

Estimad@ amig@:

Es para mí un placer el presentarte este vademécum.

Es uno de los primeros -si no el primero, ya que se publicó en el 1992- que vieron la luz en este país.

Con gran esfuerzo se elaboró esta obra, no obstante mereció la pena, pues este manual se ha convertido en todo un referente en el mundo del naturismo y de las terapias alternativas.

Muchos naturópatas, médicos, masajistas, iridólogos, dependientes de tiendas de régimen, etc. tienen este libro en sus consultas y les es de gran ayuda al trazar un tratamiento, ya que ojeando el vademécum, en unos segundos se elabora una terapia a base de plantas medicinales, alimentación, productos de las tiendas de régimen, terapias naturales - como uso de arcilla, hidroterapia, sol, ayunos, caldos depurativos, pomadas caseras, cataplasmas, etc.

Para cada enfermedad hay diferentes combinaciones de plantas y diferentes terapias naturales y productos de tiendas de régimen, así que se pueden pasar varias consultas al mismo paciente sin repetir lo que se le prescribe.

Hay tratamientos para más de 600 enfermedades, desde luego para todas las más comunes y también para otras que, no siendo tan usuales, de vez en cuando se nos presentan en nuestra consulta.

Cada terapeuta luego adapta las enseñanzas de este libro a su actividad, experiencia y pacientes, enriqueciendo así, este manual, los conocimientos del profesional.

No dudo que este libro te será de gran ayuda. Te lo recomiendo encarecidamente.

Un saludo afectuoso de tu colega.

Carlos Lestón

MANUAL DE MEDICINA NATURAL (VADEMÉCUM)

del Profesor Carlos Lestón

Tamaño DIN-A4
Tapas duras
337 págs.

La obra que todos esperaban!!

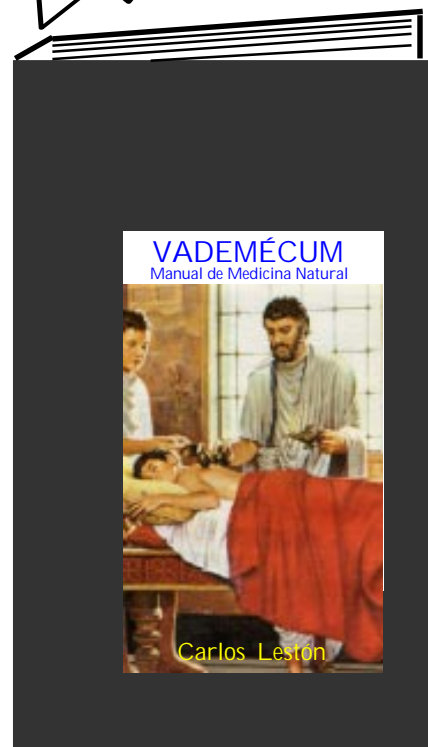
Actualizado ¡¡ 13ª edición 2011 !!

Esta obra maestra recoge las patologías más comunes, detallando sus causas y explicando la **FORMA DE CURACIÓN** a base de plantas medicinales, preparados comerciales, dietas, prácticas terapéuticas naturales: arcilla, baños de sol, pomadas caseras, hidroterapia, etc.

Imprescindible para naturópatas, médicos naturistas, masajistas, tiendas de régimen, profesionales de la salud, simpatizantes de la Medicina Natural...
En cada casa debería haber un libro como éste.

Regala este libro a tus colegas, amigos, familia...
También un regalo ideal para Navidades, cumpleaños, etc.

13ª EDICIÓN 2011
AHORA CON
HOMEOPATÍA
Y
SALES DE SCHUSSLER



39 euros + envío
Pídelo en el
965691760 ó en
carlos.leston@terra.es

ABSCESO PURULENTO

Colección de pus formada en los tejidos.

PLANTAS MEDICINALES:

Tisana de tomillo y romero (partes iguales), con miel de romero, 2 tazas/día.

EN CASO DE NO DISPONER DE LAS PLANTAS ANTEDICHAS, PUEDE RECURRIR A LAS SIGUIENTES ASOCIACIONES:

Tisana de milenrama, verbena, echinacea.

COMPLEMENTOS CURATIVOS:

3 veces diarias ingerir el zumo de 2 limones junto con un diente de ajo machacado al mortero. Caldo Depurativo número 3 (págs. verdes).

PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

Cataplasmas calientes de fenogreco (semilla de alholva) sobre la zona afectada. Alternarlas con cataplasmas de cebolla o arroz integral (bien caliente). Aplicación de hojas de col cruda. Cataplasmas de: aceitunas maduras machacadas, renovar cada 2-3 horas, o bien: cataplasma de hojas frescas de saúco, también: cataplasma de higos secos cocidos en leche, renovar cada 2-4 horas.

DIETA CURATIVA NÚMERO 5 los 3 primeros días. Pasar seguidamente a la número 1 (págs. rosas).

PREPARADOS COMERCIALES:

ECHINAFORCE (Echinacea purpúrea: planta y raíz) 10 a 20 gotas ingeridas de 2 a 5 veces/día. También aplicaciones sobre zona afectada, disueltas en agua o en la citada tisana.

Añadir a las infusiones señaladas 15 ó 20 gotas de esencia de (uno de ellos) orégano, pino, tomillo.

2-4 Comprimidos al día de COBRE de Soria Natural

3-6 Comprimidos al día de VITASOR 8, de Soria Natural

HOMEOPATÍA:

HOMEOSOR DIÁTESIS TUBERCULÍNICA, Soria Natural, ver dosis al final del libro

HOMEOSOR ÁRNICA, Soria Natural, ver dosis al final del libro.

ÁCIDO ÚRICO

Final de la degradación fisiológica de las bases púricas, cuya tasa sanguínea normal se sitúa alrededor de los 50 mg/l. pero que resulta patológicamente rebasada cuando, a consecuencia de una dieta incluyente de carnes y pescados, existe una producción exagerada, o bien cuando tiene lugar una deficiente eliminación, presentándose la orina rojiza y espesa.

PLANTAS MEDICINALES:

Tisana de diente de león, abedul, cominos (partes iguales), 3 tazas/día, con miel de milflores.

EN CASO DE NO DISPONER DE LAS PLANTAS ANTEDICHAS PUEDE RECURRIR A LAS SIGUIENTES ASOCIACIONES:

Tisana de zarzaparrilla, fresno, vainas secas de judías.

COMPLEMENTOS CURATIVOS:

BAÑOS DE VAPOR a base de salvia (págs. amarillas), 2 veces semanales.

Infusión de hojas de alcachofera. Infusión de tomillo y bardana.

Caldo Depurativo número 1 (págs. verdes). Ingerir diariamente, por la mañana, AGUA DE AJO (págs. amarillas). Consumir en las comidas aceite de pepita de uva. Iniciar el tratamiento con 3 días seguidos de CRUDIVORISMO (págs. amarillas).

PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

Baños de aire y sol. Excursiones. Gimnasia metódica. Consumir abundante zumo de limón.

DIETA CURATIVA NÚMERO 1 (págs. rosas).

PREPARADOS COMERCIALES:

COMPOSOR 19, DEPURATIVO = SORIA NATURAL

EXTRACTO DE ABEDUL = PRODIET

EXTRACTO DE ZARZAPARRILLA, 10 gotas 3 veces al día, en agua

MELASOR 14 UVA-URSI, de Soria Natural, 2 cucharillas al día, en zumos o infusiones.

SALES de SCHUSSLER:

NATRIUM PHOSPHORICUM, 2 comprimidos, 3 veces al día (adultos)

HOMEOPATÍA:

HOMEOSOR CHELIDONIUM, de Soria Natural (consultar apartado de DOSIS al final del libro)

(TAMBIÉN VER URICEMIA).

DISPEPSIA

(Molestias digestivas)

Por lo frecuentemente que este trastorno se halla ligado a los problemas de nervios en general, resulta muy conveniente recoger las indicaciones que exponemos en el vocablo NERVIOS (Trastornos de los), además de las recomendaciones siguientes:

PLANTAS MEDICINALES:

Ajenjo, manzanilla e hinojo a partes iguales, 2 tazas al día con miel de hinojo o azahar. No mezclar en la misma comida frutas y verduras (el postre consistirá en frutos oleaginosos).

EN CASO DE NO DISPONER DE LAS PLANTAS ANTEDICHAS, PUEDE RECURRIR A LAS SIGUIENTES ASOCIACIONES:

Tisana de eucalipto, camedrio y verónica. Tisana de lúpulo, manzanilla y salvia. Tisana de tomillo y romero con un poco de limón. Tisana de hierbaluisa y meliloto.

COMPLEMENTOS CURATIVOS:

Caldo Depurativo número 2 (págs. verdes). No ingerir nada entre las 3 únicas comidas. Masticar meticulosamente los alimentos. Eliminar excitantes (incluidos carnes y pescados). Nada de fritos.

PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

Controlar ESTREÑIMIENTO. Paseo de media hora después de las comidas y aplicación de compresas frías en el vientre. Nunca siesta DESPUÉS de la comida, sino ANTES de la misma.

DIETA CURATIVA NÚMERO 5 (págs. rosas). Tomar piña natural o papaya de postre.

PREPARADOS COMERCIALES:

NATUSOR 24 DIGESLAN (anís, tomillo, manzanilla, angélica), 3 tazas/día después de las comidas = SORIA NATURAL.

NATUSOR 1 HEPAVESICAL (achicoria, boldo, fumaria, celidonia, tila, menta), 3 tazas/día, antes de las comidas = SORIA NATURAL.

PAPAYAFORCE (hoja de papaya, papaína: jugo de papaya), 2 tabletas después de cada una de las 3 comidas (niños: mitad de la dosis) = BIOFORCE.

HEPA RODIT, jarabe, de Robis, 2 cucharadas al día

HIGASTION, de Robis, 1 ampolla al día

XEROP FE-9 jarabe, de Bellsolá, 2 cucharadas al día

PAPIN CF-6 de Bellsolá, 4 al día

DIGES ROBIS, infusión, de Robis, varias al día

CAPSULAS 27-C ANANAS COMPLEX 2-4 al día, de Soria Natural

MELASOR 6 ANANAS COMPLEX, de Soria Natural, 2 cucharadas al día

SALES de SCHUSSLER:

MAGNESIUM PHOSPHORICUM y NATRIUM SULPHURICUM, 2 comprimidos, 3 veces al día (adultos)

CASPA

(Conocida médicamente como PITIRIASIS). Es una descamación de la piel de causa discrásica. Algunas lociones eliminan la caspa TEMPORALMENTE. Pero los lavados reiterados del cabello utilizando exclusivamente limón y posterior aclarado con una decocción de tomillo y romero, logran solucionar esta anomalía. Por supuesto, la práctica indicada, forzosamente ha de ir acompañada por un conjunto de prácticas acordes con los dictados de la Naturaleza.

Seguir las propuestas recogidas en el término CONVALECENCIA.

PLANTAS MEDICINALES:

Lavados con:

- * semillas de alaria (cocción)
- * ortiga (infusión)
- * altramuces (cocer los frutos, filtrar, aplicar en cabeza)
- * encina (corteza) cocción.
- * chopo (corteza) cocción.
- * orégano y ortiga en maceración en alcohol (friccionar)
- * aceite de ricino (friccionar)

PREPARADOS COMERCIALES:

RONQUINA CAPILAR ABROTANO MACHO = SORIA NATURAL (uso externo)

CHAMPÚ DE ARCILLA Y AZUFRE

CATARATAS

Opacidad progresiva del cristalino con descenso de la acuidad visual, que puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente en la senescencia.

En el hombre sano que desarrolla su existencia en el ámbito que verdaderamente le corresponde (que es el de la Naturaleza) no tiene por qué aparecer esta patología, que es debida a la acumulación de sustancias perjudiciales en el interior del organismo, que acaban por depositarse en el cristalino.

No es menos cierto que una depuración enérgica logra la eliminación de estas sustancias con disolución de las que complican al cristalino.

PLANTAS MEDICINALES:

Baños oculares tibios con infusión de toronjil, aciano, manzanilla y saúco a partes iguales, 2 ó 3 veces diarias.

COMPLEMENTOS CURATIVOS:

Caldo Depurativo número 4 (págs. verdes). Ingerir abundante jugo de zanahoria licuada. Varios días de CRUDIVORISMO inicial (págs. amarillas).

Controlar ESTREÑIMIENTO.

PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

Emplasto sobre los ojos de la pulpa de la zanahoria (conservarlo unos diez minutos). Cataplasma de barro (págs. amarillas) sobre los párpados una hora antes de acostarse. Baños vitales (págs. amarillas). Lavados oculares con los párpados bajados con zumo de limón diluído al 50%.

DIETA CURATIVA NÚMERO 2 (págs. rosas).

CATARRO

Inflamación rinofaríngea con hipersecreción que determina derrame abundante.
(Ver también TOS y BRONQUIOS)

PLANTAS MEDICINALES:

Tisana de tomillo, espliego y tusílago a partes iguales, varias tazas al día, con miel de eucalipto.

EN CASO DE NO DISPONER DE LAS PLANTAS ANTEDICHAS, PUEDE RECURRIR A LAS SIGUIENTES ASOCIACIONES:

Tisana de yemas de abeto, yemas de pino y violeta. Ingerir jugo de col cruda. Tisana de bayas de enebro, pulmonaria y romero. Tisana de hiedra terrestre, tila y saúco. Tisana de llantén, pulmonaria y gordolobo.

COMPLEMENTOS CURATIVOS:

Caldo Depurativo número 1 (págs. verdes). 1 día inicial de AYUNO seguido por otros dos de FRUGIVORISMO (págs. amarillas). Muy abundante zumo de limón natural.

PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

PEDILUVIOS (baños calientes de pies) con la tisana indicada. Cataplasma de cebolla cocida y caliente sobre el pecho o garganta (págs. amarillas). Supositorios de ajo (págs. amarillas).

DIETA CURATIVA NÚMERO 1 (págs. rosas).

PREPARADOS COMERCIALES:

ECHINAFORCE (Echinacea purpúrea: planta y raíz) 10 a 20 gotas de 2 a 5 veces/día = BIOFORCE.

DROSINULA JARABE (Concentrado de pera, miel, azúcar moreno, drosera rotundifolia, inula helenium, hedera helix, urogaga ipecacuanha, coccus cacti), 1 a 2 cucharadas cada 2 horas (niños: mitad de la dosis) = BIOFORCE.

SANTASAPINA JARABE (concentrado de pera, miel, extracto brotes jóvenes de pino, azúcar moreno sin refinar), varias veces al día una cucharadita = BIOFORCE.

BIO-C (Acerola - guinda de Indias -, Granadilla - fruto de la pasión -, Espino Amarillo, Escaramujo, Grosellera Negra, Limón, fructosa) = BIOFORCE.

BRO-12 BRONCOSOL (tusílago, pulmonaria, gordolobo, eucalipto, saúco, romero, malva) 2 a 5 tisanas al día = BELLSOLA.

CÁPSULAS 26-C EUCALYPTUS COMPLEX, de Soria Natural, 4 al día.

SALES de SCHUSSLER:

NATRIUM CHLORATUM (MURIATICUM), 2 comprimidos, 3 veces al día (adultos)

HOMEOPATÍA:

HOMEOSOR RINOALERGÉN, de Soria Natural (consultar apartado de DOSIS al final del libro)

CEFALEA

Dolor de cabeza (difuso o circunscrito) de carácter sintomático, que puede obedecer a una fatiga física o mental o una deficiente irrigación del área cerebral, anemia, hipertensión, contracción permanente de los músculos de la nuca y cuello en estados de ansiedad...

En otro orden de mayor importancia habría que considerar los tumores, derrames hemorrágicos o meningitis, aunque en estos casos viene acompañada de otras manifestaciones, como vómitos en ayunas para los tumores cerebrales, incremento de los dolores en la nuca al desplazarla hacia delante en casos de meningitis...

Aparte de tratar la patología responsable, es adecuado el seguimiento de las siguientes indicaciones:

PLANTAS MEDICINALES:

Tisana de valeriana, alhucema, milenrama y manzanilla a partes iguales, varias tazas al día, endulzadas con miel de azahar. COMPRESAS FRIAS impregnadas en esta tisana sobre la frente, parietales o nuca.

COMPLEMENTOS CURATIVOS:

Caldo Depurativo número 5 (págs. verdes). Día inicial de AYUNO con ingestión de zumo de limón natural (jamás nada envasado). Baños bastante calientes de pies y manos.

Perfecta renovación de aire durante el sueño (dormir con la ventana entreabierta).

PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

Controlar ESTREÑIMIENTO. Comenzar por enema o lavativa si es preciso. Pasear con pies descalzos sobre tierra, césped, arena o agua (en bañera). Baños vitales (págs. amarillas).

DIETA CURATIVA NÚMERO 2 (págs. rosas).

PREPARADOS COMERCIALES:

CDC-13 PREBEL (propoleo, echinacea, acerola, sauce blanco) 2 a 3 comprimidos cada 6 horas = BELLSOLA.

NATUSOR 5 JAQUESAN (aquilea, manzanilla, menta, naranjo amargo, tila, violeta, sauce), un vasito 3 veces/día = SORIA NATURAL.

NATUSOR 16 CEFALOSAN (tila, pino, violeta, manzanilla) 3 a 5 tazas/día = SORIA NATURAL.

HERBASPRINA (sauce, betónica, escutelaria, romero, verbena, celulosa vegetal) de 2 a 8 comprimidos al día comenzando por dos comprimidos juntos. = ELADIET

CÁPSULAS 29-C, de Soria Natural, 4 al día

NATUSOR 5 JAQUESAN, de Soria Natural, 2 ó 3 infusiones al día

SALES de SCHUSSLER:

MAGNESIUM PHOSPHORICUM, 2 comprimidos, 3 veces al día (adultos)

HOMEOPATÍA:

HOMEOSOR CHELIDONIUM, de Soria Natural (consultar apartado de DOSIS al final del libro)

DESCALCIFICACIÓN

Proceso disminuyente de la cantidad de calcio en el organismo, resultando particularmente perjudicados los huesos y los dientes. Puede aparecer a causa del envejecimiento, carencia de vitamina D o disfunción de las paratiroides.

Ello aconseja, ante todo, un aporte suplementario de Calcio, que obtendremos poniendo por la noche un huevo con su cáscara a remojo en zumo de limón hasta cubrirlo. Tomaremos por la mañana ese zumo (que habrá robado el calcio a la cáscara de huevo dejándola reblandecida). Esa toma persistirá por lo menos a lo largo de un par de meses.

En la dieta no debe escasear el brécol (5 veces más calcificante que la leche), ni el queso, ni los frutos secos.

Puede resultar indicado lo que se expresa en los vocablos CONVALECENCIA y AVITAMINOSIS.

PLANTAS MEDICINALES:

Cocción de berro, ortiga y alcachofera. Cocción de cebolla, raíz de rabanito y hojas de nabo. Beber jugo de col. Lavar semillas de avena varias veces, ponerlas a hervir hasta que el agua quede en la mitad. Filtrar, añadir miel.

PREPARADOS COMERCIALES:

CAPSULA 2 S ALFALFA = SORIA NATURAL

URTICALCIN = BIOFORCE

Verde de Ortiga, Soria Natural

ERITEMA

Rojez localizada en la piel, que desaparece momentáneamente con la presión, pudiendo atribuirse, cuando es generalizado, a causas infecciosas, medicamentosas o alimenticias y, cuando es circunscrito, a causas mecánicas, físicas o parasitarias.

El eritema indurado reside sobre todo en las piernas, particularmente de las mujeres jóvenes. En cualquiera de los casos beneficiará la aplicación, en la zona afectada, de vinagre de manzana rebajado al 50% cubriendo a continuación con una impregnación suave de miel de azahar.

Son muy adecuadas las duchas geniculares (de rodillas abajo) con agua fría.

Seguir el resto de indicaciones señaladas en el término INFECCIONES.

PLANTAS MEDICINALES:

Compresas o cataplasmas con las siguientes plantas:

- * Calabacera (cataplasma) aplicar la pulpa.
- * Espinaca (cataplasma) aplicar las hojas frescas.

- * Hiedra (cataplasma) aplicar hojas frescas.

- * Almendro (aceite) aplicar localmente.

- * Judías (cataplasma) aplicar los granos hervidos y machacados.

- * Lino (compresa) vendajes con paños de lino empapados en aceite de linaza.

- * Membrillero (semillas molidas en maceración, aplicar en forma de compresa).

(Para eritema solar)

Tisana de manzanilla, salvia y anís. Tisana de serpol y pétalos de rosa.

PREPARADOS COMERCIALES:

ACEITE DE CHIAPAS (tepezcohuite o árbol maya de la piel, solución glicólica del extracto purísimo de su corteza). Aplicar directamente un mínimo de 3 veces/día = BELLSOLA.

SALES de SCHUSSLER:

KALIUM CHORATUM, 2 comprimidos, 3 veces al día (adultos)

HOMEOPATÍA:

HOMEOSOR ÁRNICA, de Soria Natural (consultar apartado de DOSIS al final del libro)

HEPATITIS

Inflamación hepática de tipo tóxico, alérgico o infeccioso.

PLANTAS MEDICINALES:

Tisana de cardo mariano o borriquero, betónica, boldo y nogal a partes iguales, varias tazas al día con miel de romero. También: tisana de acedera. Consumir cebada (papillas de su harina y granos hervidos).

COMPLEMENTOS CURATIVOS:

Caldo Depurativo número 2 (págs. verdes). Abundantes caldos de alcachofa. Dieta inicial que facilite el reposo hepático (frutas frescas). Abandono de todo excitante.

PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

Aplicación de pulpa de chumbera (palera). Ingerir el jugo. Reposo inicial. Masajes suaves con aceite de oliva en zona hepática. Baños de sol locales y progresivos. Cataplasma de barro (págs. amarillas) sobre el hígado. Caldo de cebolla en cantidad. Controlar ESTREÑIMIENTO.

DIETA CURATIVA NÚMERO 1 (págs. rosas).

PREPARADOS COMERCIALES:

HY-9 FEGASOL HEPÁTICA (cardo santo, sanguinaria, condurango, frágula, menta), una tisana después de las 3 comidas principales = BELLSOLA.

BOLDOCYNARA (cynara scolimus, cardo mariano, polygonum aviculare, taraxacum off., peumus boldus, raphanus sativos, berberis vulgaris, menta piperita, aloe capensis, lycopodium clavatum), 10 a 15 gotas, 3 veces/día después de comidas = BIOFORCE.

ALGAS KOMBU

NATUSOR 1 HEPAVESICAL (achicoria, boldo, fumaria, celidonia, tila, menta). 3 tazas/día antes de las comidas = SORIA NATURAL.

CÁPSULAS DE SEMILLAS DE CARDO MARIANO (fructus cardui mariae = silybum marianus) hepato-desintoxicante, con poder regenerador de la célula hepática = SORIA NATURAL.

XEROP FE-9, de Bellsolá, jarabe, 2 cucharadas al día

HIGASTION, de Robis, 1 ampolla al día, entre comidas

HEPA RODIT, de Robis, jarabe, 2 cucharadas al día

Verdes de ortiga y alcachofa, Soria Natural

SALES de SCHUSSLER:

KALIUM SULPHURICUM, 2 comprimidos, 3 veces al día (adultos)

HOMEOPATÍA:

HOMEOSOR CHELIDONIUM, de Soria Natural (consultar apartado de DOSIS al final del libro)

EJEMPLO DE INDICE DE ENFERMEDADES (unas 600 entradas)

ABSCESO PURULENTO 3
ACETONEMIA 4
ACIDEZ GASTRICA 4
ACIDO URICO 5
ACIDOSIS RENAL IDIOPATICA 6
ACNE 6
ACONDROPLASIA 7
ACROCIANOSIS 7
ACROMEGALIA 7
ACTINOMICOSIS 8
ACUPUNTURA 9
ADELGAZAMIENTO 9
ADENITIS 10
ADENOCARCINOMA 11
ADENOIDES (Vegetaciones) 11
ADENOMA 11
ADIPOSIDAD (Ver Obesidad)
AEROFAGIA 11
AFONIA 12
AFONIA HISTERICA (Nerviosa) 13
AFTAS 13
AGALACTIA (Agalactosis) 14
AGAMMAGLOBULINEMIA 14
AGORAFOBIA 14
AGOTAMIENTO 15
AGRANULOCITOSIS 15
ALBUMINURIA 16
ALCOHOLISMO 16
ALERGIA 17
ALGIA 18
ALIENTO MALOLIENTE
(Halitosis) 19
ALMORRANAS 19
ALOPECIA 19
ALVEOLITIS 20
ALZHEIMER 20
AMENORREA 21
AMIGDALITIS 22
AMIOTROFIA 23
AMNESIA 24
ANAFILAXIA 25
ANDROPAUSIA 25
ANEMIA 25

EJEMPLO DE HOJAS DE PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS (Págs. amarillas)

BOLSA de TIERRA CALIENTE

Se calienta bastante la cantidad suficiente de tierra normal de labor, absoluta-mente limpia. Para ello se utilizará una fuente de barro u otro recipiente de porcelana, empleando cuchara de madera para removerla. No hay que añadir agua para formar una pasta, como en las cataplasmas, sino tierra seca y suelta la que, una vez caliente introduciremos en una bolsa de hilo o algodón para colocarla sobre la zona afectada, en caso de artrosis, reuma, ciática, etc.

CATAPLASMA de CEBOLLA

De utilidad insuperable en el alivio de las afecciones bronquiales, catarros pulmonares, gripes, abscesos, inflamaciones, etc. Para formarla herviremos dos o tres cebollas medianas, pasándolas después por el colador para que escurra el agua. Después las envolveremos en un paño de algodón o hilo y las aplicaremos bien calientes.

DESCALZAMIENTO

Quien suscribe estas líneas fue el primero que resultó asombrado, años ha, al comprobar el efecto curativo de un paseo con los pies libres de calzado por terrenos naturales como puede ser la hierba de un prado, la arena de la playa, la tierra de un caminillo o el propio fango. Tal vez ese resultado sanador provenga del influjo de las corrientes eléctricas que recorren la corteza terrestre puedan llegar a ejercer sobre nuestra íntima electricidad orgánica. Lo cierto es que nada o muy poco se ha investigado al respecto por la ciencia oficial. Lo cual no debe importarnos. El hecho es que esta sencilla práctica de tomar contacto, a través de las desnudas plantas de los pies, con la fuerza INMENSA de la tierra mejora sensacionalmente la circulación sanguínea deteriorada, las jaquecas, las dispepsias, las depresiones, etc.

MANILUVIOS y PEDILUVIOS

Son baños de manos o pies sumergiéndolos en agua bien caliente o en una cocción de plantas medicinales asimismo caliente que, al ejercer una función dilatadora favorece que esta cocción penetre a través de los poros hasta los capilares para incorporarse a la circulación general.

El líquido con el que se van a efectuar los maniluvios o pediluvios debe estar bastante caliente, persistiendo unos cinco minutos. Las plantas medicinales a emplear son específicas en cada caso.