo de tumor sólido H22; los ratones se dividieron en cinco grupos y se administró el extracto. El extracto de *Verbena officinalis* tenía efecto antitumor, con la tasa de inhibición en 38,78%, también aumentó el índice del bazo, hasta cierto punto, además, los cambios en DTA y HA no eran evidentes en comparación con el grupo de modelo. El extracto de *Verbena officinalis* tenía in vivo efecto anti-tumoral, sin causar daños en la función inmune.

## TUMORES MALIGNOS, INHIBICIÓN

El aminoácido L-Arginina los retarda e inhibe. Es útil también en los traumas y trastornos renales. Evítese en el embarazo y la lactancia.

Juan de la verdad (o albacón): se emplea la decocción de toda la planta en baños para la piel. Se dice que quita los barros y las espinillas. También se preconiza esta especie para todas las enfermedades epidérmicas y en los tumores malignos (cáncer).

Beltran et al. (2007) de la Escuela de Medicina de la Universidad de Connecticut, USA, investigaron la potencia inmunológica de un ligando neurológico en la modulación de la respuesta inmune contra un tumor establecido:

Pimienta de chile rojo o ají (*Capsicum frutescens*) es una especia muy consumida en todo el mundo. Su ingrediente principal es el picante capsaicina fenol (8-metil-N-vainillil-6-nonenamida). La capsaicina provoca la inflamación neurogénica y tiene actividades analgésicas y antiinflamatorias. Hemos observado previamente que las células dendríticas, un tipo de célula clave en las respuestas inmunes, tienen el receptor de la capsaicina, y el compromiso de este receptor tiene una potente consecuencia inmunológica. En este estudio, hemos demostrado que la administración intratumoral de la capsaicina en preexistentes resultados tumorales, retarda la progresión del tumor inyectado independientemente de si el tumor está en su etapa temprana o tardía. Además, conduce a la inhibición significativa del crecimiento de otros tumores, no inyectados en el mismo animal. La capsaicina suscita la inmunidad y se demuestra que es mediada por células específicas de tumor T. Estos resultados reflejan la potencia inmunológica de un ligando neurológico en la modulación de la respuesta inmune contra un tumor establecido.

*Tabebuia impetiginosa* (Mart. ex DC) ó *Tabebuia schunkevigoi* Simpson (palo de arco) es una especie antitumoral, antiinflamatoria, anticancerígena. Protege el ADN del núcleo de las células de la acción nociva de sustancias carcinogénicas (causantes de tumores epiteliales) y del virus del Sida. Actúa como antioxidante protector, en el cáncer de

próstata. Las investigaciones realizadas en la corteza de la planta, por profesionales investigadores llevaron al descubrimiento de una sustancia conocida hoy como Lapachol (naphtoquinona) que posee excelentes propiedades farmacológicas y curativas entre las cuales está la capacidad de inhibir el crecimiento de tumores malignos y al mismo tiempo los reduce. Las propiedades medicinales de esta planta han sido avaladas por el Instituto de Antibióticos de la Universidad Federal de Pernambuco de Brasil. Esta sustancia evita que los primordios causantes de cáncer se unan a las células normales. Otro científico que ha estudiado la propiedad anticancerígena de esta planta es el médico norteamericano John Heinerman. Este investigador comprobó clínicamente y mediante biopsias que, productos preparados a partir de la corteza de *Tabebuia* destruyen la célula cancerígena y estimulan el sistema inmunológico, aumentando nuestras defensas. *Tabebuia impetiginosa*, conocido internacionalmente como *Pau d' Arco* tiene un efecto anticancerígeno, pero además actúa como antiviral y como antibiótico natural contra agentes infecciosos patógenos para el humano. Además del Lapachol que es común a varias especies del género, se han encontrado cyclooolivil, lupenona, B-sitosterol, naphtaquinonas, antraquinonas y glicósidos iridoides entre otros; un producto elaborado a partir de la corteza de la planta, ha sido patentado por un prestigioso laboratorio. Otras especies medicinales: *Tabebuia serratifolia* vahl (Tahuarí) y *Tabebuia chrysantha* (tahuarí negro), son también utilizadas por sus propiedades medicinales (Schunke, 2002).

Ali et al. (2013) investigaron sus efectos del incienso contra la proliferación tumoral:

Resina aromática de *Boswellia carteri* (*Oleogum olibanum*) ha sido utilizada en la medicina tradicional egipcia. La ciclooxigenasa-1 (COX-1) de la enzima inhibidora de purificación de guiado de los extractos de esta resina resultó en cinco compuestos bioactivos, -8,24-dien-tirucallic 3alpha-O-acetil ácido (1), verticilla-4, 7,11-trieno (2), cembrene A (3), acetato de inciencola (4), y inciencola (5). Los aislamientos puros fueron investigados por sus efectos inhibitorios sobre la COX-1 y -2 enzimas y líneas de células tumorales humanas Hep-G2, MCF-7 y RAW 264.7. Los compuestos 1-5 inhibe la COX-2 enzima por 39.0, 32.7, 60.0, 46.3, y 49.8%, respectivamente. Además, el compuesto 2 mostró una concentración inhibidora de 50% (IC50) en 9 microg / ml contra Hep-G2 línea celular de tumor. Este es el primer informe de los efectos inhibidores del tumor y la proliferación celular.

Zhang et al. (2013):

Los metabolitos resinosos conocidos comúnmente como incienso o olibanum son producidos por árboles del género *Boswellia* y han atraído creciente popularidad en los países occidentales en la última década por sus diversas actividades farmacológicas. Este trabajo describió los detalles específicos farmacológicos principalmente en actividades anti-inflamatorias, anti-cancerígenas, anti-bacterianas y apoptosis regulación de triterpenoide individuo junto con el mecanismo pertinente. Además, se revisaron en especies que caracterizan marcadores triterpénicos con los métodos para su detección, la biodisponibilidad, la seguridad y otras propiedades importantes para futuras investigaciones.

## TÚNEL CARPIANO, SÍNDROME

Se ha encontrado un efecto de leve a moderado en la aplicación de aceite de *Linum usitatissimum* L. (linaza) en el síndrome del túnel carpiano: un ensayo aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo (Hashempur et al., 2014), de la Universidad de Ciencias Médicas, Shiraz, Irán. El síndrome del túnel carpiano se conoce como la neuropatía por atrapamiento más común. El aceite de linaza es una preparación bien conocida en la medicina tradicional iraní y sus efectos analgésicos, antiinflamatorios y antioxidantes se han demostrado en estudios previos.

El aceite de linaza se obtiene de sus semillas secas maduras. Además de los usos comestibles de este aceite, se conoce como un antioxidante antiinflamatorio y analgésico. Se utiliza en artritis, quejas dermatológicas, cáncer de mama e incluso queratoconjuntivitis.

El uso tópico del aceite de linaza ha sido aprobado para una variedad de trastornos de la piel. Por ejemplo, la farmacopea nacional brasileña ha aprobado su administración tópica en casos de prurito y en pacientes con quemaduras. Además, algunos estudios examinaron el uso tópico de este compuesto en el modelo animal de curación de heridas de la piel, y en la prevención de la escoriación de la piel peri-ileostomía. No se informó toxicidad en tales estudios. La actividad analgésica del aceite de linaza puede deberse a una combinación de su efecto inhibidor de prostaglandina, histamina, bradiquinina y acetilcolina, y su efecto es comparable al de la aspirina. Es un conocido fármaco antifibrosis de la farmacopea iraní.

## **ÚLCERA DE PIE DIABÉTICO**

El doctor en ciencias Manuel Raíces, secretario científico del Congreso Biotecnología Habana 2012, dijo que el medicamento HeberProt-P ha demostrado la eficacia y seguridad mediante estudios basados en la evidencia en ensayos clínicos Fase I, II y III, y posteriormente en la experiencia clínica en Cuba y en otras naciones. Basado en el factor de crecimiento humano recombinante, Heberprot-P permite cerrar las lesiones y disminuir amputaciones en la mayoría de los casos, con lo cual salva extremidades que antes eran condenadas a la mutilación. El HeberProt-P es capaz de producir una cicatrización efectiva en úlceras del pie diabético debido a su método de aplicación, que se basa en la infiltración de un ingrediente farmacéutico activo, el factor de crecimiento epidérmico humano recombinante, aplicado con una aguja en el lecho de la herida (argenpress.info, 2012).

## **ÚLCERA DUODENAL**

Caléndula: el zumo de las hojas en ayunas cicatriza la úlcera duodenal; quienes toman la flor de caléndula con leche indican que seca la úlcera.

Cilantro: en zumo cura las úlceras duodenales.

Col: carminativo. Reputado su jugo en ayunas para la gastritis y úlcera duodenal; igual se dice del repollo.

Una úlcera se cura con el zumo de cuatro limones en ayunas por un mes.

La cáscara de la papa en decocción cura la úlcera duodenal.

Sathish et al., (2011) del Colegio de Farmacia de Madurai, India, investigaron la acción de venturosa en úlceras gástricas y duodenales:

El objetivo del presente estudio fue evaluar los efectos del extracto metanólico de *Lantana camara* en las úlceras gástricas y duodenales. Materiales y métodos: El efecto antiulcerogénico de extracto metanólico de *Lantana camara* se evaluó en ulcerogénesis gástrica inducida por aspirina en ratas; y cisteamina indujo modelo de úlcera duodenal. El extracto se administró por vía oral a dos dosis diferentes de 250 mg / kg y 500 mg / kg. Resultados: El extracto de *L. camara* redujo significativamente el índice de úlceras, acidez total y significativamente ( $P < 0,01$ ) aumentó el pH gástrico de los modelos de úlcera gástrica inducida por aspirina. El extracto también ( $P < 0,01$ ) redujo significativamente el índice de úlcera inducida por cisteamina. La *L. camara* mostró una reducción significativa ( $P < 0,01$ ) en la peroxidación lipídica y el aumento de los niveles de glutatión reducido. La zona de inhibición de diámetro de extracto contra *H. pylori* fue de 20 mm. Conclusión: El extracto metanólico de las hojas de *Lantana camara* muestra la cicatrización de las úlceras gástricas y también evita el desarrollo de las úlceras duodenales en ratas.

## ÚLCERA GÁSTRICA

Cidra, preferiblemente el zumo del fruto en ayunas.

El plátano guineo, en zumo, en el tratamiento de las úlceras gangrenosas. El agua que sale del vástago al cortar la flor, sirve contra las úlceras antiguas, en baños. Descourtiz (citado por Pérez (1975) probó que la ceniza de la corteza verde del fruto cura las grietas que se forman en los pies, así como las úlceras gangrenosas.

El orosul sirve en la úlcera estomacal, pues contiene *glicirricina*, que es una saponina de poder hemolítico. Evita las úlceras producidas por el alcohol; es antiinflamatoria.

Para la úlcera gástrica se recomienda comer papaya. La papaína es uno de los componentes del “tagamec”, droga blanca utilizada en esta dolencia. Los principios activos de la papaya se han empleado con excelentes resultados en todas las molestias del tubo gastrointestinal, así como también en al entero-colitis de los niños.

Tomar una copita de infusión de perejil en ayunas por 9 días.

Las hojas de repollo contienen, además de vitaminas y minerales, una sustancia *alquímica* responsable de su gran actividad antiinflamatoria, que algunos autores llaman “factor antiulceroso”.

Los cristales de sábila se toman para la úlcera gástrica. Es un gran depurador intestinal.



Copos u hojuelas de avena en ayunas.

Baananou et al. (2013) investigaron las actividades anti-ulcerogénicas y antibacterianas de extractos del apio, *Apium graveolens*:

La actividad antiulcerogénica se evaluó en ratas por el método de HCl / EtOH. Inhibición de las lesiones gástricas por extractos de *A. graveolens* fue dependiente de la dosis tanto para parte aérea (53-76%) y semillas (51-95%). El extracto metanólico, así como los extractos acuosos utilizada a 300 mg kg (-1) exhibieron una inhibición altamente significativa de las lesiones gástricas (91% y 95%, respectivamente), que era similar a la inducida por el omeprazol (94%). El aceite esencial y extracto acuoso preparado a partir de las partes aéreas de *A. graveolens* se ensayaron para determinar su actividad antibacteriana utilizando el método de difusión de disco de papel, la concentración inhibitoria mínima y la concentración bactericida mínima. El aceite esencial de *A. graveolens* era fuertemente inhibitoria contra *Escherichia coli* y moderadamente inhibidora frente a *Pseudomonas aeruginosa* y *Staphylococcus aureus*. La composición química del aceite volátil se investigó por análisis de cromatografía de gases. Los componentes principales identificados fueron  $\beta$ -pineno, canfeno, cumeno, limoneno,  $\alpha$ -thuyene,  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -phellendrene, p-cimeno,  $\gamma$ - terpineno, sabineno y terpinoleno.

*Brassica oleracea* L. var. *acephala* DC, col, se ha utilizado ampliamente en la medicina tradicional de Brasil para tratar la úlceras gástrica. En tal sentido Lemos et al., (2012) presentan los resultados del estudio e indican que el extracto hidroalcohólico de *Brassica oleracea* muestra actividad antiulcerosa, como se demuestra por la inhibición significativa de la formación de úlcera inducida por el uso de diferentes modelos. Los datos sugieren que la eficacia del extracto se basa en su capacidad para estimular la síntesis de moco, aumentar el pH y disminuir la H (+) iones en el estómago. Este trabajo corrobora el uso de preparaciones etnofarmacológicas de *Brassica oleracea*, contribuyendo a su validación farmacológica por lo que sugiere que las preparaciones obtenidas a partir de *Brassica oleracea* se podrían utilizar para el desarrollo de nuevos fitofármacos para el tratamiento de la úlcera gástrica.

García-Barrantes y Badilla (2011) de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica, demostraron las propiedades anti-ulcerogénicas de extractos estandarizados de *Quassia amara* L. en modelos de roedores:

*Quassia amara* L. se utiliza comúnmente en la medicina popular de Costa Rica. Se ha utilizado para el tratamiento de una amplia gama de síntomas gastrointestinales tales como dispepsia, gastritis y estreñimiento. En este estudio, la actividad gastroprotectora de dos extractos estandarizados de *Quassia amara* L., Lipro (®) y Ligas (®), se evaluó. CONCLUSIONES: *Quassia amara* L. extractos estandarizados, Lipro (®) y Ligas (®), mostraron un efecto anti-ulcerogénico importante en modelos de inducción de úlceras agudas. Su efecto se relacionó con un aumento en el moco barrera gástrica y grupos sulfhidrilo no proteicos.

El extracto etanólico y la infusión de la corteza de *Curatella americana* (chaparro, especie endémica en los llanos orientales colombianos) fueron investigados y se comprobó su capacidad para prevenir y curar la ulceración de la mucosa gástrica (Hiruma-Lima, 2009).

Para María Treben (1999), las malvas en forma de maceración (en 1/4 de litro de agua se pone una cucharadita repleta de hierba en remojo durante la noche; por la mañana se calienta ligeramente) se usan contra las inflamaciones de la mucosa del estómago (gastritis), de la vejiga, del intestino y de la boca, así como contra las úlceras del estómago y del intestino (en este caso se usa con cebada: primero se cocinan los granos de cebada y luego se agregan las hojas de malva).

La administración oral de *L. alba* (prontoalivio) se encontró que era eficaz en la prevención de la ulceración gástrica inducida por indometacina (50 mg / kg, po) en ratas en el corto plazo (1 día) y largo plazo (5 días) (Pascual et al., 2001).

Rajashekhara et al. (2014) del Ayurveda Medical College and Hospital, Sullia, Dakshina Kannada, India, investigaron el efecto antiúlceras gástricas de *M. arundinaceae* en ratas con el píloro ligado:

En la época actual, debido al estilo de vida, los trastornos como la hiperacidez y úlceras gástricas se encuentran con mucha frecuencia. Satwa (almidón) obtenida a partir de los rizomas de dos plantas a saber *Curcuma angustifolia* Roxb. y *Maranta arundinacea* Linn. se utilizan en la práctica folclórica para el tratamiento de las quejas anteriores bajo el nombre Tugaksheeree. Para comparar la actividad anti-ulcerogénica de los dos fármacos anteriores se realizó el ensayo induciendo úlcera gástrica en ratas albinas con la ligadura del píloro. Materiales y métodos: Un total de 18 ratas albinas Wistar de ambos sexos agrupadas en tres grupos. Grupo C sirvió como grupo de control del píloro ligado, Grupo I recibió almidón de suspensión de *C. angustifolia* y el Grupo II recibió almidón de *M. arundinacea* durante siete días. El octavo (8) días el píloro se ligó. Después de la ligación, los animales fueron privados de comida y agua y se sacrificaron al final de 14 h. Los contenidos gástricos recogidos se utilizan para la estimación de bioquímica, y el índice de la úlcera se calculó a partir de estómago extirpado. Resultados: Tanto los fármacos de ensayo mostraron disminución estadísticamente significativa en el volumen, aumentaron el pH, reducción de la acidez libre del jugo gástrico y la disminución de la actividad péptica. El almidón de *C. angustifolia* redujo una acidez total no significativamente, mientras que *M. arundinacea* redujo significativamente. Entre los dos medicamentos la *M. arundinacea* ha reducido efectivamente la actividad péptica, que es estadísticamente significativa. Conclusión: Los fármacos de ensayo demostraron actividad anti-úlceras y evitan la posibilidad de úlcera gástrica. Entre estos dos *M. arundinacea* es más eficaz.

## ÚLCERA INTESTINAL

El zumo de las hojas de llantén, tomando un pocillito diario en ayunas, cura las úlceras intestinales, así como la gastritis crónica.

Médicos en Estados Unidos juzgan que el zapallo es el mejor alimento para los que padecen úlceras intestinales o que han sido recientemente operados del tubo digestivo.

## ÚLCERA PÉPTICA

El tomate crudo calma las irritaciones digestivas como gastritis, úlcera péptica o colitis inflamatoria.

El zumo o extracto de papa cruda, rallada, es un eficaz antiácido que solo o en combinación con extracto de zanahoria ayuda a cicatrizar rápidamente la gastritis y la úlcera péptica.

El consumo de repollo crudo (mejor en ayunas) sirve para combatir la gastritis y la úlcera péptica.

La granadilla controla la hiperacidez (agrieras), es diuretizante de la sangre. Consumiendo dos granadillas a la hora de acostarse se obtiene mejoría en los casos de úlcera péptica y gastralgias, masticando bien las pepas.

*Brassica oleracea var capitata* (repollo) se ha conocido por su actividad anti-inflamatoria. Es rica en calcio, proteínas y vitamina C.

Carvalho et al. (2011), de la Universidad Federal de Viçosa, Brasil, demostraron su actividad anti-ulcerogénica y gastroprotectora. *Brassica sp.* se ha utilizado durante más de mil años en el proceso de curación de los abscesos, cefaleas idiopáticas, úlceras internas; los romanos utilizaron *Brassica sp.* en el tratamiento de las lesiones. Cheney verifica que los pacientes que utilizaron el jugo de la col fresca obtienen una acción de curación de la patología gástrica, en particular para la úlcera péptica, presentando efectos curativos de la lesión. La administración crónica de fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) se asocia con el desarrollo de efectos adversos gastrointestinales, tales como erosiones gástricas, gastritis o úlceras de duodeno. El mecanismo etiológico de estas lesiones implica procesos isquémicos con la posterior liberación de radicales libres y la aparición de infiltrado inflamatorio constituidos principalmente por neutrófilos. Son agentes necrotizantes ulcerogénicos el ácido acetilsalicílico (ASA), la indometacina y el alcohol.

## ÚLCERA VARICOSA

Efectuar maniluvios de un macerado de bardana, llantén, rosa roja y salvia. En esta enfermedad no realizar pediluvios (Messegú, 1975).

Los cataplasmas de arcilla, miel y cera de abejas pueden tratar las úlceras varicosas más avanzadas y profundas, de difícil tratamiento con la medicina tradicional, al igual que las cataplasmas de col, de una eficacia increíble (Dupuis, 2016).

Mezclar moringa, caléndula y cristales de sábila y colocar sobre la úlcera (testimonio sobre una úlcera varicosa producto de un pie enyesado).

Lo primero que debemos hacer es desintoxicar el hígado así (para purificar la sangre): en un litro de agua agregar 20 g de cáscaras de gualanday, 20 g de ajeno, 5 g de boldo, 10 g de ruibarbo y 15 g de zarzaparrilla, hervir por 5 minutos y tomar tres veces al día. Externamente aplicar lavados de cocción de caléndula; aplicar luego pomada de sangre de drago. A los 9 días desaparece infección, supuración e inicia proceso de cicatrización.

Testimonio: padecía de rasquiña, ardor y dolor en la llaga. Cociné las raíces de cebolla larga con tierra y todo la dejaba reposar y me hacía baños en la llaga una vez al día. Con el tiempo se me secó la llaga.

Testimonio: “tenía unos cueros secos al principio y después se me fue haciendo una peladura en el pie. Me hice lavado con solución salina, y aplicación de metronidazol. Usé esto por 3 meses sin curación plena. Tomé un puñado de hojas de Martín Galvis y un puñado de hojas de papayo macho, los cociné por 3 minutos y me hacía baños tibios 3 veces al día. Los primeros 3 días no ví cambios, pero a partir del 5 día las heridas empezaron a sanar y pasados 15 días estaba completamente sano y la resequeadad había desaparecido”

## ÚLCERAS DE LOS PÁRPADOS

Con dos gotas del látex de trompeto o curador (*Bocconia frutescens*) disuelto en una cucharada de agua se prepara un colirio para las úlceras de los párpados, evitando su contacto con los ojos (Rodríguez et al., 2016).

## ÚLCERAS DIGESTIVAS

Zapallo: para úlceras intestinales y digestivas, estreñimiento, hemorroides. Se toma en jugo agregándole canela. Se hace también sopa de cogollos de zapallo.

Rúcula (*Eruca sativa*), planta del mediterráneo usada en condimento por los italianos. Consumir ensalada con rúcula sería una buena forma de ayudar a prevenir las úlceras de estómago, según los resultados de un nuevo estudio con animales que se espera que se repliquen en investigaciones con seres humanos. Conlleva al aumento de prostaglandinas que reducen la producción de ácido gástrico y protege la cubierta del estómago; sus hojas son antioxidantes.

La curuba cura úlceras, gastritis y coadyuva en el tratamiento de hernias diaetales y reflujos por ser un tónico muscular. Se debe consumir la fruta licuada con cáscara, pues esta es rica en pectina, de gran valor en desordenes digestivos (Morales, 2006).

Gramma, salvia y violeta (flores) en pediluvios y maniluvios.

Cataplasma de col fresca, berro y ortiga en el estómago (Messegué, 1975).

## ÚLCERAS FUNGOSAS

La raíz machacada de trompeto o mano de león (*Bocconia frutescens* L.) en cataplasma se emplea en la curación de úlceras fungosas.

## ÚLCERAS GANGRENOSAS

La ceniza de la corteza verde del fruto del plátano cura las grietas de los pies, así como las úlceras gangrenosas.

## ÚLCERAS MALIGNAS

Los frutos del árbol dividivi en decocción son desinfectantes y se han empleado en las úlceras malignas con muy buenos resultados.

La corteza de gualanday cocinada y aplicada en las úlceras y las llagas, las cura.

La decocción de la corteza de mangle negro en gargarismos cura las úlceras malignas de la garganta. Se dice que cura el cáncer de laringe en gargarismos.

El líquido que sale del vástago del plátano al cortar la flor o bellota sirve contra las úlceras antiguas.

La verdolaga sirve para hacer cataplasmas sobre las úlceras.

## ÚLCERAS PÚTRIDAS

Guaco: se le atribuyen propiedades curativas en las “fiebres pútridas” y para todas las úlceras y aún el cáncer.

## ÚLCERAS REBELDES

Las hojas y los cogollos de totumo en forma de zumo o maceración, como tópico, facilitan la curación de úlceras rebeldes.

El guácimo es usado en Brasil como tópico en las úlceras y heridas (la baba que suelta al machacar las ramas jóvenes).

Se muele el carbón apagado, se mezcla una cucharada de éste con una cucharada de azúcar, se añade cocimiento de salvia, se limpia la úlcera y se amarra con un trapo.

## ULTRAVIOLETA, RADIACIÓN

Choochana et al (2015) están desarrollando derivados del ácido piperico de *Piper nigrum*, pimienta, como agentes de protección UV.

Estudios han demostrado que la preparación tópica de extracto de semilla de *M. púdica* (dormidera) podría ser una gran estrategia para tratar la dematoheliosis (envejecimiento de la piel ocasionado por los rayos ultravioleta del sol) (Ijaz et al. 2019).

Cavinato et al. (2017), investigadores del Instituto biomédico de Austria, concluyeron que el hinojo es eficaz como tratamiento para el daño solar. Es útil para aliviar el fotoenvejecimiento inducido por la luz ultravioleta B (UVB). Promueve la producción de colágeno, elastina y factor de crecimiento transformante beta-1 (TGF-β1).

## **UÑA ENCARNADA, UÑEROS.**

Paico, en cataplasma sobre el uñero.

Se mete el dedo en agua caliente, hasta donde se resista, se lleva luego a agua fría (al clima), luego nuevamente al agua caliente, y viceversa por varias veces hasta que la uña sale y disminuye el dolor.

Testimonio: “se añade una bolita de alcanfor a un chorrillo de aceite de eucalipto y semacera hasta lograr una pasta tipo crema y se aplica de 6 a 7 veces al día en el dedo del uñero. Se coloca a calentar agua y cuando esté tibia se le agrega 20 gramos del sulfato de magnesia, se revuelve y se introduce el pie durante unos segundos, se saca y luego se introduce las veces que sean necesarias hasta que el agua se enfríe”.

## **UÑAS, HONGOS**

Colocar vinagre blanco en un recipiente, suficientemente grande como para que te quepan dentro las uñas, las dejas reposar con el vinagre por unos 10 minutos, sacas las manos o pies y dejas que se sequen de forma natural, no uses trapos o algodón para secarlas. Una vez secas, con un palillo limpio o un objeto de manicura previamente desinfectado, eliminas la piel muerta que ha quedado por debajo y por arriba, vas a ver cómo sale todo lo que generaba los hongos. Por último, las recortas lo más rasuradas posibles. Repite esta acción durante una semana.

## **UÑAS, MANCHAS BLANCAS (leuconiquia)**

Pese a que el acervo popular considera las manchas blancas como señal de falta de calcio en la dieta, las razones son más complejas. El tipo de manchas blancas, el blanqueo parcial o total y las formas determinan la importancia clínica. En lo relativo a deficiencias nutricionales, la falta de cinc puede ser el origen de estas manchas blancas. Cuando se diagnostica deficiencia de hierro, las uñas pueden tomar otro aspecto que responde al término clínico de coiloniquia y se identifica por la forma de cuchara que adquieren las uñas. El término médico que define la formación de manchas blancas en las uñas se denomina leuconiquia. Éstas se originan a consecuencia de pequeñas roturas en la base, llamada matriz, donde se crean las células de la uña. Las manchas blancas se forman al

golpearse las uñas muchas veces sin percatarse de ello. Pero también pueden deberse a otros orígenes con cierta importancia clínica, como síndromes hereditarios, o ser secundarias a una enfermedad o trastorno de salud, como la psoriasis, nefritis, úlceras pépticas, colecistitis o colitis ulcerosa, entre otros. Respecto a la nutrición, la aparición de estas pequeñas manchas blancas puede revelar una ingesta deficiente de ciertos nutrientes. Un consumo insuficiente de otros nutrientes involucrados en la formación, crecimiento y desarrollo de los componentes de las uñas, como el hierro, la vitamina B6 (relacionada con el metabolismo del cinc) y la vitamina A, no influye directamente en la presencia de esas manchas, pero sí provoca mayor fragilidad y debilidad en las uñas, de modo que es más fácil que cualquier pequeño traumatismo deje huella. La falta prolongada de hierro también puede quedar reflejada en las uñas y ser indicador de anemia ferropénica. Germen de trigo y frutos secos: complemento de cinc. El germen de trigo se puede consumir como complemento de cinc a una dieta completa y equilibrada. Se aconseja tomar de una a dos cucharadas pequeñas al día, solo o mezclado con agua, infusiones, zumos o añadido a las ensaladas. Una dieta rica en cinc debe incluir, además, frutos secos (en particular pistachos, pipas y semillas de sésamo), alimentos elaborados con cereales integrales -puede ser el pan, el propio arroz integral o un muesli para el desayuno-, mejillones, pulpo y carnes.

## **UREA EN LA SANGRE**

La reduce las hojas de alcachofa en decocción suave.

## **UREMIA, CRISIS**

Se coloca una compresa de macerado de celidonia, carquexia y cardo estrellado (corredor o de cien cabezas) sobre el área de los riñones hasta que el paciente orine. Las raíces del cardo de cien cabezas se emplean contra la nefritis crónica (Messegue, 1975).

## **URETRA ESTRECHA**

Hacer infusión de espalietaria fresca, endulzar con miel de abejas y tomar tres veces al día. También se llama parietaria.

La desinflama la infusión de verdolaga.

Gualanday: el catarro crónico de la uretra de alivia con decocción de hojas de este árbol.

## **URETRA, INFECCIONES Y AMPOLLAS**

Con la decocción del rizoma de sagú se curan las ampollas e infecciones de la uretra (Godínez, 2008).

## **URETRITIS**

Pareira. En el texto “Materia Médica Homeopática” de Vannier, se cita la especie “Pareira brava”, *Chondrodendron tomentosum*, de la familia Menispermaceae, indicada para la inflamación aguda de la vejiga y la uretra. En clínica homeopática se utiliza en la blenorragia, cólicos nefríticos, cistitis calculosa, hipertrofia de la próstata y litiasis renal.

La decocción de la fruta de totumo o mate se utiliza para tratar la diarrea, dolores de estómago, frío, bronquitis, tos, asma, y uretritis.

## **URINARIA, INCONTINENCIA**

Anicillo o cordoncillo, para la incontinencia urinaria, en decocción.

Guandul: las semillas de guandul frescas, consumidas diariamente, tienen una acción marcada sobre la incontinencia de la orina intermitente en el hombre. En los medicamentos usados contra la incontinencia urinaria entra la *cytisinaque*, que es el alcaloide de una leguminosa que tiene una acción favorable contra la vejiga; coincide este hecho con que la bebida se llama *Cytise Cajan*, y tiene acción sobre la vejiga.

Madroño: para la incontinencia urinaria; se consume en decocción de hojas y corteza.

Poleo: es muy utilizada en los niños que padecen de incontinencia o debilidad vesical durante el sueño; también para los adultos que orinan mucho.

Violeta: para quienes no pueden detener la orina: hojas de violeta más flores de veranera en infusión.

Popularmente conozco lo siguiente: se orina al mismo tiempo en un cogollo biche de guadua, y en un ladrillo que previamente se ha calentado. La orina fluye después de repetir este procedimiento por tres veces en distintas horas.

En mujeres, la semilla de ahuyama fortalece la musculatura del aparato urinario y previene las pérdidas involuntarias de orina por debilitamiento de la musculatura del esfínter. A su vez, los suplementos nutricionales formulados a base de pipas (semillas) de calabaza (ahuyama), también son indicados para la desintoxicación, optimización del aparato urinario (previene la micción involuntaria) y reproductor.

## **URINARIA, INCONTINENCIA EN NIÑOS**

Laurel, en infusión o decocción suave de sus hojas.

## **URINARIA, RETENCIÓN**



Perejil. El cocimiento se usa contra afecciones de las vías urinarias, riñones, retención de la orina.

## **URINARIAS, INFLAMACIÓN DE LAS VÍAS**

Linaza: las semillas en decocción y tomando una poción diaria, se han usado en los estados inflamatorios de las vías urinarias.

Madroño, para la inflamación de la vejiga y las vías urinarias.

Eucalipto: contra enfermedades de las vías urinarias y la vejiga. Dosis: 20 gs de hojas en un litro de agua, en infusión.

Perejil: el cocimiento se usa contra afecciones de las vías urinarias, riñones, retención de la orina.

## **URINARIO, DESINFECTANTE**

Nogal, sus hojas en decocción es un buen desinfectante urinario.

## **URINARIO, INFECCIONES DEL TRACTO**

Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi L.*), el antiséptico urinario (Hernández, 2008):

Ya en el siglo XVI, la famosa Escuela de medicina de Montpellier preconizaba su empleo como diurético y antiséptico contra los dolores nefríticos, "la arenilla y las mucosidades de la orina". Las hojas de esta planta son muy ricas en arbutósido. Este componente es un fuerte antiséptico urinario e intestinal por su acción sobre los colibacilos, principales responsables de las infecciones urinarias. Su gran contenido en taninos le confiere una actividad antiinflamatoria y estabilizadora del arbutósido. Esto se traduce en una perfecta conservación de la totalidad de los principios activos presente en el polvo total. La gayuba aumenta el volumen de la orina, algo indispensable para el tratamiento de las infecciones urinarias y su prevención. Asimismo, favorece la eliminación renal de la urea. Todas estas propiedades hacen que la gayuba esté especialmente indicada en el tratamiento de las enfermedades genito-urinarias. Indicaciones terapéuticas: infecciones urinarias: cistitis, uretritis. Diurético.

Solidago, raíz de malvavisco, ortiga, perejil, carretón, tisana de semillas de sandía. No comer carne. Comer frijoles, arvejas, lentejas, champiñones y espárragos. Evitar la sal de cocina.

Para aliviar el dolor de la cistitis, son buenos los baños de asiento, calientes.

La espirulina reduce el envenenamiento renal producido por el mercurio y las drogas.

Esquema homeopático: Berberis: a las 8 y 16 horas, 10 gotas sublinguales. Belladona: a las 12 y 20 horas, 10 gotas sublinguales.

Diente de león: para las infecciones, el riñón, la gastritis. Para los cálculos renales, cistitis, uretritis, en decocción suave. Para las infecciones urinarias consumir hojas crudas.

La cola de caballo es una planta de primer orden en el tratamiento de las infecciones urinarias.

El diente de león se recomienda para las infecciones urinarias, consumiendo sus hojas crudas. Testimonio: “Sentía mucho dolor en la cintura, cuando orinaba el color de la orina era amarilla o turbia, y sentía mucho ardor al orinar. Me recetaron ciprofloxacina y nitrofurantoina: después de acabar el tratamiento sentí mejoría por 3 días, pero regresaron los síntomas. Preparé diente de león en infusión y lo tomé todos los días, por 7 días seguidos, varias veces al día. El primer día no sentí nada y al segundo día el color de la orina cambió, y luego sentí la mejoría y no volví a sentir el dolor de cintura”

Gualanday más zarzaparrilla, en decocción, tres veces al día.

Salini et al. (2015) investigaron *Hyptis suaveolens* (cuchilla perdomo) contra uropatógenos:

En el presente estudio, un extracto de metanol (y hexano extracto derivado de él) de la planta medicinal *Hyptis suaveolens* mostró tener actividad anti-QS en contra de la cepa *Chromobacterium violaceum* biosensor (ATCC 12472). Además, el extracto de hexano de *H. suaveolens* (HEHS) inhibió la formación de biopelículas por uropatógenos tales como *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris*, *Proteus mirabilis*, *Klebsiella pneumoniae* y *Serratia marcescens*. HEHS promueve el desprendimiento de la arquitectura de biopelículas e inhibe fuertemente en la formación de biopelículas in vitro por uropatógenos, que fue más evidente a partir de imágenes microscópicas. Además de esto, HEHS reduce la producción de factores de virulencia QS-dependientes como proteasa y hemolisina, junto con la motilidad. La purificación parcial y análisis GC-MS de la fracción activa revelaron la presencia de varios compuestos terapéuticamente importantes que pueden actuar sinérgicamente en los uropatógenos y posiblemente reducir los fenotipos QS-dependientes. Estos hallazgos sugieren HEHS como agente fitoterapéuticos potencial que se puede emplear para formular estrategias de protección contra las infecciones causadas por biofilm vinculado uropatógenos.

Testimonio: “cada rato me da cistitis y dolor al orinar, es demasiado molesto y cansón. Me prescriben trimetropin- ciprofloxacino, las cuales me calman bastante, pero estoy esclava de eso. Actualmente tomo anamú, planta completa, 2-3 vasos al día, en té, me gusta pues es rico y siento me ayuda bastante para ese dolor maluco y ardor cuando voy al baño”.

Para tratar la infección urinaria: 2 hojas de frutillo (*Solanum torvum*), más 2 de carey, más 5 frutos de guácimo. Hervir esto en un litro de agua y tomar 3 veces al día (efectivo, tradicional).

## **URINARIOS, PROBLEMAS**

Cola de caballo: útil en problemas urinarios y digestivos.

Cola de Caballo: para el tratamiento de las enfermedades renales y de las vías urinarias es el uso más común entre los mexicanos. Enfermedades de la vejiga. Para la retención de orina, malestares de riñones y vejiga, para eliminar los cálculos de la vejiga, es un estimulante de la función renal y de las vías urinarias. Interna como externamente (bajo la forma de baños completos o de asiento) se ha acreditado especialmente en el tratamiento de las enfermedades de las vías urinarias, como cistitis y pielitis con dolores predominantes en la región renal derecha, con arenillas y retención de orina o micciones frecuentes con dolores punzantes, ardientes o penetrantes en la uretra. En Chile, la planta fue introducida y actualmente muy respetada en el tratamiento de las afecciones urinarias, los mapuches conocen la especie *E. bogotense* bajo el nombre de *kalcha-I-awen*. Un herbolario de Paucay, que vende plantas medicinales en el norte de Chile, Perú y Bolivia, recomienda la hierba de la plata (*E. giganteum*), para las vías urinarias y como estomacal. En la ciudad de Concepción, se emplea como diurético. En la isla de Quinchao, Chiloé, la planta tomada en infusión se emplea como remedio para los riñones y dolores de espalda. En infusión se utiliza popularmente contra los cálculos vesicales y renales, como diurético y astringente útil en las disenterias, para el tratamiento de hemorragias, úlceras, tumores y afecciones del hígado, bazo y vejiga. También es útil para el tratamiento de algunas enfermedades del aparato digestivo (Al-Snafi, 2017).

Diente de león: se le ha llamado la hierba urinaria, por sus propiedades diuréticas. Medicinalmente se usan sus hojas y raíces.

Las semillas de linaza en decocción y tomando una poción diaria, se han usado en los estados inflamatorios de las vías urinarias.

La verdolaga es diurética, refrescante, purgante, actúa contra enfermedades de la vejiga e hígado y para calmar dolores renales (Conabio, 2015). En todo caso es planta para la contrarrestar la inflamación del sistema urinario.

## URTICARIA

Ortiga: la decocción de la planta, tomada y untada, sirve para las enfermedades de la piel y en las alergias como la urticaria. Se aconseja para todas las alergias. Así mismo, sirve la pringamoza que tiene propiedades similares.

Zarzaparrilla: tomar en cocimiento, 15 gramos de raíz por 200 de agua como depurativo de la sangre.

Celidonia (hojas y tallos), malva (hojas y flores), ortiga (hojas), salvia (hojas y flores), violeta (flores), aplicaciones locales sin frotar; pediluvios y maniluvios (Messegué, 1975).

Tomar zumo de matarratón y aplicar como tópico.

## ÚTERO

El clavo de olor tiene el heterósido *sitosterol*, sustancia con actividad sobre el útero y los ovarios.

Guácimo: en el Tolima usan la decocción o maceración en frío como contractor uterino.

Ruda de castilla: infusión de las ramitas estimula la circulación en casos de várices y flebitis. Es excelente tónico circulatorio y uterino.

Cardo santo: sirve como antianémico y para la extracción de miomas del útero.

Con los baños del cocimiento de corteza de guayaba se cura el prolapso uterino.

Las flores en decocción de verbena se han empleado para corregir los desórdenes de la menstruación y en problemas del útero.

Los estudios han confirmado la actividad de las hojas del aguacate en decocción sobre el útero y el sistema circulatorio.

## **UVEÍTIS CRÓNICA**

Sepúlveda (2010) en un estudio de investigación descubrió que la curcumina era preferible a los esteroides en el tratamiento de la uveítis crónica anterior, una enfermedad inflamatoria del ojo

## **VAGINAL, BAÑOS**

Una cucharada de vinagre más alumbre.

## **VAGINAL, FLUJOS**

Vapores de cordoncillo (*Piper bogotense*).

## **VAGINAL, HEMORRAGIA**

Rallar 50 g de jengibre en un litro de agua, hervir por 5 minutos, tomar 5 copas diarias endulzadas con miel de abejas, por un mes.

## **VAGINAL, SEQUEDAD**

El ñame se utiliza para la sequedad vaginal en las mujeres mayores (esta planta mejora el sistema inmune).

## **VAGINITIS**

Duchas vaginales de un preparado de raíces de grama y malva, hojas de llantén y flores de violeta (Messegué, 1975).

Mesa et al. (2007) de la Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia, dicen lo siguiente en su investigación:

Plantas del género *Piper*, son ampliamente utilizadas en la medicina tradicional para el tratamiento de vaginitis, desordenes intestinales, y como antimicrobiano y citotóxico. La evaluación in vitro de extractos de estas plantas, muestran propiedades antifúngica y antibacteriana. Los aceites esenciales (AE) de *Piper spp.* inhiben el crecimiento de un amplio grupo de microorganismos que causan infecciones importantes en humanos como *Staphylococcus aureus*, *Pseudomona aeruginosa*, *E. coli*, y los hongos *Trichophyton mentagrophytes*, *C. albicans*, *A. flavus* y *A. fumigatus*. *Candida krusei* presenta resistencia intrínseca a fluconazol, medicamento de elección para el tratamiento de infecciones por levaduras del género; por lo que identificar moléculas con actividad en este microorganismo es de vital importancia. El AE de la planta *P. bogotense* fue el único que mostró actividad contra *A. fumigatus*. Este hongo es el más implicado en aspergilosis invasiva la cual causa alta mortalidad en individuos inmunocomprometidos.

## **VAHOS, FRÍOS DE LA MATRIZ**

Salvia europea, para sacar fríos de la matriz y para vahos.

## **VALOR**

Tomillo, su fragancia fomenta el valor, estimula la mente y puesta bajo la almohada impide las pesadillas.

## **VANADIO, TOXICIDAD**

La toxicidad del vanadio es un problema desafiante para la salud humana y animal. Estudios previos en toxicidad con vanadio demostraron la implicación del estrés oxidativo en los hepatocitos del hígado aislados y las mitocondrias mediante el aumento de la formación de ROS, liberación de citocromo c y el agotamiento de ATP después de la incubación con diferentes concentraciones (25-200  $\mu\text{M}$ ). Por lo tanto, se investigó los efectos protectores de extracto de semilla de ajonjolí, *Sesamum indicum* (100-300  $\mu\text{g/mL}$ ) contra el estrés oxidativo inducido por el vanadio en hepatocitos aislados de rata. Nuestros resultados mostraron que es bastante similar al alfa-tocoferol (100  $\mu\text{M}$ ), a diferentes concentraciones de extracto (100-300  $\mu\text{g/mL}$ ), con protección el hepatocito aislado contra todos los marcadores de estrés oxidativo/citotoxicidad inducida por vanadio en incluyendo lisis celular, generación de ROS, disminución potencial de membrana mitocondrial y daño

de la membrana lisosomal. Estos resultados demostraron el papel hepato-protector del ajonjolí contra lesión hepática inducida por vanadio (Hosseini et al., 2015). Mejora la fertilidad en humanos.

## **VARICELA**

Para la varicela se hierve leche con toronjil y se toma un vaso por tres días.

Hacer baños de hojas de matarratón cocinadas.

Yarmolinsky et al. (2009) de la Universidad Ben Gurión, Israel, realizaron el estudio “Actividad antiviral de extractos de etanol de Ficus benjamina y Lilium candidum in vitro”:

La actividad antiviral de extractos de etanol de las plantas contra virus del herpes simple-1 y -2 (HSV-1 y HSV-2) y Virus varicela-zoster (VZV) se investigó in vitro. Se utilizaron *Ficus benjamina*, resistente a virus de plantas, y *Lilium candidum*, que tiene una alta susceptibilidad a virus de plantas. Extractos de hojas de F. benjamina inhibieron todos los virus estudiados, mientras que sus extractos de sus frutos inhibieron solamente VZV. Extractos de hojas de L. candidum no tuvieron efecto sobre VZV, pero inhibió fuertemente HSV-1, y HSV-2 ligeramente. Ninguno de los extractos mostró un efecto citotóxico significativo sobre las células Vero no infectadas incluso a una concentración de 250 microg / ml (cc (50) > 400 microg / ml). El mayor efecto antiviral se obtuvo cuando se añadieron extractos a las células en el momento de la infección, mientras que se observó un efecto inhibitorio parcial cuando se agregaron después de la infección. No había evidencia indirecta de fuertes interacciones entre los extractos de plantas y los virus y las interacciones débiles con la superficie celular.

## **VASODILATADOR**

Frutos de café crudos.

Hojas de vid en decocción suave. El fruto de la uva es antitumoral y vasodilatador.

## **VEJIGA**

Gramas: sirve para las enfermedades del hígado, cálculos biliares, úlceras de vejiga, cólicos nefríticos, celulitis, gota y todas las retenciones hídricas.

Catarro de vejiga: maíz, consumido en cualquiera de sus formas, principalmente la cocción del pelo de la mazorca tierna; apropiada para los catarrros de la vejiga y algunas cistitis, con hematuria o sin ella.

Para infecciones de la vejiga: tome dos cucharaditas de canela en polvo y una cucharada sopera de miel de abejas en un vaso de agua tibia y bébalo normalmente. Destruirá los gérmenes en la vejiga.

Mamoncillo: es la fruta de la vejiga, ayuda a desinflamarla y evita obstrucciones (Morales, 2006).

Inflamación de las vías urinarias y de la vejiga: el madroño es un gran remedio, comiendo su fruto y cocinando sus hojas.

Las hojas del aromo en decocción se emplean en las afecciones de la vejiga.

Espárrago: para el ataque de la vejiga que no elimina bien. Quien los come desobstruye el bazo y la vejiga.

Eucalipto: contra enfermedades de las vías urinarias y la vejiga. Dosis: 20 gs de hojas en un litro de agua, en infusión.

Las semillas de linaza, remojadas en agua –una cucharada- de un día para otro remiten problemas de vejiga.

Dietrich et al. (2015) del programa de Posgraduados en Bioquímica, Porto Alegre, Brasil, demostraron el efecto de *U. tomentosa* (uña de gato) en la cistitis hemorrágica, enfermedad inflamatoria de la vejiga:

*Uncaria tomentosa* es ampliamente utilizado en la medicina popular para el tratamiento de numerosas enfermedades, entre ellas las del tracto urinario. Cistitis hemorrágica (HE) es una enfermedad inflamatoria de la vejiga asociada con el uso de medicamentos contra el cáncer como la ciclofosfamida (CYP). Sodio 2-mercaptoetanosulfonato (Mesna) se ha utilizado para prevenir la aparición de HE, aunque este compuesto no es eficaz en las lesiones establecidas. Se ha demostrado que el sistema purinérgico está involucrado en varios eventos fisiopatológicos. Entre los receptores purinérgicos, P2X7 merece atención porque está involucrado en el HE inducida por CYP y, por lo tanto, se puede considerar un objetivo terapéutico. El objetivo de este estudio fue investigar el potencial efecto terapéutico de los glicósidos de ácido quinóico fracción purificada (QAPF) de *U. tomentosa* en el modelo de ratón inducido por CYP, HE. El pretratamiento con QAPF no sólo tenía un efecto protector sobre HE-inducida por daño urotelial (edema, hemorragia y la vejiga peso húmedo), pero también fue capaz de controlar el dolor visceral, disminuir los niveles de IL-1 $\beta$  y regular a la baja los receptores P2X7, muy probablemente por inhibir la migración de neutrófilos hacia la vejiga. Esta investigación demuestra claramente las propiedades anti-inflamatorias prometedoras de QAPF, que apoya su uso como terapia complementaria.

Nishimura et al. (2014) de la Universidad de Ebetsu, Japón, demostraron experimentalmente que el aceite de semilla de calabaza extraído de *Cucurbita maxima* mejora el trastorno urinario en la vejiga hiperactiva humana:

El aceite de semilla de calabaza *Cucurbita pepo* ha demostrado ser útil para el tratamiento de nocturia en pacientes con trastornos urinarios en varios países occidentales. En este estudio, se evaluó el efecto del aceite de semilla de calabaza de *Cucurbita maxima* en la disfunción urinaria en la vejiga hiperactiva humana (OAB). Cuarenta y cinco sujetos fueron incluidos en este estudio. Un extracto de aceite de semilla de calabaza de *C. maxima* (10 g

de aceite / día) fue administrado por vía oral durante 12 semanas. Después de 6 y 12 semanas, la función urinaria se evaluó mediante la puntuación de síntomas de vejiga hiperactiva (OABSS). Aceite de semilla de calabaza de *C. maxima* redujo significativamente el grado de OABSS en los sujetos. Los resultados de nuestro estudio sugieren que los extractos de aceite de semilla de calabaza de *C. maxima*, así como de *C. pepo* son eficaces para los trastornos urinarios como OAB en los seres humanos.

## **VENAS VÁRICES**

Se corta medio limón en el árbol y se unta a la vena; el medio limón del árbol y las várices de la pierna se secan y pierden.

Evite las proteínas animales, alimentos condimentados, azúcares, helados, alimentos fritos, alcohol, sal y maní. El consumo de pescado es útil en esta enfermedad. Descanse varias veces al día poniendo las piernas en alto.

Los lavados de colon para mantener un intestino limpio son un elemento de juicio importante en el tratamiento de esta enfermedad.

Cola de caballo: la pared vascular pierde resistencia y la sílice de la cola de caballo se la da; consumir su decocción y untada.

Ortiga y pringamoza, restregar en ellas la pringamoza varias veces al día.

Zapallo, colocando un cataplasma de la cáscara sobre la zona afectada hasta obtener mejoría.

Tratamiento de venas varicosas utilizando vinagre de sidra de manzana, zanahoria y aloe. Mezclar todos los ingredientes en una batidora, hasta que se haga una pasta. Aplicar en la zona de las venas varicosas y se deja durante 30 minutos. Use agua fría para eliminar la pasta.

Para las venas várices con dolor de piernas se hierva romero y hojas de laurel, se le agrega sal marina y se realizan baños fríos. Mejora el dolor y disminuye las venas.

La desvanecedora en cataplasmas para las várices y hemorroides.

Eucalipto: para personas con várices en miembros inferiores, en cataplasmas.

Guaba, cargamanta: con gran eficacia se usan las hojas maceradas en cataplasmas y en contacto directo para curar las úlceras de las várices en las piernas.

Lengua de vaca: en emplastos cura la vena várice.

Las cataplasmas de papa pelada y luego rallada en crudo se aplican directamente sobre las várices.



Ruda de castilla. Infusión de las ramitas estimula la circulación en casos de várices y flebitis. Es excelente tónico circulatorio y uterino.

Venturosa: sus flores en baños.

La pulpa del fruto de totumo en jarabe es usada también como depurativo de la sangre y para curar las várices, tomada y untada.

Las hojas de aguacate en cocimiento.

Ortiga y verbena en decocción, tomar tres veces al día.

Aplicar a modo de emplasto: sábila molida, papa rallada, miel, en las noches; beber una copita en ayuno una vez al día. El emplasto se aplica directamente sobre el área afectada, se deja por lo menos 30 minutos y se plica una vez al día ojalá por las noches antes de dormir.

Cuando se presenta inflamación de las venas, causando escozor, dolor, ardor, calambres, y cansancio en las piernas, se hace una infusión de cáscara de papa (en un litro de agua cocinar la cáscara de una de libra de papa parda o pastusa), se aplican en compresas en la zona afectada, lo más caliente que se resista una vez al día. Con este remedio se obtiene la desinflamación de las venas y el alivio permanente en el dolor y evita la aparición en inflamaciones futuras.

Hojas de ciprés en decocción son excelentes para las várices.

Efectuar maniluvios de un macerado de milenrama, llantén y pétalos de rosas rojas. No tomar nunca pediluvios que pueden ser peligrosos (Messegúé, 1975).

Cuando las várices se tornan moradas se maceran 5 hojas de aguacate en alcohol del 90% por 10 días, y se realizan baños por la noche.

Cristal de sábila más zanahoria más vinagre de manzana: aplicar, y luego levantar las pernas por media hora; realizar tres veces por semana.

El zumo o los cristales de sábila amarrados a la pierna hinchada. Se abre y amarra sobre las venas várices, externas e internas.

El castaño de Indias es tal vez la planta más reputada para problemas de vena várices, se consigue en cápsulas en tiendas naturistas.

## **VENENO**

La comadreja antes de trabar batalla con las serpientes se enrolla sobre el llantén cuyas hojas son muy eficaces contra las picaduras de las abejas y el veneno de las víboras (Messegúé, 1975).

## **VENENO SERPIENTES, ANTÍDOTO**

Antídoto: 15 g de raíz de zarzaparrilla en 200 g o ml de agua; cocinar y tomar.

Rabo de chucha (planta): en el Chocó lo usan para contrarrestar el veneno de las culebras, principalmente de la equis, mezclando dos onzas del zumo de la planta en una onza de aguardiente, y tomando dos veces al día.

## **VENÉREAS**

Parietaria, planta muy útil en el tratamiento de enfermedades venéreas, tomando su decocción.

Gualanday: el Dr. I. Florez, citado por García B. (1974) dice que “ha empleado el gualanday en las enfermedades venéreas en forma de jarabe, sin agregarle ningún otro medicamento y los resultados han sido sorprendentes”. El jarabe se puede preparar así: cortezas u hojas 100 gramos, agua 100 gramos. Reducir por el calor sin llegar a la ebullición a 100 gramos y agregar 500 gramos de azúcar. De este preparado se toman cuatro cucharadas al día.

Lechuguillas de agua: Descurtiz, citado por Pérez (1975) dice que no se puede poner en duda su eficacia en las enfermedades venéreas, en cocimiento de las hojas.

## **VENOSA, CONGESTIÓN, INSUFICIENCIA**

Hamamelis, avellano de Sorcieres: homeopáticamente se utiliza en congestión venosa, equimosis, várices, hemorragias pasivas de sangre negra que coagula muy difícilmente. Se consigue como cosmético para las venas. Después de un golpe o caída: detiene la hemorragia, disminuye el dolor y la sensibilidad al contacto y favorece la reabsorción de la equimosis.

Las hojas y la corteza del hamamelis se integran en numerosos remedios de herbolario para aliviar una gran variedad de trastornos venosos y dermatológicos, más por vía externa que por vía interna, que también. Las indicaciones terapéuticas principales de hamamelis son (Cebrián, 2018):

Los taninos y los flavonoides son responsables de la potente acción venotónica del hamamelis. Se ha demostrado que aumenta la elasticidad de las venas y la resistencia de los capilares, y que produce una cierta disminución de la permeabilidad de los vasos sanguíneos. Se ha revelado como un apoyo válido para el tratamiento de los trastornos por insuficiencia venosa y mala circulación sanguínea, a lo cual suma su clara acción astringente y hemostática. Se destina a aliviar problemas de venas varicosas, flebitis, edemas y hemorroides, tanto en remedios por vía interna como externa. Favorece la circulación y el retorno venoso, y se ha mostrado eficaz para aliviar los diversos síntomas

de insuficiencia venosa, como el adormecimiento de dedos y manos, los cosquilleos, los calambres y la sensación de piernas pesadas.

Para la insuficiencia venosa se toma castaño de indias, permite el retorno venoso.

Testimonio: “padecí de insuficiencia venosa (crónica-periférica), que derivó en una úlcera en la extremidad inferior derecha, región anterior de la pierna. Sentía en el sitio calor, fiebre en el área, calambres y dolor, el cual me impedía caminar. La medicina alopática no me mejoró, y opté por lavar la herida con cocimiento de palo de nim (*Azadiracta indica*), colocaba ramas en un recipiente con agua, las hervía y posteriormente me colocaba compresas en la herida; mi mejoría fue notable”.

## **VERRUGAS Y MEZQUINOS**

Árbol del pan: el látex que destila el fruto cuando verde, aplicado sobre las verrugas y mezquinos, los acaba, pues es cáustico.

Borojó: con aguacate y aceite de olivas quita las verrugas, en emplasto.

Corona de espinas: su leche o látex se usa como tópico.

Diente de león: el zumo blanco del tallo puesto en la verruga.

Papayuela: el látex se emplea en contacto con la piel para quitar las verrugas, los mezquinos, los papilomas y los callos. Se pintan por varios días. También en pinceladas sobre la garganta en las anginas y amigdalitis. El látex de la papaya también sirve para este fin.

Paico: el zumo tumba las verrugas, en mezcla con el látex del palo liberal.

Piña: el fruto untado sobre las verrugas las disminuye.

El látex de *Tabernaemontana amygdalifolia* (cojón de gato) se emplea para quitar las verrugas, se coloca en ellas el látex de la planta directamente o las hojas sancochadas.

Testimonio para eliminar verrugas en el cuello: “utilicé la hierba “hierba de sapo”, la cual cogía fresca, quebraba el tallito y me aplicaba la lechita que suelta directamente en la verruga., buscando que esta quede bien impregnada, una dos veces al día. Este tratamiento me ha servido mucho, se me han caído ya varias”.

El latex de la planta lechoso rojo se unta en la verruga y se tapa con esparadrapo. Esta planta sirve también para controlar algunos hongos de la piel (uso tópico).

Ajo. Aplique sobre la verruga una cataplasma hecha a base de ajo machacado, y para que no se mueva de su sitio, utilice venda y esparadrapo. Repita la operación cada día hasta que la verruga desaparezca. Primero verá que va secándose y volviéndose negra, hasta que

finalmente cae. Aloe vera. Planta con múltiples propiedades dermatológicas, también útil para acabar con las verrugas. Para ello, aplique gel de aloe vera fresco (es decir, el que se obtiene directamente de la planta) sobre la verruga. Utilice una planta de unos tres años de edad, que es cuando las hojas miden unos 50 cm. Arcilla verde. Colocar directamente sobre la verruga arcilla verde y dejar secar hasta que esté bien seco (lo que puede durar hasta 30 minutos). Cuando esto ocurra, lave bien la zona para eliminar toda la arcilla y aplique sobre la verruga unas gotas de árbol de té. No lo tape. Berenjena. Se trata de cortar un trocito de berenjena del tamaño de la verruga y, por la noche antes de acostarse, sujetarlo sobre ella con un trozo de esparadrapo. La operación debe repetirse durante varias noches, tras las cuales la verruga se va oscureciendo, hasta que muere por completo y se despega. También se utiliza el tallo verde de la berenjena, que es la parte que la mantiene unida a la planta, se corta, y se frota contra la verruga durante medio minuto. Se debe repetir la operación cuatro días seguidos. Si el tallo verde se seca, tírelo y utilice otro más fresco (Fedorov, 1972). Celidonia. Cogerla cuando se encuentra en plena floración, en ese momento está llena de sufamoso jugo amarillo, que tiene un olor nauseabundo. Para tratar las verrugas, deben cortarse las raíces en trocitos muy finos y dejarlas macerar en vinagre de sidra en un lugar fresco durante diez días. La mezcla resultante se debe aplicar tres veces al día sobre la verruga con la ayuda de un pincel y después hay dejar que se seque. No es necesario tapar la verruga. Repita esta operación hasta que la verruga desaparezca. La mezcla se conserva bien en un lugar fresco. Hay personas que han conseguido resultados satisfactorios utilizando tintura madre de celidonia, disponible en farmacias. Limón. Retire la corteza, córtela en trocitos y déjela macerar en vinagre blanco durante dos días. Antes de acostarse, coloque trozos de corteza sobre la verruga y utilice venda y esparadrapo para que no se muevan. Al levantarse, retire el vendaje y lave y seque la verruga. Empape un algodón con tintura madre de tuya o thuja y aplíquelo sobre la verruga. Utilice un esparadrapo para sujetar el algodón durante todo el día. Repita estos dos pasos hasta que la verruga desaparezca. La tintura madre de tuya se obtiene mediante la maceración en un lugar apartado de la luz de brotes de *Thuja occidentalis* (un arbusto que crece sobre todo en Canadá) en 10 unidades de alcohol. Una variante es utilizar aceite esencial de limón, aplicándolo directamente sobre la verruga y dejando secar al aire, hasta que la verruga se seque del todo y se caiga. Papa. Corte un trocito de papa cruda y aplíquelo sobre la verruga durante unos minutos por la mañana y por la tarde con el fin de humedecerla. Repita esta operación con un trozo de papa diferente cada vez hasta que la verruga desaparezca. Este remedio es eficaz gracias a la fécula que contiene la papa. Sauce. Hay dos formas de hacerlo: mediante las hojas o bien con la corteza. Con las hojas, se trata de frotar una hoja de sauce sobre la verruga tres veces al día con cuidado de proteger la piel sana que se encuentra alrededor). Si va a utilizar la corteza, hay que colocar la parte interior (es decir, la parte húmeda, no la externa), manteniéndola pegada a la verruga durante todo el día con un esparadrapo. Debe cambiarse por un trozo nuevo de corteza todos los días. Una semana después, aproximadamente, la verruga habrá desaparecido. Savia de higuera o breva. Al cortar un higo de una higuera o alguna ramita sale un líquido blanco viscoso muy eficaz para eliminar verrugas. Debe utilizarse según sale de la higuera, fresco, y aplicarse directamente sobre la verruga, dejándolo actuar sin tapar todo el tiempo que sea posible. Este método es más eficaz cuando los higos están aún verdes.

## **VERMÍFUGO**

Garbanzo: las semillas, que son un gran alimento, también se tienen como vermífugo.

Mango: las semillas tostadas en polvo o en tintura.

Piña: la cáscara macerada en agua desprende un jugo astringente que fermentado con azúcar produce una bebida llamada “chicha” que es diurética y vermífuga.

El ajo en ayunas.

## **VÉRTIGO**

Ginkgo biloba: gran amigo del sistema circulatorio por su gran cantidad de flavonoides que son vasodilatadores. Estupendo para los vértigos por falta de riego.

Jengibre: junto con el ginkgo es eficaz para los vértigos.

Hipnosis: con los vértigos causados por traumatismos craneales suele tener buenos resultados.

Homeopatía: hay varios tratamientos homeopáticos posibles para el vértigo, pero son específicos según el paciente. Los más comunes son el cocculus y la cicuta.

Las velas hopi: excelente remedio natural para el oído, especialmente para los vértigos por buceo.

Acupuntura: es sin duda una de las terapias naturales más eficaces en la mayoría de los casos de vértigo. Siempre trabaja sobre las causas.

Terapias manuales: hay varias con muy buen resultado. En caso de vértigos por contracturas cervicales cualquiera puede ayudarle.

En otros tipos de vértigos, el masaje chino tui na an mo, la osteopatía craneal, el sacro craneal, la kinesiología, etc.

La vitamina B<sub>6</sub> o piridoxina, da buenos resultados contra los vértigos, pero los estudios no son concluyentes.

La levadura de cerveza y la mayoría de cereales tienen un buen aporte de vitaminas del grupo B.

A veces confundimos vértigo con mareos. El mareo suele estar provocado, en la mayoría de casos, por un malestar digestivo, el embarazo y, a menudo, por falta de hierro, por estar demasiadas horas sin comer (hipoglucemias) o cuando tenemos la presión baja (Sanchez, 2018).

El romero en infusión calma el vértigo, los sofocos de mareos.

Toronjil: se usa en los desfallecimientos, síncope y vértigos.

Rayar un poco de alcanfor en una mota de algodón, agregar 2 gotas de alcohol, colocar una motita en cada oído por la noche hasta el día siguiente (testimonio).

Tomar pediluvios y maniluvios de un macerado de flores de manzanilla, menta y salvia (Messegué, 1975).

## **VESICANTE**

Papaya: la raíz se emplea frecuentemente como vesicante, lo que se consigue reduciéndola a pasta y aplicándola sobre la piel donde se desea obtener el efecto revulsivo.

## **VESÍCULA BILIAR**

Diente de león: para las afecciones del hígado y desordenes biliares. Alivia la vesícula biliar. Para el manejo de la bilis. Diferentes autores indican que el diente de león es una planta muy importante en el tratamiento del sistema hepatobiliar. Níspero: las semillas tostadas y molidas se toman con agua para la vesícula. Este remedio también sirve para disolver los cálculos nefríticos, vesiculares y hepáticos. Ñame: para mitigar y calmar el dolor de este órgano. Orégano.

El jugo de los frutos de higo, según Jorge Cruz Suárez, en la costumbre medicinal canaria, ha sido considerado como un eficaz tratamiento para el hígado enfermo o la vesícula, en casos de ictericia.

## ***Vibrio spp.***

Snoussi (2016) investigó la actividad de aceites esenciales de perejil, *P. crispum*, y albahaca, *Ocimum basilicum*, contra *Vibrio spp.*

## **VIENTO**

Venturosa: en emplastos se emplea para combatir los “vientos”.

Manrubio blanco o ventosidad: especial para sacar vientos encajados y para dolores en cualquier parte del cuerpo, en decocción, tomar tres veces al día, aunque es bueno acompañar la acción de tomar con el de untar, restregar, en un acto de unión planta-cuerpo.

## **VIRILIDAD**

Zarzaparrilla, restaura la virilidad en macho; en hembras, restaura la femineidad.

Las semillas de nuez moscada se utilizan para mantener a tono y fortalecer la virilidad. Investigaciones muestran como extractos etanólicos (50%) de la nuez moscada y el clavode olor, mejoran el comportamiento sexual de ratones machos en laboratorio.

Maca es un alimento de primer orden para fortalecer la virilidad.

## **VIRUELA**

Parietaria: se ha usado en forma de zumo como emoliente y en las viruelas.

Para limpiar los puntos: se hierve poleo en leche y se toma una vez al día por 3 días.

## **VIROSIS**

Prontoalivio (*Lippia alba*) para la virosis y patologías asociadas: dengue, gripa, chicunguña y zica.

El limoncillo (*Cymbopogon citratus*) es una de las plantas con mayores estudios de su actividad antivírica y su efectividad en este campo.

El matarratón (*G. sepia*), en zumo o infusión, lo han utilizado popularmente en el Valle del Cauca, para contrarrestar el efecto de chicunguña, asociado a dolores en el cuerpo, principalmente piernas.

## **VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO**

El compuesto correlacionado de hexosa activa (AHCC), un suplemento natural que se extrae de los hongos basidiomicetos, como el shiitake (*Lentinula edodes*), tendría gran potencial para eliminar las infecciones por el Virus del Papiloma Humano (VPH) y podría tener un papel clave en la prevención de los cánceres relacionados con el VPH, sugiere un estudio preclínico de la Universidad de Texas (Marnet, 2014).

Dos investigadores de la Universidad British Columbia de Canadá, el neurólogo Chris Shaw y la bioquímica Lucija Tomljenovic, acaban de constatar que la gratuitamente llamada Vacuna del Virus del Papiloma Humano puede provocar una reacción autoinmune que inflame los vasos sanguíneos del cerebro dando lugar a las diversas reacciones descritas en algunas de las niñas vacunadas. Afirmando -en contra de lo que sostienen las autoridades sanitarias- que puede dar lugar a daños neurológicos graves que llegan, incluso, hasta la muerte. Además, denuncian que se ha sobrevalorado su eficacia y subestimado sus riesgos (Nicol et al., 2016).

En 2008 se informó de la presencia de *podofilotoxina* (pTOX) en la planta *Hyptis suaveolens*. La podofilotoxina (pTOX) es un 2, -7'-cyclo lignano que posee propiedades antivirales y citotóxicas, y se utiliza tópicamente en el tratamiento de las verrugas genitales (*Condiloma acuminata*) causadas por el virus del papiloma humano. Derivados sintéticos de pTOX (etopósido, tenipósido y etopofos), que se comercializan en la actualidad, se utilizan realmente como eficientes medicamentos contra el cáncer. Otros derivados sintéticos de pTOX se han desarrollado para el tratamiento de ciertos tipos de cáncer, así como para la artritis reumatoide (Veloz et al., 2013).

Mahata et al. (2012) investigadores del Institute of Cytology and Preventive Oncology (ICMR), India, comprobaron la actividad anticáncer de las hojas de *Bryophyllum pinnata* en el tratamiento de cáncer en células cervicales en humanos, así como su efecto en el virus del papiloma humano (VPH):

*Bryophyllum pinnata* (kalanchoe u hojaracín) es una planta medicinal utilizada en la medicina tradicional de la India y de otros países para curar diversas infecciones, enfermedades intestinales, la curación de heridas y otras dolencias. Sin embargo, sus propiedades contra el cáncer están mal definidas. En vista del amplio espectro potencial terapéutico de *B. pinnata* se diseñó un estudio para examinar su acción anti-virus contra el papiloma humano (VPH) y las actividades contra el cáncer, utilizando sus extractos de hojas. Métodos: Un extracto de cloroformo derivado de hojas pulverizadas de un sano individuo de *B. pinnata* se separaron usando cromatografía en columna con gradiente de paso de éter de petróleo y acetato de etilo. Las fracciones se caracterizan por compuestos fitoquímicos por TLC, HPTLC y RMN y la actividad biológica de las fracciones se examinaron por ensayo basado en la viabilidad celular MTT, ensayo de cambio de movilidad electroforética, transferencia Northern y ensayo de proteínas relacionados con la apoptosis mediante inmunotransferencia en células humanas de cáncer cervical. Resultados: Los resultados mostraron la presencia de actividad inhibitoria del crecimiento en los extractos de hojas crudos con IC50 en 552 mg / ml que se resolvió a la fracción F4 (éter de petróleo: acetato de etilo :: 50:50) y mostró IC50 en 91 mg / ml. Investigaciones de la actividad anti-viral del extracto y su fracción revelaron una actividad anti-HPV específica sobre células de cáncer cervical como se evidencia por regulación a la baja de la actividad de unión a ADN específica API y la supresión de oncogénicos c-Fos y c-Jun expresión que fue acompañado por inhibición de la transcripción HPV18. Además de inhibir el crecimiento, la fracción F4 induce fuertemente la apoptosis como se evidencia por un aumento de la expresión de la proteína pro-apoptótica Bax, la supresión de las moléculas anti-apoptóticas Bcl-2, y la activación de la caspasa-3 y la escisión de PARP-1. Análisis fitoquímico de la fracción F4 por HPTLC y RMN indicó la presencia de la actividad que se asemejaba a Bryophyllumina A. Conclusiones: El estudio demuestra la presencia de actividad anticancerígena de hojas de *B. pinnata* y acción antiVPH. Esta especie se puede explotar aún más como anticancerígeno potencial, el tratamiento de la infección por el VPH y el cáncer cervical.

Investigadores del Instituto Politécnico Nacional (IPN), México, utilizaron la terapia fotodinámica que resultó efectiva en mujeres con el Virus del Papiloma Humano (VPH). Esta terapia podría resultar en un método eficiente para prevenir la neoplasia, la segunda causa de muerte en mujeres mexicanas. La terapia consiste en aplicar el fármaco llamado ácido delta aminolevulínico en el cuello del útero, que después de cuatro horas se transforma en una sustancia química fluorescente que se acumula en las células dañadas, lo



que permite aniquilarlas con un rayo láser especial al estar adheridas a esta estructura (Gallegos, 2019).

## **VIRUS SINCITAL RESPIRATORIO**

Liu et al. (2015) de la Universidad de las Nacionalidades, Wuhan, China, investigaron el efecto antiviral de emodina, componente de *Rheum palmatum* (ruibarbo) contra el virus Coxsackie B5 y el virus sincital respiratorio humano in vitro:

Las infecciones virales son las principales causas de morbilidad y mortalidad en las personas mayores y los niños pequeños en todo el mundo. Los patógenos más comunes incluyen el virus Coxsackie (CV) y el virus sincital respiratorio (VSR). El presente estudio tuvo como objetivo examinar las actividades antivirales de emodina (un ingrediente de *Rheum palmatum*) contra infecciones por VRS CVB5 en un intento de descubrir nuevos agentes antivirales para la infección por el virus. Nuestros resultados proporcionan una basemolecular para el desarrollo de emodina como nuevo y agente antiviral seguro para enterovirus humano y la infección por virus respiratorio en la terapia clínica.

## **VISIÓN**

Hinojo, tomado regularmente mejora la agudeza visual.

Nim, su uso acorta la vista.

El zapallo mejora la visión por su contenido de vitamina A.

La zanahoria es el alimento básico para mantener una visión en plenitud.

Algunos investigadores recomiendan la fruta del lulo para mejorar problemas de visión.

La ruda de castilla permite mantener la vista aguda, tomando su infusión.

Cebolla blanca: una hojita hervida en leche, y pocas gotas aplicadas en los ojos, sirve para ver mejor.

Uva caimaron: aumenta la agudeza visual en la noche.

## **VISUAL, FATIGA POR USO DE COMPUTADOR**

Tomar homeopatía de la planta *Ruta graveolens*. Se consigue como Ruta.

## **VITALIDAD**

Chachafruto: su vaina comida cruda, en ensalada, alarga la vida.

## **VITAMINA A, FUENTE**

Raíces de zanahoria.

La harina de la cáscara del plátano es rica en proteína, grasa, hierro, calcio, fósforo y vitaminas (vitamina A).

## **VITAMINA B, SÍNTESIS**

El yacón estimula la síntesis de vitaminas del complejo B.

## **VITAMINA B<sub>12</sub>, EXCESO**

El Dr. Félix E. F. Larocca (2013) en su texto titulado: *“La verdad acerca de la vitamina B<sub>12</sub>: Los peligros de su exceso”* expresa lo siguiente:

La vitamina B12 ha sido de mucha utilidad y de interés en el ejercicio de la medicina y de la psiquiatría, de la cual esta última constituye parte integral. La he recetado, personalmente, en las disorexias, en el síndrome de fatiga crónica, en la fibromialgia y en la ‘locura megaloblástica’. Hace menos de treinta años que pacientes que se quejaban de fatiga, recibían una inyección ‘mágica’ que les elevaba sus niveles de energía de una manera impresionante. Era una dosis de vitamina B12, conocida como cobalamina porque contiene el mineral cobalto, que es esencial para un número extraordinario de funciones físicas y de reacciones químicas en el cuerpo. Mejor conocida por su participación en la producción de hemáties, también es necesaria para la fabricación y el mantenimiento de la envoltura de mielina que rodea los nervios y para la manufactura del ADN, el material genético de todas las células. La deficiencia de vitamina B12 puede repercutir negativamente por todo el cuerpo, ya que puede afectar casi todos los sistemas del organismo, como a continuación veremos: Energía: Aún las deficiencias más mínimas de vitamina B12 puede causar fatiga, dificultades con la respiración y debilidad general. Sistema nervioso central: La falta de esta vitamina puede resultar en cambios neurológicos, incluyendo adormecimiento y de las manos y los pies, problemas con el equilibrio, depresión, confusión, faltas de memoria y síntomas parecidos a la enfermedad de Alzheimer. Deficiencias prolongadas de B12 pueden resultar en daño permanente al sistema nervioso. Sistema gastrointestinal: Las deficiencias de B12 pueden causar pérdidas del apetito, estreñimiento, diarrea -o diarrea alternando con constipación-, pérdidas de peso y dolor abdominal. Sistema inmune: Esta vitamina es necesaria para la función normal de las células blancas de la sangre. Estudios han demostrado que la B12 asiste en la regulación de las células T y previene daños a los cromosomas. Sistema cardiovascular: La vitamina B12 participa en la conversión de homocisteína a metionina. Niveles elevados de homocisteína se reconocen como riesgo independiente a los ataques del corazón, accidentes cerebro- vasculares y trombosis. Sin un nivel adecuado de esta vitamina los niveles de homocisteína se elevan. Sentidos especializados: Cambios degenerativos en el sistema nervioso central causados por la deficiencia B12, puede afectar el nervio óptico resultando en la ceguera

para los colores amarillo-azul. Otros síntomas de esta deficiencia: Incluyen dolores dentro de la cavidad bucal y de la lengua. Cobalamina es el término colectivo que aplica a cuatro formas muy similares de vitamina B12: cianocobalamina, metilcobalamina, hidroxicobalamina y adenosilcobalamina. Cianocobalamina, es la forma más común de la vitamina B12 que se encuentra en los suplementos nutricionales, posee la menor actividad biológica de todos, y debe de ser convertida en el hígado en metilcobalamina o adenosilcobalamina, antes de que pueda ser utilizada. Metilcobalamina, se considera, por muchos investigadores, como la forma más activa de la vitamina B12. Protege el sistema nervioso por medio de la regulación del daño inducido por el glutamato - común en el envejecimiento - y por la promoción de la regeneración celular. La metilcobalamina, es la única forma de la vitamina B12 que participa en la regulación de ritmos circadianos (estados de dormir/vigilia). Se ha constatado que mejora el sueño en su calidad y restauración, así como incrementa los sentimientos de bienestar, concentración y vigilancia. Adenosilcobalamina (dibencocide), es la segunda de las formas activas de la vitamina B12. Ésta es esencial para el metabolismo de la energía. Es básica para la formación de la capa de mielina y para la síntesis de las nucleoproteínas. Sus deficiencias se asocian con la degeneración neural y de la médula espinal. Hidroxicobalamina, es una forma única de la vitamina B12 en que posee un rol en la desintoxicación, especialmente en la intoxicación con el cianuro. Los niveles de cianuro, a menudo están elevados en los fumadores, en personas que consumen alimentos altos en contenido de esta sustancia (como la mandioca), y en personas que sufren de ciertos defectos metabólicos. La yuca y el tabaco son ricos en cianuro. El exceso de cianuro en los tejidos bloquea la conversión de cianocobalamina a metilcobalamina o adenosilcobalamina. En tales casos, hidroxicobalamina puede resultar en la vitamina B12 de preferencia. Hidroxicobalamina ha sido aprobada por el gobierno norteamericano para el tratamiento del envenenamiento por cianuro. Aunque, en la opinión de muchos, la ruta parenteral es la mejor, otros mantienen que la oral es tan efectiva. La deficiencia de la vitamina B12 es más difundida de lo antes creído. Un 30% de la población joven y un 78% de la población mayor la sufren. Personas que están a alto riesgo, incluyen: Adultos mayores de cincuenta años. Vegetarianos de todo tipo. Personas que toman antiácidos y drogas neutralizantes de la acidez estomacal. Personas con trastornos cognitivos o que sufren de enfermedades crónicas. La vitamina B12, usada en exceso, puede causar dermatitis psoriasiforme.

## VITAMINA C, EXCESO

En Taiwán, una mujer murió repentinamente con signos de sangrado en su oído, nariz, boca y ojos. La autopsia arrojó envenenamiento con arsénico. Pero ¿cuál fue la fuente del arsénico? La víctima estaba tomando vitamina C todos los días, que por sí sola no es ningún problema. El problema es que se comió una gran cantidad de camarones para la cena. Sin embargo, al mismo tiempo, la víctima también tomó vitamina C. Investigadores de la Universidad de Chicago, EE.UU., descubrieron a través de experimentos, que los alimentos como el camarón contienen alta concentración del compuesto 5-potasio-arsénico. Estos alimentos frescos en sí no son tóxicos para el cuerpo humano. Sin embargo, por el consumo de vitamina C debido a una reacción química, el inicialmente no tóxico 5-potasio-arsénico (también conocido como anhídrido óxido de arsénico,  $AS_2O_5$ ) se convierte en el tóxico 3-potasio arsénico (ADB Anhídrido Arsénico), también conocido como el trióxido de arsénico ( $O_3AS_2$ ), el cual es conocido popularmente como Arsénico (Chateauneuf, 2010).

## **VITAMINA C, FUENTE**

El perejil es una de las plantas más ricas en vitamina C, con cualidades estimulantes.

El maracuyá es una fuente importante de vitamina C.

Todos los cítricos y la mayoría de las frutas, sobre todo sus cáscaras.

## **VITILIGO**

La calaguala es una planta muy importante en diferentes problemas de la piel.

La “Hermandad blanca” dice al respecto:

Mezclar arcilla roja con zumo de jengibre y aplicarlo directamente sobre la piel todos los días. Comer melón, uvas y garbanzos periódicamente. Utilizar una crema de aceite de mostaza con cúrcuma. Se hierven ambos ingredientes con agua hasta que se evapore. Filtrar y guardar en un frasco de vidrio. Aplicar al menos dos veces por día durante tres meses. Aplicar crema de semillas de rábano con vinagre de manzanas. Mezclar ambos y esparcir en la zona afectada varias veces diarias. La pimienta negra se cree que es el mejor tratamiento para el vitiligo que existe. Se utiliza su aceite esencial, que se consigue en tiendas naturistas o se prepara de manera casera. Se precisa una taza de aceite de oliva y un cuarto de taza de granos de pimienta negra. Calentar el aceite a añadir los granos triturados. Dejar por cinco minutos, dejar enfriar, colar y colocar en un recipiente con tapa. Aplicar todos los días (2018).

Un testimonio de un estudiante indica que la raíz de mango más alcohol adecuado para hacer tinturas fitoterapéuticas, se deja en reposo mínimo 15 días y luego se aplica en el área afectada; la raíz, corteza y hogas de mango, cocinadas, se toma tres pocillos al día.

La persona con vitiligo debe revisar y atender su hígado.

## **VOMITIVO**

En la raíz de la violeta se halla una saponina emética, parecida a la emetina, también con efecto inductor del vómito.

## **VÓMITOS**

Llantén: sus espigas secas se baten con molinillo, se cuelan, se le agrega unas gotas de limón: muy efectivo para contrarrestar los vómitos.

Hierbabuena, se toma su zumo cada media hora hasta controlarlo.

El jengibre, en infusión, es un remedio afamado como antiemético.

El zumo de limón mitiga náuseas y vómito.

Para los vómitos se toma el zumo de hierbabuena cada media hora hasta controlarlo.

El rizoma de jengibre cocinado en agua o en agua de panela combate el vómito de manera eficaz.

Limón: cuando empiece la náusea partir un fruto y chuparlo.

El eneldo en infusión. Es eficaz, y seguro, en la náusea y vomito de las embarazadas.

## **VÓMITOS DE SANGRE**

Cola de caballo en decocción.

Cuando es producido por cáncer tomar flores de geranio rojo en infusión.

Testimonio: “padecía de vómito sanguinolento casi siempre al consumir licor. Tomé un licuado de hoja santa o mala madre (*Kalanchoe*) con unas gotas de limón, al sentir mejoría sembré esta planta en mi casa y comía la hoja cruda sin restricción. No volví a padecer de ardor estomacal y vómitos sanguinolentos”.

## **VÓMITOS NERVIOSOS**

Infusión de manzanilla.

## **VÓMITOS POR QUIMIOTERAPIA**

Algunos autores recomiendan la ingestión de jengibre con los alimentos como preventivo de los vómitos inducidos por la quimioterapia. También recomiendan la infusión de jengibre para tratar los vómitos y las náuseas de los primeros meses del embarazo. No se debe prolongar este tratamiento más de 2 meses. El mecanismo por el cual el jengibre reduce la náusea y el vómito se debe al gingerol. Aunque no afecta al tiempo de vaciado gástrico, algunos de los constituyentes del jengibre como el 6-shogaol y la galanolactona parece actuar sobre los receptores serotoninérgicos. En particular la galanolactona se fija a los mismos receptores de 5-HT<sub>3</sub> del íleo que el ondasetron, un conocido fármaco antiemético. Además, existe alguna evidencia de que el jengibre puede actuar también a nivel central (Hermandad blanca, 2018).

## **VOZ, PÉRDIDA**

Eucalipto: para el tratamiento de pérdida de la voz, tomar infusión suave y efectuar vaporizaciones. Útil en el asma y la tos y en la inflamación de las amígdalas.

Borraja y tomillo en agua de panela es excelente remedio para la pérdida de la voz (testimonio).

Malva, infusión de hojas y flores. Las hojas de malva sirven para las afecciones malignas de la laringe. Para la *pérdida de la voz* es un gran remedio.

Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada, ha destacado las propiedades antivirales, antibacterianas y antiinflamatorias de la própolis, una sustancia natural que obtienen las abejas de las yemas de distintas especies vegetales y que utilizan para cubrir las paredes de las colmenas y protegerlas así de gérmenes, bacterias u hongos. "Ayuda a proteger la mucosa de la garganta y las cuerdas vocales, de ahí que se recomiende su uso durante el invierno en personas propensas a sufrir molestias, así como en profesionales de la voz. Tiene un alto valor profiláctico pues contiene resinas, cera, aceite esencial, polen, minerales y vitaminas (principalmente provitamina A y vitaminas del grupo B). Entre las sustancias orgánicas que componen el própolis se encuentran ácidos orgánicos y fenólicos, aldehídos aromáticos y flavonoides (Navarro, 2018).

## **VULNERARIO**

Hojaracín o kalanchoe: las hojas cocidas en poca agua después de machacadas, son emolientes, hemostáticas, vulnerarias y curan otras dolencias de la piel como forúnculos y úlceras.

Mejorana en infusión.

Las hojas de tomate en cataplasmas o en decocción, en baños, como antiséptico y vulnerario.

Las hojas y los tallos del toronjil en infusión se usan como antiespasmódico, y vulnerario.

Marrubio blanco (yerba de chivo) es vulneraria en decocción suave.

Las hojas de paico, maceradas, son un excelente vulnerario.

## **YODO RADIOACTIVO**

Sanam et al. (2013) estudiaron el efecto protector de *Origanum vulgare* (orégano) contra el yodo radioactivo aplicado en pacientes con enfermedades de la tiroides:

El yodo radiactivo ((131) I) ha sido ampliamente utilizado para el tratamiento de pacientes con enfermedades de la tiroides. Sin embargo, hay una preocupación persistente sobre la

inducción de segundo tumor y daño genético después de la terapia con (131) I terapia. El propósito de este estudio fue investigar los efectos radioprotectores de extracto de *Origanum vulgare* contra genotoxicidad inducida por (131) I en linfocitos humanos. Muestras de sangre entera de voluntarios humanos se incubaron con extracto de orégano en dosis de 12,5, 25, 50 y 100 mg / ml. Después de 1 hora de incubación, los linfocitos se incubaron con (131) I (20 Ci / ml) durante 1 hora. Los linfocitos se cultivaron a continuación con un estimulante mitogénico para evaluar la formación de micronúcleos en células binucleadas citocinesis-bloqueado. La incubación de linfocitos con (131) I indujo genotoxicidad adicional y se muestra por aumentos en micronúcleos (MN) en la frecuencia de linfocitos humanos. *Origanum* en las tres últimas dosis redujo significativamente la frecuencia de MN en linfocitos en cultivo. El efecto protector máximo y la disminución máxima en la frecuencia de MN se observaron a 100 mg / ml de Origanum, lo que provocó una reducción del 70% (p <0,0001). Extracto de *Origanum* también exhibió una excelente y dependiente de la dosis la actividad de barrido de radical contra los radicales 1,1-difenil-2-picrilhidrazil libre. Este estudio tiene implicaciones importantes para los pacientes sometidos a procedimientos de medicina nuclear. Los resultados indican un papel protector para el extracto de orégano contra el daño genético inducido por la administración de radiofármacos.

## **ZANCUDOS, PICADURA**

La salvia europea repele la picadura de zancudos.

El ricino ahuyenta zancudos, en purín.

Purín de girasol sirve también para este propósito.

## REFERENCIAS

Abas R, Othman F, Thent ZC. (2015). Effect of *Momordica charantia* fruit extract on vascular complication in type 1 diabetic rats. *EXCLI J.* 2015 Jan 30; 14:179-89. doi: 10.17179/excli2014-539. eCollection 2015. PubMed PMID: 26417358; PubMed Central PMCID: PMC4553902

Abaza, MSI, Orabi, KY, Al-Quattan, E. *et al.* (2015). Efectos inhibidores del crecimiento y quimiosensibilización de la naringenina, una flavanona natural purificada de *Thymus vulgaris*, en el cáncer de mama y colorrectal humano. *Cancer Cell Int* 15, 46 (2015). Recuperado de <https://doi.org/10.1186/s12935-015-0194-0> el 9-8-2020

Abbasi E, Nassiri-Asl M, Sheikhi M, Shafiee M. (2013). Effects of vitexin on scopolamine-induced memory impairment in rats. *Chin J Physiol.*; 56(3):184-9. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23656220> el 13-10-2021

Abbaszadegan, A., Gholami, A., Ghahramani, Y., Ghareghan, R., Ghareghan, M., Kazemi, A., Ghasemi, Y. (2016). Antimicrobial and Cytotoxic Activity of *Cuminum Cyminum* as an Intracanal Medicament Compared to Chlorhexidine Gel. *Iranian Endodontic Journal*, 11(1), 44–50. <http://doi.org/10.7508/iej.2016.01.009>

Abdul Kadir NA, Rahmat A, Jaafar HZ. (2015). Protective effects of tamarillo (*Cyphomandra betacea*) extract against high fat diet induced obesity in Sprague-Dawley Rats. *J Obes.*; 2015:846041. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26171246> el 13-10-2021

Abiodun O, Gbotosho G, Ajaiyeoba E, Happi T, Falade M, Wittlin S, Sowunmi A, Brun R, Oduola A. (2011). In vitro antiplasmodial activity and toxicity assessment of some plants from Nigerian ethnomedicine. *Pharm Biol.* 2011 Jan; 49(1):9-14. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20738218> el 13-10-2021

Abokyi, S., Koffuor, G. A., Kyei, S., Asiamah, E. A., Atobiga, C. N., & Awuah, A. (2014). Antiallergic effect of an aqueous leaf extract of *Pistia stratiotes* in murine model of ovalbumin-induced allergic conjunctivitis. *Pharmacognosy Research*, 6(4), 274–279. <http://doi.org/10.4103/0974-8490.138243>

Abrams DI, Jay CA, Shade SB, Vizoso H, Reda H, Press S, Kelly ME, Rowbotham MC, Petersen KL. (2007). *Cannabis* in painful HIV-associated sensory neuropathy: a randomized placebo-controlled trial. *Neurology.* 2007 Feb 13;68(7):515-21. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17296917>.

Adeyemi OO, Yemitan OK, Afolabi L. (2008). Inhibition of chemically induced inflammation and pain by orally and topically administered leaf extract of *Manihot esculenta* Crantz in rodents. *J Ethnopharmacol.* Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18675525>.



Ageel AM, Mossa JS, al-Yahya MA, al-Said MS, Tariq M. (1989). Experimental studies on antirheumatic crude drugs used in Saudi traditional medicine. *Drugs Exp Clin Res.* 1989;15(8):369-72. PubMed PMID: 2598777.

Aguila L, Ruedlinger J, Mansilla K, Ordenes J, Salvatici R, de Campos RR, Romero F. (2015). Relaxant effects of a hydroalcoholic extract of *Ruta graveolens* on isolated rat tracheal rings. *Biol Res.* 2015 Jun 5; 48:28. doi: 10.1186/s40659-015-0017-8. PubMed PMID: 26044818; PubMed Central PMCID: PMC4462083.

Aguilar María I, Ricardo Rovelo, Juan G. Verjan, Oscar Illescas, Ana E. Baeza, Marcela De La Fuente, Ileana Avila & Andrés Navarrete (2011) Actividades antiinflamatorias, triterpenoides y diarilheptanoides de *Alnus acuminata* ssp., *Biología farmacéutica*, 49:10, 1052-1057, DOI: 10.3109 / 13880209.2011.564634

Aguiñiga-Sánchez Itzen, Jorge Cadena-Íñiguez, Edelmiro Santiago-Osorio, Guadalupe Gómez-García, ... (2017) Chemical analyses and in vitro and in vivo toxicity of fruit methanol extract of *Sechium edule* var. *nigrum spinosum*. *Pharmaceutical Biology* 55:1, pages 1638-1645.

Ahmad MK et al. (2008). Effect of *Mucuna pruriens* on semen profile and biochemical parameters in seminal plasma of infertile men. *Fertil Steril* 2008; 90:627-635.

Ahn JH, Lee TW, Kim KH, Byun H, Ryu B, Lee KT, Jang DS, Choi JH. (2015). 6-acetoxycyperene, a patchoulane-type sesquiterpene isolated from *Cyperus rotundus* rhizomes induces caspase-dependent apoptosis in human ovarian cancer cells. *Phytother Res.* 2015 Jun 10. doi: 10.1002/ptr.5385. PubMed PMID: 26062076.

Akbik D, Ghadiri M, Chrzanowski W, Rohanizadeh R. (2014). Curcumin as a wound healing agent. *Life Sci.* 2014 Oct 22; 116(1):1-7. doi: 10.1016/j.lfs.2014.08.016.

Akhondali Z, Dianat M, Radan M. (2015). Negative chronotropic and antidysrhythmic effects of hydroalcoholic extract of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) on CaCl<sub>2</sub>-induced arrhythmias in rats. *Electron Physician*; 7(1):971-6. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26052407> el 10-10-2020

Akhondzadeh S, Shafiee Sabet M, Harirchian MH, Togha M, Cheraghmakani H, Razeghi S, Hejazi SS, ... (2010). 22 weeks, multicenter, randomized, double-blind controlled trial of *Crocus sativus* in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease. *Psychiatric Research Center, South Kargar Street, Tehran 13337, Iran. Psychopharmacology (Berl).* 2010 Jan; 207(4):637-43.

Akimoto M, Iizuka M, Kanematsu R, Yoshida M, Takenaga K. (2015). Anticancer effect of Ginger extract against pancreatic cancer cells mainly through reactive oxygen species-mediated autotic cell death. *PLoS One.* 2015 May 11; 10(5). Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25961833>

Akkouh O, Ng TB, Singh SS, Yin C, Dan X, Chan YS, Pan W, Cheung RC. (2015). Lectins with anti-HIV activity: a review. Molecules. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25569520>

Aktaş B, Coban S, Başar O, Yaman S, Yılmaz B, Ekiz F, Yüksel O. (2014). Fulminant liver failure and renal failure related with *Malva sylvestris*. *Turk J Gastroenterol*. 2014 Aug;25(4):437. doi: 10.5152/tjg.2014.4041. PubMed PMID: 25254531.

Alfonso-Valiente, M.A. & García-Mesa, M.T (2016). Antiedemagenic activity of hydroalcoholic extracts of citrus plant fruit peels and leaves in rat skin. *Pharmacology Online Archives* 2016, vol.3, 22-26. Recuperado el 16-09-2021 de [https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2016/vol3/PhOL\\_2016\\_3\\_A004\\_6\\_Milagros.pdf](https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2016/vol3/PhOL_2016_3_A004_6_Milagros.pdf)

Al-Menhali A, Al-Rumaihi A, Al-Mohammed H, Al-Mazrooey H, Al-Shamlan M, Jassim M, Al-Korbi N, Eid AH. (2015). *Thymus vulgaris* (thyme) inhibits proliferation, adhesion, migration, and invasion of human colorectal cancer cells. J Med Food.; 18(1):54-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25379783>

Al-Snafi, A. E. (2017). The pharmacology of Equisetum arvense-A review. *IOSR Journal of Pharmacy*, 7(2), 31-42.

Ali A. El Gamal, Mansour S. AlSaid, Mohammad Raish, Mohammed Al-Sohaibani, Shaza M. Al-Massarani ... (2014). Beetroot (*Beta vulgaris* L.) extract ameliorates gentamicin-induced nephrotoxicity associated oxidative stress, inflammation, and apoptosis in rodent model. Mediators Inflamm. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4221885/>

Ali SI, Zhang CR, Mohamed AA, El-Baz FK, Hegazy AK, Kord MA, Nair MG. (2013). Major constituents of *Boswellia carteri* resin exhibit cyclooxygenase enzyme inhibition and antiproliferative activity. *Nat Prod Commun*. 8(10):1365-6. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24354175>

Ali S, Prasad R, Mahmood A, Routray I, Shinkafi TS, Sahin K, Kucuk O. (2014). Eugenol-rich Fraction of *Syzygium aromaticum* (Clove) Reverses Biochemical and Histopathological Changes in Liver Cirrhosis and Inhibits Hepatic Cell Proliferation. *J Cancer Prev*. 2014 Dec;19(4):288-300. doi: 10.15430/JCP.2014.19.4.288. PubMed PMID: 25574464; PubMed Central PMCID: PMC4285960.

Alonso-Castro AJ, Salazar-Olivo LA. (2008). The anti-diabetic properties of *Guazuma ulmifolia* Lam are mediated by the stimulation of glucose uptake in normal and diabetic adipocytes without inducing adipogenesis. *J Ethnopharmacol*. 2008 Jul 23;118(2):252-6. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18487028>

Alonso-Castro AJ, Domínguez F, García-Carrancá A. (2013). Rutin exerts antitumor effects on nude mice bearing SW480 tumor. *Arch Med Res*.; 44(5):346-51. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23867787>

Alonso-Castro Angel Josabad, Fabiola Domínguez, Juan Ramón Zapata-Morales, Candy Carranza-Álvarez. (2015). Plants used in the traditional medicine of Mesoamerica (Mexico and Central America) and the Caribbean for the treatment of obesity. *Journal of Ethnopharmacology*, Volume 175, 2015, Pages 335-345, ISSN 0378-8741, <https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.09.029>.

Alonso, Jorge (2004). *Tratado de fitofármacos y nutraceuticos*. Rosario (Argentina): Ed. Corpus, 2004. 1350 páginas. Formato: 28 x 21 cm. ISBN: 987-20292-3-7.

Alvarez-Acosta T, León C, Acosta-González S, Parra-Soto H, Cluet-Rodríguez I, Rossell MR, Colina-Chourio JA. (2009). Beneficial role of green plantain [*Musa paradisiaca*] in the management of persistent diarrhea: a prospective randomized trial. *J Am Coll Nutr*. 2009 Apr;28(2):169-76. doi: 10.1080/07315724.2009.10719768. PMID: 19828902.

Alvarez-Mercado JM, Ibarra-Velarde F, Alonso-Díaz MÁ, Vera-Montenegro Y, Avila-Acevedo JG, García-Bores AM. (2015). In vitro antihelmintic effect of fifteen tropical plant extracts on excysted flukes of *Fasciola hepatica*. *BMC Vet Res*. 2015 feb 27;11(1):45 En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25890066>

Alves De Paulo S, Teruszkin Balassiano I, Henriques Silva N, Oliveira Castilho R, Coelho Kaplan MA, Currie Cabral M, da Costa Carvalho MG. (2000). *Chrysobalanus icaco* L. extract for antiangiogenic potential observation. *Int J Mol Med*.; 5(6):667-9. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10812020>

Allaert, F. A. (2010). Prévention des cystites récidivantes de la femme: étude en double aveugle contre placebo d'un extrait d'*Hibiscus sabdariffa* L. *La Lettre de l'Infectiologue* Tome XXV - n°2 - mars-avril 2010. Recuperado de <https://www.edimark.fr/Front/frontpost/getfiles/16263.pdf>, el 11-09-2021.

Amen, D. G. (2011). *Cambia tu cerebro, cambia tu vida*. Málaga: Sirio. ISBN: 9788478087839

Anand G, Ravinathan M, Basaviah R, Shetty AV. In vitro antimicrobial and cytotoxic effects of *Anacardium occidentale* and *Mangifera indica* in oral care. *J Pharm Bioallied Sci*. 2015 Jan-Mar;7(1):69-74. doi: 10.4103/0975-7406.148780. PMID: 25709341; PMCID: PMC4333632.

Andhare RN, Raut MK, Naik SR. (2012). Evaluation of antiallergic and anti-anaphylactic activity of ethanolic extract of *Sanseveiria trifasciata* leaves (EEST) in rodents. *J Ethnopharmacol*. 2012 Aug 1;142(3):627-33. doi: 10.1016/j.jep.2012.05.007. Epub 2012 Jun 7. PubMed PMID: 22683909.

Andrighetti-Fröhner CR, Sincero TC, da Silva AC, Savi LA, Gaido CM, Bettega JM, ancini M, de Almeida MT, Barbosa RA, Farias MR, Barardi CR, Simões CM. (2005). Antiviral evaluation of plants from Brazilian Atlantic Tropical Forest. *Fitoterapia*. 2005 Jun;76(3-4):374-8. PubMed PMID: 15890472.

Antonio RL, Kozasa EH, Galduróz JC, Dawa, Dorjee Y, Kalsang T, Norbu T, Tenzin T, Rodrigues E. (2013). Formulas used by Tibetan doctors at Men-Tsee-Khang in India for the treatment of neuropsychiatric disorders and their correlation with pharmacological data. *Phytother Res.*; 27(4):552-63. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22674653>

Arcila Javier et al. (2006). Evaluación del extracto del trompeto (*Bocconia frutescens* L.) en el manejo de problemas fitosanitarios de interés agrícola. [culturaydroga@unicaldas.edu.co](mailto:culturaydroga@unicaldas.edu.co), recuperado de [http://vip.ucaldas.edu.co/culturaydroga/downloads/Culturaydroga13\\_09.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/culturaydroga/downloads/Culturaydroga13_09.pdf) el 11-09-2021.

Arenas-Carvajal Raul, Pachón-Gómez Erica, Méndez-Callejas Gina, Guzmán-Avenida Antonio. (2009). Estudio del efecto inhibitorio de extractos de *Salvia scutellarioides* sobre la actividad de la enzima convertidora de angiotensina. *Universitas Scientiarum* v.14 n.2 Bogotá.

Argoti JC, Salido S, Linares-Palomino PJ, Ramírez B, Insuasty B, Altarejos J. (2011). Antioxidant activity and free radical-scavenging capacity of a selection of wild-growing Colombian plants. *J Sci Food Agric.*; 91(13):2399-406. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21604280>

Aro AA, Perez MO, Vieira CP, Esquisatto MA, Rodrigues RA, Gomes L, Pimentel ER. (2015). Effect of *Calendula officinalis* cream on achilles tendon healing. *Anat Rec (Hoboken)*. 2015 Feb;298(2):428-35. doi: 10.1002/ar.23057. Epub 2014 Oct 12. PubMed PMID: 25266273.

Arulselvan P, Wen CC, Lan CW, Chen YH, Wei WC, Yang NS. (2012). Dietary administration of scallion extract effectively inhibits colorectal tumor growth: cellular and molecular mechanisms in mice. *PLoS One*. 2012;7(9):e44658. Epub 2012 Sep 14. PubMed PMID: 23024755; PubMed Central PMCID: PMC3443092.

Arung ET, Matsubara E, Kusuma IW, Sukaton E, Shimizu K, Kondo R. (2011). Inhibitory components from the buds of clove (*Syzygium aromaticum*) on melanin formation in B16 melanoma cells. *Fitoterapia*. 2011 Mar;82(2):198-202. doi: 10.1016/j.fitote.2010.09.008. Epub 2010 Sep 19. PubMed PMID: 20858534.

Arup Bhattacharya, Yun Li, Kristina L. Wade, Joseph D. Paonessa, Jed W. Fahey, Yuesheng Zhang. (2010). El polvo de semilla de mostaza rico en isotiocianato de allyl inhibe el crecimiento del cáncer de vejiga y la invasión muscular, *Carcinogénesis*, Volumen 31, Número 12, diciembre de 2010, Páginas 2105–2110, <https://doi.org/10.1093/carcin/bgq202>

Atta AH, Alkofahi A. (1998). Anti-nociceptive and anti-inflammatory effects of some Jordanian medicinal plant extracts. *J Ethnopharmacol.*; 60(2):117-24. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9582001>

Austreberta Luján. (2005). Beneficios de la flor de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa* L.). *Revista Vinculando*. [https://vinculando.org/mercado/flor\\_jamaica.html](https://vinculando.org/mercado/flor_jamaica.html)

Avella, M. E. (2014). Efecto de la fracción butanólica de las hojas de *Calea prunifolia* H.B.K. sobre la presión arterial y la relajación muscular en ratas wistar. *Revista Colombiana de Ciencias Químico-Farmacéuticas*, 43(2), 284-299. <https://doi.org/10.15446/rcciquifa.v43n2.54217>

Azman KF, Amom Z, Azlan A, Esa NM, Ali RM, Shah ZM, Kadir KK. (2012). Antiobesity effect of *Tamarindus indica* L. pulp aqueous extract in high-fat diet-induced obese rats. *J Nat Med.*; 66(2):333-42. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21989999>. Consultado en 28 08-2015 el 12-12-2020

Baana K, Angwech H, Malinga GM. (2018). Ethnobotanical survey of plants used as repellents against housefly, *Musca domestica* L. (Diptera: Muscidae) in Budondo Subcounty, Jinja District, Uganda. *J Ethnobiol Ethnomed*. 2018 May 10;14(1):35. doi: 10.1186/s13002-018-0235-6. PubMed PMID: 29747673; PubMed Central PMCID: PMC5946462

Baananou S, Bouftira I, Mahmoud A, Boukef K, Marongiu B, Boughattas NA. (2013). Antiulcerogenic and antibacterial activities of *Apium graveolens* essential oil and extract. *Nat Prod Res*. 2013;27(12):1075-83. doi: 10.1080/14786419.2012.717284. Epub 2012 Aug 30. PubMed PMID: 22934666

Babae N, Moslemi D, Khalilpour M, Vejdani F, Moghadamnia Y, Bijani A, et al. ... (2013). Antioxidant capacity of *Calendula officinalis* flowers extract and prevention of radiation induced oropharyngeal mucositis in patients with head and neck cancers: a randomized controlled clinical study. *Daru*. 2013 Mar 7;21(1):18. doi: 10.1186/2008-2231- 21-18. PubMed Central PMCID: PMC3623793.

Bafrani HH, Parsa Y, Yadollah-Damavandi S, Jangholi E, Ashkani-Esfahani S, Gharehbeiglou M. (2014). Biochemical and Pathological Study of Hydroalcoholic Extract of *Achillea millefolium* L. on Ethylene Glycol-Induced Nephrolithiasis in Laboratory Rats. *N Am J Med Sci.*; 6(12):638-42. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25599052>

Bahena- Trujillo, G Flores, JA Arias-Montaño. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el SNC. *RevB; omed*, 11:39-60(15) Movement Disorder Society. Levodopa: management of Parkinson's disease. *Mov Disord* 2002; 17 (Suppl 4): S23-37.

Banaszewska B, Wrotyńska-Barczyńska J, Spaczynski RZ, et al. (2016). Effects of Resveratrol on Polycystic Ovary Syndrome: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Trial. *The Journal of clinical Endocrinology & Metabolism*.

Banco Mundial (2018). *Poverty and Shared Prosperity 2018: Piecing To-gether the Poverty Puzzle*. Estados Unidos: World Bank Group.

Barbalho SM, Bueno PC, Delazari DS, Guiguer EL, Coqueiro DP, Araújo AC, de Souza Mda S, Farinazzi-Machado FM, Mendes CG, Groppo M. (2015). Antidiabetic and antilipidemic effects of *Manilkara zapota*. *J Med Food*. 18(3):385-91. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25184814>

Barranco Pérez, Willinton Andrés. (2010). Especies vegetales de uso antiofídico en las estribaciones de la sierra nevada de Santa Marta: inventario etnobotánico y evaluación biológica. Universidad Nacional de Colombia, sede Medellín, facultad de Ciencias Agropecuarias. Trabajo para optar al título de Magíster en Bosques y Conservación Ambiental.

\_\_\_\_\_ (2012). Actividad antiofídica en ensayos in vitro de la especie *E. bogotense* (cola de caballo) contra el veneno de la especie *Bothrops asper*. Recuperado de <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/175/154>

BBC MUNDO. (2012). El acné. Recuperado de [http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=24473&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=24473&Itemid=413) el 12-11-2019

Begnini KR, Nedel F, Lund RG, Carvalho PH, Rodrigues MR, Beira FT, Del-Pino FA. (2014). Composition and antiproliferative effect of essential oil of *Origanum vulgare* against tumor cell lines. *J Med Food*. 2014 Oct;17(10):1129-33. doi: 10.1089/jmf.2013.0063. Epub 2014 Sep 17. PubMed PMID: 25230257.

Beltran Jacqueline, Amiya K. Ghosh y Sreyashi Basu. (2007). Immunotherapy of tumors with neuroimmune ligand capsaicin. *J Immunol* 2007; 178:3260-3264; doi: 10.4049/jimmunol.178.5.3260, <http://www.jimmunol.org/content/178/5/3260>

Benso et al. (2015). *Malva sylvestris* inhibe la respuesta inflamatoria en células orales humanas. Un modelo de infección in vitro. *Revista: PLoS ONE*, volumen 10. Doi: 10.1371/journal.pone.0140331

Beraldo, J. (2008). *Estudo farmacognóstico de Passiflora edulis Sims. (Passifloraceae)*. Master's Dissertation, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, University of São Paulo, São Paulo. doi: 10.11606/D.9.2017.tde-14092017-125247. Retrieved 2021-09-08, from [www.teses.usp.br](http://www.teses.usp.br)

Berkovich, L., Earon, G., Ron, I., Rimmon, A., Vexler, A., & Lev-Ari, S. (2013). *Moringa Oleifera* aqueous leaf extract down-regulates nuclear factor-kappaB and increases cytotoxic effect of chemotherapy in pancreatic cancer cells. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13, 212. <http://doi.org/10.1186/1472-6882-13-212>

Bertani Stephane, Houel Emeline, Stien Didier, Chevolot Lionel, Jullian Valerie, Giovanni Garavito Cárdenas, Bourdy Genevieve, Deharo Eric. (2006). Simalikalactone D is responsible for the antimalarial properties of an Amazonian traditional remedy made with *Quassia amara* L. (Simaroubaceae). *Journal of Ethnopharmacology*. ISSN: 0378-8741. Vol108. p. 155 - 157, 2006. <http://ciencias.bogota.unal.edu.co/gruposdeinvestigacion/fametra/publicaciones/revistas-internacionales/>

Betancourt, L.; Phandanuvong, V.; Patiño; Ariza-Nieto; G. Afanador-Téllez. (2012). Composition and bactericidal activity against beneficial and pathogenic bacteria of oregano

essential oils from four chemotypes of *Origanum* and *Lippia* genus. Revista de la Facultad de Medicina Veterinaria y de Zootecnia, Vol 59, No 1 (2012)

Bettio LE, Machado DG, Cunha MP, Capra JC, Missau FC, Santos AR, Pizzolatti MG, Rodrigues AL. (2011). Antidepressant-like effect of extract from *Polygala paniculata*: involvement of the monoaminergic systems. Pharm Biol. 2011 Dec;49(12):1277-85. doi: 10.3109/13880209.2011.621958. PubMed PMID: 22077163

Bhagat Shivani, Monika Agarwal y Vandana Roy. (2013). Serratiopeptidasa: una revisión sistemática de la evidencia existente. Revista Internacional de Cirugía, Volumen 11, Número 3, abril de 2013, páginas 209-217. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2013.01.010>. Recuperado el 16-09-2021 de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1743919113000265>

Bhamarapavati S, Pendland SL, Mahady GB. (2003). Extracts of spice and food plants from Thai traditional medicine inhibit the growth of the human carcinogen *Helicobacter pylori*. In Vivo. 17(6):541-4. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14758718>

Bhangale J, Acharya S. (2014). Actividad antiartrítica de *Cynodon dactylon* (L.) Pers. Indian J Exp Biol. 2014 Mar; 52 (3): 215-22. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24669664>

Bhaskar, A. y Nithya, V. (2012). Evaluación de la actividad cicatrizante de heridas de *Hibiscus rosa sinensis* L (Malvaceae) en ratas albinas Wistar. Revista india defarmacología, 44 (6), 694–698. <https://doi.org/10.4103/0253-7613.103252>

Bhatti S, Ali Shah SA, Ahmed T, Zahid S. (2018). Neuroprotective effects of *Foeniculum vulgare* seeds extract on lead-induced neurotoxicity in mice brain. Drug Chem Toxicol. 2018 Oct;41(4):399-407. doi: 10.1080/01480545.2018.1459669. Epub 2018 May 9. PubMed PMID: 29742941

Bigdeli Shamloo MB, Nasiri M, Dabirian A, Bakhtiyari A, Mojab F, Alavi Majd H. (2015). The Effects of Topical Sesame (*Sesamum indicum*) Oil on Pain Severity and Amount of Received Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs in Patients With Upper or Lower Extremities Trauma. Anesth Pain Med. 2015 Jun 22;5(3): e25085. doi: 10.5812/aapm.25085v2. PubMed Central PMCID: PMC4493737

Binutu OA, Lajubutu BA. (1994). Antimicrobial potentials of some plant species of the Bignoniaceae family. Afr J Med Med Sci. 1994 Sep;23(3):269-73. PubMed PMID: 7604753

Biodiversity International. (2016). Aprendiendo sobre la importancia de la agrobiodiversidad y el papel de las universidades. Recuperado de Banco Mundial <http://bit.ly/1FCbavN>, el 18-02-2017

Bitu Pinto, Natalia; Bruno da Silva Alexandre, Tavares Kelly Rose ... (2015). Neuroprotective Properties of the Standardized Extract from *Camellia sinensis* (Green Tea)

and Its Main Bioactive Components, Epicatechin and Epigallocatechin Gallate, in the 6-OHDA Model of Parkinson's Disease," Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2015, Article ID 161092, 12 pages, 2015

Blair S, Mesa J, Correa A, Carmona-Fonseca J, Granados H, Sáez J. (2002). Antimalarial activity of neurolepin B and derivatives of *Eupatorium inulaefolium* (Asteraceae). Pharmazie. 57(6):413-5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12116880>

Blanco MA, Colareda GA, van Baren C, Bandoni AL, Ringuelet J, Consolini AE. (2013). Antispasmodic effects and composition of the essential oils from two South American chemotypes of *Lippia alba*. J Ethnopharmacol.; 149(3):803-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23954324>

Blonk, M., Colbers, A., Poirters, A., Schouwenberg, B., & Burger, D. (2012). Effect of *Ginkgo biloba* on the Pharmacokinetics of Raltegravir in Healthy Volunteers. Antimicrobial Agents and Chemotherapy, 56(10), 5070–5075. <http://doi.org/10.1128/AAC.00672-12>

Bonilla-Porras AR, Salazar-Ospina A, Jimenez-Del-Rio M, Pereañez-Jimenez A, Velez-Pardo C. (2013). Pro-apoptotic effect of *Persea americana* var. Hass (avocado) on Jurkat lymphoblastic leukemia cells. Pharm Biol. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24188375> el 20-10-2020

Bontempo Paola et al. (2007). Feijoa sellowiana derived natural Flavone exerts anti-cancer action displaying HDAC inhibitory activities, The International Journal of Biochemistry & Cell Biology, Volume 39, Issue 10, 2007, Pages 1902-1914, ISSN 1357-2725, <https://doi.org/10.1016/j.biocel.2007.05.010>.

Bora KS & Sharma A. (2010). Neuroprotective effect of *Artemisia absinthium* L. on focal ischemia and reperfusion-induced cerebral injury. J Ethnopharmacol.;129(3):403-9. BBC MUNDO. (2012). El acné. Recuperado de [http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=24473&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=24473&Itemid=413) el 12-11-2019 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20435123>

Borins, Mel (2006). Oscillococcinum: A flu treatment. The Canadian Journal of Diagnosis / October 2006

Boye, G & Ampopo, O. (1990). "*Plants and Traditional Medicine in Ghana*". Economic and Medicinal Plant Research Vol. 4, p. 33-34 Academic Press Ltd., Devon, Inglaterra. Recuperado de <https://www.saludnutricionbienestar.com/suplementos/desmoforte-supersmart/?fromid=WESNB1806DF1> el 04-07-2018

Brai BI, Adisa RA, Odetola AA. (2014). Hepatoprotective properties of aqueous leaf extract of *Persea americana*, Mill (Lauraceae) 'avocado' against CCL4-induced damage in rats. Afr J Tradit Complement Altern Med. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25435602> 11(2):237-44 el 11-7-2019



Bras C, Gumilar F, Gandini N, Minetti A, Ferrero A. (2011). Evaluation of the acute dermal exposure of the ethanolic and hexanic extracts from leaves of *Schinus molle* var. areira L. in rats. *J Ethnopharmacol.* 2011 Oct 11;137(3):1450-6. doi: 10.1016/j.jep.2011.08.036. Epub 2011 Aug 22. PubMed PMID: 21884775.

Breuss, Rudolph. (2013). Jugo que mata las células del cáncer. En: Sendero saludable. Recuperado de <http://senderosaludable.net/celulas-cancerigenas-mueren-42-dias-este-famoso-jugo-austriaco-mas-45-000-personas-curadas-cancer-otras-enfermedades-incurables/>, el 18-05-2018.

Bravo, Oscar. (2017). Recuperado de <http://pysnnoticias.com/salud-hepatiti-tratamiento-natural/>, el 20 de marzo de 2017

Bueno-Sánchez JG, Martínez-Morales JR, Stashenko EE, Ribón W. (2009). Anti-tubercular activity of eleven aromatic and medicinal plants occurring in Colombia. *Biomedica.* 2009 Mar;29(1):51-60. PubMed PMID: 19753839

Buitrago-Lopez Adriana, Sanderson Jean, Johnson Laura, Warnakula Samantha, Wood Angela, Di Angelantonio Emanuele et al. (2011). Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis *BMJ* 2011; 343: d4488

Burke YD, Stark MJ, Roach SL, Sen SE, Crowell PL. (1997). Inhibition of pancreatic cancer growth by the dietary isoprenoids farnesol and geraniol. *Lipids.* 1997 Feb;32(2):151-6. PubMed PMID: 9075204.

Busto Durán, Rebeca (2018). El ácido elágico tiene un efecto neuroprotector en esclerosis múltiple. *BBA Molecular and Cell Biology of Lipids.* Recuperado el 16-09-2021 de <https://boletinaldia.sld.cu/aldia/2018/06/30/el-acido-elagico-tiene-un-efecto-neuroprotector-en-esclerosis-multiple/>

Cáceres, Armando. (2011). Conferencia impartida en el municipio de Tuluá, Colombia, el 2 de noviembre de 2011 en el “Primer Congreso Internacional de Colorantes Naturales, *Bixa Orellana*”, promovido por la Universidad del Valle.

Calado, G. P., Lopes, A. J. O., Costa Junior, L. M., Lima, F. das C. A., Silva, L. A., Pereira, W. S., ... Nascimento, F. R. F. (2015). *Chenopodium ambrosioides* L. Reduces Synovial Inflammation and Pain in Experimental Osteoarthritis. *PLoS ONE*, 10(11), e0141886. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0141886>

Calvo José Manuel, Duque Edwin y Sánchez Ricardo. (2014). Utilización de terapias herbales por parte de practicantes de terapias complementarias y alternativas en Bogotá. Departamento de Psiquiatría, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. Colombia.

Canene-Adams K, Sfanos KS, Liang CT, Yegnasubramanian S, Nelson WG, Brayton C, De Marzo AM. (2013). Dietary chemoprevention of PhIP induced carcinogenesis in male Fischer 344 rats with tomato and broccoli. *PLoS One.*; 8(11): e79842. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24312188> el 6-6-2020

Carbajal Azcona, Ángeles (2012) La “dieta mediterránea” como ejemplo de dieta prudente y saludable. Importancia de los alimentos de origen vegetal y de sus componentes bioactivos. In Ciencia en gastronomía: De las plantas a la nutrigenómica, 23-27 de julio de 2012, El Escorial, Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/33683/>

Cárdenas, Villasante et al. (2018). Eficacia del consumo de dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos. Trabajo académico para optar el título de especialista en enfermería en salud familiar y comunitaria, facultad de ciencias de la salud, Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú. URI: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2601>

Carhuapoma, Mario et al. (2009). Aceite esencial de «muña» -*Minthostachys mollis* Grises- y su efecto antibacteriano frente a cuatro cepas de bacterias Gram negativas. *Rev Acad Perú Salud* 16(2), 2009. Recuperado de [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rev\\_academia/2009\\_n2/pdf/a14v16n2.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rev_academia/2009_n2/pdf/a14v16n2.pdf) el 21-09-2021.

Carmona F, Angelucci MA, Sales DS, Chiaratti TM, Honorato FB, Bianchi RV, Pereira AM. (2013). *Lippia alba* (Mill.) N. E. Brown hydroethanolic extract of the leaves is effective in the treatment of migraine in women. *Phytomedicine*. 20(10):947-50 En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lippia+alba+medicine> Send to:

Carvalho CA, Fernandes KM, Matta SL, Silva MB, Oliveira LL, Fonseca CC. (2011). Evaluation of antiulcerogenic activity of aqueous extract of *Brassica oleracea* var. *capitata* (cabbage) on Wistar rat gastric ulceration. *Arq Gastroenterol*. 2011 Oct-Dec;48(4):276-82. PubMed PMID: 22147134.

Carraz Maelle et al. (2015). Actividad antiproliferativa y modificación fenotípica inducida por plantas medicinales peruanas seleccionadas en células Hep3B de carcinoma hepatocelular humano. *Journal of Ethnopharmacology*, Volume 166, 26 de mayo de 2015 , páginas 185-199. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.02.028>

Carrillo Farnés O.V., Zaldívar Muñoz C.E., Lanero Abreu M. I: Leiva Martínez A., Carrión Ramírez M., Martín Gutiérrez I., Vázquez Gálvez M., Figueredo Frade V., Limas Martínez J., Bilbao Reberedo T., García García I., y Fuertes Blanco S (2002). Curso: “Los vegetales en la nutrición humana”. Página 11-13. Universidad para Todos. Editorial Política. La Habana, marzo del 2002.

Castañeda, D. M., Pombo, L. M., Urueña, C. P., Hernandez, J. F., & Fiorentino, S. (2012). A gallotannin-rich fraction from *Caesalpinia spinosa* (Molina) Kuntze displays cytotoxic activity and raises sensitivity to doxorubicin in a leukemia cell line. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12, 38. <http://doi.org/10.1186/1472-6882-12-38>

Castrillón Trujillo, Vanessa Katherine (2014). Propiedades y contaminación del suelo. Universidad abierta y a distancia UNAD

Castro-Torres Ibrahim, Naranjo-Rodríguez Elia, Domínguez-Ortíz Miguel A., Gallegos-Estudillo, y Saavedra-Vélez. (2012). Antilithiasic and hypolipidaemic effects of *Raphanus sativus* L. var. niger on mice fed with a lithogenic diet. *J Biomed Biotechnol.*; 2012: 161205. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3471002/>

Catsch A. & A.E. Harmuth-Hoene. (1976). Pharmacology and therapeutic applications of agents used in heavy metal poisoning, *Pharmacology & Therapeutics. Part A: Chemotherapy, Toxicology and Metabolic Inhibitors, Volume 1, Issue 1, 1976, Pages 1-118, ISSN 0362-5478, https://doi.org/10.1016/0362-5478(76)90011-5.* (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0362547876900115>)

Cavinato, M., Waltenberger, B., Baraldo, G., Grade, C. V. C., Stuppner, H., & Jansen-Dürr, P. (2017). Plant extracts and natural compounds used against UVB-induced photoaging. *Biogerontology, 18*(4), 499–516. <http://doi.org/10.1007/s10522-017-9715-7>

Cebrián, Jordi (2018). Hamamelis. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/beneficios-del-hamamelis-para-la-salud> el 13-10-2021

Cleide S. Souza, Bruna S. Paulsen, Sylvie Devalle, Silvia Lima Costa, Helena L. Borges, Stevens K. Rehen. (2015). Commitment of human pluripotent stem cells to a neural lineage is induced by the pro-estrogenic flavonoid apigenin. *Advances in Regenerative Biology*; 2 (0)

Codas Manuel et al. (2018). ¿Cannabis in chronic pain - An indication supported by scientific evidence? *Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int.* setiembre 2018; 5 (2):12-18. Recuperado el 16-09-2021 de <http://scielo.iics.una.py/pdf/spmi/v5n2/2312-3893-spmi-5-02-12.pdf>

Cogo LL, Monteiro CL, Miguel MD, Miguel OG, Cunico MM, Ribeiro ML, de Camargo ER, Kussen GM, Nogueira Kda S, Costa LM. (2010). Anti-*Helicobacter pylori* activity of plant extracts traditionally used for the treatment of gastrointestinal disorders. *Braz J Microbiol.* 41(2):304-9. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24031496> el 6-7-2020

Colmenares Ana Mercedes (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. En: *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, Vol. 3, No. 1, 102-115 ISSN: 2215-8421. Recuperado de <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys3.1.2012.07>, el 21-01-2021

Colmenares D. Ana Julia; Ramírez B. Arnoldo. (S.f.). (2015). Treinta plantas medicinales del Valle del Cauca. Cali: FERIVA. 95 p.

Combariza, J. (2013). Perfil de oferta de frutas y verduras en Colombia. VII Congreso Mundial de Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas. Recuperado de <http://humboldt.org.co/es/noticias/actualidad/item/701> el 02-06-2021

Cordova Moreno, Rebeca (2017). La medicina tradicional, opción para tratar síntomas de la diabetes. Boletines UAM, Número 059, 15 de febrero de 2016. <http://www.comunicacionsocial.uam.mx/boletinesuam/059-16.html>

Corrêa, E. M., Medina, L., Barros-Monteiro, J., Valle, N. O., Sales, R., Magalães, A., Souza, F. C., Carvalho, T. B., Lemos, J. R., Lira, E. F., Lima, E. S., Galeno, D. M., Morales, L., Ortiz, C., & Carvalho, R. P. (2014). The intake of fiber mesocarp passionfruit (*passiflora edulis*) lowers levels of triglyceride and cholesterol decreasing principally insulin and leptin. *The journal of aging research & clinical practice*, 3(1), 31–35.

Costa, D.C. et al. (2014). Inhibitory effect of linalool-rich essential oil from *Lippia alba* on the peptidase and keratinase activities of dermatophytes. *Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry*, v.29, n.1, p.12–7, 2014.

Costa M, Di Stasi LC, Kirizawa M, Mendaçolli SL, Gomes C, Trolin G. (1989). Screening in mice of some medicinal plants used for analgesic purposes in the state of São Paulo. Part II. *J Ethnopharmacol.* 1989 nov;27(1-2):25-33. PubMed PMID: 2615423. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2615423>

Cristancho R., Pedro. (1996). *Curarse con frutas y verduras*. Bogotá: Castillo, 351 p.

Crupi, R., Mazzon, E., Marino, A., La Spada, G., Bramanti, P., Battaglia, F., ... Spina, E. (2011). *Hypericum perforatum* treatment: effect on behaviour and neurogenesis in a chronic stress model in mice. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 11, 7. <http://doi.org/10.1186/1472-6882-11-7>

Cruz-Carrillo Anastasia, Rodríguez Natalia y Rodríguez Carlos Eduardo. (2010). Evaluación in vitro del efecto antibacteriano de los extractos de *Bidens pilosa*, *Lantana camara*, *Schinus molle* y *Silybum marianum*. *Rev.udcaactual. divulg. cient.* v.13 n.2 Bogotá, 117-124. [http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-42262010000200014&lng=es&nrm=](http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-42262010000200014&lng=es&nrm=)

Cuba Reyes, Milagros, Ribas Lacasse, Lena, Mariño Neyra, Oneyda, & Gómez Garlobo, Elvira. (2009). Ventajas de la frutoterapia en pacientes convalecientes de neumonías graves. *Revista Cubana de Enfermería*, 25(1-2) Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192009000100006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192009000100006&lng=es&tlng=es) el 30-10-2021

Cudkowicz, M., Bozik, M., Ingersoll, E. et al. (2011). Los efectos del dexpramipexol (KNS-760704) en individuos con esclerosis lateral amiotrófica. *Nat Med* 17, 1652–1656 (2011). <https://doi.org/10.1038/nm.2579>

Chagas-Paula DA, Oliveira RB, da Silva VC, Gobbo-Neto L, Gasparoto TH, Campanelli AP, Faccioli LH, Da Costa FB. (2011). Chlorogenic acids from *Tithonia diversifolia* demonstrate better anti-inflammatory effect than indomethacin and its sesquiterpene lactones. *J Ethnopharmacol.*; 136(2):355-62. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21575698>

Chai Sheau C et al. (2012). Manzana diaria versus ciruela seca: impacto en los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en mujeres posmenopáusicas. *Dieta J Acad Nutr.* Agosto de 2012; 112 (8): 1158-68. doi: 10.1016/j.jand.2012.05.005. PMID: 22818725 DOI: 10.1016/j.jand.2012.05.005

Chang Jer-Ming et al. (2000). Fatal outcome after ingestion of star fruit (*Averrhoa carambola*) in uremic patients, *American Journal of Kidney Diseases*, Volume 35, Issue 2, 2000, Pages 189-193, ISSN 0272-6386, [https://doi.org/10.1016/S0272-6386\(00\)70325-8](https://doi.org/10.1016/S0272-6386(00)70325-8). (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272638600703258>)

Chang, L., Jia, S., Fu, Y., Zhou, T., Cao, J., He, Q., ... Chen, K. (2015). Ougan (*Citrus reticulata* cv. *Suavissima*) flavedo extract suppresses cancer motility by interfering with epithelial-to-mesenchymal transition in SKOV3 cells. *Chinese Medicine*, 10, 14. <http://doi.org/10.1186/s13020-015-0042-0>

Chang VH, Yang DH, Lin HH, Pearce G, Ryan CA, Chen YC. (2013). IbACP, a sixteen-amino-acid peptide isolated from *Ipomoea batatas* leaves, induces carcinoma cell apoptosis. *Peptides*. 2013 Sep; 47:148-56. doi: 10.1016/j.peptides.2013.02.005. Epub 2013 Feb 18. PubMed PMID: 23428969.

Chateauneuf, Rolando (2010). Camarón + vitamina c= ¡veneno mortal! Recuperado de <https://www.rochade.cl/camaron-vitamina-cveneno-mortal/> el 13-10-2021

Chavi S. K., Sina, H., Adoukonou-Sagbadja, H., Ahoton, L. E., Roko, G. O., Saidou, A., Adã©oti, K., Ahanchede, A., & Baba-Moussa, L. (2014). Antimicrobial activity of *Anacardium occidentale* L. leaves and barks extracts on pathogenic bacteria. *African Journal of Microbiology Research*, 8(25), 2458-2467.

Chen J, He ZM, Wang FL, Zhang ZS, Liu XZ, Zhai DD, Chen WD. (2015). Curcumin and its promise as an anticancer drug: An analysis of its anticancer and antifungal effects in cancer and associated complications from invasive fungal infections. *Eur J Pharmacol*. 2016 Feb 5; 772:33-42. doi: 10.1016/j.ejphar.2015.12.038.

Cheung AH, Wong JH, Ng TB. (2009). *Musa acuminata* (banana del monte) lectin is a fructose-binding lectin with cytokine-inducing activity. *Phytomedicine*. 2009 Jun;16(6-7):594-600. doi: 10.1016/j.phymed.2008.12.016. Epub 2009 Feb 4. PubMed PMID: 19195858.

Cheung, S., Lim, K., & Tai, J. (2005). Antioxidant and anti-inflammatory properties of ESSIAC and Flor-essence. *Oncology Reports*, 14, 1345-1350. <https://doi.org/10.3892/or.14.5.1345>

Chiang LC, Chiang W, Chang MY, Ng LT, Lin CC. (2002). Antiviral activity of *Plantago major* extracts and related compounds in vitro. *Antiviral Res.*; 55(1):53-62. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12076751>

\_\_\_\_\_ (2007). Immunomodulatory activities of flavonoids, monoterpenoids, triterpenoids, iridoid glycosides and phenolic compounds of *Plantago* species. *Planta Med.*; 69(7):600-4. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12898413> el 7-2-2020

Chiavarini M, Minelli L, Fabiani R. (2016). Garlic consumption and colorectal cancer risk in man: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutr.* 2016 Feb;19(2):308-17. doi: 10.1017/S1368980015001263. Epub 2015 May 6. Review. PubMed PMID: 25945653

Chidamabaram SB, Pandian A, Sekar S, Haridass S, Vijayan R, Thiyagarajan LK, Ravindran J, Balaji Raghavendran HR, Kamarul T. (2015). Sesame indicum, a nutritional supplement, elicits anti-amnesic effect via cholinergic pathway in scopolamine intoxicated mice. *Environ Toxicol.* Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26434561> el 4-2-2021

Chindoy Luna, Lily Yanet. (2014). Evaluación de la actividad biológica de una fracción acuosa obtenida del látex de *Brosimum utile*, tradicionalmente utilizado en el tratamiento del cáncer por la comunidad Indígena Camentsa. <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/15433>

Chiu CT, Hsuan SW, Lin HH, Hsu CC, Chou FP, Chen JH. (2015). *Hibiscus sabdariffa* Leaf Polyphenolic Extract Induces Human Melanoma Cell Death, Apoptosis, and Autophagy. *J Food Sci.*; 80(3):H649-58. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25694272>

Chlebek J, Novák Z, Kassemová D, Šafratová M, Kostelník J, Malý L, Ločárek M, Opletal L, Hošťálková A, ... et al. (2016). Isoquinoline alkaloids from *fumaria officinalis* L. and their biological activities related to Alzheimer's disease. *Chem Biodivers.* (2016) Jan;13(1):91-9. doi: 10.1002/cbdv.201500033. PubMed PMID: 26765356.

Cho JG, Huh J, Jeong RH, Cha BJ, Shrestha S, Lee DG, Kang HC, Kim JY, Baek NI. (2015). Inhibition effect of phenyl compounds from the *Oryza sativa* roots on melanin production in murine B16-F10 melanoma cells. *Nat Prod Res.* 2015;29(11):1052-4. doi: 10.1080/14786419.2014.968155. PubMed PMID: 25299734.

Choochana P, Mounjaroen J, Jongkon N, Gritsanapan W, Tangyuenyongwatana P. (2015). Development of piperinic acid derivatives from *Piper nigrum* as UV protection agents. *Pharm Biol.* 2015 Apr;53(4):477-82. doi: 10.3109/13880209.2014.924020. Epub 2014 Dec 4. PubMed PMID: 25471519.

Chopra, Deepak. (1991). *La perfecta salud*. Buenos Aires: Javier Vergara, 433 p.

Chopra, RN; Chopra, IC; Handa KI y Kapur LD. (1958). Las plantas medicinales en la diabetes. En: P. Gupta (Editor): *las drogas indígenas de la India*. Ed. segundo. Dhar de las Naciones Unidas & Sons Ltd., Calcuta, India.

Chouhan G, Islamuddin M, Want MY, Ozbak HA, Hemeg HA, Sahal D, Afrin F. (2015). Leishmanicidal Activity of *Piper nigrum* Bioactive Fractions is Interceded via Apoptosis In Vitro and Substantiated by Th1 Immunostimulatory Potential In Vivo. *Front Microbiol.*

2015 Dec 8; 6:1368. doi: 10.3389/fmicb.2015.01368. PubMed PMID: 26696979; PubMed Central PMCID: PMC4672717.

Chu SC, Yang SF, Liu SJ, Kuo WH, Chang YZ, Hsieh YS. (2007). In vitro and in vivo antimetastatic effects of *Terminalia catappa* L. leaves on lung cancer cells. Food Chem Toxicol. 2007 Jul;45(7):1194-201. Epub 2007 Jan 11. PubMed PMID: 17303298.

Chuenjid Kongkeaw, Piyameth Dilokthornsakul, Phurit Thanarangsarit, Nanteetip Limpeanchob, C. Norman Scholfield. (2014). Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract. Journal of Ethnopharmacology, Volume 151, Issue 1, 2014, pp. 528-535, ISSN 0378-8741, <https://doi.org/10.1016/j.jep.2013.11.008>.

Damani MR, Shah AR, Karp CL, Orlin SE. (2015). Treatment of ocular surface squamous neoplasia with topical *Aloe vera* drops. *Cornea*; 34(1):87-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25393094>.

Da Silva ML, Marcussi S, Fernandes RS, Pereira PS, Januário AH, França SC, Da Silva SL, Soares AM, Lourenço MV. (2012). Anti-snake venom activities of extracts and fractions from callus cultures of *Sapindus saponaria*. Pharm Biol. 2012 Mar;50(3):366-75. doi: 10.3109/13880209.2011.608072. Epub 2011 Dec 1. PubMed PMID: 22133075.

Da Silveira Vasconcelos M, Gomes-Rochette NF, de Oliveira ML, Nunes-Pinheiro DC, Tomé AR ... (2015). Anti-inflammatory and wound healing potential of cashew apple juice (*Anacardium occidentale* L.) in mice. Exp Biol Med (Maywood). 2015 Dec;240(12):1648-55. doi: 10.1177/1535370215576299. PubMed PMID: 25819683; PubMed Central PMCID: PMC4935347.

Das S, Raychaudhuri U, Falchi M, Bertelli A, Braga PC, Das DK. (2011). Cardioprotective properties of raw and cooked eggplant (*Solanum melongena* L). Food Funct. 2011 Jul;2(7):395-9. doi: 10.1039/c1fo10048c. Epub 2011 Jun 10. PubMed PMID: 21894326.

Das, N., Islam, M.E., Jahan, N. et al. (2014). Antioxidant activities of ethanol extracts and fractions of *Crescentia cujete* leaves and stem bark and the involvement of phenolic compounds. BMC Complement Altern Med 14, 45 (2014). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-45>

De Aro, Mónica (2013). Salud y Bienestar, <http://es.tendencias.yahoo.com/blogs/salud-y-bienestar>, recuperado el 02-09-2013.

De Freitas PL, Dias AC, Moreira VR, Monteiro SG, Pereira SR. (2015). Antimutagenic action of the triterpene betulonic acid isolated from *Scoparia dulcis* (Scrophulariaceae). Genet Mol Res. 2015 Aug 19;14(3):9745-52. doi: 10.4238/2015.August.19.7. PubMed PMID: 26345907

De Moura NA, Caetano BF, Sivieri K, Urbano LH, Cabello C, Rodrigues MA, Barbisan LF. (2012). Protective effects of yacon (*Smallanthus sonchifolius*) intake on experimental

colon carcinogenesis. *Food Chem Toxicol.*; 50(8):2902-10. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22595329> el 18-9-2018

De Paula LC, Fonseca F, Perazzo F, Cruz FM, Cubero D, Trufelli DC, Martins SP, Santi PX, da Silva EA, Del Giglio A. (2015). *Uncaria tomentosa* (cat's claw) improves quality of life in patients with advanced solid tumors. *J Altern Complement Med.*; 21(1):22-30. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25495394> el 16-9-2021

De Queiroz, M. do S. R., Janebro, D. I., da Cunha, M. A. L., Medeiros, J. dos S., Sabaa- Srur, A. U., Diniz, M. de F. F., & dos Santos, S. C. (2012). Effect of the yellow passion fruit peel flour (*Passiflora edulis* f. *flavicarpa* deg.) in insulin sensitivity in type 2 diabetes mellitus patients. *Nutrition Journal*, 11, 89. <http://doi.org/10.1186/1475-2891-11-89>

Delgado Hernández, René (2016). Seminario de investigación y desarrollo de los productos naturales desde la etnomedicina hasta la práctica clínica. Universidad del Valle, Cali, Colombia (06-06-2016).

Del Puerto Horta, Myrna, Casas Insua, Leivis, & Cañete Villafranca, Roberto. (2013). Usos más frecuentes de Arnica montana. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 18(2), 315-326. Recuperado el 19-06-2018 de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-47962013000200014&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962013000200014&lng=es&tlng=es).

Derakhshan, S., Sattari, M., & Bigdeli, M. (2010). Effect of cumin (*Cuminum cyminum*) seed essential oil on biofilm formation and plasmid Integrity of *Klebsiella pneumoniae*. *Pharmacognosy Magazine*, 6(21), 57–61. <http://doi.org/10.4103/0973-1296.59967>

Derwand R, Scholz M, Zelenko V. COVID-19 outpatients: early risk-stratified treatment with zinc plus low-dose hydroxychloroquine and azithromycin: a retrospective case series study. *Int J Antimicrob Agents*. 2020 Dec;56(6):106214. doi: 10.1016/j.ijantimicag.2020.106214. Epub 2020 Oct 26. PMID: 33122096; PMCID: PMC7587171.

Devinsky et al. (2017). Ensayo de cannabidiol para las convulsiones resistentes a los fármacos en el síndrome de Dravet. *New England Journal of Medicine* 2017; 376:2011- 2020. DOI: 10.1056 / NEJMoa1611618. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1611618>

Dextreit, Rymond y Abehsera, Michel. S. f. Nuevo tratado de medicina natural. Editorial “Plus Vitae”, 199 p.

Dey S, Swarup D, Saxena A, Dan A. (2011). In vivo efficacy of tamarind (*Tamarindus indica*) fruit extract on experimental fluoride exposure in rats. *Res Vet Sci*. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20980037>. Consultado en 28-08-2015.



Dholvitayakhun, Achara & Trachoo, Nathanon & Sakee, Uthai & Cushnie, Tim. (2013). Potential applications for *Annona squamosa* leaf extract in the treatment and prevention of foodborne bacterial disease. *Natural Product Communications*. 8. 385-8.

Díaz, J.A. ed. (2003). Informe Técnico. Caracterización del mercado colombiano de plantas medicinales y aromáticas. Instituto Alexander von Humboldt - El Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial 111 P. Bogotá D.C., Colombia.

Dietrich, Fabrícia & Pietrobon Martins, et al. (2015). The Quinovic Acid Glycosides Purified Fraction from *Uncaria tomentosa* Protects against Hemorrhagic Cystitis Induced by Cyclophosphamide in Mice. *PloS one*. 10. e0131882. 10.1371/journal.pone.0131882.

Dimri U, Sharma MC. (2004). Effects of sarcoptic mange and its control with oil of *Cedrus deodara*, *Pongamia glabra*, *Jatropha curcas* and benzyl benzoate, both with and without ascorbic acid on growing sheep: epidemiology; assessment of clinical, haematological, cell-mediated humoral immune responses and pathology. *J Vet Med a Physiol Pathol Clin Med*. 2004 Mar; 51(2):71-8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15153076>

Dkhil MA, Al-Quraishy S, Diab MM, Othman MS, Aref AM, Abdel Moneim AE. (2014). The potential protective role of *Physalis peruviana* L. fruit in cadmium-induced hepatotoxicity and nephrotoxicity. *Food Chem Toxicol*. 2014 Dec;74:98-106. doi: 10.1016/j.fct.2014.09.013. PMID: 25265456.

Drobnik J. (2016). Chinese vegetative materia medica in a venereological treatise by Jean Astruc from 1740. *J Ethnopharmacol*. 2016 Jul 1;187:293-301. doi: 10.1016/j.jep.2016.04.055. PubMed PMID: 27132716.

DSalud (2013). Eficacia de la cúrcuma en la depresión. No. 156 – enero 2013. <https://www.dsalud.com/reportaje/eficacia-de-la-curcuma-en-la-depresion/>

Duno Beinsa. (1930). Curación del cáncer por Beinsa Duno, recomendaciones para prevenir y sanar. Recuperado de <https://autosanacionyespiritualidad.com/curacion-del-cancer-por-beinsa-duno/> el 12-01-2020

Dupuis, Juan-M (2014). Diez señales que anuncian la muerte. En: Salud, Nutrición, Bienestar. <https://www.saludnutricionbienestar.com/muerte/>

\_\_\_\_\_ (2015). Artrosis: atrevase con la glucosamina-condroitina. Recuperado de “Los dossiers de Salud, Nutrición y Bienestar”, el 25 de mayo de 2017.

Dutta S, Bhattacharyya D. (2013). Enzymatic, antimicrobial and toxicity studies of the aqueous extract of *Ananas comosus* (pineapple) crown leaf. *J Ethnopharmacol*.; 150(2):451-7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24076462>

Dwivedi Vinay et al. (1993). Comparative anticancer potential of clove (*Syzygium aromaticum*) - an indian spice - against cancer cell lines of various anatomical origin. *Asian Pacific J Cancer Prev*, 12, 1989-1993. Recuperado de

[http://journal.waocp.org/article\\_25825\\_f7096c81b6b936a8819b266ee20d3fe8.pdf](http://journal.waocp.org/article_25825_f7096c81b6b936a8819b266ee20d3fe8.pdf)

Ebrahimie M, Bahmani M, Shirzad H, Rafieian-Kopaei M, Saki K. (2015). A review study on the effect of Iranian herbal medicines on opioid withdrawal syndrome. *J Evid Based Complementary Altern Med*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25818661>

Ediriweera ER, Jayakody JR, Ratnasooriya WD. (2011). Pro blood clotting activity of *Scoparia dulcis* in rats. *Ayu*. 32(2):271-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22408315>

Elberry AA, Mufti S, Al-Maghrabi J, Abdel Sattar E, Ghareib SA, Mosli HA, Gabr SA. (2014). Immunomodulatory effect of red onion (*Allium cepa* Linn) scale extract on experimentally induced atypical prostatic hyperplasia in Wistar rats. *Mediators Inflamm*. 2014;2014:640746. doi: 10.1155/2014/640746. PubMed PMID: 24829522; PubMed Central PMCID: PMC4009127.

Eleazu, C. O., & Okafor, P. (2015). Use of unripe plantain (*Musa paradisiaca*) in the management of diabetes and hepatic dysfunction in streptozotocin induced diabetes in rats. *Interventional Medicine & Applied Science*, 7(1), 9–16. <http://doi.org/10.1556/IMAS.7.2015.1.2>

El-Gengaihi SE, Hassan EE, Hamed MA, Zahran HG, Mohammed MA. (2013). Chemical composition and biological evaluation of *Physalis peruviana* root as hepato-renal protective agent. *J Diet Suppl.*; 10(1):39-53. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23419022>

El-Naggar SA, Abdel-Farid IB, Germoush MO, Elgebaly HA, Alm-Eldeen AA. (2016). Efficacy of *Rosmarinus officinalis* leaves extract against cyclophosphamide-induced hepatotoxicity. *Pharm Biol*. 2016 Oct;54(10):2007-16. doi: 10.3109/13880209.2015.1137954. PubMed PMID: 26828825

El País (2012). Tomates contra el derrame cerebral. Santiago de Cali, Diario:19 de octubre de 2012

Elsagh Mahin et al. (2015). Efficacy of the *Malva sylvestris* L. flowers aqueous extract for functional constipation: A placebo-controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Volume 21, Issue 2, 2015, pages 105-111,ISSN 1744-3881, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.02.003>.

ElSohly MA, Harland EC, Benigni DA, Waller CW. (1984). Cannabinoids in glaucoma II: the effect of different cannabinoids on intraocular pressure of the rabbit. *Curr Eye Res*. 1984 Jun;3(6):841-50. doi: 10.3109/02713688409000797. PMID: 6329602.

Erkhembaatar, M., Choi, EJ., Lee, HY. et al. La citotoxicidad atenuada inducida por RANKL por el extracto de etanol de *Portulaca oleracea* mejora la osteoclastogénesis mediada por RANKL. *BMC Complement Altern Med* 15, 226 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0770-9>

Ernst E, Marz R, Sieder C. (1997). "A controlled multi-centre study of herbal versus synthetic secretolytic drugs for acute bronchitis". *Phytomedicine* 1997; 4: 287-293.

Esch PM, Gerngross H, Fabian A. (1989). Reduction of postoperative swelling. Objective measurement of swelling of the upper ankle joint in treatment with serrapeptase-- a prospective study. *Fortschr Med.* 1989 Feb 10;107(4):67-8, 71-2. German. PubMed PMID: 2647603.

Eskelinen MH, Kivipelto M. (2010). Caffeine as a protective factor in dementia and Alzheimer's disease. *J Alzheimers Dis.* 2010;20 Suppl 1: S167-74. doi: 10.3233/JAD-2010-1404. PubMed PMID: 20182054.

Esmaili D, Mobarez AM, Tohidpour A. (2012). Actividades anti-helicobacter pylori del polvo de shoya y aceites esenciales de thymus vulgaris y eucalyptus globulus. *Abrir Microbiol J.* 2012; 6: 65-69. doi: 10.2174 / 1874285801206010065

Estrada-Castillón, E., Soto-Mata, BE, Garza-López, M. et al. (2012). Plantas medicinales en la región sur del Estado de Nuevo León, México. *J Etnobiología Etnomedicina* 8, 45 (2012). <https://doi.org/10.1186/1746-4269-8-45>

Estrella, Eduardo. (1990). *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. Tercera Edición.* Quito: ABYA-YALA, 390 p.

Estrella-Parra EA, Gomez-Verjan JC, González-Sánchez I, Vázquez-Martínez ER, Vergara-Castañeda E, Cerbón MA, Alavez-Solano D, Reyes-Chilpa R. (2014). Rotenone isolated from *Pachyrhizus erosus* displays cytotoxicity and genotoxicity in K562 cells. *Nat Prod Res.* 2014; 28 (20):1780-5. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25055205> el 9-4-2019

Estrella-Parra, E., Flores-Cruz, M., Blancas-Flores, G., Koch, S. D., & Alarcón-Aguilar, F. J. (2019). El género *Tillandsia*: historia, usos, química y actividad biológica. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 18(3), 239-264. <https://doi.org/10.37360/blacpma.19.18.3.16>.

Evans A., A Manson, P N Patsalos, N Ratnaraj, H Watt, L Timmermann, R Van der Giessen, A J Lees. (2004). *Mucuna pruriens* in Parkinson's disease: a double blind clinical and pharmacological study. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2004;75:1672-1677

Ezz Eldin HM, Badawy AF. (2015). In vitro anti-*Trichomonas vaginalis* activity of *Pistacia Lentiscus mastice* and *Ocimum basilicum* essential oil. *J Parasit Dis.* 2015 Sep;39(3):465-73. doi: 10.1007/s12639-013-0374-6. Epub 2013 Oct 26. PubMed PMID: 26345053; PubMed Central PMCID: PMC4554584.

Faheina-Martins GV, da Silveira AL, Cavalcanti BC, Ramos MV, Moraes MO, Pessoa C, Araújo DA. (2012). Antiproliferative effects of lectins from *Canavalia ensiformis* and *Canavalia brasiliensis* in human leukemia cell lines. *Toxicol In Vitro.* 2012

Oct;26(7):1161-9. doi: 10.1016/j.tiv.2012.06.017. Epub 2012 Jul 7. PubMed PMID: 22776218.

Fan Saijun et al. (2013). DIM (3,3'-diindolilmetano) confiere protección contra la radiación ionizante mediante un mecanismo único, PNAS 12 de noviembre de 2013 110 (46) 18650-18655; <https://doi.org/10.1073/pnas.1308206110>

Fang S, Lin C, Zhang Q, Wang L, Lin P, Zhang J, Wang X. (2012). Anticancer potential of aqueous extract of *Alocasia macrorrhiza* against hepatic cancer in vitro and in vivo. *J Ethnopharmacol.* 2012 Jun 14;141(3):947-56. doi: 10.1016/j.jep.2012.03.037. Epub 2012 Mar 28. PubMed PMID: 22472110.

Fang EF, Pan WL, Wong JH, Chan YS, Ye XJ, Ng TB. (2011) A new *Phaseolus vulgaris* lectin induces selective toxicity on human liver carcinoma Hep G2 cells. *ArchToxicol.* 2011 Dec;85(12):1551-63. doi: 10.1007/s00204-011-0698-x. Epub 2011 Mar 29. PubMed PMID: 21445585.

Farag MA, Sakna ST, El-Fiky NM, Shabana MM, Wessjohann LA. (2015). Phytochemical, antioxidant and antidiabetic evaluation of eight *Bauhinia* L. species from Egypt using UHPLC-PDA-qTOF-MS and chemometrics. *Phytochemistry.* Nov; 119:41-50. doi: 10.1016/j.phytochem.2015.09.004. Epub 2015 Sep 24. PubMed PMID: 26410474.

Farias I, do Carmo Araújo M, Zimmermann E, Dalmora SL, Benedetti AL, Alvarez-Silva M, Asbahr AC, Bertol G, Farias J, Schetinger MR. (2011). *Uncaria tomentosa* stimulates the proliferation of myeloid progenitor cells. *J Ethnopharmacol.* 137(1):856-63. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21771655>

Farina, M., Franco, JL, Ribas, CM, Meotti, FC, Dafré, AL, Santos, ARS, Missau, F. y Pizzolatti, MG (2005), Efectos protectores del extracto de *Polygala paniculata* contra la neurotoxicidad inducida por metilmercurio en ratones. *Revista de Farmacia y Farmacología*, 57: 1503-1508. <https://doi.org/10.1211/jpp.57.11.0017>

Fedorov IuP. Fitoterapiia vul'garnykh borodavok i sukhikh mozoleĭ (1972). [Phytotherapy of common warts and dry corns]. *Med Sestra.* 1972 Aug;31(8):48-9. Russian. PMID: 4485159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4485159/>

Fernandes J, Castilho RO, da Costa MR, Wagner-Souza K, Coelho Kaplan MA, Gattass CR. (2003). Pentacyclic triterpenes from *Chrysobalanaceae* species: cytotoxicity on multidrug resistant and sensitive leukemia cell lines. *Cancer Lett;* 190(2):165-9. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12565171> el 21-10-2020

Fernández J, Lagos P, Rivera P, Zamorano-Ponce E. (2009). Effect of boldo (*Peumus boldus* Molina) infusion on lipoperoxidation induced by cisplatin in mice liver. *Phytother Res.* 2009 Jul;23(7):1024-7. doi: 10.1002/ptr.2746. PubMed PMID: 19145575.

Ferrucci V, Boffa I, De Masi G, Zollo M. (2016). Natural compounds for pediatric cancer treatment. *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol.* 2016 Feb;389(2):131-49. doi: 10.1007/s00210-015-1191-5. Epub 2015 Dec 9. Review. PubMed PMID: 26650503.

Feyzabadi, Z., Jafari, F., Kamali, SH, Ashayeri, H., Badiee Aval, S., Esfahani, MM y Sadeghpour, O. (2014). Eficacia de *Viola odorata* en el tratamiento del insomnio crónico. *Revista médica de la Media Luna Roja Iraní*, 16 (12), e17511. <https://doi.org/10.5812/ircmj.17511>

Fitzcharles, MA., Ste-Marie, PA, Clauw, DJ y col. (2014). Los reumatólogos carecen de confianza en su conocimiento de los cannabinoides relacionados con el tratamiento de las molestias reumáticas. *Trastorno musculoesquelético del BMC* 15, 258 (2014). <https://doi.org/10.1186/1471-2474-15-258>

Fonnegra-Gómez, Ramiro y Villa-Londoño, Jorge. (2011). Plantas medicinales usadas en algunas veredas de municipios del altiplano del oriente antioqueño, Colombia. *Actual Biol* 33 (95): 219-250, 2011

Forero J. et al. (2014). Citotoxicidad y actividad in vitro de extractos de acelga (*Beta vulgaris* L. var Cicla) en islotes pancreáticos porcinos. *Rev Colom Cienc Pecua* vol.27 no.4 Medellín oct. /dic. 2014. [www.sci.unal.edu.co](http://www.sci.unal.edu.co). Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-06902014000400007&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-06902014000400007&script=sci_abstract&tlng=es) el 20-8-2018

Forero JE, Avila L, Taborda N, Tabares P, López A, Torres F, Quiñones W, Bucio MA, Mora-Pérez Y, Rugeles MT, Joseph-Nathan P, Echeverri F. (2008). In vitro anti-influenza screening of several Euphorbiaceae species: structure of a bioactive Cyanoglucoside from *Codiaeum variegatum*. *Phytochemistry*. 2008 Nov;69(16):2815-9. doi: 10.1016/j.phytochem.2008.09.003. Epub 2008 Oct 11. PubMed PMID: 18851862.

Francis AA, Deniset JF, Austria JA, LaValleé RK, Maddaford GG, Hedley TE, Dibrov E, Pierce GN. (2013). Effects of dietary flaxseed on atherosclerotic plaque regression. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 15;304(12):H1743-51. doi:10.1152/ajpheart.00606.2012. PubMed PMID: 23585134.

Franco, Luis A.; Matiz, Germán E.; Calle, Jairo; Pinzón, Roberto y Ospina, Luis F. (2008). Actividad antiinflamatoria de extractos y fracciones obtenidas de cálices de *Physalis peruviana* L. Departamento de Farmacia, universidades de Cartagena y Nacional de Colombia.

Frank, M. B., Yang, Q., Osban, J., Azzarello, J. T., Saban, M. R., Saban, R., ... Lin, H.-K. (2009). Frankincense oil derived from *Boswellia carteri* induces tumor cell specific cytotoxicity. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 9, 6. <http://doi.org/10.1186/1472-6882-9-6>

Fransen HP, Pelgrom SM, Stewart-Knox B, de Kaste D, Verhagen H. (2010). Assessment of health claims, content, and safety of herbal supplements containing Ginkgo biloba. *Food*

Nutr Res. 2010 Sep 30;54. doi: 10.3402/fnr.v54i0.5221. PMID: 20927202; PMCID: PMC2950792.

Frattini, Nestor Horacio (2016). Alimentos que deterioran nuestra salud y generan adicción. Recuperado de <https://www.esteticamedicapoyato.com/wp/alimentos-que-deterioran-nuestra-salud-y-generan-adiccion/> el 4-10-2021

Freyer G, You B, Villet S, Tartas S, Fournel-Federico C, Trillet-Lenoir V, Hamizi S, Colomban O, Chavernoz N, Falandry C. (2014). Open-label uncontrolled pilot study to evaluate complementary therapy with *Ruta graveolens* 9c in patients with advanced cancer. Homeopathy. 2014 Oct;103(4):232-8. doi: 10.1016/j.homp.2014.06.001. PubMed PMID: 25439039

Fuentes E, Rodríguez-Pérez W, Guzmán L, Alarcón M, Navarrete S, Forero-Doria O, Palomo I. (2013). *Mauritia flexuosa* presenta in vitro e in vivo antiplaquetario y antitrombóticos Actividades. Evid Based Complement Alternat Med. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24454503> el 12-12-2020

Gálvez M, Martín-Cordero C, López-Lázaro M, Cortés F, Ayuso MJ. (2003). Cytotoxic effect of *Plantago spp.* on cancer cell lines. J Ethnopharmacol; 88(2-3):125-30. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12963131> el 3-5-2019

Gallegos, Eva Ramón (2019). Con “terapia fotodinámica”, IPN elimina virus del VPH. <https://mvsnoticias.com/noticias/nacionales/con-terapia-fotodinamica-ipn-elimina-virus-del-vph>

Gan Y, Zheng S, Baak JPA y col. (2015). Predicción de los mecanismos antiinflamatorios de la curcumina mediante análisis de redes de interacción de proteínas basadas en módulos. *Acta Pharm Sin B*. 2015 ; 5 : 590 - 595 .

Garcés G. K. Laura (2018). Guía nutricional para regenerar mielina y nutrir cerebro. <https://www.biomanantial.com/guia-nutricional-para-regenerar-mielina-y-nutrir-cerebro/>

García-Barrantes PM, Badilla B. (2011). Anti-ulcerogenic properties of *Quassia amara* L. (Simaroubaceae) standardized extracts in rodent models. J Ethnopharmacol. 2011 Apr 12;134(3):904-10. doi: 10.1016/j.jep.2011.01.052. PubMed PMID: 21296139.

García Barriga Hernando. (1974). Flora Medicinal de Colombia (tres tomos). Bogotá: imprenta nacional.

García MD, Sáenz MT, Gómez MA, Fernández MA. (1999). Topical antiinflammatory activity of phytosterols isolated from *Eryngium foetidum* on chronic and acute inflammation models. Phytother Res. 13(1):78-80. PubMed PMID: 10189959.

García A., Fernando. (2012). Uniperiódico No. 156, el 26 de agosto de 2016. Recuperado de: <http://www.unperiodico.unal.edu.co/dper/article/corazon-saludable-con-cascara-de-papa.html> el 23-11-2020

García Bustinduy, Marta (2012). Una de cada tres personas con psoriasis moderada-grave padece depresión. *Medicine*, <https://www.medicineonline.es/es-noticia-una-cada-tres-personas-con-16761>

García Gómez Y, Mendieta Alcántara MR, Mendieta Zerón H. (2018). *Eryngium heterophyllum* y *Amphipterygium adstringens*. Efecto del té sobre los niveles de triglicéridos: un ensayo clínico. *Trad Integr Med*. 4 (1): 22-27.

García Prado E, García Gimenez MD, De la Puerta Vázquez R, Espartero Sánchez JL, Sáenz Rodríguez MT. (2007). Antiproliferative effects of mitraphylline, a pentacyclic oxindole alkaloid of *Uncaria tomentosa* on human glioma and neuroblastoma cell lines. *Phytomedicine*.; 14(4):280-4. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17296291> el 6-6-2018

García-Mesa, M.T y Afonso-Valiente, M.A. (2016). Antiedemagenic activity of hydroalcoholic extracts of citrus plant fruit peels and leaves in rat skin. *Pharmacology Online Archives* 2016, vol.3, 22-26. Recuperado el 16-09-2021 de [https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2016/vol3/PhOL\\_2016\\_3\\_A004\\_6\\_Milagros.pdf](https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2016/vol3/PhOL_2016_3_A004_6_Milagros.pdf) de 7-9-2019

Gasparetto JC, Martins CA, Hayashi SS, Otuky MF, Pontarolo R. (2012). Ethnobotanical and scientific aspects of *Malva sylvestris* L.: a millennial herbal medicine. *J Pharm Pharmacol*. 2012 Feb;64(2):172-89. PubMed PMID: 22221093.

Gautam Shipra, Madhubala Thakur, Mehak Aggarwal and Esha Vatsa (2021). *Azadirachta indica* a review as a potent anti- diabetic drug. Vol.1 Issue-10, june 2021 (e-ISSN: 2582-8223) Himachal Institute of Pharmacy, Paonta Sahib, Himachal Pradesh, India.

Gauthaman, K. K., Saleem, M. T., Thanislas, P. T., Prabhu, V. V., Krishnamoorthy, K. K., Devaraj, N. S., & Somasundaram, J. S. (2006). Cardioprotective effect of the *Hibiscus rosa sinensis* flowers in an oxidative stress model of myocardial ischemic reperfusion injury in rat. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 6, 32. <http://doi.org/10.1186/1472-6882-6-32>

Gayathri K, Jayachandran KS, Vasanthi HR, Rajamanickam GV. (2011). Cardioprotective effect of lemon grass as evidenced by biochemical and histopathological changes in experimentally induced cardiotoxicity. *Hum Exp Toxicol*.; 30(8):1073-82. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20952451>

Gbeassor M., AY Kedjagni, K. Koumaglo, C. de Souza, K. Agbo, K. Aklikokou, KA Amegbo. (1990). Actividad antipalúdica in vitro de seis plantas medicinales. <https://doi.org/10.1002/ptr.2650040309>

Gentile, M. T., Ciniglia, C., Reccia, M. G., Volpicelli, F., Gatti, M., Thellung, S., ... Colucci-D'Amato, L. (2015). *Ruta graveolens* L. Induces Death of Glioblastoma Cells and

Neural Progenitors, but Not of Neurons, via ERK 1/2 and AKT Activation. *PLoS ONE*, 10(3), e0118864. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0118864>

Gerber, Glenn S. (2000). Saw palmetto para el tratamiento de hombres con síntomas del tracto urinario inferior. *The journal of urology*. [https://doi.org/10.1016/S0022-5347\(05\)67631-8](https://doi.org/10.1016/S0022-5347(05)67631-8)

Germosén-Robineau L. (1995). Hacia una farmacopea caribeña. Santo Domingo: Edición TRAMIL 7. EndaCaribe, UAG. Medellín (Colombia): Universidad de Antioquia.

Ghaffari H, Ghassam BJ, Chandra Nayaka S, Ramachandra Kini K, Prakash HS. (2014). Antioxidant and neuroprotective activities of *Hyptis suaveolens* (L.) Poit. against oxidative stress-induced neurotoxicity. *Cell Mol Neurobiol*. 34(3):323-31. PubMed PMID: 24420496; PubMed Central PMCID: PMC3950622.

Ghazala Hussian, Bala V. Manyam. (1997). *Mucuna pruriens* proves more effective than L-DOPA in Parkinson's disease animal model. *Phytotherapy research*. Volume 11, Issue 6 Pages 419–423.

Gil R, Juan; Gómez B, Milton; Trejos s, Juanita. (2009). Citotoxicidad y actividad anticancerígena de dos flavonoides aislados y purificados de *Brownea ariza* Brenth, Vitae, vol. 16, núm. 1, pp. 93-101. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Giménez et al. (2005). Estudios químicos, biológicos y farmacológicos de *Galipea longiflora* Krause. *Revista Boliviana de Química*, volumen 22, no.1 Instituto de Investigaciones Fármaco Bioquímicas - IIFB, Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímicas, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia.

Gitte S. Jensen et al. (2015). Oral intake of a liquid high-molecular-weight hyaluronan associated with relief of chronic pain and reduced use of pain medication: Results of a randomized, placebo-controlled double-blind pilot study. *Journal of medicinal food* 18, no 1 (2015): 95–101

Godinez Carvalo, Daimy y Volpato, Gabrielle. (2008). Plantas medicinales que se venden en el mercado El Río, Camaguey, Cuba. *Revista Mexicana de Biodiversidad* 79: 243-259

Goel RK, Gawande D, Lagunin A, Randhawa P, Mishra A, Poroikov V. (2015). Revealing medicinal plants that are useful for the comprehensive management of epilepsy and associated comorbidities through in silico mining of their phytochemical diversity. *Planta Med.*; 81(6):495-506. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25856437> el 9-6-2020

Gómez Rodríguez, Gabriel (2017). Plantas que curan el cáncer. Recuperado de <https://www.periodicoeldespartar.com/zitacuaro/interes-por-plantas-producidas-en-zitacuaro-que-curan-cancer/>, el 14-09-2017



Gonçalves JLS et al. (2005). Actividad anti-rotavirus in vitro de algunas plantas medicinales utilizadas en Brasil contra la diarrea. *Journal of Ethnopharmacology* Volume 99, Issue 3, 14 de julio de 2005, páginas 403-407. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.01.032>

González María Cristina, Ospina Luis Fernando, Calle Jairo, Rincón Javier. (2007). Evaluación de extractos y fracciones de plantas colombianas en modelos de inflamación aguda, subcrónica y crónica. Departamento de Farmacia, Facultad de Ciencias, Universidad Nacional de Colombia. [www.revistas.unal.edu.co](http://www.revistas.unal.edu.co)

González S, Pathak MA. (1996). Inhibición de la formación inducida por rayos ultravioleta de especies reactivas de oxígeno, peroxidación de lípidos, eritema y fotosensibilización de la piel por *Polypodium leucotomos*. *Photodermatol Photoimmunol Photomed* 1996; 12: 45–56

González-Trujano ME, Pellicer F, Mena P, Moreno DA, García-Viguera C. (2015). Antinociceptive and anti-inflammatory activities of a pomegranate (*Punica granatum* L.) extract rich in ellagitannins. *Int J Food Sci Nutr*. 2015 Mar 30:1-5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25822007>

González JG, delle Monache G, delle Monache F, Marini-Bettolò GB. (1982). Chuchuhuasha a drug used in folk medicine in the Amazonian and Andean areas. A chemical study of *Maytenus laevis*. *J Ethnopharmacol*. 1982 Jan;5(1):73-7. Review. PubMed PMID: 7033668.

Gopi K, Renu K, Sannanaik Vishwanath B, Jayaraman G. (2015). Protective effect of *Euphorbia hirta* and its components against snake venom induced lethality. *J Ethnopharmacol*. 165:180-90. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sannanaik%20Vishwanath> el 2-8-2018

Görnemann T, Nayal R, Pertz HH, Melzig MF. (2008). Antispasmodic activity of essential oil from *Lippia dulcis* Trev. *J Ethnopharmacol*; 117(1):166-9. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18295421> el 5-11-2020

Guerrero Pabón, Mario Francisco (2014). El efecto antihipertensivo y la identificación de los mecanismos de acción de los principios activos obtenidos de *Croton schiedeanus* Schltd. En: Periódico - N° 174 - Universidad Nacional de Colombia, febrero 2014

Günter, Ernst. (2016). Reumatismo y artritis. Recuperado de <http://portalnatural.net/sale-a-la-luz-cura-para-la-artritis-reumatismo-y-enfermedades-de-las-articulaciones>, el 7-1-2016

Guo J, Qian F, Li J, Xu Q, Chen T. (2007). Identification of a new metabolite of astilbin, 3'-O-methylastilbin, and its immunosuppressive activity against contact dermatitis. *Clin Chem*. 2007 Mar;53(3):465-71. doi: 10.1373/clinchem.2006.077297. Erratum in: *Clin Chem*. 2007 May;53(5):997. PMID: 17272490

Guo JL, Cheng YL, Qiu Y, Shen CH, Yi B, Peng C. (2014). Purification and characterization of a novel type i ribosome inactivating protein, pachyerosin, from

*Pachyrhizus erosus* seeds, and preparation of its immunotoxin against human hepatoma cells. *Planta Med.* 80(11):896-901. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25029173> el 7/10/20

Gupta Y.K. and Peshin S.S. (2012). Do herbal medicines have potential for managing snake bite envenomation? *Toxicol Int.*; 19(2): 89–99. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3388772/> el 4-10-2020

Gupta R, Sharma KK, Afzal M, Damanhoury ZA, Ali B, Kaur R, Kazmi I, Anwar F. (2013). Anticonvulsant activity of ethanol extracts of *Vetiveria zizanioides* roots in experimental mice. *Pharm Biol.* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23863081>

Gupta, Pankaj & Gupta, Alka & Agarwal, Krati & Tomar, Priti & Satija, Saurabh. (2012). Antioxidant and cytotoxic potential of a new thienyl derivative from *Tagetes erecta* roots. *Pharmaceutical biology.* 50. 1013-8. 10.3109/13880209.2012.655378.

Gutiérrez, J., Cortés, N. y Montaña, C. (2019). La Pobreza Multidimensional y su relación con el espacio: Caso de estudio para Colombia. *Revista Visión Contable*, 21, 78 - 100. <https://doi.org/10.24142/rvc.n21a4>

Guzmán-Gutiérrez SL, Navarrete A. (2009). Pharmacological exploration of the sedative mechanism of hesperidin identified as the active principle of *Citrus sinensis* flowers. *Planta Med.*; 75(4):295-301. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19219759>

Hajhashemi, V., & Klooshani, V. (2013). Antinociceptive and anti-inflammatory effects of *Urtica dioica* leaf extract in animal models. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 3(2), 193–200. Recuperado el 16-09-2021 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4075706/>

Haj-Husein I, Tukan S, Alkazaleh F. (2015). The effect of marjoram (*Origanum majorana*) tea on the hormonal profile of women with polycystic ovary syndrome: a randomised controlled pilot study. *J Hum Nutr Diet.* Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25662759> el 26-11-2018

Haksar A, Sharma A, Chawla R, Kumar R, Lahiri SS, Islam F, Arora MP, Sharma RK, Tripathi RP, Arora R. (2009). Mint oil (*Mentha spicata* Linn.) offers behavioral radioprotection: a radiation-induced conditioned taste aversion study. *Phytother Res.* 23(2):293-6. doi: 10.1002/ptr.2604. PubMed PMID: 18853399.

Halabi MF, Sheikh BY. (2014). Anti-proliferative effect and phytochemical analysis of *Cymbopogon citratus* extract. *Biomed Res Int.*; 906239. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24791006> el 10-10-2020

Hamedi A, Rezaei H, Azarpira N, Jafarpour M, Ahmadi F. (2016). Effects of *Malva sylvestris* and Its Isolated Polysaccharide on Experimental Ulcerative Colitis in Rats. *J EvidBased Complementary Altern Med.* 2016 Jan;21(1):14-22. doi: 10.1177/2156587215589184. PubMed PMID: 26045553.

Han EB, Chang BY, Jung YS, Kim SY. (2015). *Lantana camara* Induces Apoptosis by Bcl-2 Family and Caspases Activation. *Pathol Oncol Res.* 2015 Apr;21(2):325-31. doi: 10.1007/s12253-014-9824-4. Epub 2014 Aug 22. PubMed PMID: 25145450.

Han W, Xu JD, Wei FX, Zheng YD, Ma JZ, Xu XD, Wei ZG, Wang W, Zhang YC. (2015). Prokinetic activity of *Prunus persica* (L.) Batsch flowers extract and its possible mechanism of action in rats. *Biomed Res. Int.*; 569853. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25821812> el 10-8-2019

Han MK et al. (2010). Chronic obstructive pulmonary disease phenotypes: the future of COPD. *Am J Respir Crit Care Med.* 2010 Sep 1;182(5):598-604. doi: 10.1164/rccm.200912-1843CC. Epub 2010 Jun 3. PMID: 20522794; PMCID: PMC6850732.

Hannan Abdul, Tabish Humayun, Muhammad Barkaat Hussain, Muhammad Yasir, Sumayya Sikandar. (2010). In vitro antibacterial activity of onion (*Allium cepa*) against clinical isolates of vibrio cholerae. *J Ayub Med Coll Abbottabad* 2010;22(2) 160 <http://www.ayubmed.edu.pk/JAMC/PAST/22-2/Hannan.pdf>

Hannan A, Asghar S, Naeem T, Ikram Ullah M, Ahmed I, Aneela S, Hussain S. (2013). Antibacterial effect of mango (*Mangifera indica* Linn.) leaf extract against antibiotic sensitive and multi-drug resistant *Salmonella typhi*. *Pak J Pharm Sci.*; 26(4):715-9. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23811447> el 8-7-2020

Hao F, Kumar S, Yadav N, Chandra D. (2014). Neem components as potential agents for cancer prevention and treatment. *Biochim Biophys Acta.*; 1846(1):247-57. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25016141>

Hardani A, Afzalzadeh MR, Amirzargar A, Mansouri E, Meamar Z. (2015) Effects of aqueous extract of celery (*Apium graveolens* L.) leaves on spermatogenesis in healthy male rats. *Avicenna J Phytomed.* (2015). Mar-Apr;5(2):113-9. PubMed PMID: 25949952; PubMed Central PMCID: PMC4418060.

Harsha, S. N., & Anilakumar, K. R. (2013). Anxiolytic property of hydro-alcohol extract of *Lactuca sativa* and its effect on behavioral activities of mice. *Journal of Biomedical Research*, 27(1), 37–42. <http://doi.org/10.7555/JBR.27.20120059>

Hase Koji, Purusotam Basnet, Shigetoshi Kadota, Tsuneo Namba (1997). Actividad inmunoestimulante de Celosian, un polisacárido antihepatotóxico aislado de *Celosia argentea*. *Planta Med* 1997; 63 (3): 216-219, DOI: 10.1055 / s-2006-957656

Hashempur, M.H., Homayouni, K., Ashraf, A. et al. (2014). Effect of *Linum usitatissimum* L. (linseed) oil on mild and moderate carpal tunnel syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *DARU J Pharm Sci* 22, 43 (2014). <https://doi.org/10.1186/2008-2231-22-43>

Hayakawa Y, Fujii H, Hase K, Ohnishi Y, Sakukawa R, Kadota S, Namba T, Saiki I. (1998). Anti-metastatic and immunomodulating properties of the water extract from *Celosia argentea* seeds. Biol Pharm Bull. 1998 Nov;21(11):1154-9. PubMed PMID: 9853404.

He ZH, Huang YQ, Weng SF, Tan YR, He TP, Qin YM, Liang NC. (2013). Effect of Aloe emodin on invasion and metastasis of high metastatic breast cancer MDA-MB-231 cells. Zhong Yao Cai.; 36(9):1481-5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24620697>

Heidarifar Reza et al. (2014). Efecto del eneldo (*Anethum graveolens*) sobre la gravedad de la dismenorrea primaria en comparación con el ácido mefenámico: un ensayo aleatorizado, doble ciego. J Res Med Sci. 2014 abr; 19 (4): 326–330. PMCID: PMC4115348, PMID: 25097605. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4115348/>

Hernandez (2008). Maca, el viagra natural. Recuperado de: Medicina Tradicional. Escuela de Enfermería, Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Hernández Torres, Antonio. (2008). Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*) “la planta eficaz para combatir infecciones de orina”. Rehalda, Número 7 - Año 2008, 63

Hernández Jf, Urueña Cp, Cifuentes Mc, Sandoval Ta, Pombo Lm, D, A, Fiorentino Sa. (2014). Petiveria alliacea standardized fraction induces breast adenocarcinoma cell death by modulating glycolytic metabolism. J. Ethnopharmacol. 153(3):641-9. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24637191> el 02-04-2015

Hibasami H, Shohji T, Shibuya I, Higo K, Kanda T. (2004). Induction of apoptosis by three types of procyanidin isolated from apple (*Rosaceae Malus pumila*) in human stomach cancer KATO III cells. Int J Mol Med. 2004 Jun;13(6):795-9. PubMed PMID: 15138614

Hirt, H.M. and K. Lindsey (2006). Artemisia annua Tea – a revolution in the history of tropical medicine – Circular letter. Recuperado de <http://www.anamed.net>, el 4-6-2006

Hiruma-Lima Clélia Akiko et al. (2009). The anti-ulcerogenic effects of *Curatella americana* L., Journal of Ethnopharmacology, Volume 121, Issue 3, 2009, Pages 425-432, ISSN 0378-8741, <https://doi.org/10.1016/j.jep.2008.10.017>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S037887410800576X>)

Hong Wei Zhang, Lin ZX, Xu C, Leung C, Chan LS. (2014). Astragalus (a traditional Chinese medicine) for treating chronic kidney disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 10. Art. No.: CD008369. DOI: 10.1002/14651858.CD008369.pub2. Accedida el 16 de octubre de 2021

\_\_\_\_\_ (2014). Cordyceps sinensis (a traditional Chinese medicine) for treating chronic kidney disease. Cochrane Database Syst Rev. 2014 Dec 18;(12):CD008353. doi: 10.1002/14651858.CD008353.pub2. PMID: 25519252.

Honoré Stella M., Wilfredo M. Cabrera, Susana B. Genta, Sara S. Sánchez. (2012). Protective effect of yacon leaves decoction against early nephropathy in experimental diabetic rats, *Food and Chemical Toxicology*, Volume 50, Issue 5, 2012, Pages 1704-1715, ISSN 0278-6915, <https://doi.org/10.1016/j.fct.2012.02.073>

Hossain H, Karmakar UK, Biswas SK, Shahid-Ud-Daula AF, Jahan IA, Adnan T, Chowdhury A. (2013). Antinociceptive and antioxidant potential of the crude ethanol extract of the leaves of *Ageratum conyzoides* grown in Bangladesh. *Pharm Biol. Recuperado de* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23577800> el 4-3-2018

Hossain Mohammad Amzad et al. (2013). Study of total phenol, flavonoids contents and phytochemical screening of various leaves crude extracts of locally grown *Thymus vulgaris*, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, Volume 3, Issue 9, 2013, Pages 705-710, ISSN 2221-1691, [https://doi.org/10.1016/S2221-1691\(13\)60142-2](https://doi.org/10.1016/S2221-1691(13)60142-2). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2221169113601422>

Hosseini A, Hosseinzadeh H. (2015). A review on the effects of *Allium sativum* (Garlic) in metabolic syndrome. *J Endocrinol Invest.* 38(11):1147-57. doi: 10.1007/s40618-015-0313-8. Epub 2015 Jun 3. Review. PubMed PMID: 26036599.

Hosseini MJ, Shahraki J, Tafreshian S, Salimi A, Kamalinejad M, Pourahmad J. (2015). Protective effects of *Sesamum indicum* extract against oxidative stress induced by vanadium on isolated rat hepatocytes. *Environ Toxicol.* doi: 10.1002/tox.22107. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25727928> el 31-03-2015.

Hritcu, L., Noumedem, J. A., Cioanca, O., Hancianu, M., Postu, P., & Mihasan, M. (2015). Anxiolytic and antidepressant profile of the methanolic extract of *Piper nigrum* fruits in beta-amyloid (1–42) rat model of Alzheimer's disease. *Behavioral and Brain Functions: BBF*, 11, 13. <http://doi.org/10.1186/s12993-015-0059-7>

Hsu CC, Kuo HC, Chang SY, Wu TC, Huang KE. (2011). The assessment of efficacy of *Dioscorea alata* for menopausal symptom treatment in Taiwanese women. *Climacteric.* 14(1):132-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20653397>

Hu J, Yang R, Wen C, Li H, Zhao H. (2013). [Expresión del inflammasoma NLRP3 en ratones BALB / c con inflamación similar a la psoriasis inducida por imiquimod y efecto terapéutico de la semilla de mostaza (*Sinapis Alba* Linn)]. *Nan Fang yi ke da xue xue bao* =Revista de la Universidad Médica del Sur. Septiembre de 2013; 33 (9): 1394-1398. PMID: 24067228.

Huamán Saavedra Juan Jorge, Fogel Silva Boris Eltsin, Escobar Pairazamán Patricia Isabel, Castillo Minaya Karen Yanet. (2012). Efectos de la ingesta de *Plukenetia volubilis* Linneo o "Sacha inchi" en el perfil lipídico de adultos jóvenes. *Acta méd. Peruana* v.29 n.3 Lima. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172012000300005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172012000300005&script=sci_arttext)

Hunninghake Ronald. (2018). El poder anticancerígeno de la vitamina C intravenosa. Recuperado de <https://www.chrisbeatcancer.com/ron-hunninghake-md-on-the-anticancer-power-of-vitamin-c/>, el 02-09.2021

Hyun SW, Jang M, Park SW, Kim EJ, Jung YS. (2013). Onion (*Allium cepa*) extract attenuates brain edema. Nutrition. 2013 Jan;29(1):244-9. doi: 10.1016/j.nut.2012.02.017. Epub 2012 Jul 6. PubMed PMID: 22771051.

Ian Clark (2013). Medicina a base de brócoli, una potente herramienta contra la osteoartritis y el cáncer. Recuperado de: [http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=25935&Itemid=36](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=25935&Itemid=36) el 28-6-2017

Igwe SA, Akunyili DN, Ogbogu C. (2003). Effects of *Solanum melongena* (garden egg) on some visual functions of visually active Igbos of Nigeria. J Ethnopharmacol. 2003 Jun;86(2-3):135-8. PubMed PMID: 12738076.

Ijaz S, Shoaib Khan HM, Anwar Z, Talbot B, Walsh JJ. (2019). HPLC profiling of Mimosa pudica polyphenols and their non-invasive biophysical investigations for anti-dermatoheliotic and skin reinstating potential. Biomed Pharmacother. 2019 Jan; 109:865-875. doi: 10.1016/j.biopha.2018.10.089. Epub 2018 Nov 5. PubMed PMID: 30551540.

İlhan M, Bolat IE, Süntar İ, Kutluay Köklü H, Uğar Çankal DA, Keleş H, Küpeli Akkol E. (2015). Topical application of olive oil macerate of *Momordica charantia* L. promotes healing of excisional and incisional wounds in rat buccal mucosa. Arch Oral Biol. 2015 Dec;60(12):1708-13. doi: 10.1016/j.archoralbio.2015.09.006. Epub 2015 Sep 11. PubMed PMID: 26431827.

In Koo Hwang, Choong Hyun Lee, Ki-Yeon Yoo, et al. (2009). Neuroprotective effects of onion extract and quercetin against ischemic neuronal damage in the gerbil hippocampus. Journal of Medicinal Food. Oct 2009. ahead of print <http://doi.org/10.1089/jmf.2008.1400>

Infante, Karina (2015). Conoce un remedio Natural para curar la uña en los ojos. Recuperado de: <http://www.culturatural.net/remedio-natural-para-curar-la-una-en-los-ojos/#>, el 26 de octubre de 2017.

Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas (SINCHI). (2006). Manual de identificación de especies no maderables del corregimiento de Tarapacá, Colombia. Panamericana: Bogotá.

Iroaganachi M, Eleazu C, Okafor P. (2015). Effect of Unripe Plantain (*Musa paradisiaca*) and Ginger (*Zingiber officinale*) on Renal Dysfunction in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats. JOP. 20;16(2):167-70. doi: 10.6092/1590-8577/2954. PubMed PMID: 25791550.

Ishih A, Ikeya C, Yanoh M, Takezoe H, Miyase T, Terada M. (2001). A potent antimalarial activity of *Hydrangea macrophylla* var. *Otaksa* leaf extract against *Plasmodium yoelii*

17XL in mice. Parasitol Int. 2001 Mar; 50(1):33-9. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11267930> el 12-9-2019

Jafarpour M, Yousefi G, Hamed A, Shariat A, Salehi A, Heydari M. (2016). Effect of a traditional syrup from *Citrus medica* L. fruit juice on migraine headache: A randomized double-blind placebo controlled clinical trial. *J Ethnopharmacol.* 179:170-6. doi: 10.1016/j.jep.2015.12.040. Epub 2015 Dec 22. PubMed PMID: 26721220.

Jaganathan SK, Mazumdar A, Mondhe D, Mandal M. (2011). Apoptotic effect of eugenol in human colon cancer cell lines. *Cell Biol Int.* 2011 Jun;35(6):607-15. doi:10.1042/CBI20100118. PubMed PMID: 21044050.

Jagetia G. (2007). Radioprotective Potential of Plants and Herbs against the Effects of Ionizing Radiation. *J Clin Biochem Nutr.* 2007 Mar;40(2):74-81. doi: 10.3164/jcbrn.40.74. PubMed PMID: 18188408; PubMed Central PMCID: PMC2127223

Jain S, Sangma T, Shukla SK, Mediratta PK. (2015). Effect of *Cinnamomum zeylanicum* extract on scopolamine-induced cognitive impairment and oxidative stress in rats. *Nutr Neurosci.* 18(5):210-6. doi: 10.1179/1476830514Y.0000000113. Epub 2014 Feb 21. PubMed PMID: 24559058

Jamarkattel-Pandit N, Pandit NR, Kim MY, Park SH, Kim KS, Choi H, Kim H, Bu Y. (2010). Neuroprotective effect of defatted sesame seeds extract against in vitro and in vivo ischemic neuronal damage. *Planta Med.* 2010 Jan;76(1):20-6. doi: 10.1055/s-0029-1185903. Epub 2009 Jul 13. PubMed PMID: 19598078

James P. Lugo et al. (2013). Undenatured type II collagen (UC-II®) for joint support: a randomized, double-blind, placebo-controlled study in healthy volunteers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 10, no 1 (2013): 48

Jananie RK, Priya V, Vijayalakshmi K. (2012). *Cynodon dactylon* secondary metabolites as an antagonist of the type 1 angiotensin II silico novel drugs targeting criteria for diabetic retinopathy. *J Pharmacol Pharmacother.* 2012 ene; 3 (1): 20-5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22368412>

Jantová, S., Hudec, R., Sekretár, S., Kučerák, J., & Melušová, M. (2014). *Salvia officinalis* L. extract and its new food antioxidant formulations induce apoptosis through mitochondrial/caspase pathway in leukemia L1210 cells. *Interdisciplinary Toxicology*, 7(3), 146–153. <http://doi.org/10.2478/intox-2014-0020>

Jaramillo, Beatriz E., Stashenko, Elena, & Martínez, Jairo René. (2010). Composición química volátil de *Satureja brownei* (Sw.) Briq. colombiana y determinación de su actividad antioxidante. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 15(1) Recuperado el 09- 05-2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-47962010000100007&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962010000100007&lng=es&tlng=es)

Jawaid, Talha, Shakya, Ashok K., Siddiqui, Hefazat Hussain and Kamal, Mehnaz. (2014). Evaluation of Cucurbita maxima extract against scopolamine- induced amnesia in rats: implication of tumour necrosis factor alpha. Zeitschrift für Naturforschung C, vol. 69, no. 9-10, 2014, pp. 407-417. <https://doi.org/10.5560/znc.2014-0003>

Jedrejek Dariusz, Bernadetta Lis, Agata Rolnik, Anna Stochmal, Beata Olas. (2019). Comparative phytochemical, cytotoxicity, antioxidant and haemostatic studies of Taraxacum officinale root preparations. Food and Chemical Toxicology, Volume 126, 2019, Pages 233-247, ISSN 0278-6915, <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.02.017>.

Jensen Lars P. y Lai Anthony R. (1986). Chayote (Sechium edule) que causa hipopotasemia en el embarazo. Revista estadounidense de obstetricia y ginecología, Volumen 155, Número 5, noviembre de 1986, páginas 1048-1049. [https://doi.org/10.1016/0002-9378\(86\)90344-3](https://doi.org/10.1016/0002-9378(86)90344-3)

Jensen O, Nielsen AO, Bjerregaard P. (1978). Pediculosis capitis tratada con tintura de cuassia. Acta Dermato-venereologica. 1978; 58 (6): 557-559. PMID: 83089

Jeon, K. I., Xu, X., Aizawa, T., Lim, J. H., Jono, H., Kwon, D. S., Abe, J., Berk, B. C., Li, J. D., ... Yan, C. (2010). Vinpocetine inhibits NF-kappaB-dependent inflammation via an IKK-dependent but PDE-independent mechanism. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(21), 9795-800

Jeon S, Bose S, Hur J, Jun K, Kim YK, Cho KS, Koo BS. (2011). A modified formulation of Chinese traditional medicine improves memory impairment and reduces A $\beta$  level in the Tg-APP<sup>swe</sup>/PS1<sup>dE9</sup> mouse model of Alzheimer's disease. *J Ethnopharmacol.* 1;137(1):783-9. doi: 10.1016/j.jep.2011.06.046. Epub 2011 Jul 5. PubMed PMID: 21762767

Jeppesen P.B., S. Gregersen, C.R. Poulsen, K. Hermansen. (2000). Stevioside acts directly on pancreatic  $\beta$  cells to secrete insulin: Actions independent of cyclic adenosine monophosphate and adenosine triphosphate—sensitive K<sup>+</sup>-channel activity. *Metabolism*, Volume 49, Issue 2, 2000, Pages 208-214, ISSN 0026-0495, [https://doi.org/10.1016/S0026-0495\(00\)91325-8](https://doi.org/10.1016/S0026-0495(00)91325-8). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0026049500913258>

\_\_\_\_\_ (2002). Stevioside induces antihyperglycaemic, insulinotropic and glucagonostatic effects in vivo: studies in the diabetic Goto-Kakizaki (GK) rats. *Phytomedicine*, Volume 9, Issue 1, 2002, Pages 9-14, ISSN 0944-7113, <https://doi.org/10.1078/0944-7113-00081>

Jianming Luo, Cheng Zhang, Rong Liu, Lijuan Gao, Shiyi Ou, Liu Liu, Xichun Peng (2018). Polisacárido de Ganoderma lucidum que alivia el cáncer colorrectal mediante la alteración de bacterias intestinales especiales y la regulación de la expresión génica de las células epiteliales del colon. *Journal of Functional Foods*, Volume 47, Agosto de 2018, páginas 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2018.05.041>

Jin Bae Weon, Jiwoo Lee, Min Rye Eom, Youn Sik Jung, and Choong Je Ma. (2014). “The



Effects of *Loranthus parasiticus* on Scopolamine-Induced Memory Impairment in Mice,” Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2014, Article ID 860180, 7 pages, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/860180>

Jin, HY, Cha, YS, Baek, HS y Park, TS (2013). Efectos neuroprotectores del extracto de *Vitis vinifera* en ratones prediabéticos inducidos por una dieta alta en grasas. La revista coreana de medicina interna, 28 (5), 579–586. <https://doi.org/10.3904/kjim.2013.28.5.579>

Johann Susana, Beatriz G Mendes, Fabiana C Missau, Maria A. de Resende, Moacir G y Pizzolatti A. (2011). Antifungal activity of five species of *Polygala*. Medical Microbiology Braz. J. Microbiol. 42 (3) • Sept 2011 • <https://doi.org/10.1590/S1517-83822011000300027> <https://www.scielo.br/j/bjm/a/rPzL74TPd7Ln7rx93JkSwwQ/abstract/?lang=en>

Jones WP, Lobo-Echeverri T, Mi Q, Chai H, Lee D, Soejarto DD, Cordell GA, Pezzuto JM, Swanson SM, Kinghorn AD. (2005). Antitumour activity of 3-chlorodeoxylapachol, a naphthoquinone from *Avicennia germinans* collected from an experimental plot in southern Florida. J Pharm Pharmacol. 2005 Sep;57(9):1101-8. PubMed PMID: 16105231

Jung et al. (2015) A potential oral anticancer drug candidate, *Moringa oleifera* leaf extract, induces the apoptosis of human hepatocellular carcinoma cells. *Oncology Letters*, 10(3), 1597–1604. <http://doi.org/10.3892/ol.2015.3482>. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4533244/>

Jung, HY, Yoo, DY, Kim, W. et al. (2014). El extracto de raíz de *Valeriana officinalis* suprime el estrés físico mediante descargas eléctricas y el estrés psicológico mediante respuestas provocadas por estimulación nociceptiva al disminuir la proporción de neurotransmisores monoamínicos a sus metabolitos. BMC Complement Altern Med 14, 476 (2014). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-476>

Justin Crane Daniel et al. (2012). La terapia de masaje atenúa las señales inflamatorias después del daño muscular inducido por el ejercicio. *Medicina traslacional de la ciencia*, 01 de febrero de 2012, Vol 4, número 119, doi: 10.1126 / scitranslmed.3002882. Recuperado de <https://www.science.org/doi/abs/10.1126/scitranslmed.3002882>, e126/04/2021

Kabir S. (1998). Jacalin: a jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*) seed-derived lectin of versatile applications in immunobiological. Journal of Immunological Methods, Volume 212, Issue 2, 1998, Pages 193-211, ISSN 0022-1759, [https://doi.org/10.1016/S0022-1759\(98\)00021-0](https://doi.org/10.1016/S0022-1759(98)00021-0). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022175998000210>

Kadir Noor Atiqah Aizan Abdul, Asmah Rahmat, Hawa Z. E. Jaafar. (2015). "Protective Effects of Tamarillo (*Cyphomandra betacea*) Extract against High Fat Diet Induced Obesity in Sprague-Dawley Rats", Journal of Obesity, vol. 2015, Article ID 846041, 8 pages, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/846041>

Kai-Ling Huang, Yiu-Kay Lai, Chih-Chien Lin, and Jia-Ming Chang. (2006). Inhibition of hepatitis B virus production by *Boehmeria nivea* root extract in HepG2 2.2.15 cells. World J Gastroenterol.; 12(35): 5721–5725.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4088177/>

Kai Zhang, Yanfang Liu, Xiangli Zhao, Qingjiu Tang, Jens Dervedde, Jingsong Zhang, Hua Fan. (2018). Anti-inflammatory properties of GLPss58, a sulfated polysaccharide from *Ganoderma lucidum*, International Journal of Biological Macromolecules, Volume 107, Part A, 2018, Pages 486-493, ISSN 0141-8130,  
<https://doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2017.09.015>.

Kaleta Beata et al. (2019). Selenium-containing polysaccharides from *Lentinula edodes*—Biological activity, Carbohydrate Polymers, Volume 223, 2019, 115078, ISSN 0144-8617,  
<https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2019.115078>.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0144861719307453>

Kang JJ, Samad MA, Kim KS, Bae S. (2014). Comparative anti-inflammatory effects of anti-arthritic herbal medicines and ibuprofen. Nat Prod Commun.; 9(9):1351-6  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25918809>

Karami M, Karimian Nokabadi F, Ebrahimzadeh MA, Naghshvar F. (2014). Nephroprotective effects of *Feijoa sellowiana* leaves extract on renal injury induced by acute dose of ecstasy (MDMA) in mice. Iran J Basic Med Sci. 17(1):69-72.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24592310>

Karbwang J, Harinasuta T. (1992). Descripción general: farmacología clínica de los antimaláricos. Revista del Sudeste Asiático de Medicina Tropical y Salud Pública. Septiembre de 1992; 23 Suppl 4: 95-109. PMID: 1364873

Kasem RF, Hegazy RH, Arafa MA, AbdelMohsen MM. (2014). Chemopreventive effect of *Mentha piperita* on dimethylbenz[a]anthracene and formaldehyde-induced tongue carcinogenesis in mice (histological and immunohistochemical study). J Oral Pathol Med.; 43(7):484-91. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24450492>

Kee WH, et al. (1989). The treatment of breast engorgement with Serrapeptase (Danzen): a randomised double-blind controlled trial, Singapore Medical Journal. 1989 Feb;30(1):48-54

Kelli A. Lytle, Carmen P. Wong, Donald B. Jump (2017): “Docosahexaenoic acid blocks progression of western diet-induced nonalcoholic steatohepatitis in obese”. Plos One

Kerem, Z., German-Shashoua, H. y Yarden, O. (2005), Extracción asistida por microondas de saponinas bioactivas de garbanzo ( *Cicer arietinum* L). J. Sci. Food Agric., 85: 406-412.  
<https://doi.org/10.1002/jsfa.1989>

Khan AU, Gilani AH. (2011). Blood pressure lowering, cardiovascular inhibitory and bronchodilatory actions of *Achillea millefolium*. Phytother Res.; 25(4):577-83.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20857434>

Khristi Vincenta and V. H. Patel (2016). Therapeutic potential of *Hibiscus rosa sinensis*: a review. *International Journal of Nutrition and Dietetics*, Volume 4, Number 2, 2016, Pages 105-123 ISSN: 2347-5277, <http://dx.doi.org/10.17654/ND004020105>

Kim, T. G., Kang, S. Y., Jung, K. K., Kang, J. H., Lee, E., Han, H. M. and Kim, S. H. (2001). Antiviral activities of extracts isolated from *Terminalis chebula* retz., *Sanguisorba officinalis* L., *Rubus coreanus* miq. and *Rheum palmatum* L. against hepatitis B virus. *Phytother. Res.*, 15: 718–720. doi: 10.1002/ptr.832

Kim KH, Chung WS, Kim Y, Kim KS, Lee IS, Park JY, Jeong HS, Na YC, Lee CH, Jang HJ. (2015). Transcriptomic analysis reveals wound healing of *Morus alba* root extract by up-regulating keratin filament and CXCL12/CXCR4 signaling. *Phytother Res.* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26014513>

Kimmatkar N, Thawani V, Hingorani L, Khiyani R. (2003). Efficacy and tolerability of *Boswellia serrata* extract in treatment of osteoarthritis of knee--a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Phytomedicine*. 2003 Jan; 10(1):3-7. PubMed PMID: 12622457

Kinnunen O, Winblad I, Koistinen P, Salokannel J. (1993). Safety and efficacy of a bulk laxative containing senna versus lactulose in the treatment of chronic constipation in geriatric patients. *Pharmacology*. 47 Suppl 1:253-5. PubMed PMID: 8234438

Kirisattayakul, W., Wattanathorn, J., Tong-Un, T., Muchimapura, S., Wannanon, P., & Jittiwat, J. (2013). Cerebroprotective Effect of *Moringa oleifera* against Focal Ischemic Stroke Induced by Middle Cerebral Artery Occlusion. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2013, 951415. <http://doi.org/10.1155/2013/951415>

Klein-Galczinsky C. (1999). [Pharmacological and clinical effectiveness of a fixed phytogetic combination trembling poplar (*Populus tremula*), true goldenrod (*Solidago virgaurea*) and ash (*Fraxinus excelsior*) in mild to moderate rheumatic complaints]. *Wien Med Wochenschr*. 1999;149(8-10):248-53. German. PMID: 10483692

Köktürk S, Yardimoglu M, Celikozlu SD, Dolanbay EG, Cimbiz A. (2013). Effect of *Lycopersicon esculentum* extract on apoptosis in the rat cerebellum, following prenatal and postnatal exposure to an electromagnetic field. *Exp Ther Med.*; 6(1):52-56. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23935717>

Kongkeaw C, Dilokthornsakul P, Thanarangsarit P, Limpeanchob N, Norman Scholfield C. (2014). Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract. *J Ethnopharmacol*. 2014;151(1):528-35. doi: 10.1016/j.jep.2013.11.008. Epub 2013 Nov 16

Konta EM, Almeida MR, do Amaral CL, Darin JD, de Rosso VV, Mercadante AZ, Antunes LM, Bianchi ML. (2014). Evaluation of the antihypertensive properties of yellow passion fruit pulp (*Passiflora edulis* Sims f. *flavicarpa* Deg.) in spontaneously hypertensive

rats. *Phytother Res.* 2014 Jan;28(1):28-32. doi: 10.1002/ptr.4949. Epub 2013 Feb 25. PubMed PMID: 23436457

Korier Khaled MM, Mahmoud. S. Arbid y Nadia FI El-Gendy (2010) El papel protector de *Tropaeolum majus* sobre la toxicidad sanguínea y hepática inducida por maleato de dietilo en ratas, *Mecanismos y métodos de toxicología*, 20: 9, 579-586, DOI: 10.3109 / 15376516.2010.518171

Kou et al. (2013). Estudio sobre la actividad antitumoral in vivo del extracto de *Verbena officinalis*. *Revista africana de medicinas tradicionales, complementarias y alternativas*, Vol. 10 No. 3 (2013). Doi: 10.4314 / ajtcam. v10i3.19. <https://www.ajol.info/index.php/ajtcam/article/view/88373>

Krebs S, Omer B, Omer TN, Fliser D. (2010). Wormwood (*Artemisia absinthium*) for poorly responsive early-stage IgA nephropathy: a pilot uncontrolled trial. *Am J Kidney Dis.* 2010 Dec;56(6):1095-9. doi: 10.1053/j.ajkd.2010.06.025. Epub 2010 Sep 16. PubMed PMID: 20843592.

Krejci Minna R. et al. (2011). Selectivity in biomineralization of barium and strontium. *Journal of Structural Biology*, Volume 176, Issue 2, 2011, p. 192-202, ISSN 1047-8477, <https://doi.org/10.1016/j.jsb.2011.08.006>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1047847711002346>

Kumalasari ID, Harmayani E, Lestari LA, Raharjo S, Asmara W, Nishi K, Sugahara T. (2012). Evaluation of immunostimulatory effect of the arrowroot (*Maranta arundinacea*. L) in vitro and in vivo. *Cytotechnology*. 64(2):131-7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22038480>

Kumar M, Samarth R, Kumar M, Selvan SR, Saharan B, Kumar A. (2007). Protective effect of *Adhatoda vasica* Nees against radiation-induced damage at cellular, biochemical and chromosomal levels in Swiss albino mice. *Evid Based Complement Alternat Med.*; 4(3):343-50. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17965765> el 5.9-2018

Kumar, P., Baraiya, S., Gaidhani, S. N., Gupta, M. D., & Wanjari, M. M. (2012). Antidiabetic activity of stem bark of *Bauhinia variegata* in alloxan-induced hyperglycemic rats. *Journal of Pharmacology & Pharmacotherapeutics*, 3(1), 64–66. <http://doi.org/10.4103/0976-500X.92518>

Kumar PS, Febriyanti RM, Sofyan FF, Luftimas DE, Abdulah R. (2014). Anticancer potential of *Syzygium aromaticum* L. in MCF-7 human breast cancer cell lines. *Pharmacognosy Res.* 2014 Oct;6(4):350-4. doi: 10.4103/0974-8490.138291. PubMed PMID: 25276075; PubMed Central PMCID: PMC4166826

Kupchan SM, Knox JR, Kelsey JE, Saenzrenauld JA. (1964). Calotropin, a cytotoxic principle isolated from *Asclepias curassavica* l. *Science*. 1964 Dec 25;146(3652):1685-6. PubMed PMID: 14224519

Kuppusamy, U. R., Arumugam, B., Azaman, N., & Jen Wai, C. (2014). Leucaena leucocephala Fruit Aqueous Extract Stimulates Adipogenesis, Lipolysis, and Glucose Uptake in Primary Rat Adipocytes. *The Scientific World Journal*, 2014, 737263. <http://doi.org/10.1155/2014/737263>

Kwiecinski, M. R., Felipe, K. B., Correia, J. F. G., Ferreira, E. A., Rossi, M. H., Gatti, F. de M., ... Pedrosa, R. C. (2011). Brazilian *Bidens pilosa* Linné yields fraction containing quercetin-derived flavonoid with free radical scavenger activity and hepatoprotective effects. *The Libyan Journal of Medicine*, 6, 10.3402/ljm.v6i0.5651. <http://doi.org/10.3402/ljm.v6i0.5651>

Lai SW, Yu MS, Yuen WH, Chang RC. (2006). Novel neuroprotective effects of the aqueous extracts from *Verbena officinalis* Linn. *Neuropharmacology*. 2006 May;50(6):641-50. Epub 2006 Jan 6. PubMed PMID: 16406021

Lajusticia, Ana María (2015). El magnesio curó mi artrosis y es clave para la salud. Recuperado de [http://www.clarin.com/buena-vida/salud/magnesio-curo-artrosis-clave-salud\\_0\\_1021098303.html](http://www.clarin.com/buena-vida/salud/magnesio-curo-artrosis-clave-salud_0_1021098303.html), el 23/03/2015

Lakshmi T, Krishnan V, Rajendran R, Madhusudhanan N. (2015). *Azadirachta indica*: A herbal panacea in dentistry - An update. *Pharmacogn Rev.*; 9(17):41-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26009692>

Lamorde M, Tabuti JR, Obua C, Kukunda-Byobona C, Lanyero H, ... (2010). Medicinal plants used by traditional medicine practitioners for the treatment of HIV/AIDS and related conditions in Uganda. *J Ethnopharmacol*; 130(1):43-53

Lampariello LR, Cortelazzo A, Guerranti R, Sticozzi C, Valacchi G. (2012). The Magic Velvet Bean of *Mucuna pruriens*. *J Tradit Complement Med.*; 2(4):331-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24716148>

Lange NE, Litonjua A, Hawrylowicz CM, Weiss S. (2009). Vitamin D, the immune system and asthma. *Expert Rev Clin Immunol*. 2009 nov;5(6):693-702. doi: 10.1586/eci.09.53. PMID: 20161622; PMCID: PMC2812815

Larocca, Félix. (2013). *La verdad acerca de la vitamina B12: Los peligros de su exceso*. Recuperado de <http://miguelleopoldo.blogspot.com/2013/01/la-verdad-acerca-de-la-vitamina-b12.html>, el 10-8-2016

Latha, K., Rammohan, B., Sunanda, BP, Maheswari, MS y Mohan, SK (2015). Evaluación de la actividad ansiolítica del extracto acuoso de *Coriandrum sativum* Linn. en ratones: un estudio experimental preliminar. *Investigación de farmacognosia*, 7 (Suppl 1), S47 – S51. <https://doi.org/10.4103/0974-8490.157996>

Lazreg Houda Aref, Badii Gaaliche, Abdelwaheb Fekih, Massoud Mars, Mahjoub Aouni, Jean Pierre Chaumon & Khaled Said (2011) Actividades citotóxicas y antivirales in vitro de

extractos de látex de *Ficus carica*, Investigación de productos naturales, 25: 3, 310-319, DOI: 10.1080 / 14786419.2010.528758

Leblan, D. (2000). *Harpagophytum procumbens* in the treatment of knee and hip osteoarthritis. Four-month results of a prospective, multicenter, double-blind trial versus diacerhein. *Joint Bone Spine*. 2000, 67(5):462-427

Lechner John, Li-Shu Wang, Claudio M. Rocha, Bethany Larue, Cassandra Henry, Colleen M. McIntyre, Kenneth M. Riedl, Steven J. Schwartz, and Gary D. (2010). Drinking water with red beetroot food color antagonizes esophageal carcinogenesis in N-Nitrosomethylbenzylamine-treated rats. *J Med Food*. 13(3): 733–739. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3133561/>

Lee YH, Song GG. (2018). Association between circulating 25-hydroxyvitamin D levels and psoriasis, and correlation with disease severity: a meta-analysis. *Clin Exp Dermatol*. 2018 Jul;43(5):529-535. doi: 10.1111/ced.13381. Epub 2018 Jan 16. PMID: 29341195

Lee JB, Miyake S, Umetsu R, Hayashi K, Chijimatsu T, Hayashi T. (2012). Anti-influenza A virus effects of fructan from Welsh onion (*Allium fistulosum* L.). *Food Chem*. 2012 Oct 15;134(4):2164-8. doi: 10.1016/j.foodchem.2012.04.016. Epub 2012 Apr 13. PubMed PMID: 23442670

Lee, Y. K., Low, K. Y., Siah, K., Drummond, L. M., & Gwee, K.-A. (2012). Kiwifruit (*Actinidia deliciosa*) changes intestinal microbial profile. *Microbial Ecology in Health and Disease*, 23, 10.3402/mehd.v23i0.18572. <http://doi.org/10.3402/mehd.v23i0.18572>

Lee AS, Lee YJ, Lee SM, Yoon JJ, Kim JS, Kang DG, Lee HS. (2012). An aqueous extract of *Portulaca oleracea* ameliorates diabetic nephropathy through suppression of renal fibrosis and inflammation in diabetic db/db mice. *Am J Chin Med*. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22745066>, el 23 de julio de 2013

Lei X, Li J, Liu B, Zhang N, Liu H. (2015). Separation and Identification of Four New Compounds with Antibacterial Activity from *Portulaca oleracea* L. *Molecules*. 2015 Sep 10;20(9):16375-87. doi: 10.3390/molecules200916375. PubMed PMID: 26378504

Leighton, Paula. (2016). Diario El Mercurio (Chile). <http://www.chilevivesano.cl/noticias/los-alimentos-que-inducen-o-interfieren-un-sueno-reparador>

Lemos, M., Santin, J. R., de Oliveira, A. P., Klein-Júnior, L. C., Niero, R., & de Andrade, S. F. (2012). Gastroprotective activity of the extract and fractions from leaves of “couve” (*Brassica oleracea* var *acephala* DC) in chronic ulcer model. *Revista Eletrônica De Farmácia*, 9(1), 1. Recuperado de <https://www.revistas.ufg.br/REF/article/view/21948> e 10-10-2020

Leos-Rivas C, Verde-Star MJ, Torres LO, Oranday-Cardenas A, Rivas-Morales C, Barron-Gonzalez MP, Morales-Vallarta MR, Cruz-Vega DE. (2011). In vitro amoebicidal activity

of borage (*Borago officinalis*) extract on *Entamoeba histolytica*. J MedFood.;14(7-8):866-9. doi: 10.1089/jmf.2010.0164. Epub 2011 Apr 10. PubMed PMID: 21476887.

Lewis BJ, Herrlinger KA, Craig TA, Mehring-Franklin CE, Defreitas Z, Hinojosa-Laborde C. (2013). Efecto antihipertensivo del extracto de cáscara de maracuyá y sus principales componentes bioactivos tras la suplementación aguda en ratas espontáneamente hipertensas. J Nutr Biochem. 2013 Julio; 24 (7): 1359-66. doi: 10.1016 / j. jnutbio.2012.11.003. Publicación electrónica del 17 de enero de 2013 PMID: 23333089.

Lee An Sook, Yun Jung Lee, So Min Lee, Jung Joo Yoon, Jin Sook Kim, Dae Gill Kang, Ho Sub Lee. (2012). Portulaca oleracea mejora la inflamación vascular diabética y la disfunción endotelial en ratones db / db. Complementario basado en evidencia y Medicina alternativa, vol. 2012, Id. De artículo 741824, 9 páginas, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/741824>

Li G, Ma X, Deng L, Zhao X, Wei Y, Gao Z, Jia J, Xu J, Sun C. (2015). fresh garlic extract enhances the antimicrobial activities of antibiotics on resistant strains in vitro. Jundishapur J Microbiol. 2015 May 31;8(5): e14814. doi: 10.5812/jjm.14814. PMID: 26060559; PMCID: PMC4458355. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26060559/>

Li X, Cui X, Sun X, Li X, Zhu Q, Li W. (2010). Mangiferin prevents diabetic nephropathy progression in streptozotocin-induced diabetic rats. Phytother Res.; 24(6):893-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19960420>

Li L, Li H, Li M. (2015). Curcumin protects against cerebral ischemia-reperfusion injury by activating JAK2/STAT3 signaling pathway in rats. Int J Clin Exp Med. 2015 Sep 15;8(9):14985-91. eCollection 2015. PubMed PMID: 26628981; PubMed Central PMCID: PMC4658870

Li X, Allen RP, Earley CJ, Liu H, Cruz TE, Edden RAE, Barker PB, Van Zijl PCM. (2016). “Brain iron deficiency in idiopathic restless legs syndrome measured by quantitative magnetic susceptibility at 7 tesla”. Sleep Medicine

Liaw CC, Change FR, Lin CY, et al. (2002). New cytotoxic monotetrahydrofuran annonaceous acetogenins from *Annona muricata*. J Nat Prod, 65, 470-5. <https://doi.org/10.1021/np0105578>

Lija-Escaline J, Senthil-Nathan S, Thanigaivel A, Pradeepa V, Vasantha-Srinivasan P, Ponsankar A, Edwin ES, Selin-Rani S, Abdel-Megeed A. (2015). Physiological and biochemical effects of botanical extract from *Piper nigrum* Linn (Piperaceae) against the dengue vector *Aedes aegypti* Liston (Diptera: Culicidae). Parasitol Res. 2015 Nov;114(11):4239-49. doi: 10.1007/s00436-015-4662-1. Epub 2015 Aug 16. PubMed PMID: 26277727

Lin BF, Chiang BL, Lin JY. (2005). *Amaranthus spinosus* water extract directly stimulates proliferation of B lymphocytes in vitro. Int Immunopharmacol. 2005 Apr;5(4):711-22. PubMed PMID: 15710340

Liu QF, Deng ZY, Ye JM, He AL, Li SS. (2015). Ginsenoside Rg1 protects chronic cyclosporin a nephropathy from tubular cell apoptosis by inhibiting endoplasmic reticulum stress in rats. *Transplant Proc.* 2015 Mar;47(2):566-9. doi: 10.1016/j.transproceed.2014.10.047. PMID: 25769608

Liu QF, Lee JH, Kim YM, Lee S, Hong YK, Hwang S, Oh Y, Lee K, Yun HS, Lee IS, Jeon S, Chin YW, Koo BS, Cho KS. (2015). In Vivo Screening of Traditional Medicinal Plants for Neuroprotective Activity against A $\beta$ 42 Cytotoxicity by Using Drosophila Models of Alzheimer's Disease. *Biol Pharm Bull.* 38(12):1891-901. doi: 10.1248/bpb.b15-00459

Liu Y, Li N, Yu J, Cheng H, Li J, Zhang XZ. (2015). Anti-*Helicobacter pylori* actividades de *Chenopodium ambrosioides* L. in vitro e in vivo. *World J Gastroenterol.*; 21(14):4178- Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25892867> el 12-1-2021

Liu SF, Chang SY, Lee TC, Chuang LY, Guh JY, Hung CY, Hung TJ, Hung YJ, Chen PY, Hsieh PF, Yang YL. (2012). *Dioscorea alata* attenuates renal interstitial cellular fibrosis by regulating Smad- and epithelial-mesenchymal transition signaling pathways. *PLoS One.*; 7(11): e47482. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23144821>

Liu Z, Ma N, Zhong Y, Yang ZQ. (2015). Antiviral effect of emodin from *Rheum palmatum* against coxsakievirus B5 and human respiratory syncytial virus in vitro. *J Huazhong Univ Sci Technolog Med Sci.* 2015 Dec;35(6):916-922. doi: 10.1007/s11596-015-1528-9. Epub 2015 Dec 16. PubMed PMID: 26670446

Liu Y, Shen S, Li Z, Jiang Y, Si J, Chang Q, Liu X, Pan R. (2014). Cajanin stilbene acid protects corticosterone-induced injury in PC12 cells by inhibiting oxidative and endoplasmic reticulum stress-mediated apoptosis. *Neurochem Int.* 2014 Dec; 78:43-52. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25193317>

Liu Z, Saarinen NM, Thompson LU. (2006). Sesamin is one of the major precursors of mammalian lignans in sesame seed (*Sesamum indicum*) as observed in vitro and in rats. *J Nutr.* 2006 Apr;136(4):906-12. PubMed PMID: 16549449

Lizama Morales, Víctor Hugo (2016). Esta planta es una aliada contra la diabetes. Milenio Novedades. <https://sipse.com/novedades-yucatan/la-catarinilla-plantacion-diabetes-salud-206081.html>

Locklear TD, Huang Y, Frasier J, Doyle BJ, Perez A, Gomez-Laurito J, Mahady GB. (2010). Estrogenic and progestagenic effects of extracts of *Justicia pectoralis* Jacq., an herbal medicine from Costa Rica used for the treatment of menopause and PMS. *Maturitas.* 2010 Jul;66(3):315-22. PubMed Central PMCID: PMC3001348

Lodha sr, Joshi sv, Vyas ba, Upadhye mc, Kirve ms, Slunke ss, Kadu sk, Rogye mv. 2010. Assessment of the antidiabetic potential of *Cassia grandis* using an in vivo model. *J Adv Pharm Technol Res.* 1(3):330-3. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22247866>



Lopera YE, Fantinelli J, González Arbeláez LF, Rojano B, Ríos JL, Schinella G, Mosca S. (2013). Antioxidant Activity and Cardioprotective Effect of a Nonalcoholic Extract of *Vaccinium meridionale* Swartz during Ischemia-Reperfusion in Rats. *Evid Based Complement Alternat Med.*; 516727. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23476693>

López L, Villavicencio MA, Albores A, Martínez M, de la Garza J, Meléndez-Zajgla J, Maldonado V. (2002). *Cupressus lusitanica* (Cupressaceae) leaf extract induces apoptosis in cancer cells. *J Ethnopharmacol.* 2002 May;80(2-3):115-20. PubMed PMID: 12007700

López García, Víctor. (2020). ¿Hacia donde se dirige la humanidad? Editorial Autografía, España. 123 p. ISBN 978-84-18337-03-1

Lugo, Estrada Erick (2018). Estudio biológico y cotejo experimental de la yerba del sapo (*Eryngium heterophyllum* Engelm.) en la prevención y curación de los cálculos biliares inducidos en el Jamster dorado (*Mesocricetus auratus*). Chapingo, Méx.: Tesis (M. C. Esp. en Botánica).

Lundell, Dwight. (2008). The great cholesterol lie: why inflammation kills and the real cure for heart disease. ISBN #978-0-9790340-1-5. Recuperado de <http://doh.hpc.go.th/data/ncd/GreatCholesterolLie.pdf> el 10-09-2021.

Llavina Rubio, Nuria. (2009). Alimentación y salud. En: Consumer Eroski, Recuperado de <https://www.consumer.es/salud/problemas-de-salud/estres-y-sindrome-de-colon-irritable.html> el 12-9-2018

Ma C, Dastmalchi K, Flores G, Wu SB, Pedraza-Peñalosa P, Long C, Kennelly EJ. (2013). Antioxidant and metabolite profiling of North American and neotropical blueberries using LC-TOF-MS and multivariate analyses. *J Agric Food Chem.*; 61(14):3548-59. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23547798>

Mack-Wen G, Viviana I, Rico G, Leidy B, Alarcón P, Juan C, & Pereañez J, Jaime A. (2011). Inhibición in vitro del veneno de bothrops asper con extractos etanólicos de *Brownea ariza* b. (caesalpiniaceae). *Vitae*, 18(1), 43-48. Retrieved may 09, 2018, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0121-40042011000100006&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0121-40042011000100006&lng=en&tlng=es)

Maghsoumi-Norouzabad L, Alipoor B, Abed R, Eftekhari Sadat B, Mesgari-Abbasi M, Asghari Jafarabadi M. (2016). Effects of *Arctium lappa* L. (Burdock) root tea on inflammatory status and oxidative stress in patients with knee osteoarthritis. *Int J Rheum Dis.* 2016 Mar;19(3):255-61. PubMed PMID: 25350500

Mahata S, Maru S, Shukla S, Pandey A, Mugesh G, Das BC, Bharti AC. (2012). Anticancer property of *Bryophyllum pinnata* (Lam.) Oken. leaf on human cervical cancer cells. *BMC Complement Altern Med.* 2012 Mar 10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22405256>

Mahmood Rasool, Javed Iqbal, Arif Malik, et al. (2014). "Hepatoprotective Effects of *Silybum marianum* (Silymarin) and *Glycyrrhiza glabra* (Glycyrrhizin) in Combination: A

Possible Synergy,” Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2014, Article ID 641597, 9 pages, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/641597>

Mahmoudi, M., Ebrahimzadeh, M.A., Abdi, M., Arimi, Y. & Fathi, H. (2015). Antidepressant activities of Feijoa sellowiana fruit. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 19(3), 2510-2513

Mahmoudzadeh-Sagheb H, Heidari Z, Bokaeian M, Moudi B. (2010). Antidiabetic effects of Eucalyptus globulus on pancreatic islets: a stereological study. Folia Morphol (Warsz). 2010 May;69(2):112-8. PubMed PMID: 20512762

Mahyari S, Mahyari B, Emami SA, Malaekheh-Nikouei B, Jahanbakhsh SP, Sahebkar A, Mohammadpour AH. (2016). Evaluation of the efficacy of a polyherbal mouthwash containing *Zingiber officinale*, *Rosmarinus officinalis* and *Calendula officinalis* extracts in patients with gingivitis: A randomized double-blind placebo-controlled trial. Complement Ther Clin Pract. PubMed PMID: 26850813

Maite Zudaire (2012). La moringa: ¿un nuevo "superalimento"? Recuperado de <https://www.moringaoleifera.es/2019/04/05/a-moringa-un-nuevo-s%C3%BAper-alimento-art%C3%ADculo-en-la-revista-consumer-de-eroski-sobre-la-moringa-por-maite-zudaire/> el 14-09-2021

Mandal, G., Chatterjee, C., & Chatterjee, M. (2015). Evaluation of anti-inflammatory activity of methanolic extract of leaves of *Bougainvillea spectabilis* in experimental animal models. *Pharmacognosy Research*, 7(1), 18–22. <http://doi.org/10.4103/0974-8490.147194>

Manna D, Dutta PK, Achari B, Lohia A. (2010). *Antimicrob Agents Chemother.* 4(11):4825-32. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20713666>

Manna D, Dutta PK, Achari B, Lohia A. (2010). A novel galacto-glycerolipid from *Oxalis corniculata* kills *Entamoeba histolytica* and *Giardia lamblia*. *Antimicrob Agents Chemother.* 2010 Nov;54(11):4825-32. doi: 10.1128/AAC.00546-10. Epub 2010 Aug 16. PubMed PMID: 20713666; PubMed Central PMCID: PMC2976160

Maodaa SN, Allam AA, Ajarem J, Abdel-Maksoud MA, Al-Basher GI, Wang ZY. (2016). Effect of parsley (*Petroselinum crispum*, Apiaceae) juice against cadmium neurotoxicity in albino mice (*Mus musculus*). *Behav Brain Funct.* 2016 Feb 4;12(1):6. doi: 10.1186/s12993-016-0090-3. PMID: 26846273; PMCID: PMC4743362

Maranhão HM, Vasconcelos CF, Rolim LA, Neto PJ, Neto Jda C, Filho RC, Fernandes MP, Costa-Silva JH, Araújo AV, Wanderley AG. (2014). Hepatoprotective effect of the aqueous extract of *Simarouba amara* Aublet (Simaroubaceae) stem bark against carbon tetrachloride (CCl<sub>4</sub>)-induced hepatic damage in rats. *Molecules.*; 19(11):17735-46. doi: 10.3390/molecules191117735. PubMed PMID: 25365298

Marinacci, Barbara (ed.). (2005). Linus Pauling in his own words: selections from his writings, speeches, and interviews, Touchstone Books

Marnet, Martha (2014). Extracto de hongo combatiría el virus del papiloma. Recuperado de <https://salud.ccm.net/news/147153-extracto-de-hongo-combatiria-el-virus-del-papiloma> el 13-10-2021

Martin AR, Cadotte MW, Isaac ME, Milla R, Vile D, Violle C (2019) Regional and global shifts in crop diversity through the Anthropocene. PLoS ONE 14(2): e0209788. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209788>

Martínez Guerra María Julia; Marisol López Barreiro; Zulema Morejón Rodríguez; Elisa Boucourt Rodríguez; Ana Ibis García Hernández. (2009). Revista Cubana de Plantas Medicinales. v.14 n.1. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-47962009000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962009000100003)

Martínez-Pinzón Felipe. (2011). Francisco Javier Matís, el negro Pío, un águila y la hoja del guaco: una contranarrativa de la visión espacial de las élites sobre el trópico. College of Staten Island, City University of New York · Estados Unidos. En: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/maguare/article/view/35259/41634>

Martínez-Vázquez R. et al. (2012). Efectos similares a los antidepresivos de un extracto alcaloide de las partes aéreas de *Annona cherimolia* en ratones. *Journal of Ethnopharmacology*. Volume 139, Issue 1, 6 de enero de 2012, páginas 164-170 <https://doi.org/10.1016/j.jep.2011.10.033>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874111007720>

Martins C, Doran C, Silva IC, Miranda C, Rueff J, Rodrigues AS. (2014). Myristicin from nutmeg induces apoptosis via the mitochondrial pathway and down regulates genes of the DNA damage response pathways in human leukaemia K562 cells. *Chem Biol Interact.*; 218:1-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24792648>

Marrelli M, Cristaldi B, Menichini F, Conforti F. (2015). Inhibitory effects of wild dietary plants on lipid peroxidation and on the proliferation of human cancer cells. Food Chem Toxicol. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26408343>

McAllister SD, Soroceanu L, Desprez PY. (2015). The antitumor activity of plant-derived non-psychoactive cannabinoids. *J Neuroimmune Pharmacol*. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25916739> el 20-1-2021

Medagama, A.B. (2015). The glycaemic outcomes of Cinnamon, a review of the experimental evidence and clinical trials. *Nutr J* 14, 108 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0098-9>

Medina, A. E. (2010). Vinpocetine as a potent antiinflammatory agent. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107 (22): 9921–9922. doi:10.1073/pnas.1005138107. PMC 2890434. PMID 20495091. [https://www.saludnutricionbienestar.com/suplementos/vinpocetine/?id=0216&fromid=WE\\_SNB1906VP5&lang=es](https://www.saludnutricionbienestar.com/suplementos/vinpocetine/?id=0216&fromid=WE_SNB1906VP5&lang=es)

Mehta HJ, Patel V, Sadikot RT. (2014). Curcumin and lung cancer--a review. Target Oncol. 2014 Dec; 9(4):295-310. doi: 10.1007/s11523-014-0321-1

Meira NA, Klein LC Jr, Rocha LW, Quintal ZM, Monache FD, Cechinel Filho V, Quintão NL. (2014). Anti-inflammatory and anti-hypersensitive effects of the crude extract, fractions and triterpenes obtained from *Chrysophyllum cainito* leaves in mice. *J Ethnopharmacol.* 2014 Feb 3;151(2):975-83. doi: 10.1016/j.jep.2013.12.014. Epub 2013 Dec 14. PubMed PMID: 24342779

Mendes De Toledo, Eduardo; Cleyton & Patrícia, Regina & , Santos & Carlos, João & Mello, João & Prado, Benedito & Filho, Dias & Nakamura, Celso & Ueda-Nakamura, Tânia. (2015). Antifungal properties of crude extracts, fractions, and purified compounds from bark of *Curatella americana* L. (Dilleniaceae) against *Candida* Species. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine

Meneses, Rocío; Torres, Flor Ángela; Stashenko, Elena; Ocazonez, Raquel E. (2009). Aceites esenciales de plantas colombianas inactivan el virus del dengue y el virus de la fiebre Amarilla. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, vol. 41, núm. 3, septiembre-diciembre, 2009, pp. 236-243 Bucaramanga, Colombia

Mercola Joseph (2021). Las mentiras sobre la hidroxiclороquina. En: Tome el control de su salud. Recuperado de [https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2021/10/20/hidroxiclороquina-para-el-covid.aspx?ui=2e6cbb8aa3318a9c329498a30e6a03f27eb7b496bad8fd126feff17fcad79b9&sd=20140923&cid\\_source=espanl&cid\\_medium=email&cid\\_content=art2ReadMore&cid=20211020&mid=DM1014990&rid=1297743042](https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2021/10/20/hidroxiclороquina-para-el-covid.aspx?ui=2e6cbb8aa3318a9c329498a30e6a03f27eb7b496bad8fd126feff17fcad79b9&sd=20140923&cid_source=espanl&cid_medium=email&cid_content=art2ReadMore&cid=20211020&mid=DM1014990&rid=1297743042) el 20-10-2021

Mesa Arango Ana Cecilia / Jehidys Montiel / Catalina Martínez / Bibiana Zapata / Nayive Pino / Juan Gabriel Bueno / Elena Stashenko (2007). Actividad in vitro anti - candida y anti - aspergillus de aceites esenciales de plantas de la familia Piperaceae, *Scientia et Technica* Año XIII, No 33, mayo de 2007. UTP. ISSN 0122 – 1701, 247

Mesa-Arango AC, Montiel-Ramos J, Zapata B, Durán C, Betancur-Galvis L, Stashenko E. (2009). Citral and carvone chemotypes from the essential oils of Colombian *Lippia alba* (Mill.) N.E. Brown: composition, cytotoxicity and antifungal activity. Mem Inst Oswaldo Cruz. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19876560>

Messegué, Maurice. (1975). *Mi herbario de Salud*. París: Plaza Janes Editores

Miao Y et al. (2015). Cuatro acetogeninas citotóxicas anonáceas de las semillas de *Annona squamosa*. <https://doi.org/10.1080/14786419.2015.1055490>

Middelkamp-Hup, Maritza et al. (2002). El extracto de *Polypodium leucotomos* administrado por vía oral disminuye la fototoxicidad, la pigmentación y el daño de la piel humana inducidos por psoraleno-UVA. *Revista de la Academia Estadounidense de*

Dermatología, Volumen 50, Número 1, enero de 2004, páginas 41-49.  
[https://doi.org/10.1016/S0190-9622\(03\)02732-4](https://doi.org/10.1016/S0190-9622(03)02732-4)

Militão, G. C. G. (2005). Potencial antitumoral de flavonóides isolados de plantas do nordeste brasileiro: estudos preliminares da relação estrutura-atividade citotóxica. 2005. 105 f. Dissertação (Mestrado em Farmacologia) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2005

Miller, M. Felipe. (2017) Recuperado de [tenersalud@saludnutriciónbienestar.com](mailto:tenersalud@saludnutriciónbienestar.com) el 01 de febrero de 2017

Minutoli L, Bitto A, Squadrito F, Marini H, Irrera N, Morgia G, Passantino A, Altavilla D. (2013). *Serenoa repens*, lycopene and selenium: a triple therapeutic approach to manage benign prostatic hyperplasia. Curr Med Chem.; 20(10):1306-12.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23432584>

Miranzadeh S, Adib-Hajbaghery M, Soleymanpoor L, Ehsani M. (2015). Effect of adding the herb *Achillea millefolium* on mouthwash on chemotherapy induced oral mucositis in cancer patients: A double-blind randomized controlled trial. Eur J Oncol Nurs. pii: S1462-3889(14)00199-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25667123>

Mitsuwan, W., Olaya-Abril, A., Calderón-Santiago, M. et al. (2017) El análisis proteómico y metabolómico integrado revela que la rodomitona reduce la cápsula en *Streptococcus pneumoniae*. Sci Rep. 7, 2715 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-02996-3>

Molina-Garza Zinnia Judith, Aldo Fabio Bazaldúa-Rodríguez, Ramiro Quintanilla-Licea, Lucio Galaviz-Silva. (2014). Anti-Trypanosoma cruzi activity of 10 medicinal plants used in northeast Mexico, Acta Tropica, Volume 136, 2014, Pages 14-18, ISSN 0001-706X, <https://doi.org/10.1016/j.actatropica.2014.04.006>. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001706X14001296> el 9-5-2020

Monga J, Sharma M, Tailor N, Ganesh N. (2011). Antimelanoma and radioprotective activity of alcoholic aqueous extract of different species of *Ocimum* in C (57) BL mice. Pharm Biol. 2011 Apr;49(4):428-36. doi: 10.3109/13880209.2010.521513. PubMed PMID:21428866

Monzote L, García M, Montalvo AM, Scull R, Miranda M. (2010). Chemistry, cytotoxicity and antileishmanial activity of the essential oil from *Piper auritum*. Mem Inst Oswaldo Cruz. 2010 Mar;105(2):168-73. PubMed PMID: 20428676

Monzote L., J. Pastor, R. Scull, L. Gille. (2014). Antileishmanial activity of essential oil from *Chenopodium ambrosioides* and its main components against experimental cutaneous leishmaniasis in BALB/c mice, Phytomedicine, Volume 21, Issues 8–9,2014, Pages 1048-1052, ISSN 0944-7113, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2014.03.002>

Moreno Romero, C. A., & Plazas Bonilla, C. E. (2005). Validación de una metodología analítica para la cuantificación por HPLC de quercetina en una matriz vegetal. Revista

Colombiana de Ciencias Químico-Farmacéuticas, 34(1). Recuperado <https://revistas.unal.edu.co/index.php/rccquifa/article/view/1625> el 20-8-2017

Morioka T, Suzui M, Nabandith V, Inamine M, Aniya Y, Nakayama T, Ichiba T, Yoshimi N. (2005). Modifying effects of *Terminalia catappa* on azoxymethane-induced colon carcinogenesis in male F344 rats. *Eur J Cancer Prev.* 2005 Apr;14(2):101-5. PubMed PMID: 15785313

Morón Rodríguez, Francisco J. et al. (2007). Plantas medicinales caribeñas con potencialidad para inhibir la agregación de las plaquetas. *Rev Cubana Plant Med v.12 n.2 Ciudad de la Habana abr.-jun. 2007.*  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-47962007000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962007000200007)

Mossa, A.-T. H., Refaie, A. A., Ramadan, A., & Bouajila, J. (2013). Amelioration of Prallethrin-Induced Oxidative Stress and Hepatotoxicity in Rat by the Administration of *Origanum majorana* Essential Oil. *BioMed Research International*, 2013, 859085.  
<http://doi.org/10.1155/2013/859085>

Mturi N, Musumba CO, Wamola BM, Ogutu BR, Newton CR. (2003). Cerebral malaria: optimising management. *CNS Drugs.*; 17(3):153-65.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12617695>

Muceniece R, Saleniece K, Krigere L, Rumaks J, Dzirkale Z, Mezhapuke R, Kviesis J, Mekss P, Klusa V, Schiöth HB, Dambrova M. (2008). Potato (*Solanum tuberosum*) juice exerts an anticonvulsant effect in mice through binding to GABA receptors. *Planta Med.*; 74(5):491-6. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18543146>

Muñoz, Carol E, Vergel, Nadezdha E, Cabral, Pablo, Aragón, Diana Marcela, & Ospina, Luis Fernando-. (2009). Efecto antinociceptivo de *Critoniella acuminata*, *Physalis peruviana* y *Salvia rubescens*. *Revista Colombiana de Ciencias Químico - Farmacéuticas*, 38 (1), 31-41. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74182009000100003&lng=en&tlng=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74182009000100003&lng=en&tlng=)

Muresan IAP, Pop LL, Dumitrascu DL. (2019). *Lactobacillus reuteri* versus triple therapy for the eradication of *Helicobacter pylori* in functional dyspepsia. *Med Pharm Rep.* 2019 Oct;92(4):352-355. doi: 10.15386/mpr-1375. Epub 2019 Oct 25. PMID: 31750434; PMCID: PMC6853040

Nagashima, Y., Maeda, N., Yamamoto, S., Yoshino, S., & Oka, M. (2013). Evaluation of host quality of life and immune function in breast cancer patients treated with combination of adjuvant chemotherapy and oral administration of *Lentinula edodes* mycelia extract. *OncoTargets and Therapy*, 6, 853–859. <http://doi.org/10.2147/OTT.S44169>

Nahidi F, Kariman N, Simbar M, Mojab F. (2012). The Study on the Effects of *Pimpinella anisum* on Relief and Recurrence of Menopausal Hot Flashes. *Iran J Pharm Res.* 2012 Fall;11(4):1079-85. PubMed PMID: 24250540; PubMed Central PMCID: PMC3813162

Nair VY, Balakrishanan N, Antony Santiago JV. (2015). *Coriandrum sativum* extract attenuates hepatic steatosis in rats fed with fructose enriched diet. Bratisl Lek Listy. 2015;116(9):547-53. PubMed PMID: 26435020

Nakama S, Ishikawa C, Nakachi S, Mori N. (2011). Anti-adult T-cell leukemia effects of *Bidens pilosa*. Int J Oncol.; 38(4):1163-73. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21318218>

Nash, D.L. & Williams, L.O. (1976). Flora of Guatemala, Compositae. Part XII. Fieldiana Botany. 24:96. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03942009000100001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03942009000100001), el 14-09-2021.

Nature Medicine (2011). doi:10.1038/nm.2579 Recuperado de [http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=24114&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=24114&Itemid=413) e 2-9-2015

Navarro, Concha. (2018). ¿Por qué tomar própolis ante los dolores de garganta? Recuperado de <https://www.infosalus.com/farmacia/noticia-tomar-propolis-dolores-garganta-20180130130753.html> el 10-10-2018

Nayak BS, Raju SS, Eversley M, Ramsbhag A. (2009). Evaluation of wound healing activity of *Lantana camara* L. a preclinical study. Phytother Res. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18844241>

Nguyen, T. T., Parat, M.-O., Hodson, M. P., Pan, J., Shaw, P. N., & Hewavitharana, A. K. (2016). Chemical Characterization and *in Vitro* Cytotoxicity on Squamous Cell Carcinoma Cells of *Carica papaya* Leaf Extracts. *Toxins*, 8(1), 7. <http://doi.org/10.3390/toxins8010007>

Nicol A. F. et al. (2016) HPV vaccines: a controversial issue? J. Med. Biol. Res. 49 (5) 2016 <https://doi.org/10.1590/1414-431X20155060>, <https://www.scielo.br/j/bjmr/a/cKZtv56rsmQrffKx59S3yjd/?format=html&lang=en>

Nikmehr B, Ghaznavi H, Rahbar A, Sadr S, Mehrzadi S. (2014). In vitro anti-leishmanial activity of methanolic extracts of *Calendula officinalis* flowers, *Datura stramonium* seeds, and *Salvia officinalis* leaves. Chin J Nat Med. 2014 Jun;12(6):423-7. doi: 10.1016/S1875-5364(14)60066-2. PubMed PMID: 24969522

Nirmala M, Girija K, Lakshman K, Divya T. (2012). Hepatoprotective activity of *Musa paradisiaca* on experimental animal models. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. 2012;2(1):11-15. doi:10.1016/S2221-1691(11)60181-0

Nirwane AM, Gupta PV, Shet JH, Patil SB. (2015). Anxiolytic and nootropic activity of *Vetiveria zizanioides* roots in mice. J Ayurveda Integr Med. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26604550>

Nishimura M, Ohkawara T, Sato H, Takeda H, Nishihira J. (2014). Pumpkin seed oil extracted from *Cucurbita maxima* improves urinary disorder in human overactive bladder. J Tradit Complement Med. 4(1):72-4.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24872936>

Novack GD. (2016). Cannabinoids for treatment of glaucoma. *Curr Opin Ophthalmol.* 2016 Mar;27(2):146-50. doi: 10.1097/ICU.0000000000000242. PMID: 26840343

Ojeda R., Deyanira (2009). Identifican compuestos de la flor de Jamaica para tratar hipertensión. [http://www.2000agro.com.mx/biotecnologia/identifican-compuestos-de-la-flor-de-jamaica-para-tratar-hipertension/?utm\\_content=buffer76ccd&utm\\_medium=social&utm\\_source=twitter.com&utm\\_campaign=buffer](http://www.2000agro.com.mx/biotecnologia/identifican-compuestos-de-la-flor-de-jamaica-para-tratar-hipertension/?utm_content=buffer76ccd&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer)

Oladiji AT, Jacob TO, Yakubu MT. (2007). Anti-anaemic potentials of aqueous extract of *Sorghum bicolor* (L.) moench stem bark in rats. *J Ethnopharmacol.*; 111(3):651-6. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306481>

Oliveira, Adam (2009). Atividade antimicrobiana e imunológica in vitro dos extratos de *Senna reticulata* (Willd.) Irwin & Barneby (mata-pasto) E *Vismia guianensis* (Aubl.). Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/96232> el 4-10-2021

Oliveiras (2016). Canagliflozina: posible incremento del riesgo de amputación no traumática en miembros inferiores.  
[https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2016/docs/NI-MUH\\_FV\\_10-canaglifozina.pdf?x46962](https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2016/docs/NI-MUH_FV_10-canaglifozina.pdf?x46962)

Oliveiras, Luis Miguel (2020). ¿Nota que su vista está empeorando? En: Salud, Nutrición y Bienestar. <https://www.saludnutricionbienestar.com/nota-que-su-vista-esta-empeorando/>

Olivero J. y Solano B. (1998). Mercury in environmental samples from a waterbody contaminated by gold mining in Colombia, South America. *Sci. Total, Environ.* 217 (1-2), 83-89. DOI: 10.1016/S0048-9697(98)00175-2

Olivero Verbel, Jesús. (2018). La contaminación con mercurio es un problema de salud pública. Coordinador doctorado Toxicología Ambiental de la Universidad de Cartagena

Olivos Herreros, Carmen Gloria. (2004). Plantas psicoactivas de eficacia simbólica: indagaciones en la herbolaria mapuche. *Chungará (Arica)*, 36(Supl. espect2), 997-1014. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562004000400036>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2006). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2006-2010. Who/EDM/TRM.

Organización de Naciones Unidas – ONU (s. f.). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Estados Unidos: ONU.



Orozco R, O'Dowd GJ, Kunnel B, et al. (1998). Observations on pathology trends in 62,537 prostate biopsies obtained from urology private practices in the United States. *Urology* 51: 186–95, 1998

Osman, M. A., Rashid, M. M., Aziz, M. A., Habib, M. R., & karim, M. R. (2011). Inhibition of Ehrlich ascites carcinoma by *Manilkara zapota* L. stem bark in Swiss albino mice. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 1(6), 448–451. [http://doi.org/10.1016/S2221-1691\(11\)60098-1](http://doi.org/10.1016/S2221-1691(11)60098-1)

Ospina, L. F., Olarte, J. E., Calle, J., & Pinzón, R. (1995). Comprobación de la actividad hipoglicémica y captadora de radicales libres oxigenados de los principios activos de Curatella americana L. *Revista Colombiana de Ciencias Químico-Farmacéuticas*, 24(1), 6–11. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/rccquifa/article/view/56474> el 15-09-2021

Othman MS, Nada A, Zaki HS, Abdel Moneim AE. (2014). Effect of *Physalis peruviana* L. on cadmium-induced testicular toxicity in rats. *Biol Trace Elem Res*. 2014 Jun;159(1-3):278-87. doi: 10.1007/s12011-014-9955-1. Epub 2014 Apr 13. PMID: 24728876

Pàmies Aleix. (2016). *Artemisia annua*. Recuperado de <https://www.facebook.com/aleixpamies/posts/258358057852383/>, el 07-09-2021

Pamo-Reyna, O. (2009). Características de los trabajos publicados sobre las propiedades de las plantas en revistas médicas peruanas. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 26 (3), 314-323

Parim B, Harishankar N, Balaji M, Pothana S, Sajjalaguddam RR. (2015). Effects of *Piper nigrum* extracts: Restorative perspectives of high-fat diet-induced changes on lipid profile, body composition, and hormones in Sprague-Dawley rats. *Pharm Biol*. 2015;53(9):1318-28. doi: 10.3109/13880209.2014.980585. Epub 2015 Apr 9. PubMed PMID: 25856709

Parvin, M. S., Das, N., Jahan, N., Akhter, M. A., Nahar, L., & Islam, M. E. (2015). Evaluation of in vitro anti-inflammatory and antibacterial potential of *Crescentia cujete* leaves and stem bark. *BMC Research Notes*, 8, 412. <http://doi.org/10.1186/s13104-015-1384-5>

Pascual Maria Elena, Karla Slowing, Maria Emilia Carretero, Ángel Villar. (2001). Antiulcerogenic activity of *Lippia alba* (Mill.) N. E. Brown (Verbenaceae), *Farmaco*, Volume 56, Issues 5–7, 2001, Pages 501-504, ISSN 0014-827X, [https://doi.org/10.1016/S0014-827X\(01\)01086-2](https://doi.org/10.1016/S0014-827X(01)01086-2)

Patankar S, Dobhada S, Bhansali M, Khaladkar S, Modi J. (2008). A prospective, randomized, controlled study to evaluate the efficacy and tolerability of Ayurvedic formulation "varuna and banana stem" in the management of urinary stones. *J Altern Complement Med*.; 14(10):1287-90. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19040391>

Patel, Kruti. (2018). Los compuestos naturales y sus análogos como potentes antídotos contra la toxina bacteriana más venenosa. *Microbiología aplicada y ambiental* 84 (24). DOI: 10.1128 / AEM.01280-18

Patiño, Victor Manuel. (1977). Aspectos históricos sobre los recursos naturales y las plantas útiles en Colombia. Bogotá: Andes, 612 p.

Pattanittum P, Kunyanone N, Brown J, Sangkomkham US, Barnes J, Seyfoddin V, Marjoribanks J. (2016). Dietary supplements for dysmenorrhoea. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016 Mar 22;3:CD002124. doi: 10.1002/14651858.CD002124.pub2. Review. PubMed PMID: 27000311

Paul B, Masih I, Deopujari J, Charpentier C. (1999). Occurrence of resveratrol and pterostilbene in age-old darakchasava, an ayurvedic medicine from India. *J Ethnopharmacol*. 1999 Dec 15;68(1-3):71-6. PubMed PMID: 10624864

Pavelka K, Gatterova J, Olejarova M, Machacek S, Giacovelli G, Rovati LC. (2002). Glucosamine sulfate use and delay of progression of knee osteoarthritis: a 3-year, randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Arch Intern Med* 2002 Oct 14;162(18):2113-23

Pei Dong. (2010). Cerebrósido y ceramida del polen de *Brassica napus* L. *Fitoterapia*, Volumen 81, Número 7, octubre de 2010, páginas 838-843, <https://doi.org/10.1016/j.fitote.2010.05.006>. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0367326X10001115> el 15-2-2021

Peng HY, Lai CC, Lin CC, Chou ST. (2014). Effect of *Vetiveria zizanioides* essential oil on melanogenesis in melanoma cells: downregulation of tyrosinase expression and suppression of oxidative stress. *Scientific World Journal*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24772013>

Pérez Arbelaez, Enrique. (1975). Plantas medicinales y venenosas de Colombia. Medellín: Hernando Salazar, 296 p.

\_\_\_\_\_. (1996). Plantas útiles de Colombia. DAMA, Fondo FEN, Jardín Botánico José Celestino Mutis, 5ª edición, Bogotá, pp. 456-458.

Pérez-Portero Yalina, Marco Antonio Vásquez-Dávila, F. Suárez López, E. Rodríguez Leblanch & Y. Baró Bou. (2009). Plantas antidermatofíticas, utilizadas en comunidades costeras del municipio Guamá, Santiago de Cuba. Recuperado de [dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5294434.pdf](http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5294434.pdf), el 14-09-2021.

Pietrofesa R, Turowski J, Tyagi S, Dukes F, Arguiri E, Busch TM, Gallagher-Colombo SM, Solomides CC, Cengel KA, Christofidou-Solomidou M. (2013). Radiation mitigating properties of the lignan component in flaxseed. *BMC Cancer*. (2013). Apr 4; 13:179. doi: 10.1186/1471-2407-13-179. PubMed PMID: 23557217; PubMed Central PMCID: PMC3636021.

Pío-León JF, López-Angulo G, Paredes-López O, Uribe-Beltrán Mde J, Díaz-Camacho SP, Delgado-Vargas F. (2009). Physicochemical, nutritional and antibacterial characteristics of the fruit of *Bromelia pinguin* L. Plant Foods Hum Nutr.; 64(3):181-7. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19536651>

Plant, Jane. (2016). Productos lácteos y cáncer de mama. <http://www.litopia.com/jplant/bio.htm>. Recuperado de: <https://b.se-todo.com/biolog/9190/index.html>

Poduri, A., Rateri, D. L., Saha, S. K., Saha, S., & Daugherty, A. (2013). *Citrullus lanatus* 'Sentinel' (Watermelon) Extract Reduces Atherosclerosis in LDL Receptor Deficient Mice. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 24(5), 882–886. <http://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2012.05.011>

Poly C., Massaro J.M., Seshadri S., Wolf P.A., Cho E., Krall E., Jacques P.F., Au R. (2011). The relation of dietary choline to cognitive performance and white-matter hyperintensity in the Framingham Offspring Cohort. *Am. J. Clin. Nutr.* 2011;94:1584– 1591. doi: 10.3945/ajcn.110.008938

Potrich FB, Allemann A, da Silva LM, Dos Santos AC, Baggio CH, Freitas CS, Mendes DA, Andre E, Werner MF, Marques MC. (2010). Antiulcerogenic activity of hydroalcoholic extract of *Achillea millefolium* L.: involvement of the antioxidant system. J Ethnopharmacol.; 130(1):85-92. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20420892>

Pradit W, Chomdej S, Nganvongpanit K, Ongchai S. (2014). Chondroprotective potential of *Phyllanthus amarus* Schum. & Thonn. in experimentally induced cartilage degradation in the explants culture model. *In Vitro Cell Dev Biol Anim.* 2015 Apr;51(4):336-44. PubMed PMID: 25515248.

Prasad K. Jadhav A. (2014). Flaxseed and endotoxic shock. *Curr Pharm Des.* 2014;20(9):1349-53. Review. PubMed PMID: 23978099.

\_\_\_\_\_. (2016) Prevention and treatment of atherosclerosis with flaxseed-derived compound secoisolariciresinol diglucoside. *Curr Pharm Des.* 2016;22(2):214-20. Review. PubMed PMID: 26561066.

Pugazhvendan S.R and Elumali K. (2013). Larvicidal Activity of Selected Plant Essential Oil Against Important Vector Mosquitoes: Dengue Vector, *Aedes aegypti* (L.), Malarial Vector, *Anopheles stephensi* (Liston) and Filarial Vector, *Culex quinquefasciatus* (Say) (Diptera: Culicidae). Department of Zoology-DDE wing, Annamalai University, Annamalai Nagar-608 002, Taimilnadu, India. <http://www.idosi.org/mejsr/mejsr18%281%2913/19.pdf>

Pulikkalpara H, Kurup R, Mathew PJ, Baby S. (2015). Levodopa in *Mucuna pruriens* and its degradation. Sci Rep.; 5:11078. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26058043>

Pulito C, Mori F, Sacconi A, Casadei L, Ferraiuolo M, Valerio MC, ... (2015). *Cynara scolymus* affects malignant pleural mesothelioma by promoting apoptosis and restraining invasion. *Oncotarget*. 2015 Jul 20;6(20):18134-50. PubMed PMID: 26136339; PubMed Central PMCID: PMC4627240

Qasemzadeh MJ, Sharifi H, Hamedanian M, Gharehbeiglou M, Heydari M, Sardari M, Akhlaghdoust M, Minae MB. (2015). The effect of *Viola odorata* flower syrup on the cough of children with asthma: a double-blind, randomized controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2015 Oct;20(4):287-91. doi: 10.1177/2156587215584862. Epub 2015 May 6. PubMed PMID: 25954025

Quílez Ana María et al. (2018). Diets supplemented with *Annona muricata* improve the symptoms of fibromialgia. Publicado en *Pharma Nutrition* Volume 6, Issue 3, September 2018, Pages 81-84. <https://doi.org/10.1016/j.phanu.2018.04.001>

Quincho, Eder R. y Oré, Fiorella. (2015). Efecto de la arracacha (*Arracacia xanthorrhiza* B.) en un modelo experimental de poliquistosis ovárica. *Revista Peruana de Medicina y Salud Pública*. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2015.v32n2/399-400/>, el 08 de agosto de 2018

Quintão et al. (2014). Contribution of  $\alpha,\beta$ -Amyrenone to the Anti-Inflammatory and Antihypersensitivity Effects of *Aleurites moluccana* (L.) Willd. *Biomed Res Int.*: 636839. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25386561>

Quispe-Mauricio A, Callacondo D, Rojas J, Zavala D, Posso M, Vaisberg A. (2009). Cytotoxic effect of *Physalis peruviana* in cell culture of colorectal and prostate cancer and chronic myeloid leukemia. *Rev Gastroenterol Peru.*; 29(3):239-46. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19898596>

Raafat K, El-Lakany A. (2015). Acute and subchronic in-vivo effects of *Ferula hermonis* L. and *Sambucus nigra* L. and their potential active isolates in a diabetic mouse model of neuropathic pain. *BMC Complement Altern Med*. 2015 Jul 30;15:257. doi: 10.1186/s12906-015-0780-7. PubMed PMID: 26220172; PubMed Central PMCID: PMC4518631

Rabito MF, Britta EA, Pelegrini BL, Scariot DB, Almeida MB, Nixdorf SL, Nakamura CV, Ferreira IC. (2014). In vitro and in vivo antileishmania activity of sesquiterpene lactone- rich dichloromethane fraction obtained from *Tanacetum parthenium* (L.) Schultz-Bip. *Exp Parasitol*. 143:18-23. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24810433>

Radice M, Viafara D, Neill D, Asanza M, Sacchetti G, Guerrini A, Maietti S. (2014). Chemical characterization and antioxidant activity of Amazonian (Ecuador) *Caryodendron orinocense* Karst. and *Bactris gasipaes* Kunth seed oils. *J Oleo Sci.*; 63(12):1243-50. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25391685>

Raessi, M. A., Raessi, N., Panahi, Y., Gharaie, H., Davoudi, S. M., Saadat, A., ... Jalalian, H. (2014). "Coffee plus Honey" versus "topical steroid" in the treatment of

Chemotherapy-induced Oral Mucositis: a randomised controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14, 293. <http://doi.org/10.1186/1472-6882-14-293>

Rajashekhara et al. (2014). 35(2):191-7. The evaluation of anti-ulcerogenic effect of rhizome starch of two source plants of Tugaksheeree (*Curcuma angustifolia* Roxb. and *Maranta arundinacea* Linn.) on pyloric ligated rats

Raji Y. (2010). Effects of bioactive principles from stem bark extract of *Quassia amara*, Quassin and 2-methoxycanthine-6-one, on haematological parameters in albino rats. *Niger J Physiol Sci*. 2010 Nov 28;25(2):103-6. PubMed PMID: 22314946

Rajoria A, Mehta A, Mehta P, Ahirwal L, Shukla S. (2015). Phytochemical analysis and estimation of major bioactive compounds from *Triticum aestivum* L. grass with antimicrobial potential. *Pak J Pharm Sci*. 2015 Nov;28(6 Suppl):2221-5. PubMed PMID: 26687741

Rashidian A, Roohi P, Mehrzadi S, Ghannadi AR, Minaiyan M. (2016). Protective Effect of *Ocimum basilicum* Essential Oil Against Acetic Acid-Induced Colitis in Rats. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2016 Oct;21(4):NP36-42. doi: 10.1177/2156587215616550. Epub 2015 Nov 30. PubMed PMID: 26620574

Ratto D, Corana F, Mannucci B, Priori EC, Cobelli F, Roda E, Ferrari B, Occhinegro A, Di Iorio C, De Luca F, Cesaroni V, Girometta C, Bottone MG, Savino E, Kawagishi H, Rossi P. (2019). Hericium erinaceus Improves Recognition Memory and Induces Hippocampal and Cerebellar Neurogenesis in Frail Mice during Aging. *Nutrients*. 2019 Mar 27;11(4):715. doi: 10.3390/nu11040715. PMID: 30934760; PMCID: PMC6521003.

Ray D, Mukherjee S, Falchi M, Bertelli A, Das DK. (2010). Amelioration of myocardial ischemic reperfusion injury with *Calendula officinalis*. *Curr Pharm Biotechnol*. 2010 Dec;11(8):849-54. PubMed PMID: 20874690

Razali, N., Mat Junit, S., Ariffin, A., Ramli, N. S. F., & Abdul Aziz, A. (2015). Polyphenols from the extract and fraction of *T. indica* seeds protected HepG2 cells against oxidative stress. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15, 438. <http://doi.org/10.1186/s12906-015-0963-2>

Reiss, L. Z. (1961). Strontium-90 absorption by acidulous aeeth. *Science*, 134(3491), 1669–1673. <http://www.jstor.org/stable/1707901>

Reginster JY, Deroisy R, Rovati LC, Lee RL, Lejeune E, Bruyere O, Giacovelli G, Henrotin Y, Dacre JE, Gossett C. (2001). Long-term effects of glucosamine sulphate on osteoarthritis progression: a randomised, placebo-controlled clinical trial. *Lancet* 2001 Jan 27; 357(9252):251-6. 3

Rele AS, Mohile RB. (2013). Effect of mineral oil, sunflower oil, and coconut oil on prevention of hair damage. *J Cosmet Sci*. 2003 Mar-Apr;54(2):175-92. PMID: 12715094

Rengifo, Elsa. (2016). IV Congreso Latinoamericano de Plantas Medicinales, Universidad del Norte, Barranquilla. Recuperado de <http://www.uninorte.edu.co/web/grupo-prensa/noticia?articleId=12354155&groupId=73923> el 06 de junio de 2018.

Restrepo Valencia César Augusto y Buriticá Barragán Claudia Marcela. (2009). Hiperazoemia transitoria mediada hemodinámicamente por dosis altas de palmito salvaje (*Serenoa repens*, Saw Palmetto). Reporte de caso. *Acta Med Colomb*, vol.34, no.3. Bogotá. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-24482009000300006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-24482009000300006)

Revati, S., Bipin, C., Chitra, P. (Bhat), & Minakshi, B. (2015). *In vitro* antibacterial activity of seven Indian spices against high level gentamicin resistant strains of enterococci. *Archives of Medical Science: AMS*, 11(4), 863–868. <http://doi.org/10.5114/aoms.2015.53307>

Reza, HM, Shohel, M., Aziz, SB, Pinaz, FI, Uddin, MF, Al-Amin, M., Khan, IN y Jain, P. (2014). Investigación fitoquímica y farmacológica del extracto etanólico de *Cissampelos pareira*. *Revista india de ciencias farmacéuticas*, 76 (5), 455–458

Rezazad, M., & Farokhi, F. (2014). Protective effect of *Petroselinum crispum* extract in abortion using prostadin-induced renal dysfunction in female rats. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 4(5), 312–319. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4224708/> el 26-11-2019

Rhourri-Frih B, Renimel I, Chaimbault P, André P, Herbette G, Lafosse M. (2013). Pentacyclic triterpenes from *Manilkara bidentata* resin. Isolation, identification and biological properties. *Fitoterapia*. 88:101-8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23664853>

Ribal, Josep. (2002). Evitar el cáncer naturalmente. Edicions Cedel. ISBN 9788435206822 ISBN-10 8435206823

Ritu M, Nandini J. (2016). Nutritional composition of *Stevia rebaudiana*, a sweet herb, and its hypoglycaemic and hypolipidaemic effect on patients with non-insulin dependent diabetes mellitus. *J Sci Food Agric*. 2016 Sep;96(12):4231-4. doi: 10.1002/jsfa.7627. Epub 2016 Feb 22. PubMed PMID: 26781312

Rivera Megret, Felicia et al. (2013). *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC. (marcela o viravira) reduce el daño cerebral en la isquemia focal permanente en ratas. *Rev Cubana Plant Med* [online]. 2013, vol.18, n.3, pp. 445-460. ISSN 1028-4796. <http://www.revplantasmedicinales.sld.cu/index.php/pla/article/view/23>

Rodríguez Aguirre Oscar Eduardo et al. (2016). Actividad antioxidante de extractos de hojas de *Bocconia frutescens* L. (Papaveraceae), Vol. 14 Núm. 2 (2015) <https://doi.org/10.18270/rt.v14i2.1868>, <https://revistasaludbosque.unbosque.edu.co/index.php/RevTec/article/view/1868>

Rodríguez Ramos, Gianela Katerine (2017). Efecto Del Extracto Hidroetanólico De *Physalis Peruviana* L. Sobre La Hiperglicemia Inducida En *Rattus Rattus* Var. *Albinus*. Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/15331>

Roh YJ, Jee D, Rho CR, Cho WK, Kang S. (2015). Anti-angiogenic effect of ALS-L1023, an extract of *Melissa officinalis* L., on experimental choroidal neovascularization in mice. *Clin Experiment Ophthalmol*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26221970>

Rojas, Juan, Ronceros, Sergio, Palomino, Robert, Tomás, Gloria y Chenguayen, Julio. (2006). Efecto antihipertensivo y dosis letal 50 de jugo de fruta de hojas de *Passiflora edulis* (maracuyá) y extracto etanólico en ratas. *Anales de la Facultad de Medicina*, 67 (3), 206-213. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832006000300003&lng=es&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832006000300003&lng=es&tlng=en) el 11-10-2000

Rojas Juan, Olga Palacios y Sergio Ronceros (2012). Efecto del aceite esencial de *Aloysia triphylla* Britton (cedrón) sobre el *Trypanosoma cruzi* en ratones. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 2012;29(1):61-68. Recuperado de [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rpmpes/v29n1/a09v29n1.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpmpes/v29n1/a09v29n1.pdf) el 10-8-2018

Rojas Cardozo, Maritza Adelina (2016). Análisis fitoquímico y actividad hipoglicemiante del extracto metanólico y de las fracciones obtenidas de *Dioscorea coriácea*. <http://www.hermes.unal.edu.co/pages/Consultas/Proyecto.xhtml?idProyecto=21899>

Rojas, Luis B.; Velasco, Judith; Díaz, Tulia; Gil, Ricardo; Carmona, Juan; Usubillaga, Alfredo. (2010). Composición química y efecto antibacteriano del aceite esencial de *Aloysia triphylla* (L'Hér.) Britton contra patógenos genito-urinarios. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, vol. 9, núm. 1, Universidad de Santiago de Chile, pp. 56-62. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85612108007>

Rojas Alba, Mario. (2009). *Tratado de Medicina Tradicional Mexicana*, Tomo I. Tlahui, México, 2009 (3ª ed. digital), 623 p.

\_\_\_\_\_. (2009). *Tratado de Medicina Tradicional Mexicana*, Tomo II. Tlahui, México, 2009 (3ª ed. digital), 1158 p.

Roman-Ramos J.L., Flores-Saenz F.J., Alarcón-Aguilar. (1995). Efecto antihiper glucémico de algunas plantas comestibles. *Journal of Ethnopharmacology*, Volume 48, Issue 1, 11 de agosto de 1995, páginas 25-32. [https://doi.org/10.1016/0378-8741\(95\)01279-M](https://doi.org/10.1016/0378-8741(95)01279-M)

Roopesh Jain, Susmit Kosta, and Archana Tiwari. (2010). Ayurveda and cancer. *Pharmacognosy Res.*; 2(6): 393–394. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3111701/>

Rosas-Piñón Y, Mejía A, Díaz-Ruiz G, Aguilar MI, Sánchez-Nieto S, Rivero-Cruz JF. (2012). Ethnobotanical survey and antibacterial activity of plants used in the Altiplane region of Mexico for the treatment of oral cavity infections. *J Ethnopharmacol.* 2012 Jun 14;141(3):860-5. doi: 10.1016/j.jep.2012.03.020. Epub 2012 Mar 23. PubMed PMID: 22465591.

Rosenhall U, Skoog B, Muhr P. (2019). Treatment of military acoustic accidents with N-Acetylcysteine. *Int Jour Audiol*; 17: 1-7. [Internet] 2019. Extraído 12 Feb 2019. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30653365/>

Rothfeld, Glenn. (2020). Cómo proteger sus pulmones de la contaminación. Consultado el 17-02-2020 en <https://mail.google.com/mail/u/1/?pli=1#inbox/FMfcgxwGDNSxdLjINXsZKvtqXrcKVjvW>

\_\_\_\_\_ Consultado el 19-02-2020 en: [tps://mail.google.com/mail/u/1/?pli=1#inbox/FMfcgxwGDNWQhTNWwrPmrdZbDnNgTDvW](https://mail.google.com/mail/u/1/?pli=1#inbox/FMfcgxwGDNWQhTNWwrPmrdZbDnNgTDvW)

\_\_\_\_\_ (2020). Destruya las defensas de este cáncer tan letal con esta cura natural. En: *Nutrición y Curación*, 30 enero de 2020. Recuperado de <https://nutricionycuracion.com/2020/01/30/destruya-las-defensas-de-este-cancer-tan-letal-con-esta-cura-natural/> el 4-9-2017

Roza, James M CN; Zheng Xian-Liu. PhD; Najla Guthrie (2007). Effect of citrus flavonoids and tocotrienols on serum cholesterol levels in hypercholesterolemic subjects. *Alternative Therapies*, nov/dec 2007, VOL 13. No. 6

Rudá-Kučerová J, Kotolová H, Koupý D. (2015). Effectiveness of phytotherapy in supportive treatment of type 2 diabetes mellitus III. *Momordica (Momordica charantia)*. *Ceska Slov Farm.* 2015 Sep;64(4):126-32. Czech. PubMed PMID: 26459126

Ryu, N. H., Park, K.-R., Kim, S.-M., Yun, H.-M., Nam, D., Lee, S. (2012). A Hexane Fraction of Guava Leaves (*Psidium guajava* L.) Induces Anticancer Activity by Suppressing AKT/Mammalian Target of Rapamycin/Ribosomal p70 S6 Kinase in Human Prostate Cancer Cells. *Journal of Medicinal Food*, 15(3), 231–241. <http://doi.org/10.1089/jmf.2011.1701>

Sabiu S, Garuba T, Sunmonu TO, Sulyman AO, Ismail NO. (2015). Indomethacin-induced gastric ulceration in rats: Ameliorative roles of *Spondias mombin* and *Ficus exasperata*. *Pharm Biol.* 2015 Mar 27:1-7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25815713>

Sáez Chávez, Armando (2017). Barrera contra la malaria: ajenjo dulce. Recuperado de <http://www.5septiembre.cu/barrera-contra-la-malaria-ajenjo-dulce/> el 08- 08-2017

Sahib AS, Mohammed IH, Sloo SA. (2014). Antigiardial effect of *Anethum graveolens* queous extract in children. *J Intercult Ethnopharmacol.* 2014 Jul-Sep;3(3):109-12. doi:



10.5455/jice.20140523104104. Epub 2014 May 25. PubMed PMID: 26401357; PubMed Central PMCID: PMC4566671

Saini N, Singh D, Sandhir R. (2012). Neuroprotective effects of *Bacopa monnieri* in experimental model of dementia. *Neurochem Res.* 2012 Sep;37(9):1928-37. doi: 10.1007/s11064-012-0811-4. Epub 2012 Jun 15. PubMed PMID: 22700087

Salazar Llumiluiza, Daniela Fernanda. (2013). Desarrollo de un medicamento analgésico tópico de *Maytenus laevis* Reissek (Chuchuguaso). Universidad Central del Ecuador. Tesis para optar por el título profesional de Químico Farmacéutico. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1465/1/T-UCE-0008-14.pdf> el 11-06-2020

Salihu M, Ajayi BO, Adedara IA, Farombi EO. (2015). 6-Gingerol-Rich Fraction from *Zingiber officinale* Prevents Hematotoxicity and Oxidative Damage in Kidney and Liver of Rats Exposed to Carbendazim. *J Diet Suppl.* 2016;13(4):433-48. doi: 10.3109/19390211.2015.1107802. Epub 2015 Dec 16. PubMed PMID: 26673969

Salini, R., Sindhulakshmi, M., Poongothai, T. et al. (2015). Inhibition of quorum sensing mediated biofilm development and virulence in uropathogens by *Hyptis suaveolens*. *Antonie van Leeuwenhoek* 107, 1095–1106 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10482-015-0402-x>

Salmalian H, Saghebi R, Moghadamnia AA, Bijani A, Faramarzi M, Nasiri Amiri F, Bakouei F, Behmanesh F, Bekhradi R. (2014). Comparative effect of *Thymus vulgaris* and ibuprofen on primary dysmenorrhea: A triple-blind clinical study. *Caspian J Intern Med.* 2014 Spring;5(2):82-8. PubMed PMID: 24778782; PubMed Central PMCID: PMC3992233

Sanam Arami, Amirhossein Ahmadi y S. Abolghasem Haeri. (2013). Bioterapia del cáncer y radiofármacos. Abril de 2013.201-206.<http://doi.org/10.1089/cbr.2012.1284>

Sanchez Palomino, S., Abad, M.J., Bedoya, L.M., Garcia, J., Gonzales, E., Chiriboga, X., Bermejo, P., J., A. (2002). Scening of South American Plants against humanimmunodeficiency virus: preliminary fractionation of aqueous extract from *Baccharis trinervis*. *Biological & Pharmaceutical Bulletin* 25, 1147-1150

Sánchez J.C. (2013). Utilización industrial de plantas medicinales. ONUDI, Guatemala

Sánchez Ortiz, Juan José (2018). Causas, síntomas y terapias naturales para el Vértigo. Recuperado de <https://www.enbuenasmanos.com/el-vertigo> el 13-10-2021

Sánchez E, Heredia N, Camacho-Corona Mdel R, García S. (2013). Isolation, characterization and mode of antimicrobial action against *Vibrio cholerae* of methyl gallate isolated from *Acacia farnesiana*. *J Appl Microbiol.* 2013 Dec;115(6):1307-16. doi: 10.1111/jam.12328. Epub 2013 Sep 12. PubMed PMID: 23957349

Sang Wha Lee, Kwang Mo Yang, Jung Ki Kim, Byung Hyouk Nam, Chang Min Lee, Min Ho Jeong, Su Yeong Seo, Gi Yong Kim, and Wol-Soon. (2012). Effects of white radish

(*Raphanus sativus*) enzyme extract on hepatotoxicity. *Toxicol Res.*; 28(3): 165–172.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3834419/>

Sanna, G., Madeddu, S., Giliberti, G., Ntalli, N. G., Cottiglia, F., De Logu, A., ... Caboni, P. (2015). Limonoids from *Melia azedarach* Fruits as Inhibitors of Flaviviruses and *Mycobacterium tuberculosis*. *PLoS ONE*, 10(10), e0141272.  
<http://doi.org/10.1371/journal.pone.0141272>

Santos JL, Bispo VS, Filho AB, Pinto IF, Dantas LS, Vasconcelos DF, Abreu FF, Melo DA, Matos IA, Freitas FP, Gomes OF, Medeiros MH, Matos HR. (2013). Evaluation of chemical constituents and antioxidant activity of coconut water (*Cocos nucifera* L.) and caffeic acid in cell culture. *An Acad Bras Cienc.* 2013;85(4):1235-47. doi: 10.1590/0001-37652013105312. Epub 2013 Sep 27. PubMed PMID: 24141413.

Sarhan Mohammed A.A., Ali A. Shati, Fahmy G. Elsaid. (2014). Biochemical and molecular studies on the possible influence of the Brassica oleracea and Beta vulgaris extracts to mitigate the effect of food preservatives and food chemical colorants on albino rats. *Saudi Journal of Biological Sciences*, Volume 21, Issue 4, 2014, Pages 342-354, ISSN 1319-562X, <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2013.11.004>.

Sarrazola Moncada, Ángela María et al. (2004) Prácticas sociales asociadas con el uso de la planta de tomatera en afecciones bucales en un grupo de adultos, 2004. *Rev Cubana Estomatol* [online]. 2006, vol.43, n.2. ISSN 0034-7507.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75072006000200007&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75072006000200007&script=sci_abstract&tlng=es)

Sarris J, Panossian A, Schweitzer I, Stough C, Scholey A. (2013). Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence. *Eur Neuropsychopharmacol*; 21(12):841-60.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21601431>

Sassone, María Angélica. (2012). Salud Integral. Recuperado de [http://energiasfemeninas.ning.com/forum/topic/show?groupUrl=salud-integral&id=3761689%3ATopic%3A1000408&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic#ixzz1yBs70iVq](http://energiasfemeninas.ning.com/forum/topic/show?groupUrl=salud-integral&id=3761689%3ATopic%3A1000408&xgs=1&xg_source=msg_share_topic#ixzz1yBs70iVq) el 11-11-2017

Sathish R, Vyawahare B, Natarajan K. (2011). Antiulcerogenic activity of *Lantana camara* leaves on gastric and duodenal ulcers in experimental rats. *J Ethnopharmacol.* 2011 Mar 8;134(1):195-7. doi: 10.1016/j.jep.2010.11.049. Epub 2010 Dec 1. PubMed PMID: 21129476.

Satoh, H., Audrey Nguyen, M., Kudoh, A. et al. (2013). La dieta de yacón (*Smallanthus sonchifolius*, Asteraceae) mejora la resistencia a la insulina hepática mediante la reducción de la expresión de Trb3 en ratas Zucker fa / fa. *Nutr y Diabetes* 3, e70 (2013).  
<https://doi.org/10.1038/nutd.2013.11>, <https://www.nature.com/articles/nutd201311>

Savini I, Arnone R, Catani MV, Avigliano L. (2009). *Origanum vulgare* induces apoptosis in human colon cancer caco2 cells. *Nutr Cancer.*; 61(3):381-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19373612>

Saxena M, Shukla S. (2012). Reversal of carbon tetrachloride-induced hepatic injury by aqueous extract of *Artemisia absinthium* in Sprague-Dawley rats. *J Environ Pathol Toxicol Oncol.*; 31(4):325-34. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23394445>

Schuhmacher A, Reichling J, Schnitzler P. (2003). Virucidal effect of peppermint oil on the enveloped virus's herpes simplex virus type 1 and type 2 in vitro. *Phytomedicine.* 10(6-7):504-10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/13678235>

Schunke V, José. (2002). Folleto "IPE ROXO". Lima. Perú. Año 2002. Recuperado de [https://www.oocities.org/fitoterapia\\_peru/tahuari.htm](https://www.oocities.org/fitoterapia_peru/tahuari.htm) el 12-10-2021

Secor ER, Carson WF, Cloutier MM, Guernsey LA, Schramm CM, Wu CA, Thrall RS. Bromelain exerts anti-inflammatory effects in an ovalbumin-induced murine model of allergic airway disease. *Cell Immunol.* 2005; 237(1): 68-75

Sekhar, N. C., Jayasree, T., Ubedulla, S., Dixit, R., V S, M., & J, S. (2014). Evaluation of Antinociceptive Activity of Aqueous Extract of Bark of *Psidium guajava* in Albino Rats and Albino Mice. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 8(9), HF01–HF04. <http://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8288.4811>

Seo, S.-W., Koo, H.-N., H.-J., Kwon, K.-B., Lim, B.-C., Seo, E.-A. Hong, S.-H. (2005). *Taraxacum officinale* protects against cholecystokinin-induced acute pancreatitis in rats. *World Journal of Gastroenterology: WJG*, 11(4), 597–599. <http://doi.org/10.3748/wjg.v11.i4.597>

Sepúlveda Ramos, Esteban. (2010). Tratamiento de la uveítis desde el naturismo. *Medicina Naturista*, 2010; Vol. 4 - N.º 2: 93-97, I.S.S.N.: 1576-3080

Shafi G, Hasan TN, Syed NA, Al-Hazzani AA, Alshatwi AA, Jyothi A, Munshi A. (2012). *Artemisia absinthium* (AA): a novel potential complementary and alternative medicine for breast cancer. *Mol Biol Rep.*; 39(7):7373-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22311047>

Shailajan, S., Wadke, P., Joshi, H., & Tiwari, B. (2013). Evaluation of quality and efficacy of an ethnomedicinal plant *Ageratum conyzoides* L. in the management of pediculosis. *Journal of Young Pharmacists: JYP*, 5(4), 139–143. <http://doi.org/10.1016/j.jyp.2013.10.005>

Shamal Badhusha PA, Rupesh Kumar M, Angitha Ajay, Blainy Baby, Abhishek K, Sanjay K Gowda y B Ramesh. (2020). Usos tradicionales, fitoquímica y etnofarmacología de *Ruta Graveolens* Linn: una revisión. *Revista Internacional de Farmacia y Análisis de Medicamentos*, marzo de 2020, págs. 1-4. Recuperado de <https://ijpda.com/index.php/journal/article/view/437> 05-09-2020

Shaw y Tomljenovic, L. (2012). Tomado del No. 156 de la revista *Discovery DSALUD* (www.dsalud.com), *noviembre 2012*

Schurig, Juan Carlos. (2016). Recuperado de <https://www.facebook.com/medicoshomeopatas.tucuman>

Shebaby WN, Daher CF, El-Sibai M, Bodman-Smith K, Mansour A, Karam MC, Mroueh M. (2015). Antioxidant and hepatoprotective activities of the oil fractions from wild carrot (*Daucus carota* ssp. *carota*). *Pharm Biol.* 2015;53(9):1285-94. doi: 10.3109/13880209.2014.976349. Epub 2015 Apr 9. PubMed PMID: 25856705

Shewale, P. B., Patil, R. A., & Hiray, Y. A. (2012). Antidepressant-like activity of anthocyanidins from *Hibiscus rosa-sinensis* flowers in tail suspension test and forced swim test. *Indian Journal of Pharmacology*, 44(4), 454–457. <http://doi.org/10.4103/0253-7613.99303>

Shieh JM, Cheng TH, Shi MD, Wu PF, Chen Y, Ko SC, Shih YW. (2011).  $\alpha$ -Tomatine suppresses invasion and migration of human non-small cell lung cancer NCI-H460 cells through inactivating FAK/PI3K/Akt signaling pathway and reducing binding activity of NF- $\kappa$ B. *Cell Biochem Biophys.*; 60(3):297-310. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21264526>

Shivaprasad HV, Rajesh R, Nanda BL, Dharmappa KK, Vishwanath BS. (2009). Thrombin like activity of *Asclepias curassavica* L. latex: action of cysteine proteases. *J Ethnopharmacol.* 2009 May 4;123(1):106-9. doi: 10.1016/j.jep.2009.02.016. Epub 2009 Feb 21. PubMed PMID: 19429347

Shukla KK et al. (2009). *Mucuna pruriens* improves male fertility by its action on the hypothalamus-pituitary-gonadal axis. *Fertil Steril* 2009; 92:1934-1940

Siddiqi, H. S., Mehmood, M. H., Rehman, N. U., & Gilani, A. H. (2012). Studies on the antihypertensive and antidyslipidemic activities of *Viola odorata* leaves extract. *Lipids in Health and Disease*, 11, 6. <http://doi.org/10.1186/1476-511X-11-6>

Siddiqui BS, Bhatti HA, Begum S, Perwaiz S. (2012). Evaluation of the antimycobacterium activity of the constituents from *Ocimum basilicum* against Mycobacterium tuberculosis. *J Ethnopharmacol.* 2012 Oct 31;144(1):220-2. doi: 10.1016/j.jep.2012.08.003. Epub 2012 Aug 17. PubMed PMID: 22982011

Silva MR, Ximenes RM, da Costa JG, Leal LK, de Lopes AA, Viana GS. (2010). Comparative anticonvulsant activities of the essential oils (EOs) from *Cymbopogon winterianus* Jowitt and *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf. in mice. *Naunyn Schmiedeberg's Arch Pharmacol*; 381(5):415-26. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20237771>

Silva Mallone Lopes et al. (2015). *Petiveria alliacea* exerts mnemonic and learning effects on rats, *Journal of Ethnopharmacology*, Volume 169, 2015, Pages 124-129, ISSN 0378-8741,

<https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.04.005>.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874115002561>

Simon, OR; Singh, N (1986). "Demostración de las propiedades anticonvulsivas de un extracto acuoso de Spirit Weed (*Eryngium foetidum* L.)". *La revista médica de las Indias Occidentales*. 35 (2): 121–5. PMID 3739342. Enciclopedia site: [es.wikiqube.net](http://es.wikiqube.net)

Simonetti G, Santamaria AR, D'Auria FD, Mulinacci N, Innocenti M, Cecchini F, Pericolini E, Gabrielli E, Panella S, Antonacci D, Palamara AT, Vecchiarelli A, Pasqua G. (2014). Evaluation of anti-*Candida* activity of *Vitis vinifera* L. seed extracts obtained from wine and table cultivars. *Biomed Res Int*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24864227>

SINCHI. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas. (2006). Manual de identificación de especies no maderables del corregimiento de Tarapacá, Colombia. Bogotá: Panamericana.

Singh Sarita et al. (2015). Cytotoxicity of alkaloids isolated from *Argemone mexicana* on SW480 human colon cancer cell line. ISSN 1388-0209 print/ISSN 1744-5116 *Pharm Biol*, 2016; 54(4): 740–745! 2015 DOI: 10.3109/13880209.2015.1073334

Singh A, Handa SS. (1995). Hepatoprotective activity of *Apium graveolens* and *Hygrophila auriculata* against paracetamol and thioacetamide intoxication in rats. *J Ethnopharmacol*. 1995 Dec 15;49(3):119-26. PubMed PMID: 8824736

Singh Vidhi, Surendra P. Singh y Kelvin Chan. (2010). Review and meta-analysis of usage of ginkgo as an adjunct therapy in chronic schizophrenia. *International Journal of Neuropsychopharmacology* (2010), 13, 257–271. Copyright f CINF 2009 doi:10.1017/S1461145709990654

Singh S, Verma M, Malhotra M, Prakash S, Singh TD. (2016). Cytotoxicity of alkaloids isolated from *Argemone mexicana* on SW480 human colon cancer cell line. *Pharm Biol*. 2016;54(4):740-5. doi: 10.3109/13880209.2015.1073334. Epub 2015 Oct 6. PubMed PMID: 26439487.

Sipse (2016). El fruto del dragón ayuda a eliminar cáncer de pulmón. Recuperado de <https://sipse.com/ciencia-y-salud/investigacion-politecnico-pitahaya-ayuda-contra-cancer-pulmon-208226.html>, el 07-09-2021

Siraichi Jackeline T.G., Franciana Pedrochi, Maria R.M. Natali, ... (2013). Ultraviolet (UVB and UVA) Photoprotector Activity and Percutaneous Penetration of Extracts Obtained from *Arrabidaea chica*, First Published October 1, 2013, <https://doi.org/10.1366/13-07009> <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1366/13-07009>

Snoussi (2016). *Vibrio* spp. Disponible en: Microbial Pathog. 2016 ene; 90: 13-21. doi: 10.1016 / j. micpath.2015.11.004. M1

Solowey, Elisha et al. (2014). Evaluación de plantas medicinales para la actividad anticancerígena. The Scientific World Journal, vol. 2014, artículo ID 721402, 12 páginas, <https://doi.org/10.1155/2014/721402>

Srivastava, KC. (1992). Ginger (*Zingiber officinale*) in rheumatism and musculoskeletal disorders. Med. Hypotheses. 39(4):342-348

Soumya V, Muzib YI, Venkatesh P, Hariprasath K. (2014). GC-MS analysis of *Cocos nucifera* flower extract and its effects on heterogeneous symptoms of polycystic ovarian disease in female Wistar rats. Chin J Nat Med. 2014 Sep;12(9):677-84. doi: 10.1016/S1875-5364(14)60103-5. PubMed PMID: 25263979

Sood, R., Raut, R., Tyagi, P., Pareek, P. K., Barman, T. K., Singhal, S., ... Khanna, N. (2015). *Cissampelos pareira* Linn: Natural Source of Potent Antiviral Activity against All Four Dengue Virus Serotypes. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 9(12), e0004255. <http://doi.org/10.1371/journal.pntd.0004255>

Soodi, M., Naghdi, N., Hajimehdipoor, H., Choopani, S. y Sahraei, E. (2014). Actividad de mejora de la memoria del extracto de *Melissa officinalis* en ratas sin tratamiento previo y tratadas con escopolamina. Investigación en ciencias farmacéuticas, 9 (2), 107-114. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4311288/>

Soyuncu S, Cete Y, Nokay AE. (2008). Portal vein thrombosis related to *Cassia angustifolia*. Clin Toxicol (Phila). 2008 Sep;46(8):774-7. doi: 10.1080/15563650701682097. PMID: 19238740

Stashenko Elena E., Miguel A. Puertas, Marianny Y. Combariza. (1996). Volatile secondary metabolites from *Spilanthes americana* obtained by simultaneous steam distillation-solvent extraction and supercritical fluid extraction. Journal of Chromatography A, Volume 752, Issues 1–2, 1996, p. 223-232. ISSN 0021-9673, [https://doi.org/10.1016/S0021-9673\(96\)00480-3](https://doi.org/10.1016/S0021-9673(96)00480-3)

Stohs SJ, Hartman MJ. (2015). Review of the Safety and Efficacy of *Moringa oleifera*. *Phytother Res.*; 29(6):796-804. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25808883>

Suganyadevia KM et al. (2013). La actividad antiproliferativa de las 3-desoxiantocianinas extraídas del sorgo rojo (*Sorghum bicolor*) salvado a través de P53-dependiente y expresión del gen Bcl-2 en la línea celular de cáncer de mama. Life Sciences, Volume 92, Issues 6–7, páginas 379-382. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2013.01.006>

Sumathi T, Shobana C, Kumari BR, Nandhini DN. (2011). *Cynodon dactylon* protective role in improving aluminum induced neurotoxicity in regions of rat brain. Biol Traza Elem Res. 2011 Dec; 144 (1-3): 843-53. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21448563>

Sumathi T, Christinal J. (2015). Neuroprotective effect of *Portulaca oleraceae* Ethanolic Extract Ameliorates Methylmercury induced cognitive dysfunction and oxidative stress in Cerebellum and Cortex of rat brain. Biol Trace Elem Res. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26563420>

Sundaram, M. S., Hemshekhar, M., Santhosh, M. S., Paul, M., Sunitha, K., Thushara, R. M., ... Girish, K. S. (2015). Tamarind Seed (*Tamarindus indica*) Extract Ameliorates Adjuvant-Induced Arthritis *via* Regulating the Mediators of Cartilage/Bone Degeneration, Inflammation and Oxidative Stress. *Scientific Reports*, 5, 11117. <http://doi.org/10.1038/srep11117>

Sung YY, Yoon T, Kim SJ, Yang WK, Kim HK. (2011). Anti-obesity activity of *Allium fistulosum* L. extract by down-regulation of the expression of lipogenic genes in high-fat diet-induced obese mice. *Mol Med Rep.* 2011 May-Jun;4(3):431-5. Epub 2011 Mar 10. PubMed PMID: 21468588

Supratman U, Fujita T, Akiyama K, Hayashi H, Murakami A, Sakai H, Koshimizu K, Ohigashi H. (2001). Anti-tumor promoting activity of bufadienolides from *Kalanchoe pinnata* and *K. daigremontiana x tubiflora*. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2001 Apr; 65(4):947-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11388478>

Swanson, M. D., Winter, H. C., Goldstein, I. J., & Markovitz, D. M. (2010). A Lectin Isolated from Bananas Is a Potent Inhibitor of HIV Replication. *The Journal of Biological Chemistry*, 285(12), 8646–8655. <http://doi.org/10.1074/jbc.M109.034926>

Tabolacci C, Cordella M, Turcano L, Rossi S, Lentini A, Mariotti S, Nisini R, Sette G, Eramo A, Piredda L, De Maria R, Facchiano F, Beninati S. (2015). Aloe-emodin exerts a potent anticancer and immunomodulatory activity on BRAF-mutated human melanoma cells. Eur J Pharmacol.; 762:283-292. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26048310>

Taborda, Natalia A; Acevedo, Liliana Y; Patiño, Claudia P; Forero, Jorge E.; López- Herrera, Albeiro. (2007). Actividad antiviral in vitro de extractos de *Hura crepitans* y *Codiaeum variegatum* en la replicación de herpes virus bovino tipo-1 y virus de estomatitis vesicular *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, vol. 20, núm. 3, julio-septiembre, 2007, pp. 241-249 Universidad de Antioquia Medellín, Colombia

Takaki I, L.E. Bersani-Amado, A. Vendruscolo, S.M. Sartoretto, S.P. Diniz, C.A. Bersani-Amado, and R.K.N. (2008). Anti-Inflammatory and Antinociceptive Effects of *Rosmarinus officinalis* L. Essential Oil in Experimental Animal Models *Cuman.Journal of Medicinal Food*.Dec 2008.741-746.<http://doi.org/10.1089/jmf.2007.0524>, Volume: 11 Issue 4: December 3, 2008

Tang EL, Rajarajeswaran J, Fung SY, Kanthimathi MS. (2013). Antioxidant activity of *Coriandrum sativum* and protection against DNA damage and cancer cell migration. *BMC Complement Altern Med.* 2013 Dec 9; 13:347. doi: 10.1186/1472-6882-13-347. PubMed PMID: 24517259; PubMed Central PMCID: PMC4028854

\_\_\_\_\_ (2015). *Petroselinum crispum* has antioxidant properties, protects against DNA damage and inhibits proliferation and migration of cancer cells. *J Sci Food Agric*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25582089>

Tarkang PA, Okalebo FA, Ayong LS, Agbor GA, Guantai AN. (2014). Anti-malarial activity of a polyherbal product (Nefang) during early and established *Plasmodium* infection in rodent models. *Malar J*; 13:456. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25421605>

Tasleem, F., Azhar, I., Ali, S.N., Perveen, S. and Mahmood, Z.A. (2014). Analgesic and anti-inflammatory activities of *Piper nigrum* L. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*,7(Suppl 1): 461–468.

Tavs A Abere, Chiagozie J Okoye, Freddy O Agoreyo, Gerald I Eze, Rosa I Jesuorobo, Clemente O Egharevba, Pauline O Aimator. (2015). Evaluación toxicológica y antideslizante de las hojas de *Scoparia dulcis* Linn (Scrophulariaceae). *BMC Altern Med*. 2015; 15: 414. doi: 10.1186 / s12906-015-0928-5. PMID: 26597857 PMCID: PMC4657272

Teke, G. N., Elisée, K. N., & Roger, K. J. (2013). Chemical composition, antimicrobial properties and toxicity evaluation of the essential oil of *Cupressus lusitanica* Mill. leaves from Cameroon. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13, 130. <http://doi.org/10.1186/1472-6882-13-130>

Téllez, M. A., Téllez, A. N., Vélez, F., & Ulloa, J. C. (2015). *In vitro* antiviral activity against rotavirus and astrovirus infection exerted by substances obtained from *Achyrocline bogotensis* (Kunth) DC. (*Compositae*). *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15, 428. <http://doi.org/10.1186/s12906-015-0949-0>

Thabit RA, Cheng XR, Tang X, Sun J, Shi YH, Le GW. (2015). Antioxidant and antibacterial activities of extracts from *Conyza bonariensis* growing in Yemen. *Pak J PharmSci*. 2015 Jan;28(1):129-34. PubMed PMID: 25553691

Tharmalingam, N., Kim, S.-H., Park, M., Woo, H. J., Kim, H. W., Yang, J. Y., ... Kim, J. B. (2014). Inhibitory effect of piperine on *Helicobacter pylori* growth and adhesion to gastric adenocarcinoma cells. *Infectious Agents and Cancer*, 9, 43. <http://doi.org/10.1186/1750-9378-9-43>

Theisen Linda L. et al. (2014). Taninos del extracto de corteza de *Hamamelis virginiana*: caracterización y mejora de la eficacia antiviral contra el virus de la influenza A y el virus del papiloma humano. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088062>

Thiraphatthanavong, P., Wattanathorn, J., Muchimapura, S., Thukham-mee, W., Wannanon, P., Tong-un, T., ... Lertrat, K. (2014). Preventive Effect of *Zea mays* L. (Purple Waxy Corn) on Experimental Diabetic Cataract. *BioMed Research International*, 2014, 507435. <http://doi.org/10.1155/2014/507435>



Thomas, Deepa, Govindhan, Sindhu, Baiju, Edathiruthykottuckkal Chandran, Padmavathi, Ganesan, Kunnumakkara, Ajaikumar B. and Padikkala, Jose. (2015). *Cyperus rotundus* L. prevents non-steroidal anti-inflammatory drug-induced gastric mucosal damage by inhibiting oxidative stress. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, vol. 26, no. 5, 2015, pp. 485-490. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2014-0093>

Toscano González, Jarvis Yamith. (2006). Uso tradicional de plantas medicinales en la vereda San Isidro, municipio de San José de Pare-Boyacá: un estudio preliminar usando técnicas cuantitativas. *Acta Biológica Colombiana*. 2006;11(2):137-146. [fecha de Consulta 2 de Noviembre de 2021]. ISSN: 0120-548X. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=319028579012>

Toshihide Sato et Hiroshi Iwaso. (2009). An Effectiveness Study of Hyaluronic acid [Hyabest®(J)] in the Treatment of Osteoarthritis of the Knee on the Patients in the United States, *J New Rem &&Clin* 58, no&& (2009): 24&&256

Thukham-mee, W., & Wattanathorn, J. (2012). Evaluation of Safety and Protective Effect of Combined Extract of *Cissampelos pareira* and *Anethum graveolens* (PM52) against Age-Related Cognitive Impairment. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2012, 674101. <http://doi.org/10.1155/2012/674101>

Tian J, Zhang Y, Yang X, Rui K, Tang X, Ma J, Chen J, Xu H, Lu L, Wang S. (2014). *Ficus carica* polysaccharides promote the maturation and function of dendritic cells. *Int J Mol Sci*. 2014 Jul 14;15(7):12469-79. doi: 10.3390/ijms150712469. PubMed PMID: 25026176; PubMed Central PMCID: PMC4139854

Tokgun O, Akca H, Mammadov R, Aykurt C, Deniz G. (2012). *Convolvulus galaticus*, *Crocus antalyensis*, and *Lilium candidum* extracts show their antitumor activity through induction of p53-mediated apoptosis on human breast cancer cell line MCF-7 cells. *J Med Food*. 2012 Nov;15(11):1000-5. doi: 10.1089/jmf.2012.0050. Epub 2012 Aug 16. PubMed PMID: 22897477

Toledo JS, Ambrósio SR, Borges CH, Manfrim V, Cerri DG, Cruz AK, Da Costa FB. (2014). In vitro leishmanicidal activities of sesquiterpene lactones from *Tithonia diversifolia* against *Leishmania braziliensis* promastigotes and amastigotes. *Molecules*.; 19(5):6070-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24830711>

Tradtrantip, L., Namkung, W., & Verkman, A. S. (2010). Crofelemer, an Antisecretory Antidiarrheal Proanthocyanidin Oligomer Extracted from *Croton lechleri*, Targets Two Distinct Intestinal Chloride Channels. *Molecular Pharmacology*, 77(1), 69–78. <http://doi.org/10.1124/mol.109.061051>

TRAMIL. (2018). Programa de investigación aplicada a la medicina popular del Caribe. Recuperado de <http://www.tramil.net/es> el 06-02-2020

Treben, María (1994). *Salud de la botica del señor*. ISBN: 978-3-85068-125-4, 108 p.

Tülüce Y, Ozkol H, Koyuncu I. (2012). Photoprotective effect of flax seed oil (*Linum usitatissimum* L.) against ultraviolet C-induced apoptosis and oxidative stress in rats. *Toxicol Ind Health*. 2012 Mar;28(2):99-107. doi: 10.1177/0748233711407239. Epub 2011 Jun 10. PubMed PMID: 21665902

Türk, G., Sönmez, M., Aydın, M., Yüce, A., Gür, S., Yüksel, M., et al. (2008). Efectos del consumo de jugo de granada sobre la calidad del esperma, la densidad de células espermatogénicas, la actividad antioxidante y el nivel de testosterona en ratas macho. *Clin. Nutr.* 27, 289-296. doi: 10.1016 /j. clnu.2007.12.006

Türkez, H., & Toğar, B. (2013). Aluminium phosphide-induced genetic and oxidative damages in vitro: Attenuation by *Laurus nobilis* L. leaf extract. *Indian Journal of Pharmacology*, 45(1), 71–75. <http://doi.org/10.4103/0253-7613.106439>

Tzeng CW, Yen FL, Lin LT, Lee CW, Yen MH, Tzeng WS, Lin CC. (2014). Antihepatoma activity of *Artocarpus communis* is higher in fractions with high artocarpin content. *ScientificWorldJournal*. 2014; 2014:978525. doi: 10.1155/2014/978525. Epub 2014 Jul 14. PubMed PMID: 25133268; PubMed Central PMCID: PMC4123630

Uebelhart D. (2004). Intermittent treatment of knee osteoarthritis with oral chondroitin sulfate: a one-year, randomized, double-blind, multicenter study versus placebo. *Osteoarthritis Cartilage*. 2004 Apr; 12(4):269-76

Uemura H, Katsuura-Kamano S, Yamaguchi M, Nakamoto M, Hiyoshi M, Arisawa K. (2013). Consumption of coffee, not green tea, is inversely associated with arterial stiffness in Japanese men. *Eur J Clin Nutr*. 2013 Oct;67(10):1109-14. doi: 10.1038/ejcn.2013.132. Epub 2013 Jul 17. PubMed PMID: 23859993

Ulasli M, Gurses SA, Bayraktar R, Yumrutas O, Oztuzcu S, Igci M, Igci YZ, Cakmak EA, Arslan A. (2014). The effects of *Nigella sativa* (Ns), *Anthemis hyalina* (Ah) and *Citrus sinensis* (Cs) extracts on the replication of coronavirus and the expression of TRP genes family. *Mol Biol Rep.*; 41(3):1703-11. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24413991>

Um HJ, Oh JH, Kim YN, Choi YH, Kim SH, Park JW, Kwon TK. (2010). The coffee diterpene kahweol sensitizes TRAIL-induced apoptosis in renal carcinoma Caki cells through down-regulation of Bcl-2 and c-FLIP. *Chem Biol Interact*. 2010 Jun 7;186(1):36- 42. doi: 10.1016/j.cbi.2010.04.013. Epub 2010 Apr 18. PubMed PMID: 20403343

Uncini Manganelli RE, Zaccaro L, Tomei PE. (2005). Antiviral activity in vitro of *Urtica dioica* L., *Parietaria diffusa* M. et K. and *Sambucus nigra* L. *J. Ethnopharmacol*. 2005 Apr 26;98(3):323-7. PubMed PMID: 15814267

Universidad de Texas (2014). UnivisionSalud. Recuperado de <http://www.diariosalud.net> el 10-12-2019

Ursoniu S, Sahebkar A, Andrica F, Serban C, Banach M (2015). Lipid and Blood Pressure Meta-Analysis Collaboration (LBPMC) Group. Effects of flaxseed supplements on blood

pressure: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trial. Clin Nutr. 2016 Jun;35(3):615-25. doi: 10.1016/j.clnu.2015.05.012. Epub 2015 May 29. Review. PubMed PMID: 26071633

Vahid S, Dashti-Khavidaki S, Ahmadi F, Amini M, Salehi Surmaghi MH. (2012). Effect of herbal medicine *Achillea millefolium* on plasma nitrite and nitrate levels in patients with chronic kidney disease: a preliminary study. Iran J Kidney Dis.; 6(5):350-4. En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22976260>

Valdizán H. y Maldonado A. (1985). Uña de Gato *Uncaria tomentosa* (Willd.) DC. En: "La Medicina Popular Peruana" Tomo I p VII Ed. Facsimilar CISA, Lima, Perú. Recuperadode: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/reuma/v01\\_n2/u%C3%B1a-de-gato.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/reuma/v01_n2/u%C3%B1a-de-gato.htm), el 19 de agosto de 2018.

Valiakos E., Marselos M., Sakellaridis N., Constantinidis Th., Skaltsa H. (2015). Aproximación etnofarmacológica a las medicinas a base de hierbas de los "Antídotos" en Nikolaos Myrepsos, Dynameron. Revista de etnofarmacología. Volumen 163 , 2 de abril de 2015, páginas 68-82 <https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.01.005>.

Vazirinejad, Reza & Ayoobi, Fatemeh & Kazemi Arababadi, Mohammad & Eftekharian, Mohammad & Darehkordi, ... (2014). Effect of aqueous extract of *Achillea millefolium* on the development of experimental autoimmune encephalomyelitis in C57BL/6 mice. Indian journal of pharmacology. 46. 303-8. 10.4103/0253-7613.132168.

Vela SM, Souccar C, Lima-Landman MT, Lapa AJ. (1997). Inhibition of gastric acid secretion by the aqueous extract and purified extracts of *Stachytarpheta cayennensis*. Planta Med. 1997 feb;63(1):36-9. PubMed PMID: 9063095.

Veloz, Rafael; Cardoso-Taketa, Alexandre; Villarreal, Maria Luisa. (2013). Production of podophyllotoxin from roots and plantlets of *Hyptis suaveolens* cultivated in vitro.

Verez, L. (2007). Actividad microbiana in vitro de *Psidium guajaba*. Revista Brasileña de Microbiología, Vol.38, No. 3 São Paulo, julio / septiembre 2007.

Versini, Francois. (2013). *Le charbon de bois activé*, 3ª edición. Rouge & Vert Éditions, 2013, 103 páginas.

Vidal F, Vidal JC, Gadelha AP, Lopes CS, Coelho MG, Monteiro-Leal LH. (2007). *Giardia lamblia*: the effects of extracts and fractions from *Mentha x piperita* Lin. (Lamiaceae) on trophozoites. Exp Parasitol.; 115(1):25-31. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16843460>

Vijnovsky (2018). Materia Médica homeopática. Recuperado de <http://saludbio.com/articulo/homeopatia/ruta-graveolens-ruda>, el 22-01-2018.

\_\_\_\_\_ (2018). Materia Médica homeopática de Vijnovsky. Recuperado de <http://saludbio.com/articulo/homeopatia/lemnna-minor-10-10-2019>

Vini R.; Sreeja S. (2015). *Punica granatum* and its therapeutic implications on breast carcinogenesis: A review. Cancer Research Programme, Rajiv Gandhi Centre for Biotechnology, Trivandrum, India. *Biofactors* 2015 Mar 4; 41(2):78-89. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25857627>

Wang M, Yan S, Wang J. (1998). [Clinical and experimental study on using *Cassia angustifolia* extract as enema after abdominal operation]. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 1998 Sep;18(9):540-2. Chinese. PubMed PMID: 11475731

Wang DS, Rizwani GH, Guo H, Ahmed M, Ahmed M, Hassan SZ, Hassan A, Chen ZS, Xu RH. (2014). *Annona squamosa* Linn: cytotoxic activity found in leaf extract against human tumor cell lines. *Pak J Pharm Sci*. 27 (5 Spec no): 1559-63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25176251>

Wanyin W, Liwei D, Lin J, Hailiang X, Changquan L, Min L. (2012). Ethanol extract of *Portulaca oleracea* L. protects against hypoxia-induced neuro damage through modulating endogenous erythropoietin expression. *J Nutr Biochem*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21543202>

Watanabe C, Hokari R, Komoto S, Kurihara C, Okada Y, Matsunaga H, Takebayashi K, Kawaguchi A, Nagao S, Tsuzuki Y, Yokoyama H, Hibi T, Miura S. (2010). Lemon grass (*Cymbopogon citratus*) ameliorates murine spontaneous ileitis by decreasing lymphocyte recruitment to the inflamed intestine. *Microcirculation*; 17(5):321-32. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20618690>

Wattanathorn, J., Thiraphatthanavong, P., Muchimapura, S., Thukhammee, W., Lertrat, K., & Suriharn, B. (2015). The Combined Extract of *Zingiber officinale* and *Zea mays* (Purple Color) Improves Neuropathy, Oxidative Stress, and Axon Density in Streptozotocin Induced Diabetic Rats. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2015, 301029. <http://doi.org/10.1155/2015/301029>

Wegener, T. (2003). Treatment of patients with arthrosis of hip or knee with an aqueous extract of Devil's Claw (*Harpagophytum procumbens* DC.). *Phytother Res* 2003, 17(10):1165-1172

Wen-Chin Yang. (2014). Aspectos botánicos, farmacológicos, fitoquímicos y toxicológicos de la planta antidiabética *Bidens pilosa* L. *Medicina alternativa y complementaria basada en la evidencia*, vol. 2014, ID de artículo 698617, 14 páginas, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/698617>

Wendy Demark-Wahnefried. (2011). La linaza se une a la lucha contra el cancer. Recuperado de <http://www.nutriologia-ortomolecular.info> el 11-06-2020

Weon, J. B., Lee, J., Eom, M. R., Jung, Y. S., & Ma, C. J. (2014). The Effects of *Loranthus parasiticus* on Scopolamine-Induced Memory Impairment in Mice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2014, 860180. <http://doi.org/10.1155/2014/860180>

Willer, J., Jöhner, K., Greil, R., Zidorn, C., & Çiçek, S. S. (2019). Cytotoxic Properties of Damiana (*Turnera diffusa*) Extracts and Constituents and A Validated Quantitative UHPLC-DAD Assay. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 24(5), 855. doi:10.3390/molecules24050855

Wu, S; Ng, L; Chen, C; Lin, D y Wang, S. (2005). Antihepatoma activity of *Physalis angulata* and *P. peruviana* extracts and their effects on apoptosis in human Hep G2 cells. *Life Sci.* 2005; 74:2061–73

Wu TH, Chow LP, Lin JY. (1998). Sechiumin, a ribosome-inactivating protein from the edible gourd, *Sechium edule* Swartz--purification, characterization, molecular cloning and expression. *Eur J Biochem.* 1998 Jul 15;255(2):400-8. PubMed PMID: 9716381

Wu Shu-Jing et al. (2004). El extracto de *Physalis peruviana* induce la apoptosis en células humanas Hep G2 a través del sistema CD95 / CD95L y la vía de transducción de señalización mitocondrial, Volume 215, Issue 2, 25 de noviembre de 2004, páginas 199-208, <https://doi.org/10.1016/j.canlet.2004.05.001>

Wu J, Wan Z, Yi J, Wu Y, Peng W, Wu J. (2013). Investigation of the extracts from *Bidens pilosa* Linn. var. *radiata* Sch. Bip. for antioxidant activities and cytotoxicity against human tumor cells. *J Nat Med.*; 67(1):17-26. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22382861>

Xie, W., Zhang, S., Lei, F., Ouyang, X., & Du, L. (2014). *Ananas comosus* L. Leaf Phenols and p-Coumaric Acid Regulate Liver Fat Metabolism by Upregulating CPT-1 Expression. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2014, 903258. <http://doi.org/10.1155/2014/903258>

Xu Deyi et al. (2008). Los efectos neuroprotectores del isosteviol contra la lesión de isquemia cerebral focal inducida por la oclusión de la arteria cerebral media en ratas. *PlantaMed* 2008; 74 (8): 816-821, DOI: 10.1055 / s-2008-1074557

Xu HB, Ma YB, Huang XY, Geng CA, Wang H, Zhao Y, Yang TH, Chen XL, Yang CY, Zhang XM, Chen JJ. (2015). Bioactivity-guided isolation of anti-hepatitis B virus active sesquiterpenoids from the traditional Chinese medicine: Rhizomes of *Cyperus rotundus*. *J Ethnopharmacol.* 2015 Aug 2; 171:131-40. doi: 10.1016/j.jep.2015.05.040. Epub 2015 Jun 5. PubMed PMID: 26051832

Xu YM, Bashyal BP, Liu MX, Espinosa-Artiles P, U'Ren JM, Arnold AE, Gunatilaka AA. (2015). Cytotoxic Cytochalasins and Other Metabolites from Xylariaceae sp. FL0390, a Fungal Endophyte of Spanish Moss. *Nat Prod Commun.* 2015 Oct;10(10):1655-8. PubMed PMID: 26669096

Yan Jiang, Xiao-Ying You, Kong-Long Fu, Wan-Le Yin. (2012). Efectos del extracto de hoja de *Mangifera indica* en la artritis gotosa inducida por cristales de urato monosódico en ratas. *Medicina alternativa y complementaria basada en evidencias*, vol. 2012, artículo ID 967573, 6 páginas, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/967573>

Yang SF, Chen MK, Hsieh YS, Yang JS, Zavras AI, Hsieh YH, Su SC, Kao TY, Chen PN, Chu SC. (2010). Antimetastatic effects of *Terminalia catappa* L. on oral cancer via a down-regulation of metastasis-associated proteases. *Food Chem Toxicol.* 2010 Apr;48(4):1052-8. doi: 10.1016/j.fct.2010.01.019. Epub 2010 Jan 25. PubMed PMID: 20102732

Yang MY, Chan KC, Lee YJ, Chang XZ, Wu CH, Wang CJ. (2015). *Sechium edule* Shoot Extracts and Active Components Improve Obesity and a Fatty Liver That Involved Reducing Hepatic Lipogenesis and Adipogenesis in High-Fat-Diet-Fed Rats. *J Agric Food Chem.* 2015 May 13;63(18):4587-96. doi: 10.1021/acs.jafc.5b00346. Epub 2015 May 5. PubMed PMID: 25912298

Yang Eun Ju, Ji-Sook Lee, Chi-Young Yun, Yong Suk Ryang, Jong-Bae Kim, In Sik Kim (2011). Supresión de las respuestas inflamatorias de las vías respiratorias inducidas por la ovoalbúmina en un modelo de ratón de asma por el extracto de *Mimosa pudica*. *Phytotherapy Research*, Volumen 25, Número 1, Paginas: 1-156, enero de 2011

Yao C, Jin CL, Oh IG, Park CH1, Chung JH. (2015). *Melia azedarach* extract stimulates melanogenesis through increase of tyrosinase-related protein 1 expression in B16F10 mouse melanoma cells. *Int J Mol Med.*; 35(6):1761-6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25872655>

Yarmolinsky L, Zaccai M, Ben-Shabat S, Mills D, Huleihel M. (2009). Antiviral activity of ethanol extracts of *Ficus binjamina* and *Lilium candidum* in vitro. *N Biotechnol.* 2009 Dec 31;26(6):307-13. doi: 10.1016/j.nbt.2009.08.005. Epub 2009 Aug 22. PubMed PMID: 19703599

Yeh CB, Hsieh MJ, Hsieh YS, Chien MH, Lin PY, Chiou HL, Yang SF. (2012). *Terminalia catappa* Exerts Antimetastatic Effects on Hepatocellular Carcinoma through Transcriptional Inhibition of Matrix Metalloproteinase-9 by Modulating NF- $\kappa$ B and AP-1 Activity. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;595292. doi:10.1155/2012/595292. PubMed PMID: 23258989; PubMed Central PMCID: PMC3522499

Yin-Ku Lin, Yann-Lii Leu, Tse-Hung Huang, Yi-Hsiu Wu, Pei-Jen Chung, Jong-Hwei Su Pang, Tsong-Long Hwang (2009). Anti-inflammatory effects of the extract of indigo naturalis in human neutrophils, *Journal of Ethnopharmacology*, Volume 125, Issue 1, 2009, Pages 51-58, ISSN 0378-8741, <https://doi.org/10.1016/j.jep.2009.06.014>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874109003894>

Yoshimasa Oyama et al. (2019). Cardioprotección circadiana mediada por luz intensa mediante reprogramación transcripcional del endotelio. *Cells Reports*, Volume 28, Issue 6, 6 de agosto de 2019, páginas 1471-1484. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211124719309106>

Yousefi, K., Fathiazad, F., Soraya, H., Rameshrad, M., Maleki-Dizaji, N., & Garjani, A. (2014). *Marrubium vulgare* L. methanolic extract inhibits inflammatory response and prevents cardiomyocyte fibrosis in isoproterenol-induced acute myocardial infarction in rats. *BioImpacts: BI*, 4(1), 21–27. <http://doi.org/10.5681/bi.2014.001>

Yun, S., Park, H. y Kang, J. (2009), Efecto de *Lactobacillus gasseri* BNR17 sobre los niveles de glucosa en sangre y el peso corporal en un modelo de ratón con diabetes tipo 2. *Revista de microbiología aplicada*, 107: 1681-1686. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2672.2009.04350.x>

Zaini RG, Brandt K, Clench MR, Le Maitre CL. (2012). Effects of bioactive compounds from carrots (*Daucus carota* L.), polyacetylenes, beta-carotene and lutein on human lymphoid leukaemia cells. *Anticancer Agents Med Chem*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22263789>

Zanotto-Filho A, et al. (2012). The curry spice curcumin selectively inhibits cancer cells growth in vitro and in preclinical model of glioblastoma. *J Nutr Biochem*. 2012 Jun;23(6):591-601. doi: 10.1016/j.jnutbio.2011.02.015. Epub 2011 Jul 19. PubMed PMID: 21775121.

Zargaran Arman et al. (2014). Potential effect and mechanism of action of topical chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) oil on migraine headache: A medical hypothesis, *Medical Hypotheses*, Volume 83, Issue 5, 2014, Pages 566-569, ISSN 0306-9877, <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2014.08.023>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987714003077>

Zavala, David et al. (2006). Efecto citotóxico de *Physalis peruviana* (capulí) en cáncer de colon y leucemia mieloide crónica. *An. Fac. med.* [online]. 2006, vol.67, n.4 [citado 2021-09-05], pp.283-289. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832006000400002&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832006000400002&lng=es&nrm=iso). ISSN 1025-5583.

Zeng KW, Liao LX, Song XM, Lv HN, Song FJ, Yu Q, Dong X, Jiang Y, Tu PF. (2015). Caruifolin D from *Artemisia absinthium* L. inhibits neuroinflammation via reactive oxygen species-dependent c-jun N-terminal kinase and protein kinase c/NF-κB signaling pathways. *Eur J Pharmacol.* ; 767:82-93. Disponible en: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26455476](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26455476)

Zgheib P, Daher CF, Mroueh M, Nasrallah A, Taleb RI, El-Sibai M. (2014). *Daucus carota* pentane/diethyl ether fraction inhibits motility and reduces invasion of cancer cells. *Chemotherapy*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26088465>

Zhang Y, Ning Z, Lu C, Zhao S, Wang J, Liu B, Xu X, Liu Y. (2013). Triterpenoid resinous metabolites from the genus *Boswellia*: pharmacological activities and potential species-identifying properties. *Chem Cent J.*; 7(1):153. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24028654>

Zhang C, Qi X, Shi Y, Sun Y, Li S, Gao X, Yu H. (2012). Estimation of trace elements in mace (*Myristica fragrans* Houtt) and their effect on uterine cervix cancer induced by methylcholanthrene. *Biol Trace Elem Res.*; 149(3):431-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22565472>

Zhao J, Evangelopoulos D, Bhakta S, Gray AI, Seidel V. (2014). Antitubercular activity of *Arctium lappa* and *Tussilago farfara* extracts and constituents. *J Ethnopharmacol.* 2014 Aug 8;155(1):796-800. doi: 10.1016/j.jep.2014.06.034. Epub 2014 Jun 20. PubMed PMID: 24955560.

Zhao et al. (2013). Actividad antitumoral de los polisacáridos de *Portulaca oleracea* L. contra el carcinoma cervical in vitro e in vivo. *ScienceDirect, Polímeros de carbohidratos.* Volumen 96, Número 2 , 25 de julio de 2013, páginas 376-383, <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2013.04.023>

Zheng G, Pemberton R, Li P. (2016). Bioindicating potential of strontium contamination with Spanish moss *Tillandsia usneoides*. *J Environ Radioact.* 2016 Feb; 152:23-7. doi: 10.1016/j.jenvrad.2015.11.010. Epub 2015 Nov 28. PubMed PMID: 26630037

Zhong Li Ba Ren (2012). Jin Ji Du Li: Ejercicio para mejorar la memoria y prevenir la demencia. [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/yoga/ejercicio-tradicional-chino-para-mantenerse-joven\\_253](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/yoga/ejercicio-tradicional-chino-para-mantenerse-joven_253)

Zhou, X.-M., Cao, Z.-D., Xiao, N., Shen, Q., & Li, J.-X. (2016). Inhibitory effects of amines from *Citrus reticulata* on bleomycin-induced pulmonary fibrosis in rats. *International Journal of Molecular Medicine*, 37(2), 339–346. <http://doi.org/10.3892/ijmm.2015.2435>

Zhou T, Yang Y, Zhang H, Che Y, Wang W, Lv H, Li J, Wang Y, Hou S. (2015). *Serenoa Repens* Induces Growth Arrest, Apoptosis and Inactivation of STAT3 Signaling in Human Glioma Cells. *Technol Cancer Res Treat.* 2015 Dec;14(6):729-36. doi: 10.7785/tcrt.2012.500417. Epub 2014 Nov 26. PubMed PMID: 24945373

Ziaee, M., Khorrami, A., Ebrahimi, M., Nourafcan, H., Amiraslanzadeh, M., Rameshrad, M., Garjani, A. (2015). Cardioprotective Effects of Essential Oil of *Lavandula angustifolia* on Isoproterenol-induced Acute Myocardial Infarction in Rat. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research: IJPR*, 14(1), 279–289.

Zong-Quan Ou , Thomas Rades y Arlene McDowell. (2015). Anti-ageing effects of *Sonchus oleraceus* L. (pūhā) leaf extracts on H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-induced cell senescence. *Molecules* 2015, 20, 4548-4564; doi:10.3390/molecules20034548. ISSN 1420-3049. [www.mdpi.com/journal/molecules](http://www.mdpi.com/journal/molecules)

Zuluaga de Cadena, Ángela; Upegui, Isabel; Rodríguez, Carlos J.; Ocampo, Martha Cecilia; Restrepo Isaza, Marcos; Parra Henao, Gabriel Jaime; Torres de Galvis, Yolanda. (2005). Ensayo clínico fase I para evaluar la terapia con *Gliricidia sepium* en lesiones cutáneas de primates de la familia Cebidae. Instituto Colombiano de Medicina Tropical. *Revista CES*



Medicina, ISSN-e 0120-8705, Vol. 19, N° 1, 2005, págs. 9-19, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4804721>

Zunjar V, Dash RP, Jivrajani M, Trivedi B, Nivsarkar M. (2016). Antithrombocytopenic activity of carpaine and alkaloidal extract of *Carica papaya* Linn. leaves in busulfan induced thrombocytopenic Wistar rats. J Ethnopharmacol. 2016 Apr 2; 181:20-5. doi: 10.1016/j.jep.2016.01.035. Epub 2016 Jan 23. PubMed PMID: 26812680

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.

Alimentación sana.org (2016). Alimentos naturales. Recuperado de [alimentacion-sana.org/PortalNuevo](http://alimentacion-sana.org/PortalNuevo), el 16/10/2018

Almomento.mx (2015). Alzheimer. Recuperado de <http://www.almomento.mx/nuevo-tratamiento-contral-el-alzheimer-restaura-casi-totalmente-la-memoria/> el 24 de abril de 2015

Argenpress.info (2012). HeberProt-P y la cicatrización efectiva en úlceras del pie diabético. Recuperado de <http://www.argenpress.info/2012/05/farmaco-cubano-cura-ulcera-de-pie.html> el 12-9-2018

BBC.com (2011). Miel de abejas. Recuperado de [http://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/04/110413\\_miel\\_resistencia\\_antibiotico\\_men](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/04/110413_miel_resistencia_antibiotico_men) el 12-05-2018

BBC MUNDO (2012). Recuperado de <http://www.diariosalud.net/index> el 10-02-2020

Bdigital.unal (2018). Flora del oriente antioqueño. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/11865/1/8064395.2014.pdf> el 09-03-2019

Biblioteca.ucm (2002). Carotenoides, compuestos orgánicos. Recuperado de <http://biblioteca.ucm.es/tesis/bio/ucm-t26240.pdf>. el 02/09/2018

Biomanantial.com (2017). Diverticulosis. Recuperado de <http://www.biomanantial.com/dieta-guia-nutricional-para-diverticulos-diverticulosis-a-2170.html> GHB - Información difundida por <http://hermandadblanca.org/> el 12-12-2017

\_\_\_\_\_ (2017). Laura Garcés G. Fibromialgia. Recuperado de <http://www.biomanantial.com/fibromialgia-guia-nutricional-alternativas-tratamiento-natural-a-2180.html> el 14-12-1017

\_\_\_\_\_ (2018). Nutrición cerebral. Recuperado de <http://www.biomanantial.com/guia-nutricional-para-regenerar-mielina-nutrir-cerebro-a-2166.html>. GHB - Información difundida por <http://hermandadblanca.org/>

Blastingnews (2015). Obesidad y metabolismo. Recuperado de <http://es.blastingnews.com/salud-belleza/2015/12/plantas-medicinales-para-bajar-de-peso-00698561.html> el 09-11-2015

Budwigcenter.com (2011). Cáncer y dieta. Recuperado de <http://www.budwigcenter.com/budwig-protocol-esp.php>. el 08-06-2011

\_\_\_\_\_ (2011). Cáncer de colon. Recuperado de <http://www.budwigcenter.com/cancer-de-colon.php>. Leído el 10-06-2011. 16:20

Comunidadconsciencia.ning (2014). Naturaleza y vida. Recuperado de [http://comunidadconsciencia.ning.com/group/lo-que-natura-nos-da/forum/topic/show?id=6536266%3ATopic%3A394884&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://comunidadconsciencia.ning.com/group/lo-que-natura-nos-da/forum/topic/show?id=6536266%3ATopic%3A394884&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 10-08-2015

\_\_\_\_\_ (2014). Mentha piperita y sus usos. Recuperado de <http://comunidadconsciencia.ning.com/foro/menta-fresca> el 22-09-2014

\_\_\_\_\_ (2018). Las radiaciones del teléfono móvil. Recuperado de [http://comunidadconsciencia.ning.com/foro/protejase-d-las-radiaciones-del-telefono-movil-con-esta-increible?xg\\_source=msg\\_mes\\_network](http://comunidadconsciencia.ning.com/foro/protejase-d-las-radiaciones-del-telefono-movil-con-esta-increible?xg_source=msg_mes_network) el 10-08-2020

Consumer (2012). Alimentación saludable. Recuperado de [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/curiosidades/2012/05/08/209276.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2012/05/08/209276.php) el 22-13-2016

\_\_\_\_\_ (2017). Recuperado de [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/curiosidades/2013/04/24/216505.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2013/04/24/216505.php) el 09/04/2018

\_\_\_\_\_ (2020). El jengibre como condimento. Recuperado de <https://www.consumer.es/alimentacion/el-jengibre-como-condimento.html> el 06-04-2020

Cuidandotuvida (2016). Tu salud y tu bienestar. Recuperado de <http://icuidandotuvida.blogspot.com.co/2016/05/las-farmaceuticas-no-pudieron-ocultarlo.html> el 06-11-2016

Cusihuasi.ning.com (2012). Orinoterapia. Publicado por Jorge Carmona en diciembre 7 de 2012. Recuperado de [http://cusihuasi.ning.com/group/orinoterapia/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1322207&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://cusihuasi.ning.com/group/orinoterapia/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1322207&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) ORINOTERAPIA- AMAROLI el 10-09-2012

\_\_\_\_\_ (2014). Recuperado de <http://cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=353807> el 07 de febrero de 2014.

\_\_\_\_\_ (2015). Antibióticos naturales. Recuperado de:

[http://cusihuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1639744&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://cusihuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1639744&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 16-11-2015

\_\_\_\_\_ (2016). Remedios naturales para la artrosis. Recuperado de <http://cusihuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud>, el 03-03-2017

\_\_\_\_\_ (2016). Tú te puedes curar el cancer. Recuperado de [http://cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1229757&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_post](http://cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1229757&xgs=1&xg_source=msg_share_post) el 16-02-2017

\_\_\_\_\_ (2017). Terapias alternativas. Recuperado de [http://cusihuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1621709&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://cusihuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1621709&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 16-10-2017

\_\_\_\_\_ (2017). La curacion por visualizacion positiva. Recuperado de [http://cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1554735&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_post](http://cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1554735&xgs=1&xg_source=msg_share_post) el 11-12-2017

\_\_\_\_\_ (2018). Saberes de los indios Quilmes. Recuperado de: [http://cusihuasi.ning.com/group/saberesdelosindiosquilmes/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A586713&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://cusihuasi.ning.com/group/saberesdelosindiosquilmes/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A586713&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 18-10-2018

\_\_\_\_\_ (2018). Sungazing observación solar. Recuperado de [http://cusihuasi.ning.com/group/sungazingobservacionsolar/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1531580&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://cusihuasi.ning.com/group/sungazingobservacionsolar/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1531580&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 22-10-2018

\_\_\_\_\_ (2018). El poder del perejil. Recuperado de [http://cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1281240&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_post](http://cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1281240&xgs=1&xg_source=msg_share_post) el 05-11-2018

\_\_\_\_\_ (2018). El llantén, sus usos. Recuperado de [http://cusihuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1364319&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://cusihuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1364319&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 10-11-2018

Diario El Mercurio, 28 de marzo de 2018. Santiago de Chile. Recuperado de [https://issuu.com/elmercuriocuenca/docs/edicion\\_28\\_marzo\\_69e491a2fd60c3](https://issuu.com/elmercuriocuenca/docs/edicion_28_marzo_69e491a2fd60c3) el 10-09-2018

Diariosalud. Net (2011). Recuperado de [http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=20890&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=20890&Itemid=413) el 05-01-2011.

\_\_\_\_\_ (2013). Recuperado de [http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=25591&Itemid=41](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=25591&Itemid=41), el 11-05-2018

\_\_\_\_\_ (2014). Dalia, una flor contra la diabetes. Recuperado de

www.diariosalud.net/index.php?option=com\_content&task=view&id=26359&Itemid=522  
el 22-11-2014

\_\_\_\_\_ (2016). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=26729&Itemid=36](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=26729&Itemid=36) el 03 de agosto de 2016

\_\_\_\_\_ (2016). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=21367&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=21367&Itemid=413) el 07 de abril de 2017.

\_\_\_\_\_ (2017). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=22658&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=22658&Itemid=413) el 11-17-2017

\_\_\_\_\_ (2018). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=22336&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=22336&Itemid=413) el 10-10-2018

\_\_\_\_\_ (2018). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=24947&Itemid=36](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=24947&Itemid=36) el 12-10-2018

\_\_\_\_\_ (2018). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=22045&Itemid=36](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=22045&Itemid=36) el 09-09-2018

\_\_\_\_\_ (2018). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=21842&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=21842&Itemid=413)

\_\_\_\_\_ (2018). Recuperado de  
[http://www.diariosalud.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=24218&Itemid=413](http://www.diariosalud.net/index.php?option=com_content&task=view&id=24218&Itemid=413) en 14-01-2012 el 03-07-2018

Dimitar Hristov Dimitrov (2012). Recuperado de: <http://hermandadblanca.org/>,  
[www.cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1229757&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_post](http://www.cusihuasi.ning.com/profiles/blog/show?id=3538070%3ABlogPost%3A1229757&xgs=1&xg_source=msg_share_post) el 11/11/2017

Discovery DSalud (2011). La insuficiencia cerebral venosa, potencial causa de patologías neurodegenerativas. No. 143, nov 2011. Recuperado de <https://www.dsalud.com/reportaje/la-insuficiencia-cerebral-venosa-potencial-causa-de-patologias-neurodegenerativas/> el 21-10-2015

\_\_\_\_\_ (2011). El cáncer puede tratarse con radiofrecuencias. *No. 144, diciembre de 2011. Recuperado de* <https://www.dsalud.com/revistas/numero-144-diciembre-2011/> el 08-06-2016

\_\_\_\_\_ (2012). Es realmente la obstrucción coronaria la principal causa de los infartos/No. 148 de abril de 2012. Recuperado de <https://www.dsalud.com/reportaje/es-realmente-la-obstruccion-coronaria-la-principal-causa-de-los-infartos/> el 09-06-2018

\_\_\_\_\_ (2013). Las crucíferas también protegen la radiación. No. 63, agosto 2013 de la revista *Discovery DSALUD* Recuperado de <https://www.dsalud.com/revistas/numero-166-diciembre-2013/> el 11-04-2014

\_\_\_\_\_ (2014). Demuestran la eficacia anticancerígena de calcárea carbónica. No. 169 de la revista *Discovery DSalud*. Recuperado el <https://www.dsalud.com/revistas/numero-169-marzo-2014/> de 08-06-2015

Dupuis Juan M. (2016). Recuperado de [http://juntandocorazones.ning.com/forum/topic/show?id=2947731%3ATopic%3A704769&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://juntandocorazones.ning.com/forum/topic/show?id=2947731%3ATopic%3A704769&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 10-12.18

Ecoagricultor.com (2017). Tos y congestión. Recuperado de <http://www.ecoagricultor.com/2013/12/como-hacer-vicks-vaporub-casero-para-aliviar-la-tos-y-la-congestion/#sthash.XPsOMtyL.dpuf> el 10-08-2018

Ecoportal.net (2018). Migraña, tratamiento. Recuperado de <http://www.ecoportal.net/Alimento-Estrella/Como-detener-una-migrana-de-forma-inmediata-utilizando-sal> el 08-06-2018

Eldefinido.cl (2016). Generador antitumoral. Recuperado de <http://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/6610/Adios-quimioterapia-espanoles-desarrollan-generador-que-destruye-tumores/>, el 11 de julio de 2016.

Elheraldo.co (2013). Vigor y virilidad. Recuperado de <http://www.elheraldo.co/tendencias/la-busqueda-del-afrodisiaco-perfecto-279582> el 22 de agosto de 2016.

Energiasfemeninas.ning.com (2015). Recuperado de [http://energiasfemeninas.ning.com/profiles/blog/show?id=3761689%3ABlogPost%3A918520&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_post#ixzz1p10HVd7B](http://energiasfemeninas.ning.com/profiles/blog/show?id=3761689%3ABlogPost%3A918520&xgs=1&xg_source=msg_share_post#ixzz1p10HVd7B) el 06-02-2017

\_\_\_\_\_ (2017). Recuperado de: [http://energiasfemeninas.ning.com/profiles/blog/show?id=3761689%3ABlogPost%3A1010230&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_post#ixzz1z07h4VWj](http://energiasfemeninas.ning.com/profiles/blog/show?id=3761689%3ABlogPost%3A1010230&xgs=1&xg_source=msg_share_post#ixzz1z07h4VWj) el 27-11-2018

Enplenitud.com (2013). Granada, el viagra natural. Recuperado de [www.enplenitud.com/la-granada-un-viagra-natural.html#ixzz246OnCzZx](http://www.enplenitud.com/la-granada-un-viagra-natural.html#ixzz246OnCzZx), el 11-01-2013

Europapress.es (2013). Derivado de la coliflor y el brócoli actúan contra radiación. Recuperado de <http://www.europapress.es/salud/noticia-derivado-coliflor-brocoli-actua-escudo-contra-radiacion-20131015101033.html> el 23-10-2013

Formarse.com.ar (2015). Huesos y articulaciones. Recuperado de: [http://www.formarse.com.ar/plantas\\_medicinales/huesos\\_articulaciones.htm](http://www.formarse.com.ar/plantas_medicinales/huesos_articulaciones.htm) el 25-09-2018

Hermandadblanca.org (1977). Cardo mariano: planta protectora del hígado. Recuperado de <https://hermandadblanca.org/cardo-mariano-la-planta-que-protege-al-higado/> el 10-08-2016

\_\_\_\_\_ (2012). Tratamiento natural para los pulmones. Recuperado de <http://hermandadblanca.org/2012/10/28/remedio-natural-para-limpiar-los-pulmones/> el 07-09-2015

\_\_\_\_\_ (2013). Cáncer y quimioterapia. Recuperado de: [http://hermandadblanca.org/2013/01/05/cancer-empeoramiento-con-quimioterapia/?utm\\_source=\[boletines\\_semanales\\_2012\]%2B&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=\[articulo\\_semanal\]](http://hermandadblanca.org/2013/01/05/cancer-empeoramiento-con-quimioterapia/?utm_source=[boletines_semanales_2012]%2B&utm_medium=email&utm_campaign=[articulo_semanal])) el 10-10-2014

\_\_\_\_\_ . (2014). Dolor de cabeza y migraña. Recuperado de <http://hermandadblanca.org/18-remedios-naturales-y-caseros-para-el-dolor-de-cabeza-y-la-migrana/?utm>, el 10-01-2015

Healthcmi.com (2014). Colitis. Recuperado de <http://www.healthcmi.com/acupuncturist-news-online/814-ulcerativecolitis67> el 12-06-2014

Hermandadblanca.org (2012). Propiedades del jengibre. Recuperado de <http://hermandadblanca.org/2012/10/13/las-magnificas-propiedades-del-jengibre/> el 12-10-2012

\_\_\_\_\_ (2013). Propiedades anti bacterianas del ajo. Recuperado de [http://hermandadblanca.org/2013/05/18/propiedades-anti-bacterianas-del-ajo-y-como-acer-un-unguento-para-infecciones/?utm\\_source=\[boletines\\_semanales\\_2012\]%2B&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=\[articulo\\_semanal\]](http://hermandadblanca.org/2013/05/18/propiedades-anti-bacterianas-del-ajo-y-como-acer-un-unguento-para-infecciones/?utm_source=[boletines_semanales_2012]%2B&utm_medium=email&utm_campaign=[articulo_semanal]) el 07-08-2014

\_\_\_\_\_ (2017). Tratamiento del espolón calcáneo. Recuperado de <http://hermandadblanca.org/espolon-calcaneo-causas-y-tratamiento-natural/#.U0hWEaweVdg> el 04-08-2018

\_\_\_\_\_ (2018). Curación del vitíligo. Recuperado de <http://hermandadblanca.org/remedios-caseros-para-curar-el-vitiligo> el 09-22-2018

\_\_\_\_\_ (2018). Propiedades del jengibre. Recuperado de <http://hermandadblanca.org/2012/10/13/las-magnificas-propiedades-del-jengibre/> el 10.21.2018

HispanTV (2017). Alzheimer. Recuperado de <http://www.hispanTV.com/noticias/ciencia/331626/alzheimer-medicina-herbaria-melitropic-iran-cientificos>, el 30 de enero de 2017.

Ignisnatura.cl, (2016). Degeneración macular. Recuperado de <http://www.ignisnatura.cl/cura-para-la-perdida-de-vision-por-degeneracion-macular/> el 30-08-2016

\_\_\_\_\_ (2017). Dolor artrítico. Recuperado de <http://www.ignisnatura.cl/sumerges-tus-manos-en-esta-solucion-para-aliviar-el-dolor-de-artritis/> el 6-9-2018

\_\_\_\_\_ (2018). Chucrut. Recuperado de <http://www.ignisnatura.cl/el-chucrut-puede-ser-tu-arma-secreta-contr-la-grasa-cancer-y-enfermedades-del-corazon/>

Informe21.com (2015). Artritis. Recuperado de Mejor con Salud. <http://informe21.com/salud-y-bienestar/5-plantas-para-tratar-de-forma-natural-la-artritis>, el 2015-12-01

\_\_\_\_\_ (2018). Sinusitis. Recuperado de <http://informe21.com/salud-y-bienestar/3-tips-naturales-para-acabar-con-la-sinusitis> el 16-12-2018

Instituto Nacional de Cáncer. (2018). Prevención del cáncer. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-edulcorantes-artificiales>, el 12-12-2018

Lagranepoca.com (2014). Kudzu para malos hábitos. Recuperado de <http://www.lagranepoca.com/23721-kudzu-modera-adiccion-al-alcohol-al-habito-fumar>, el 08-09-2014

\_\_\_\_\_ (2016). Consuelda. Recuperado de <http://www.lagranepoca.com/vida/84963-consuelda-planta-curativa-manejar-prudencia.html> el 08-09- 2016

\_\_\_\_\_ (2016). Mejore su memoria. Recuperado de <http://www.lagranepoca.com/medio-ambiente/83259-las-6-mejores-plantas-medicinales-para-mejorar-la-memoria.html> el 28-08-2016

Lavidalucida.com (2015). Tratamiento de riñones. Recuperado de <http://www.lavidalucida.com/2015/01/te-de-semilla-de-sandia-la-bebida-mas-eficaz-para-limpiar-rinones.html>, el 09-10-2020

Mastronardi (2015). Recuperado de <http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/02/08/pu>. el 25-03-2015

Medicina Natural (2018). Acné y espinillas. Recuperado de <http://www.acneyespinillas.com/medicina-natural-fitoterapia-antiacne/>, el 14-04-2011

Mercola (2011). Entrevista. Recuperado de: <https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/programa-nutricional-gaps-de-la-dra-natasha-campbell-mcbride.aspx>, el 11-05-2018

\_\_\_\_\_ (2011). Cuidado con la aspirina. Recuperado de

<http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/las-dosis-bajas-de-aspirina-estan-causando-danos-a-los-intestinos-y-sangrado.aspx> el 17-06-2012

\_\_\_\_\_ (2012). La aspirina causa daños a los intestinos. Recuperado de <http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/las-dosis-bajas-de-aspirina-estan-causando-danos-a-los-intestinos-y-ngrado.aspx>), 17 de junio 2012

\_\_\_\_\_ (2015). Beneficios del aceite de coco. Recuperado de [articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/12/27/aceite-de-coco-y-la-levaduracandida.aspx?\\_cid=20151227\\_ESPANL\\_art\\_2&utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/12/27/aceite-de-coco-y-la-levaduracandida.aspx?_cid=20151227_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email), el 10-02-2017

\_\_\_\_\_ (2015). Tratamiento para la acidez estomacal. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/03/02/tratamiento-para-la-cidez-estomacal.aspx?e\\_cid=20160302\\_ESPANL\\_art\\_1&utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art1&utm\\_campaign=20160302&et\\_cid=DM99393&et\\_rid=1380470150](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/03/02/tratamiento-para-la-cidez-estomacal.aspx?e_cid=20160302_ESPANL_art_1&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art1&utm_campaign=20160302&et_cid=DM99393&et_rid=1380470150) el 16-11-2015

\_\_\_\_\_ (2015). Tratamiento de tumor cerebral. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/12/28/esta-especia-inhibe-el-tumor-cerebral-en-ratones.aspx?e\\_cid=20151228\\_ESPANL\\_art\\_1&utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art1&utm\\_campaign=20151228&et\\_cid=DM93902&et\\_rid=1281673434](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/12/28/esta-especia-inhibe-el-tumor-cerebral-en-ratones.aspx?e_cid=20151228_ESPANL_art_1&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art1&utm_campaign=20151228&et_cid=DM93902&et_rid=1281673434), el 11.08-2018

\_\_\_\_\_ (2016). Resveratrol para Alzheimer. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/15/resveratrol-para-el-alzheimer.aspx?utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art2&utm\\_campaign=20160815&et\\_cid=DM114150&et\\_rid=1618562489](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/15/resveratrol-para-el-alzheimer.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20160815&et_cid=DM114150&et_rid=1618562489) el 23-08-2016

\_\_\_\_\_ (2016). Vitaminas D y K<sub>2</sub> reducen la osteoporosis. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/16/vitamin-d-y-k2-reducen-la-osteoporosis.aspx?utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art2&utm\\_campaign=20160816&et\\_cid=DM114160&et\\_rid=1618719173](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/16/vitamin-d-y-k2-reducen-la-osteoporosis.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20160816&et_cid=DM114160&et_rid=1618719173) el 16-08-2018

\_\_\_\_\_ (2016). Tratamiento de cálculos renales. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/29/sintomas-tratamiento-prevencion-de-calculos-renales.aspx?utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art2&utm\\_campaign=20160829&et\\_cid=DM115484&et\\_rid=1641035019](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/29/sintomas-tratamiento-prevencion-de-calculos-renales.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20160829&et_cid=DM115484&et_rid=1641035019) el 30-08-2017

\_\_\_\_\_ (2016). Cuidado con el tylenol. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/04/12/pasarse-un-poco-de-tylenol-puede-ser-mortal.aspx?utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art1&utm\\_campaign=20160412&et\\_cid=DM104460&et\\_rid=1436089667](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/04/12/pasarse-un-poco-de-tylenol-puede-ser-mortal.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art1&utm_campaign=20160412&et_cid=DM104460&et_rid=1436089667), el 06-02-2017



\_\_\_\_\_ (2016). Cómo prevenir la gota. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/03/como-prevenir-la-gota.aspx?utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art2&utm\\_campaign=20160803&et\\_cid=DM112979&et\\_rid=1599879756](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/03/como-prevenir-la-gota.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20160803&et_cid=DM112979&et_rid=1599879756) el 03-05-2017

\_\_\_\_\_ (2016). Chlorella para desintoxicar el mercurio. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/07/10/chlorella-para-desintoxicar-el-mercurio.aspx?utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art1&utm\\_campaign=20160710&et\\_cid=DM110988&et\\_rid=1566223641](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/07/10/chlorella-para-desintoxicar-el-mercurio.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art1&utm_campaign=20160710&et_cid=DM110988&et_rid=1566223641) el 12-07-2016

\_\_\_\_\_ (2017). El café beneficia al hígado. Recuperado de [http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2017/06/26/el-cafe-beneficia-al-higado.aspx?utm\\_source=espanl&utm\\_medium=email&utm\\_content=art2&utm\\_campaign=20170626&et\\_cid=DM148999&et\\_rid=2057410008](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2017/06/26/el-cafe-beneficia-al-higado.aspx?utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20170626&et_cid=DM148999&et_rid=2057410008), el 09-03-2018

\_\_\_\_\_ (2017). Cuidado del sol. Recuperado de <http://productos.mercola.com/productos-esenciales-para-el-verano/>, 29-10-2017

\_\_\_\_\_ (2018). Aceite de coco. gran nutriente y protector cerebral. Recuperado de <https://www.cenproex.com/by-htm-2/>, el 18-08-2021

Mineralin (2012). Recuperado de <http://www.mineralin.com.co/documentos-cientificos.html>, el 23-06-2012.

Morales E. Jorge. (2018). GHB. Información difundida por <http://hermandadblanca.org/>

Naturalalternativa.net (2014). Tratamiento de la psoriasis. Recuperado de <http://www.naturalalternativa.net/indigo-naturalis-para-el-tratamiento-de-la-psoriasis/> el 21-05-2014

Naturalsociety.com (2016). La curcumina útil en la cirrosis. Recuperado de <http://naturalsociety.com/curcumin-effective-battle-liver-cirrhosis/#ixzz4Apd8PHHh> el 02-02-2017

Noticiasdelaciencia.com (2017). Algas para absorber estroncio. Recuperado de <http://noticiasdelaciencia.com/not/3234/algas-para-absorber-estroncio-90/> el 10-11-2017

Nuevamentes.net (2015). Jugo de zanahoria cura el cáncer. Recuperado de <http://www.nuevamentes.net/2015/01/jugo-de-zanahoria-cura-del-cancer.html>, el 13-08-2017

Nuevamujer.com (2016). Infusiones para el invierno. Recuperado de <http://www.nuevamujer.com/mujeres/salud/todos/infusiones-salvadoras-para-pasar-el-invierno-invicta/2016-07-21/163257.html>, el 10-07-2018

Nutriologíaortomolecular.info (2011). AHANA OA A. C. Miguel Leopoldo Alvarado. <http://www.nutriologia-ortomolecular.info>. Recuperado de <http://www.vitaminas.info/2011/10/la-guayaba-campeona-de-los.html> el 04-05-2018

\_\_\_\_\_ (2012). Recuperado de [www.nutriologia-ortomolecular.info](http://www.nutriologia-ortomolecular.info), el 15-03-2012

Ojodeltiempo.com (2017). Beneficios de la cúrcuma. Recuperado de <http://ojodeltiempo.com/beneficios-la-curcuma-la-glandula-pineal-tercer-ojo/>, el 08-08-2017

Opinión (2015). Cochabamba, Bolivia. Suplementos para la salud. Recuperado de <http://opinion.com.bo/opinion/salud/2015/1126/suplementos.php?id=7840> el 13-08-2016

\_\_\_\_\_ (2016). Recuperado de: <http://www.opinion.com.bo/opinion/salud/2016/0324/suplementos.php?id=8688> el 25 de mayo de 2016

Periodismoalternativoblog.wordpress.com (2013). Efectos de los metales pesados en la salud. Recuperado de <http://periodismoalternativoblog.wordpress.com/2013/10/07/los-efectos-de-los-metales-pesados-en-la-salud-y-como-eliminarlos/#more-42051> el 11 de enero de 2017

Polita Panamá (2012). Ecología, Naturaleza, Salud, Arte, Ciencia. Recuperado de: <http://cusihasi.ning.com/forum/topic/showid> el 16-04-2014

*Rasainforma.com (2016). Alimento funcional contra la caries. Recuperado de <http://rasainforma.com/noticias/ciencia-y-tecnologia/crean-alimento-funcional-contra-la-caries/157998/> el 08-10-2018*

Reikienergiasanadora.ning.com (2013). Recuperado de [http://reikienergiasanadora.ning.com/group/terapiasalternativas/forum/topic/show?id=3719380%3ATopic%3A31730&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://reikienergiasanadora.ning.com/group/terapiasalternativas/forum/topic/show?id=3719380%3ATopic%3A31730&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 20-09-2013

\_\_\_\_\_ (2018). Recuperado de [http://reikienergiasanadora.ning.com/group/terapiasalternativas/forum/topic/show?id=3719380%3ATopic%3A39358&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topic](http://reikienergiasanadora.ning.com/group/terapiasalternativas/forum/topic/show?id=3719380%3ATopic%3A39358&xgs=1&xg_source=msg_share_topic) el 07-11-2018

Saludable.infobae.com (2016). El cobre como antivírico y bacteriostático. Recuperado de [www.saludable.infobae.com/el-cobre-como-alternativa-para-terminar-con-virus-y-bacterias/](http://www.saludable.infobae.com/el-cobre-como-alternativa-para-terminar-con-virus-y-bacterias/) el 16-02-2017

Saludbio.com (2016). Tratamiento de hemorroides. Recuperado de <http://saludbio.com/articulo/remedios-caseros-para-hemorroides> el 14-06-2016

Saludesencial.org (2011). Beneficios del jengibre. Recuperado de <http://www.saludesencial.org/blog/como-utilizar-el-poder-del-jengibre-para-sentirse-mejor/> el 12-10-2015

Saludnutricionbienestar.com (2015).

Recuperado de: <http://www.saludnutricionbienestar.com/una-especia-anti-alzheimer-escondida-en-su-cocina/> en marzo de 2017

\_\_\_\_\_ (2018). *Candida albicans*. Recuperado de <http://www.saludnutricionbienestar.com/tiene-usted-una-infeccion-de-candida-albicans/> el 07-05-2020

Saludplena.com (2018). Tratamiento de quistes de ovario. Recuperado de <http://www.saludplena.com/index.php/remedio-casero-para-quistes-de-ovario/> 06-06-2020

Salud180.com (2017). Hierba del sapo remedio contra el colesterol. Recuperado de <http://www.salud180.com/salud-z/hierba-del-sapo-remedio-contra-el-colesterol> el 02-06-2018

Sanopordentro.com (2012). El bambú. Recuperado de [www.sanopordentro.com/bambu.html](http://www.sanopordentro.com/bambu.html), el 27-07-2012

Sassone, Maria Angelica (2014). Publicado el 23 de junio de 2014 en janpi huasi: terapias-yoga (muyuy) y bioenergia- salud. Recuperado de: [http://cusiHuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1591156&xgs=1&xg\\_source=msg\\_share\\_topi](http://cusiHuasi.ning.com/group/terapiasalternativasysalud/forum/topic/show?id=3538070%3ATopic%3A1591156&xgs=1&xg_source=msg_share_topi) el 27-06-2020

Senderosaludable.net (2013). El jugo austríaco. Recuperado de <http://senderosaludable.net/celulas-cancerigenas-mueren-42-dias-este-famoso-jugo-austriaco-mas-45-000-personas-curadas-cancer-otras-enfermedades-incurables/> e 27-10-2018

\_\_\_\_\_ (2017). La próstata. Recuperado de <http://senderosaludable.net/conoce-las-causas-por-las-que-la-prostata-se-enferma/> el 23-07-2017

Taringa.net (2013). Beneficios de la miel y la canela Parte 2.html. Recuperado de <http://www.taringa.net/posts/info/15763613/Beneficios-de-la-miel-y-la-canela-Parte-2.html> el 07-03-2013

Tenersalud (2015). Recuperado de [Tener Salud <tenersalud@saludnutricionbienestar.com](mailto:Tener_Salud@saludnutricionbienestar.com), el 09-10-2015

Tozapping.com (2017). Cómo eliminar las espinillas con bicarbonato de sodio. Recuperado de <http://tozapping.com/como-eliminar-las-espinillas-con-bicarbonato-de-sodio/> el 20-10-2018

vidabienestarymas.info (2016). Remedio para las escaras. Recuperado de <http://vidabienestarymas.info/si-pensabas-que-las-escaras-no-tenian-remedio-aca-te-dejo-la-solucion-rapida-y-sencilla/> el 04-06-2016

www.correodelsol.com (2014). La cúrcuma, una alternativa a 14 medicamentos. Recuperado de [https://elcorreodelsol.com/sites/default/files/extra\\_alimentacion\\_y\\_salud\\_ecds\\_n1\\_0.pdf](https://elcorreodelsol.com/sites/default/files/extra_alimentacion_y_salud_ecds_n1_0.pdf) el 24-09-2021

www.infosalus.com (2015). Trastornos osteomusculares. Recuperado de <http://www.infosalus.com/farmacia/noticia-plantas-medicinales-pueden-ayudar-tratar-prevenir-trastornos-osteomusculares-20161005150902.html> el 22-10-2020

www.unperiodico.unal.edu.co (2011). Universidad Nacional de Colombia. Periódico UN, No. 145. Recuperado de [https://unperiodico.unal.edu.co/fileadmin/user\\_upload/UNPeriodico145.pdf](https://unperiodico.unal.edu.co/fileadmin/user_upload/UNPeriodico145.pdf) el 29-08-2015

\_\_\_\_\_ (2013).; un\_periodico@unal.edu.co Bogotá D. C., No. 169, Recuperado de [www.unperiodico.unal.edu.co](http://www.unperiodico.unal.edu.co) el 18-08-2013

\_\_\_\_\_ (2019). Corazón saludable con cáscara de papa. Julio 26 de 2019, Bogotá D.C. Recuperado de [www.unperiodico.unal.edu.co/dper/article/corazon-saludable-con-cascara-de-papa.html](http://www.unperiodico.unal.edu.co/dper/article/corazon-saludable-con-cascara-de-papa.html) el 28-11-2019

## ANEXO A

### NOMBRES COMUNES Y CIENTÍFICOS DE LAS ESPECIES UTILIZADAS EN ESTA OBRA

Nombre común	Nombre científico	Familia	Otros nombres comunes
Abrojo de flor amarilla	<i>Tribulus terrestris</i> L.	Fabaceae	cadillo, cabeza de toro
Acacia	<i>Acacia arabica</i> (Lam.) Willd.	Fabaceae	goma arábica
Acedera	<i>Oxalis corniculata</i> L.	Oxalidaceae	trébol, trébol amarillo, acederilla
Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i> L.	Amaranthaceae	acelga común, celga
Achiote	<i>Bixa orellana</i> L.	Bixaceae	Achote, bija, onoto, urucú (Brasil)
Achira	<i>Canna edulis</i> Ker Gawl.	Cannaceae	chisgua, capacho, risgua, sagú, achirilla
Adatoda	<i>Adhatoda vasica</i> Nees	Acanthaceae	justicia, justicia de India, adhatoda
Agave	<i>Agave americana</i> L.	Asparagaceae	maguey, pita, fique, penca, cabuya, henequén, chaguar
Aguacate	<i>Persea americana</i> Mill.	Lauraceae	palta (quechua), palto, avocado, curo, cura, buité, guacachá
Aguarongo	<i>Pourretia pyramidata</i> Ruiz & Pav.	Bromeliaceae	Achupalla
Ajenjo	<i>Artemisia absinthium</i> L.	Asteraceae	altamisa, artemisa, curahígado, absinth, <i>zhong ya ku hao</i> (pinyin, China)
Ají	<i>Capsicum annuum</i> var.	Solanaceae	pique, chile (náhuatl), pimienta

	<i>frutescens</i> (L.) Kuntze		de cayena, chirere, chirca
Ajo	<i>Allium sativum</i> L.	Amaryllidaceae	ajo macho, suan
Ajonjolí	<i>Sesamum indicum</i> L.	Pedaliaceae	sésamo
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i> L.	Lamiaceae	hierba real, basil, <i>luo le</i> (Pinyin, China)
Alcachofa	<i>Cynara scolymus</i> L.	Asteraceae	cardón, alcaucil
Alegría	<i>Scutellaria incarnata</i> Vent.	Lamiaceae	alegría de monte, alegría del campo, moradilla, hierba alegre, fósforo, cáncer morado silvestre, cáncer rojo, contentica, flor de quinde pequeño, pajacana, salvia
Algarrobo	<i>Hymenaea courbaril</i> L.	Fabaceae.	guapinol, pecueca, ámbar, algarrobillo, copal, jatoba, u+cujegua (Miraña)
Algodón	<i>Gossypium hirsutum</i> L.	Malvaceae	algodonero, <i>lu di mian</i>
Aliso	<i>Alnus acuminata</i> Kunth	Betulaceae	cerezo, chaquiro, fresno
Almendro	<i>Terminalia catappa</i> L.	Combretaceae	almendrón, almendra, almendrillo, almendro de Indias, almendro Malabar
Altamisa	<i>Ambrosia artemisiifolia</i> L.	Asteraceae	ambrosía, artemisa, amargosa
Amansaguapo	<i>Justicia pectoralis</i> Jacq.	Acanthaceae	amansamachos, amansatoros, amansajusticia, curibío, curíbano, tilo criollo
Amapola silvestre	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Papaveraceae	adormidera, amapola común, ababol, <i>yu mei ren</i> (pinyin, China)

Amaranto	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	Amaranthaceae	kiwicha
Amor seco	<i>Desmodium adscendens</i> (Sw.) DC	Fabaceae	Pega pega, pegarropa, cadillo, guacarillo (Venezuela)
Anamú	<i>Petiveria alliacea</i> L.	Phytolaccaceae	Mapurite, namú, palindera, lancetilla, chimú, raíz de pipí
Anicillo	<i>Piper angustifolium</i> Lam.	Piperaceae	cordoncillo, matico
Anís	<i>Pimpinella anisum</i> L.	Apiaceae	anís común, anís verde, anís dulce
Anón	<i>Annona mucosa</i> Jacq.	Annonaceae	Anona
Apio	<i>Apium graveolens</i> L.	Apiaceae	apio de páramo, apio criollo, <i>han qin</i>
Árbol del pan	<i>Artocarpus communis</i> J.R. Forst. & G. Forst.	Moraceae	pepa de pan, frutapán, pan del árbol, pepepán, <i>mian bao shu</i>
Árbol de la cruz	<i>Brownea ariza</i> Benth	Fabaceae	palo de cruz, arizá, maravillo
Arboloco	<i>Polymnia pyramidalis</i> Triana.	Asteraceae	pauche, camargo, anime, colla, jiquimilla, escozonera, guadua de tierra fría
Árnica	<i>Arnica montana</i> L.	Asteraceae	tabaco de la montaña
Árnica de monte	<i>Senecio formosus</i> Kunth	Asteraceae	árnica de Bogotá, árnica de flor morada, árnica morada
Aroma	<i>Pelargonium odoratissimum</i> (L.)	Geraniaceae	geranio de olor, malva de olor, malvilla, aroma
Aromo	<i>Acacia farnesiana</i> (L.) Willd.	Fabaceae	pelá, acacia, cují, espino, espino blanco, uña de cabra, romerillo, acacia blanca, paují, <i>jin he huan</i>
Artemisa	<i>Artemisia annua</i> L.	Asteraceae	ajenjo dulce, ajenjo chino, <i>qing</i>

			<i>hao</i>
Arracacha	<i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancr	Apiaceae	rakacha (quechua), zanahoria blanca, arracacha de tarro, apio, sacarracacha
Arracacho	<i>Montrichardia arborescens</i> (L.) Schott	Araceae	aninga, chupaya, anica, bore de raya
Arrayán	<i>Myrtus foliosa</i> Kunth	Myrtaceae	guayabito
Arroz	<i>Oryza sativa</i> L.	Poaceae	arroz blanco, dao
Avena	<i>Avena sativa</i> L.	Poaceae	avena blanca, avena común
Azafrán de raíz	<i>Escobedia grandiflora</i> (L.f.) Kuntze	Orobanchaceae	color, azafrán de la tierra, raíz de color, azafrán criollo, azafrán de montaña, raicilla
Azucena	<i>Lilium candidum</i> L.	Liliaceae	lirio blanco, nardo, azucena de Quito, vara de San José
Badea	<i>Passiflora quadrangularis</i> L.	Passifloraceae	tabijo, bejuco badeo, bejuco de granadillo, corvejo, granadilla, granadillo, granadillo grande
Balazo	<i>Monstera deliciosa</i> Liebm.	Araceae	hoja rota, abalazo, ojalillo, uñedanta
Balsamina	<i>Momordica charantia</i> L.	Cucurbitaceae	alchucha, archucha, momórdica, balsamino, yerba de culebra, cundeamor, pepinillo, pepino amargo, melón chino amargo, achochilla, subi –cogé, <i>ku gua</i>
Balso	<i>Ochroma lagopus</i> Sw.	Malvaceae	ceiba de lana, balsillo, lana, balsa, majagua, tocumo, tucuno
Banano	<i>Musa acuminata</i> Colla	Musaceae	plátano
Bardana	<i>Arctium lappa</i> L.	Asteraceae	lampazo, cachorrera, gordolobo, hierba de los tiñosos, <i>niu bang</i>



Batata	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	Convolvulaceae	camote, camote de bejuco, bejuquillo, batatilla morada, yapima, boniato, papa dulce, om (maya), patata dulce
Batatilla	<i>Ipomoea trifida</i> (Kunth) G. Don.	Convolvulaceae	campanita
Begonia	<i>Begonia heracleifolia</i> Schlttdl. & Cham.	Begoniaceae	begonia de flor
Bejuco carare	<i>Aristolochia maxima</i> Jacq.	Aristolochiaceae	bejuco guaco, bejuco canasta, bejuco guaco de bota, canastilla, capitana, contracapitana, carare, batatillo, mochilita, sangre de Cristo (Brasil), guaco
Bencenuco	<i>Asclepias curassavica</i> L.	Apocynaceae	rejalgar, niño muerto, mataganado
Berenjena	<i>Solanum melongena</i> L.	Solanaceae	pepino morado, berenjena de monte, manzana de amor, ponedora
Berros	<i>Nasturtium officinale</i> W.T. Aiton	Brassicaceae	mastuerzo, mastuerzo de agua, berro de agua, mostacilla
Bijao	<i>Calathea lutea</i> (Aubl.)	Marantaceae	bihao, hoja blanca, calatea
Bledo	<i>Amaranthus dubius</i> Mart. ex Thell	Amaranthaceae	amaranto blanco, bleo
Bledo espinoso	<i>Amaranthus spinosus</i> L.	Amaranthaceae	bledo tunudo, cáncer de laguna, escansé espinoso, siempreviva
Boldo	<i>Peumus boldus</i> Molina	Monimiaceae	boldea, boldú
Bore	<i>Alocasia macrorrhizos</i> (L.) G. Don	Araceae	taro, guaje, rascadera
Borojón	<i>Borojoa patinoi</i> Cuatr.	Rubiaceae	borojón del Pacífico, borojón montano
Borrachero	<i>Brugmansia candida</i> Pers	Solanaceae	floripondio, cacao sabanero, culebra borrachera, borrachera, corneta, floripondio culebra, guanto,

			huanuca, tonga, trompeta, yopa
Borraja	<i>Borago officinalis</i> L.	Boraginaceae	borraja blanca, borraga
Botoncillo	<i>Borreria suaveolens</i> G. Mey	Rubiaceae	totecitos
Botón de oro	<i>Tithonia diversifolia</i> (Hemsl.) A. Gray	Asteraceae	mirasol, margaritón, margaritona, árnica de la tierra, girasolillo, titonia, amargón, falso girasol, crisantemo de Nitobe
Brevo	<i>Ficus carica</i> L.	Moraceae	higuera, higo, breva
Brezo	<i>Erica cinerea</i> L.	Ericaceae	brezo ceniciento
Brócoli	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i> Plenck	Brassicaceae	brezo ceniciento
Bruja	<i>Relbunium hypocarpium</i> (L.) Hemsl.	Rubiaceae	rojitos, coralito, yerba de bruja
Brusca	<i>Cassia occidentalis</i> L.	Fabaceae	fedegoso, bicho, café de brusca, comida de murciélago, ahitera, chilinche, potra, bicho de café, yerba hedionda, guanina, <i>Wang Chiang Nan</i>
Buchón de agua	<i>Eichornia crassipes</i> (Mart.) Solms	Pontederiaceae	taruya, jacinto de agua, lechuguilla, oreja de mula
Cabuya	<i>Furcraea cabuya</i> Trel.	Asparagaceae	fique, penca, coquiza, fique americano
Cacao	<i>Theobroma cacao</i> L.	Malvaceae	cacaotero, bacao
Cactus rosa	<i>Pereskia grandifolia</i> Haw.	Cactaceae	cardón
Cadillo	<i>Cenchrus echinatus</i> L.	Poaceae	cadillo carretón, cadillo de perro, cadillo arroz, carretón morado, abrojo, pega pega, <i>ji li cao</i>
Cadillo de bestia	<i>Triumfetta lappula</i> L.	Malvaceae	cadillo negro, cadilla, cadillo cimarrón, cadillo mulato

Café	<i>Coffea arabica</i> L.	Rubiaceae	cafeto, café arábico
Caimo morado	<i>Chrysophyllum cainito</i> L.	Sapotaceae	caimito, maduraverde, caimitillo, caimito de montaña, caimito de monte
Calaguala	<i>Polypodium leucatomos</i> Poir.	Polypodiaceae	helecho cuero, helecho costeño
Caléndula	<i>Calendula officinalis</i> L.	Asteraceae	maravilla, botón de oro, rosa amarilla común, <i>jin zhan ju</i>
Canavalia	<i>Canavalia ensiformis</i> (L.) DC.	Fabaceae	fríjol blanco, fríjol venenoso
Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Blume	Lauraceae	canela de Ceilán, canelo, <i>xi lan rou gui</i>
Cañabrava	<i>Gynerium sagittatum</i> (Aubl.) P. Beauv.	Poaceae	caña flecha, caña de castilla, lata, cañamenuda, guache, pindo, cañablanca
Cañafístula	<i>Cassia grandis</i> L. f.	Fabaceae	cañandong, cañafístola, cañafistol, acacia rosada, carao
Cañagria grande	<i>Costus villosissimus</i> Jack.	Costaceae	cañagria, caña lanuda
Cañagria chiquita	<i>Arthrostemma macrodesmum</i> Gleason	Melastomataceae	cañagria blanca y morada, chulco, pilpe, yerbaesiate
Capuchina	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Tropaeolaceae	alcaparra, coqueta, espuela de galán, malva vagabunda, mashua
Caracola	<i>Kohleria spicata</i> (Kunth) Oerst.	Gesneriaceae	tusilla, sen de la tierra
Carambolo	<i>Averrhoa carambola</i> L.	Oxalidaceae	tamarindo llanero, torombolo, <i>yang tao</i>
Cardosanto	<i>Argemone mexicana</i> L.	Papaveraceae	cardo bendito, cardo blanco
Carey	<i>Cordyline fruticosa</i> (L.) A. Chev.	Asparagaceae	palma de carey, palma roja, palma morada, apararrayo, palma de cementerio, palma del desierto

Cargadita	<i>Zornia diphylla</i> Pers.	Fabaceae	alverjilla, urinaria, <i>ding gui cao</i>
Carrasposa	<i>Calea prunifolia</i> Kunth	Asteraceae	escobilla, miel de tierra, chicharrón, fostón, amargosita, concha, jarilla, chicharrón de monte, cabezona
Casco de buey	<i>Bauhinia picta</i> (Kunth) DC.	Fabaceae	casco de vaca, pata de vaca, palo de orquídea
Cayeno	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.	Malvaceae	hisbisco, liberal, sanjoaquín, bonche, astromelia, resucitado, rosa de cayena, rosa china, <i>zhu jin</i>
Cebada	<i>Hordeum vulgare</i> L.	Poaceae	cebada anchuela, <i>da mai</i>
Cebadilla	<i>Asagraea officinalis</i> (Schltdl. & Cham.) Lindl.	Liliaceae	sabadilla
Cebolla albarrana	<i>Urginea maritima</i> L. (Baker)	Asparagaceae	ceborranca, yerba de los sabañones, almorrana
Cebolla de bulbo	<i>Allium cepa</i> L.	Amaryllidaceae	cebolla de huevo, cebolla cabezona, cebolla
Cebolla larga	<i>Allium fistulosum</i> L.	Amaryllidaceae	cebolla de rama o junca, cebolla de rama, cebollín
Cedro americano	<i>Cedrela odorata</i> L.	Meliaceae	cedro real, cedro rosado, cedro caobo, <i>yang chun</i>
Ceiba	<i>Ceiba pentandra</i> (L.) Gaertn.	Malvaceae	ceibo espino, cupuna, mapajo, bonga, <i>ji bei</i>
Centeno	<i>Secale cereale</i> L.	Poaceae	centeno cultivado
Cerezo criollo	<i>Prunus salicifolia</i> Kunth	Rosaceae	capulín, cereza negra, guinda, cerezo
Cerraja	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Asteraceae	achicoria, cerraja espinosa, diente de león, escarola, lechuga amarilla, amargón, chicoria, lechosa, colmillo de león, hierba de sapo, lechuga,

			canayuyo.
Cidra	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.	Cucurbitaceae	cidrayota, chayote, guatila, guatilla, huisquil, <i>fo shou gua</i>
Cidrón	<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hér.) Britton	Verbenaceae	hierba luisa, alegría, cedrón, marialuisa, limón verbena
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Apiaceae	culantro europeo, cilantro de Castilla, perejil chino, coriandro, <i>yan sui</i> .
Cimarrón	<i>Eryngium foetidum</i> L.	Apiaceae	culantro, cilantro cimarrón, cilantrón o culantrón, cilantrón de sabana, <i>ci qin</i>
Ciprés	<i>Cupressus lusitanica</i> Mill.	Cupressaceae	ciprés de montaña, <i>mo xi ge bai mu</i>
Ciruella	<i>Spondias purpurea</i> L.	Anacardiaceae	ciruelo calentano, ciruelo, jocote
Citronela	<i>Cymbopogon nardus</i> (L.) Rendle	Poaceae	hierba limón, <i>ya xiang mao</i>
Clavo de laguna	<i>Ludwigia peploides</i> (Kunth) P.H. Raven	Onagraceae	clavito, yerba de rejoy, berro de clavo, tripa de pollo
Clavo de olor	<i>Caryophyllus aromaticus</i> L. Thunberg	Myrtaceae	clavo de especia, clavo aromático, clavillo.
Cobalongo	<i>Thevetia peruviana</i> K. Schum.	Apocynaceae	covalonga, castañeto, codo de fraile, enebro, catape, cojón de cabrito, cucaracho, amancay, adelfa amarilla, pepa de cruz, <i>huang hua jia zhu tao</i>
Coca	<i>Erythroxylum coca</i> Lam.	Erythroxylaceae	hayo, hayuelo, ipadá, amarga, tinga
Coco	<i>Cocos nucifera</i> L.	Arecaceae	cocotero, palma de coco, mata de coco, <i>coquera, ye zi</i>
Cojón de gato	<i>Tabernaemontana amygdalifolia</i> Jacq.	Apocynaceae	jazmín de monte, cojón de fraile, lirio macho
Col	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i> DC.	Brassicaceae	berza, tallos, col verde, col de Bruselas, <i>yu yi gan lan</i>

Cola de caballo	<i>Equisetum bogotense</i> Kunth	Equisetaceae	canutillo, friegaplatos, tembladera, yerba de chivo
Comino	<i>Cuminum cyminum</i> L.	Apiaceae	falso anís, <i>zi ran qin</i>
Confrey	<i>Symphytum officinale</i> L.	Boraginaceae	consuelda, cofrey, <i>ju he cao</i>
Copoazú	<i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Spreng.) K. Schum.	Malvaceae	cacao blanco, cacao de monte, maraca silvestre, cacao grande (tupí)
Coquito	<i>Cyperus rotundus</i> L.	Cyperaceae	juncia real, junco de coquito, coquillo, coco, cortadera, chivasa
Coralina	<i>Coronilla varia</i> L.	Fabaceae	coronilla rosa
Cordoncillo	<i>Piper bogotense</i> C. DC.	Piperaceae	pipilongo, pipote
Corona de Cristo	<i>Euphorbia milii</i> Des Moul.	Euphorbiaceae	corona de espinas, clavos de Cristo, sangrecristo, liberal, <i>tie hai tang</i>
Cortejo	<i>Catharanthus roseus</i> (L.) G. Don	Apocynaceae	catarantus, avinca, alhelí, buenastardes, caraqueña, corazón de Jesús, nazarena, pensamiento, primavera
Cresta de gallo	<i>Celosia argentea</i> fo. <i>cristata</i> (L.) Schinz	Amaranthaceae	hierba de la sangre, abanico, borlas, celosia, crestegallos, moco de pavo, moño de seda, plumosa, suspiro, terciopelo
Crotalaria	<i>Crotalaria juncea</i> L.	Fabaceae	cascabelito, <i>shu ma</i>
Croto	<i>Codiaeum variegatum</i> (L.) Rumph. ex A. Juss.	Euphorbiaceae	Caramelo, cinta, croton, <i>bian ye mu</i>
Cuasia	<i>Quassia amara</i> L.	Simaroubaceae	cruceto, crucete
Cubio	<i>Tropaeolum tuberosum</i> Ruiz & Pav.	Tropaeolaceae	mashua, añú, nabo, cubia, cubia cimarrona, majua, nabio
Cucharo	<i>Rapanea guianensis</i> Aublet	Primulaceae	camaguillo, chagualito

			cascarillo, chagualo, cucharero, espadero, garrucho, mortiño, quiebramachete
Culantro mexicano	<i>Eryngium heterophyllum</i> Engelm	Apiaceae	hierba de sapo
Cumare	<i>Astrocaryum chambira</i> Burret	Arecaceae	chambira, ñiico, tucumá, coco chambira, palma coquillo, palma cumare, palma de cumare
Cúrcuma	<i>Curcuma longa</i> L.	Zingiberaceae	azafrán de la India, azafrán, azafrán cimarrón, guisador, <i>jiang huang</i>
Curuba	<i>Passiflora mollissima</i> (Kunth) L.H. Bailey	Passifloraceae	curuba de Castilla, curuba larga, curubo
Chachafruto	<i>Erythrina edulis</i> Triana ex Micheli	Fabaceae	balú, sachaporoto, baluy, chachafruta
Chambimbe	<i>Sapindus saponaria</i> L.	Sapindaceae	jaboncillo, pacón
Chancapiedra	<i>Phyllanthus amarus</i> Schumach. & Thonn.	Phyllanthaceae	quebra piedra, flor escondida, huevo abajo, viernes santo
Chaparro	<i>Curatella americana</i> L.	Dilleniaceae	peralejo macho, chaparro bobo, chaparro sabanero, chaparrón, guayabillo, peralejo, peralejo blanco
Chaparro manteco	<i>Byrsonima crassifolia</i> (L.) Kunth.	Malpighiaceae	peralejo hembra, nanche
Chica	<i>Arrabidaea chica</i> (Bonpl.) B. Verl.	Bignoniaceae	Bija, yage silvestre, curi
Chilca	<i>Baccharis latifolia</i> (Ruiz & Pav.) Pers.	Asteracea	chilco, algodoncillo, chilca blanca, chilca rucia, sanalotodo, barzalito, chilca dulce, chilca morada, chilca negra, chilca verde, chilco común, chilco de teñir, chilco grande, gurrubo, hayuelo,

			lengua de gato
Chirimoya	<i>Annona squamosa</i> L.	Annonaceae	anón verrugoso, anón.
Chirlovirlo	<i>Tecoma mollis</i> Kunth	Bignoniaceae	jacaranda, flor amarillo, chicalá, fresno, quillotoco, amarillo, araguaney bobo, caballito, cañaguata, chirlobirlo, floro, fresnillo, guayacán chicalá, santodomingo
Chocho	<i>Abrus precatorius</i> L.	Fabaceae	pionía, chochitos de indio, regaliz americano
Clorela	<i>Chlorella vulgaris</i>	Chlorellaceae	alga
Chontaduro	<i>Bactris gasipaes</i> Kunth	Arecaceae	cachipay (Ecuador), pejibaye Costa Rica), pupunhao pupuña (Brasil), macana, pepire, pijibá, pijuayo, pipire, pipirí, pejibá
Chuchuhuasa	<i>Maytenus laevis</i> Reissek	Celastraceae	chuchuguasi capinuri, chuchuguasa, chuchuguasa
Dalia	<i>Dahlia variabilis</i> (Willd.) Desf.	Asteraceae	dalia silvestre
Damiana	<i>Turnera diffusa</i> Willd.	Passifloraceae	hierba de la pastora, hierba del venado, oreganillo, pastorcilla
Desvanecedor a	<i>Piper calceolarium</i> C. DC.	Piperaceae	desinflamatoria, cordoncillo
Diente de león	<i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg.	Asteraceae	cardillo, cardo, amargón, achicoria amarga, achicoria, chicoria, chicoria amarilla, colmillo de león
Digital	<i>Digitalis purpurea</i> L.	Plantaginaceae	dedalera, guarguerón, <i>mao di huang</i>
Dinde .	<i>Chlorophora tinctoria</i> (L.) Gaudich. ex Benth.	Moraceae	palo amarillo, mora amarilla, majagua gallina, ají mora, avinje, espino mora, fustete, laurel



			mora, moral, palo de mora, tatajuba
Discancer grande	<i>Alternanthera laguroides</i> (Standl.) Standl	Amaranthaceae	discancé, descansar, escarcel, escancé
Disciplina	<i>Rhipsalis baccifera</i> (Sol.) Stearn	Cactaceae	sueda con suelda, lluvia de perlas, lágrimas de San Pedro, parásita, disciplinas
Dividivi	<i>Libidibia coriaria</i> (Jacq.) Schltl.	Fabaceae	ichí, baranó, cascalote, dividive, dividive negro, dividivi calentano, dividivi costeño, guatapán, libidibi
Dorancé	<i>Senna reticulata</i> (Willd.) H.S. Irwin & Barneby	Fabaceae	Martingalvis, floramarillo, velero, vainillo, bajagua, curalotodo (Panamá).
Dormidera	<i>Mimosa pudica</i> L.	Fabaceae	adormidera, sensitiva, no me toques, dormilona, mimosa, cierrateciérrate, cierrateputa, dormidera espinosa, guamito, vergonzosa
Dulumoco	<i>Saurauia ursina</i> Triana & Planch.	Actinidaceae	moquillo, aguanoso, cargagua, chirimoco, churimo, dulumoco, lulumoco, moco, mameyito.
Encenillo	<i>Weinmannia tomentosa</i> L.f.	Cunoniaceae	encino, encenillo peludo
Enebro	<i>Juniperus communis</i> L.	Cupressaceae	jinebro
Eneldo	<i>Anethum graveolens</i> L.	Apiaceae	anisillo, aneldo, <i>shi lu</i>
Epidendro	<i>Epidendrum ibaguense</i> Kunth	Orchidaceae	epidendrum
Escobadura	<i>Sida rhombifolia</i> L.	Malvaceae	escoba, escoba babosa, malva de escoba, escobadura, escoba amarilla, escoba negra, <i>bai bei huang hua ren</i>
Escobilla	<i>Scoparia dulcis</i> L.	Plantaginaceae	Paraguay, escoba, escoba de Castilla, yerbaní, escobilla menuda, escobo dulce, escoba de Dios, hierba de dolor, <i>ye</i>

			<i>gan cao</i>
Espadilla	<i>Sisyrinchium bogotense</i> Kunth	Iridaceae	cebollín, esterillo
Esparietaria	<i>Phenax rugosus</i> (Poir.) Wedd.	Urticaceae	ortiga blanca
Espárrago	<i>Asparagus officinalis</i> L.	Asparagaceae	<i>shi diao bai</i> (china)
Espinaca de enredadera	<i>Basella alba</i> L.	Basellaceae	espinaca, espinaca de Malabar, espinaca China, <i>luo kui</i>
Estevia	<i>Stevia rebaudiana</i> Bertoni	Asteraceae	caajé (guaraní), azúcar verde
Estragón	<i>Artemisia dracuncululus</i> L.	Asteraceae	dragoncillo, <i>long hao</i>
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Myrtaceae	eucalipto común
Evanta	<i>Galipea longiflora</i> K. Krause	Rutaceae	cuspa, chuspa
Falso pimiento	<i>Schinus molle</i> L.	Anacardiaceae	muelle, pimiento, aroeira, bálsamo, sanalotodo
Feijoa Myrtaceae	<i>Feijoa sellowiana</i> (O. Berg) O. Berg	Myrtaceae	Guayabo de Brasil
Flor de Jamaica	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	Malvaceae	gabeche, vino, Jamaica, té amargo
Flor de muerto	<i>Tagetes erecta</i> L.	Asteraceae	rosa amarilla, marigol, ruda amarilla, <i>wan shou ju</i> (pinyin, China)
Frailejón	<i>Espeletia grandiflora</i> Bonpl.	Asteraceae	frailejón de páramo
Frambuesa	<i>Rubus idaeus</i> L.	Rosaceae	fresa del bosque, <i>fu pen zi</i> (China)
Fresa	<i>Fragaria chiloensis</i> (L.) Mill	Rosaceae	fresa común
Fresno	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Oleaceae	fresno de hoja ancha
Fríjol común	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Fabaceae	fríjol silvestre, judía, alubia, poroto, cache, <i>cai dou</i>

Frutillo	<i>Solanum torvum</i> Sw.	Solanaceae	friegaplatos, lavaplatos, descancel, espino, tomatillo
Fumaria	<i>Fumaria officinalis</i> L.	Papaveraceae	sangre de Cristo, palomilla, plumaria, <i>yan jin</i>
Galio	<i>Galium mexicanum</i> Kunth	Rubiaceae	pegajosa, galium, cepa de caballo (Putumayo)
Garbanzo	<i>Cicer arietinum</i> L.	Fabaceae	chícharo, <i>ying zui dou</i> (pinyin, China)
Gayuba	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng	Ericaceae	uva de oso
Ginkgo biloba	<i>Ginkgo biloba</i> L.	Ginkgoaceae	árbol de los 40 escudos, <i>yin xing</i>
Ginseng	<i>Panax ginseng</i> C.A. Mey.	Araliaceae	ginseng americano, <i>ren shen</i>
Girasol	<i>Helianthus annuus</i> L.	Asteraceae	maravilla, mirasol, flor de sol, <i>xiang ri kui</i>
Gramma	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Poaceae	gramilla, césped, pasto Bermuda, zacate Bermuda
Granada	<i>Punica granatum</i> L.	Lythraceae	granado, <i>shi liu</i>
Granadilla	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.	Passifloraceae	fruta de la pasión, guampana, granadillo
Guaba	<i>Phytolacca bogotensis</i> Kunth	Phytolaccaceae	cargamanto, cargamanta, hierba de culebra, altasara, jaboncillo, hierba carmín, tinta morada
Guaco	<i>Mikania guaco</i> Kunth	Asteraceae	bejuco del guaco, guaco morado, contracapitana, hierba capitana
Guadua	<i>Guadua angustifolia</i> Kunth	Poaceae	bambú colombiano, guafa
Gualanday	<i>Jacaranda caucana</i> Pittier.	Bignoniaceae	flor morado, chingalé, caco
Guamo	<i>Inga edulis</i> Mart.	Fabaceae	guamo churimo, guamo

			santafereno, chumillo, guabo
Guanábana	<i>Annona muricata</i> L.	Annonaceae	guanábano, graviola, <i>ci guo fan li zhi</i>
Guandul	<i>Cajanus cajan</i> (L.) Huth	Fabaceae	fríjol de palo, guandú, gandul, fríjol de árbol, cascabelillos
Guaraná	<i>Paullinia cupana</i> Kunth	Sapindaceae	cupana
Guarango	<i>Caesalpinia spinosa</i> (Feuillee ex Molina) Kuntze	Fabaceae	tara, dividivi
Guásimo	<i>Guazuma ulmifolia</i> Lam.	Malvaceae	guásima, cabeza de negro, mielquemada
Guayaba	<i>Psidium guajava</i> L.	Myrtaceae	guayabo
Guayacán amarillo	<i>Tabebuia chrysantha</i> (Jacq.) G. Nicholson	Bignoniaceae	chigualá, cañaguete, araguaney, quebracho, palo de arco, chicalá, chirlo birlo, te amarillo (Amazonas)
Guayusa	<i>Ilex guayusa</i> Loes.	Aquifoliaceae	agracejo (Perú)
Guineo	<i>Musa sapientum</i> L.	Musaceae	colicero, colí, plátano de Guinea
Gunera	<i>Gunnera magnifica</i> H. St. John	Gunneraceae	hoja de pantano
Haba	<i>Vicia faba</i> L.	Fabaceae	cargadita
Habichuela	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Fabaceae	frijol
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana</i> L.	Hamamelidaceae	avellano de Sorcieros, avellano de los hechiceros, nuez de los yerbateros, planta de sortilegio
Harpagofito	<i>Harpagophytum procumbens</i> (Burch.) DC. ex Meisn.	Pedaliaceae	garra del diablo
Helecho de pescado	<i>Trichomanes pinnatum</i> Hedw.	Hymenophyllaceae	Helecho terrestre, rabo de chucha
Helecho	<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	Dryopteridaceae	helecho macho común

macho			
Helecho marranero	<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn	Dennstaedtiaceae	Helecho de marrano, helecho liso, helecho águila
Hierba de las almorranas	<i>Soliva anthemifolia</i> (Juss.) R. Br.	Asteraceae	roseta, soliva, <i>luo zhu ju</i>
Higuerilla	<i>Ricinus communis</i> L.	Euphorbiaceae	ricino, palma cristi, tártago, rejalgar, castor, higuera, <i>bi ma</i>
Higuerón	<i>Ficus maxima</i> Mill.	Moraceae	árbol vaca, lechero, brevo gigante, caucho, higo, yanchama.
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Apiaceae	hinojo dulce, eneldo
Hipérico	<i>Hypericum perforatum</i> L.	Hypericaceae	hierba de San Juan, hierba de los mil agujeros, corazoncillo, hierba de las heridas, <i>guan ye lian qiao</i>
Hojasanta	<i>Kalanchoe pinnata</i> (Lam.) Pers.	Crassulaceae	hojaracín, colombiana, hoja del aire, espíritu santo, hierba santa, malamadre, corroncho, sinvergüenza, aranto
Hortensia	<i>Hydrangea macrophylla</i> (Thunb.) Ser.	Hydrangeaceae	berenguela
Huevo de gallo	<i>Centropogon lehmannii</i> Zahlbr	Campanulaceae	piojo, chicle
Ibia	<i>Oxalis tuberosa</i> Molina	Oxalidaceae	oca, cubios, papalisa
Icaco	<i>Chrysobalanus icaco</i> L.	Chrysobalanaceae	hicaco
Incienso	<i>Boswellia carteri</i> Birdw.	Burseraceae	olíbano
Inchi	<i>Caryodendron orinocense</i> H. Karst.	Euphorbiaceae	taqui, castaño de puerco, almendro, árbol de nuez, palo maní, maní de árbol, tacay, ninacuru inchi, inche, cacay
Insulina	<i>Justicia chlorostachya</i> Leonard	Acanthaceae	calambombo (Chocó),

vegetal			insulina, riñonera
Ipecacuana	<i>Cephaelis ipecacuanha</i> (Brot.) A. Rich.	Rubiaceae	raicilla, ipeca, gorra
Iraca	<i>Carludovica palmata</i> Ruiz & Pav.	<i>Cyclanthaceae</i>	jipijapa, murrapo, palmilla, chidra, palma de sombrero, nacuma
Jagua	<i>Genipa americana</i> L.	Rubiaceae	huito, majagua, caruto
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Zingiberaceae	Ajengibre, ajengible, ginger
Jícama	<i>Pachyrhizus erosus</i> (L.) Urb.	Fabaceae	fríjol de tubérculo, nupe, pelenga, nabo mexicano, xīcama o xīcamatl (náhuatl)
Jobo	<i>Spondias mombin</i> L.	Anacardiaceae	hobo, hobo colorado, ciruelo, pepa de morrocoy, yomerú (Tikuna)
Junco	<i>Scirpus validus</i> Vahl.	Cyperaceae	junco del sudadero
Kiwi	<i>Actinidia deliciosa</i> (A. Chev.) C.F. Liang & A.R. Ferguson	Actinidiaceae	kivi
Kudzú	<i>Pueraria lobata</i> (Willd.) Ohwi.	Fabaceae	kuzu, <i>gen gen</i>
Laurel	<i>Laurus nobilis</i> L.	Lauraceae	laurel de Castilla, laurel real, canelón, <i>yue gui</i>
Laurel de cera	<i>Myrica parvifolia</i> Benth.	Myricaceae	laurel negro, aroma, laurel hojipequeño
Lavanda	<i>Lavandula vera</i> DC.	Lamiaceae	espliego, alhucema, <i>xun yi cao</i>
Lechuga	<i>Lactuca sativa</i> L.	Asteraceae	lechuga crespa, lechuga arrepollada
Lechuga de agua	<i>Pistia stratiotes</i> L.	Araceae	repollito de agua, oreja de mula, buchona, lechuguilla, lechuga de río
Lengua de vaca	<i>Rumex crispus</i> L.	Polygonaceae	ruibarbo, romaza, arracachuelo, chagra-gúlag.

Lengua de suegra	<i>Sansevieria trifasciata</i> Prain	Asparagaceae	espada, curarina, rabo de caimán, víbora, culebra, serpentaria, lengua de tigre y espada de San Jorge
Lenteja	<i>Lens culinaris</i> Medik.	Fabaceae	lenteja pequeña, verdina
Lenteja de agua	<i>Lemna minor</i> L.	Araceae	monedita
Leucaena	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	Fabaceae	acacia blanca, carbonero blanco, tumbapelo
Limón	<i>Citrus limon</i> (L.) Osbeck	Rutaceae	limonero
Limoncillo	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Poaceae	limonaria, hierba Luisa, caña santa (Cuba), caña limonaria, hierba de limón, pachulí, <i>xiang mao</i> (China).
Linaza	<i>Linum usitatissimum</i> L.	Linaceae	lino, <i>ya ma</i>
Lirio del Amazonas	<i>Eucharis amazonica</i> Linden ex Planch.	Amaryllidaceae	lirio
Lulo	<i>Solanum quitoense</i> Lam.	Solanaceae	naranjilla, lulo de Castilla
Llantén	<i>Plantago major</i> L.	Plantaginaceae	llantén mayor, cancerina, chiracru
Maca	<i>Lepidium meyenii</i> Walp.	Brassicaceae	maino, ayak chichira
Madroño	<i>Garcinia madruno</i> (Kunth) Hammel	Clusiaceae	madroño rugoso, ocoró, bacurí, fruta de mono, lechoso amarillo, limón de montaña
Mafafa	<i>Xanthosoma mafaffa</i> Schott	Araceae	ocumo
Maíz	<i>Zea mays</i> L.	Poaceae	maicillo, maicero
Malanga	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Araceae	ñampí, papa china, taro, <i>yu</i>
Malva	<i>Malva sylvestris</i> L.	Malvaceae	malvón
Malvavisco	<i>Malvastrum coromandelianum</i>	Malvaceae	falsa malva, escoba dura,

	(L.) Garcke		escobillo, <i>sai kui</i>
Mamey	<i>Mammea americana</i> L.	Calophyllaceae	mamey colorado, zapote, manzana mamey, albaricoque sudamericano
Mamoncillo	<i>Melicoccus bijugatus</i> Jacq.	Sapindaceae	mamón, macao, mamón común, quenepa
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i> Blanco	Rutaceae	mandarina común, mandarino, arrayana, oneco
Mangle negro	<i>Avicennia nitida</i> Jacq.	Acanthaceae	mangle prieto
Mango	<i>Mangifera indica</i> L.	Anacardiaceae	manga
Maní	<i>Arachis hypogaea</i> L.	Fabaceae	cacahuate, maní blanco, maní rojo, yacana
Manzana	<i>Pyrus malus</i> L.	Rosaceae	manzana común, manzana criolla
Manzanilla	<i>Matricaria recutita</i> L.	Asteraceae	manzanilla de Castilla, camomila alemana
Manzanilla chiquita	<i>Anthemis nobilis</i> L.	Asteraceae	manzanilla romana, manzanilla matricaria
Manzanillo	<i>Toxicodendron striatum</i> (Ruiz & Pav.) Kuntze	Anacardiaceae	chiraco, Pedro Hernández, caspi, caspe, buenamigo, capicaracho, picaracho.
Manzanillón	<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch. Bip.	Asteraceae	altamisa, matricaria doble, manzanilla grande, margarita, hierba santa, santa María.
Maracuyá	<i>Passiflora edulis</i> fo. <i>flavicarpa</i> O. Deg.	Passifloraceae	maracuyá amarillo, fruta de la pasión, pasionaria.
Marañón	<i>Anacardium occidentale</i> L.	Anacardiaceae	merey, anacardo, cajú, marañón amarillo, marañón rojo, <i>yao guo</i>
Marihuana	<i>Cannabis sativa</i> L.	Cannabaceae	cáñamo, vareta, marimba, maracachafa, cripi



Marrubio	<i>Marrubium vulgare</i> L.	Lamiaceae	manrubio blanco
Masiquíá	<i>Bidens pilosa</i> L.	Asteraceae	amor seco, cadillo, papunga, pacunga, chipaca, masequíá, cadillo, pegapega
Mastranto	<i>Hyptis suaveolens</i> (L.) Poit.	Lamiaceae	mastrantillo, albahaca de monte, alcanfor de monte, botón morado, mangapaca, salvia, yerba de reuma, destrancadera, confitura, <i>chan</i>
Mastranto de flor azul	<i>Salvia scutellarioides</i> Kunth	Lamiaceae	salvia, oreja de perro, cuero de sapo, contrafuego, mangapaca
Matarratón	<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq.) Kunth ex Walp.	Fabaceae	madre del cacao, piñón florido
Mejorana	<i>Origanum majorana</i> L.	Lamiaceae	mejorana silvestre, mejorana blanca
Melena	<i>Tillandsia usneoides</i> (L.) L.	Bromeliaceae	barbas de viejo, musgo blanco, heno, musgo español, barba de palo, musgo, yerbarrucia
Menta	<i>Mentha</i> × <i>piperita</i> L.	Lamiaceae	piperita
Micay	<i>Axonopus micay</i> García-Barr.	Poaceae	pasto micay
Milenrama	<i>Achillea millefolium</i> L.	Asteraceae	yerba del carpintero, milefolio, colchón de pobre, yerba de las heridas, cola de reina, alcanfor (México).
Mil pesos	<i>Oenocarpus bataua</i> Mart.	Arecaceae	palma de seje, unamo, ungurahua
Millo	<i>Sorghum vulgare</i> var. <i>bicolor</i> (L.) Pers.	Poaceae	mijo, sorgo
Miso	<i>Mirabilis expansa</i> (Ruiz & Pav.) Standl.	Nyctaginaceae	tazo, yuca inca, mauka, chago
Mora	<i>Rubus glaucus</i> Benth	Rosaceae	mora de Castilla, mora andina, baya de los Andes

Morera mora blanca	<i>Morus alba</i> L.	Moraceae	mora blanca
Moriche	<i>Mauritia flexuosa</i> L. f.	Arecaceae	Canangucha, mirití, aguaje, palma moriche, palma real
Moringa	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	Moringaceae	marango, aceite de Ben, espadero
Mortiño	<i>Vaccinium meridionale</i> Swartz	Ericaceae	agraz, arándano colombiano, guasca
Mostaza blanca	<i>Sinapis alba</i> L.	Brassicaceae	mostaza amarilla, alpiste
Mucuna	<i>Mucuna pruriens</i> (L.) DC.	Fabaceae	Pica pica, fríjol terciopelo, ojo de buey, congolo, nescafé
Nabo	<i>Brassica napus</i> L.	Brassicaceae	colza, canola, colinabo
Nacedero	<i>Trichanthera gigantea</i> (Bonpl.) Nees	Acanthaceae	quebrabarrigo, cajeto, madre de agua, yátago.
Naidí	<i>Euterpe oleracea</i> Mart.	Arecaceae	asaí, palma murrayo
Naranja	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Rutaceae	naranja criolla, naranja dulce
Nim	<i>Azadirachta indica</i> A. Juss	Meliaceae	neem, árbol de la vida
Níspero común	<i>Manilkara zapota</i> (L.) P. Royen	Sapotaceae	árbol del chicle, níspero de anís
Nogal	<i>Juglans neotropica</i> Diels	Juglandaceae	nogal bogotano, cedro negro, cedro grande
Nuez de la India	<i>Aleurites moluccanus</i> (L.) Willd.	Euphorbiaceae	árbol candil, <i>shi li</i>
Nuez moscada	<i>Myristica fragrans</i> Houtt.	Myristicaceae	mirística, moscadero
Name	<i>Dioscorea alata</i> L.	Dioscoreaceae	ñame morado, ñampí, cabeza de negro

Olivo	<i>Olea europaea</i> L.	Oleaceae	aceituna, oliva europea, acebuche
Orégano	<i>Origanum vulgare</i> L.	Lamiaceae	mejorana silvestre, <i>niu zhi</i>
Oreganón	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng.	Lamiaceae	orégano francés, orégano grueso, tomillo español, orégano brujo, menta mexicana
Orozul	<i>Lippia dulcis</i> Trevir.	Verbenaceae	Orozú, orosú, orozús, hierba dulce
Ortiga	<i>Urtica urens</i> L.	Urticaceae	ortiga menor, ortiga pequeña, ortiga blanca
Pachira	<i>Pachira aquatica</i> Aubl.	Malvaceae	cacao de monte, sapotolongo, nuez del Brasil, castaña, salero, zapote de agua, ceiba, <i>ou qian ma</i>
Paico	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Amaranthaceae	yerbasanta, quenopodio, epazota, epazote
Pajarito	<i>Oryctanthus alveolatus</i> (Kunth) Kuijt	Loranthaceae	golondrina, matapalo, muérdago, suelda con suelda, suelda redonda
Palo de arco	<i>Tabebuia impetiginosa</i> (Mart. ex DC.) Standl.	Bignoniaceae	lapacho, lapacho rosado, Pau D'Arco, guayacán
Panameña	<i>Tradescantia zebrina</i> Heynh. ex Bosse	Commelinaceae	siempreviva, hoja milagrosa, maravilla, cucaracha, trancadera, maravilla, cucarachita (Cuba)
Papa	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Solanaceae	turma, patata
Papaya	<i>Carica papaya</i> L.	Caricaceae	lechosa, papayo
Paraíso	<i>Melia azedarach</i> L.	Meliaceae	jasmín, árbol del paraíso, alelí, chirrinchao, jardín, nido de paloma, pestaña, <i>lian</i>
Pareira	<i>Cissampelos pareira</i> L.	Menispermaceae	pareira brava, contragavilana, batatilla, bejuco de cerca,

			curarina, oreja de ratón, batato de monte, guaco, bejuco zaragozo.
Parietaria	<i>Parietaria officinalis</i> L.	Urticaceae	palitaria, hierba del muro, desempañadora.
Pega pega	<i>Desmodium molliculum</i> (Kunth) DC.	Fabaceae	empanaditas, pan, amor seco
Penicilina	<i>Alternanthera brasiliana</i> (L.) Kuntze	Amaranthaceae	escancel, terramicina
Pensamiento	<i>Viola tricolor</i> L.	Violaceae	trinitaria
Pepa de culebra	<i>Rauwolfia canescens</i> L.	Apocynaceae	venenito, mirto, piñique, cercillo
Peperina	<i>Minthostachys mollis</i> (Kunth) Griseb.	Lamiaceae	muña, poleo grande
Pera	<i>Pyrus communis</i> L.	Rosaceae	peral, patriarca de las cien frutas
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss	Apiaceae	apio, alpichala
Pimienta	<i>Piper nigrum</i> L.	Piperaceae	pimentero, pimienta de Castilla, pimienta negra, pimienta picante, <i>hu jiao</i>
Pimpinela	<i>Euphorbia hirta</i> L.	Euphorbiaceae	tripa de pollo, golondrina, hierba de orzuelo, hierba de sapo
Pino pátula	<i>Pinus patula</i> Schtdl. & Cham.	Pinaceae	Pino candelabro, pino aguja, pino rojo
Piña	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.	Bromeliaceae.	ananás, piña silvestre
Piñón	<i>Jatropha curcas</i> L.	Euphorbiaceae	piñón purgativo, jatropa, piñón de la India, purga de fraile
Piñuela	<i>Bromelia pinguin</i> L.	Bromeliaceae	chibchibe, cocorrón

Pitahaya amarilla	<i>Acanthocereus tetragonus</i> (L.) Hummelinck	Cactaceae	cardo cuatrofilos, cardón, pitajaya.
Plátano	<i>Musa paradisiaca</i> L.	Musaceae	plátano verde
Plumilla	<i>Iresine diffusa</i> Humb. & Bonpl. ex Willd.	Amaranthaceae	plumaria, ilusión, plumaje, pulmonaria, cáncer, descancer, escudilla
Pasto azul	<i>Poa annua</i> L.	Poaceae	poa, piojillo, espiguilla, pasto gallina, grama azul
Poleo	<i>Satureja brownei</i> (Sw.) Briq.	Lamiaceae	ajedrea, poleo chiquito
Pringamoza	<i>Urera baccifera</i> (L.) Gaudich. ex Wedd.	Urticacea	ortiga mayor, ortiga brava, pica pica, chichicate (Cuba), chichicaste
Prontoalivio	<i>Lippia alba</i> (Mill.) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson	Verbenaceae	curalotodo, albahaca de páramo, aliviadolor, oreganito, curayá
Puerro	<i>Allium porrum</i> L.	Amaryllidaceae	ajoporro
Pulmonaria	<i>Pulmonaria officinalis</i> L.	Boraginaceae	planta del pulmón
Quina	<i>Cinchona pubescens</i> Vahl	Rubiaceae	cáscara amarga, cascarilla, cascarilla amarilla
Quinoa	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	Amaranthaceae	quinoa dulce, quinoa, suba, pasca (Chibcha)
Rábano	<i>Raphanus sativus</i> L.	Brassicaceae	rabanito colorado, rebancá
Ramio	<i>Boehmeria nivea</i> (L.) Gaudich.	Urticaceae	aguanoso, ortiga mansa
Regaliz	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	Fabaceae	palo dulce
Remolacha	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>vulgaris</i> L.	Amaranthaceae	remolacha roja, betabel
Repollo	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.	Brassicaceae	col repollo, berza
Retamo	<i>Cytisus monspessulanus</i> L.	Fabaceae	escobo
Roble	<i>Quercus colombiana</i> Cuatrec.	Fagaceae	roble colombiano, roble andino

Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Lamiaceae	romero común
Rosa silvestre	<i>Rosa sempervirens</i> L.	Rosaceae	rosa
Rúchica	<i>Otholobium mexicanum</i> (L. f.) J.W. Grimes	Fabaceae	rúchico, rúchigo, pulen, trinitaria, tarta, té de Popayán
Ruda	<i>Ruta graveolens</i> L.	Rutaceae	ruda común, ruda de Castilla, ruda silvestre
Ruibarbo	<i>Rheum palmatum</i> L.	Polygonaceae	raíz de ruibarbo, romaza, <i>zhang ye da huang</i>
Sábila	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.	Xanthorrhoeaceae	zábila, aloe, acíbar, penca de sábila
Sacha inchi	<i>Plukenetia volubilis</i> L.	Euphorbiaceae	maní del Inca, maní estrella, chocolate corona
Sagú	<i>Maranta arundinacea</i> L.	Marantaceae	arrurruz (del vocablo arhuaco aru-aru, comida de comidas), pusanga
Salvia	<i>Salvia officinalis</i> L.	Lamiaceae	salvia europea, salvia de Castilla
Salvia amarga	<i>Austroeupatorium inulifolium</i> (Kunth) R.M. King & H. Rob.	Asteraceae	chilca (del quechua <i>chillca</i> : arbusto de hojas pegajosas), chilca amarga, jarilla, sanalotodo, doctorcito, salvia blanca, chilca de olor, mariposera
Salvia de jardín	<i>Salvia bogotensis</i> Benth.	Labiatae	salvia ornamental, flor de obispo
Sande	<i>Brosimum utile</i> (Kunth) Oken	Moraceae	árbol de leche o lechero, vaco, guáimaro, tobaroi (huitoto), yanchama colorada
Sandía	<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Matsum. & Nakai	Cucurbitaceae	patilla, melón de agua
Sangorache	<i>Amaranthus quitensis</i> Kunth.	Amaranthaceae	amaranto, ataco, bleado, kiwicha

Sangre de drago	<i>Croton lechleri</i> Müll. Arg.	Euphorbiaceae	sangregao, drago, draco, sangre de dragón, sangretoro, guacamayo, lagunero
Sanguinaria	<i>Alternanthera williamsii</i> (Standley) Standley var. <i>Purpurea</i>	Amaranthaceae	abrojo rojo, alpargatera.
Santa María de anís	<i>Piper auritum</i> Kunth	Piperaceae.	hoja santa, santa maría, hierba santa, hierba del cáncer, cordoncillo blanco, cordoncillo, anisillo
Sarpoleta	<i>Polygala paniculata</i> L.	Polygalaceae	mentol, canchalagua, angélica, colagogue. yerba de leche
Sauce	<i>Salix humboldtiana</i> Willd.	Salicaceae	sauce llorón, sauce criollo
Sáuco	<i>Sambucus nigra</i> L.	Adoxaceae	saúco, sauco blanco, carbunquera, saúco de Castilla
Saw Palmetto	<i>Serenoa repens</i> (W. Bartram) Small	Arecaceae	palmito salvaje, palma enana americana
Senega	<i>Polygala senega</i> L.	Polygalaceae	raíz de serpiente, polígala de Virginia
Selaginella	<i>Selaginella lepidophylla</i> (Hook. & Grev.) Spring	Selaginellaceae	flor de peña, doradilla
Sen	<i>Cassia angustifolia</i> Vahl	Fabaceae	sen de la India, senna
Shitake	<i>Lentinula edodes</i> (Berk.) Pegler	Pleurotaceae	seta fragante
Siempreviva	<i>Peperomia garcia-barrigana</i> Trelease & Yuncker	Piperaceae	verdolaguilla
Simaruba	<i>Simarouba amara</i> Aubl.	Simaroubaceae	aceituno, cedrillo, palo blanco, arenillo blanco
Singamochila	<i>Justicia secunda</i> Vahl.	Acanthaceae	casajera, casajero, insulina
Suelda consuela	<i>Tradescantia multiflora</i> Sw.	Commelinaceae	siempreviva, coneja, codillo, suelda

Swinglia	<i>Swinglea glutinosa</i> (Blanco) Merr.	Rutaceae	tabog, limón swinglia
Tabaco	<i>Nicotiana tabacum</i> L.	Solanaceae	petén, hierba santa
Tagua	<i>Phytelephas macrocarpa</i> Ruiz & Pav.	Arecaceae	marfil vegetal, cabeza de negro, corozo, jarina, antá
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i> L.	Fabaceae	dátil de la India
Tarwi	<i>Lupinus mutabilis</i> Sweet	Fabaceae	frijol chocho, lupino andino, altramuz, alverjilla
Té	<i>Thea sinensis</i> L.	Theaceae	té negro, té verde
Té de riñón	<i>Orthosiphon aristatus</i> (Blume) Miq.	Lamiaceae	barbas de gato, té de java, ortosifón
Tejo	<i>Taxus brevifolia</i> Nutt.	Taxaceae	tejo del pacífico, tejo occidental, tejo cepillo y caoba de montaña
Tilo	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Malvaceae	tilo común, tilo de hoja grande
Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	Solanaceae	tomate común, jitomate (centro de México)
Tomate de árbol	<i>Cyphomandra betacea</i> (Cav.) Sendtn.	Solanaceae	tomate de palo, tamarillo, tomate de montaña
Tomatoquina	<i>Acnistus arborescens</i> (L.) Schltld.	Solanaceae	fruto gatillo, fruto gallino, gallinero, nocua, güitite (Costa Rica)
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i> L.	Lamiaceae	tremoncillo
Toronjil	<i>Melissa officinalis</i> L.	Lamiaceae	bálsamo de limón, melisa
Totumo	<i>Crescentia cujete</i> L.	Bignoniaceae	calabazo, mate
Trapichero	<i>Manilkara bidentata</i> (A. DC.) A. Chev.	Sapotaceae	pendare, quinilla, balata, níspero, caimito, chicle



Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.	Poaceae	marengo
Trompeto	<i>Bocconia frutescens</i> L.	Papaveraceae	sarno, curador, mano de tigre, mano de oso, lora sangre, albarracín, paloamarillo, gordolobo (México)
Uchuva	<i>Physalis peruviana</i> L.	Solanaceae	tomatillo, ochuva, uvilla, uchuvo
Ulluco	<i>Ullucus tuberosus</i> Caldas	Basellaceae	ulloco, melloco, olloco, papa lisa, chugua, lisas, rubas
Uña de gato	<i>Uncaria tomentosa</i> (Willd) DC.	Rubiaceae	chocó, garabato, bejuco de gato
Uva	<i>Vitis vinifera</i> L.	Vitaceae	vid, parra
Uva camarona	<i>Macleania rupestris</i> (Kunth) A.C. Sm.	Ericaceae	uva de monte, mirtillo, uva, uvito, arándano colombiano, chaquilulo, uva de perro
Uva caimarona	<i>Pourouma cecropiifolia</i> Mart.	Urticaceae	uva de monte, uva amazónica, uvilla, yarumo uva, uvo, bacoé (Miraña), j+r+cona (Huitoto)
Vainilla	<i>Vanilla planifolia</i> Andrews	Orchidaceae	vainillo, bejuco vainilla, bejuquillo
Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Caprifoliaceae	valeriana común
Venadillo	<i>Erigeron bonariensis</i> L.	Asteraceae	juanparao, varejón, yerba de caballo, yerba carnífera, rama negra
Ventosidad	<i>Ageratum conyzoides</i> L.	Asteraceae	yerba de chivo, manrubio, marrubio blanco, mastranto, estancadera, chiva, barba de chivo
Venturosa	<i>Lantana camara</i> L.	Verbenaceae	cinco negritos, carrasposa, morita, cariaquita, colorada, salvia roja
Veranera	<i>Bougainvillea glabra</i> Choisy	Nyctaginaceae	bugambilia, curazao,

			primavera, brisa, trinitaria
Verbena	<i>Verbena officinalis</i> L.	Verbenaceae	verbena blanca, curalotodo, hierba de la ictericia, hierba sagrada, verbena común
Verbena negra	<i>Stachytarpheta cayennensis</i> (Rich.) Vahl	Verbenaceae	verbena azul, curalotodo
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Portulacaceae	atarraya, yerbepollo
Vetiver	<i>Vetiveria zizanioides</i> (L.) Nash	Poaceae	mandrágora
Violeta	<i>Viola odorata</i> L.	Violaceae	violeta morada
Vira vira	<i>Gnaphalium americanum</i> Mill.	Asteraceae	juamblanco, suso, vejiga de lobo, venadillo, yerba de chivo, lechuguilla, marcela
Yaca	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	Moraceae	jaca, yaco, árbol del pan
Yacón	<i>Smallanthus sonchifolius</i> (Poepp.) H. Rob.	Asteraceae	jícama, pipilanga, jíquima, colla
Yarumo	<i>Cecropia peltata</i> L.	Urticaceae	guarumo, guarumbo, yarumo blanco.
Yerbabuena	<i>Mentha spicata</i> L.	Lamiaceae	hierbabuena
Yerbamora	<i>Solanum americanum</i> Mill.	Solanaceae	chichacá, hierba mora, tomaticos
Yoco	<i>Paullinia yoco</i> R.E. Schult. & Killip	Sapindaceae	yoco blanco
Yopo	<i>Anadenanthera peregrina</i> (L.) Speg.	Fabaceae	cohoba, yupa, curripaco, dopa, yomba, lomo de caimán
Yuca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Euphorbiaceae	mandioca, casabe, mañoco
Yuyo quemao	<i>Spilanthes americana</i> Hieron	Asteraceae	botón de oro, guasca, chisacá, chisacá, botoncillo
Zanahoria	<i>Daucus carota</i> L.	Apiaceae	zanahoria amarilla

Zapallo	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	Cucurbitaceae	ahuyama, auyama, calabaza
Zapote	<i>Matisia cordata</i> Bonpl.	Malvaceae	chupachupa, zapote amarillo
Zarzamora	<i>Rubus floribundus</i> Weihe	Rosaceae	morita, morita silvestre
Zarzaparrilla	<i>Smilax officinalis</i> Kunth	Smilacaceae	uña de gato, zarcilla, mermasangre, uva de perro