

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, homeopatía, alimentación, productos de herbolario o parafarmacia, terapias naturales - como uso de arcilla, hidroterapia, sol, ayunos, caldos depurativos, pomadas caseras, cataplasmas, digitopresión, 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

¡¡ahora con  
flores de Bach  
y digitopresión !!

## MANUAL DE MEDICINA NATURAL (VADEMÉCUM)

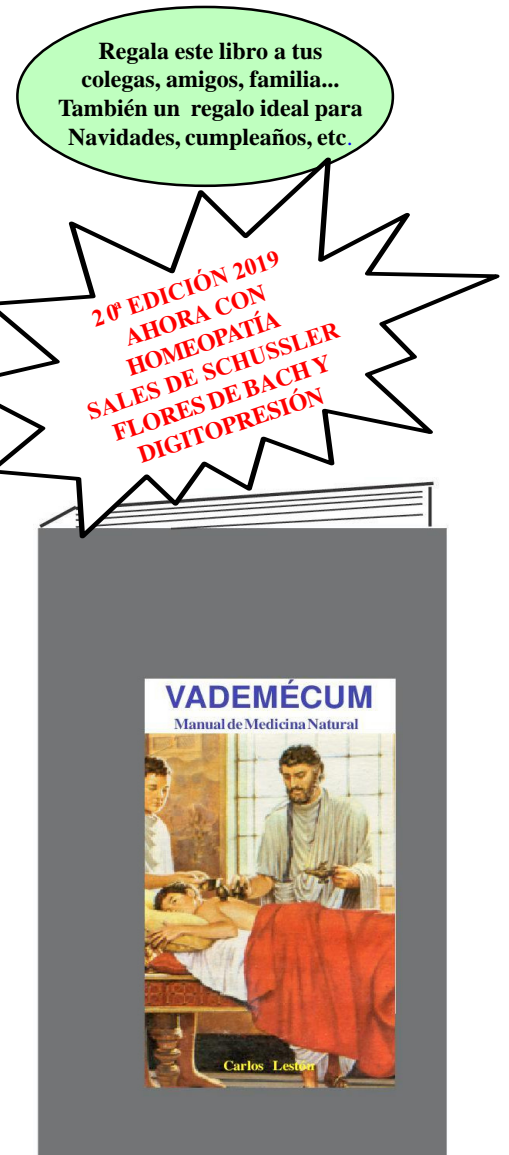
del Profesor Carlos Lestón

Tamaño DIN-A4  
Tapas duras  
350 págs.

La obra que todos esperaban!!  
Actualizado ¡¡ 20ª edición 2019 !!

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.



**39 euros b/n 42 euros color**  
**+ envío Pedidos 965691760**  
**carloslestondiez@yahoo.es**

**O pídelo desde el formulario de contacto de la web**

## **ABORTO(Evitación)**

(Expulsión de un feto no viable antes de los 180 días, cuando aún es incapaz de vida extrauterina.

El tratamiento preventivo se apoya en el desarrollo de una vida saludable (desde la alimentación al contacto con el sol, el aire, el agua, la tierra ...) No son recomendables ejercicios violentos ni esfuerzos de ningún tipo, en tanto que las relaciones sexuales deben ser limitadas.

Por supuesto que cuando el aborto sobreviene por fibromas, endometritis, pólipos, hipoplasia uterina, nefritis, diabetes, tabaquismo, carencias vitamínicas, etc. habrá que atender primordialmente estas patologías causales.

Seguir, además, las siguientes indicaciones:



### **PLANTAS MEDICINALES:**

Tisana de azahar y espliego, con miel de milflores (2 tazas/día).

También: un pellizco de polvo de verbena mezclado con un huevo pasado por agua.

### **COMPLEMENTOS CURATIVOS:**

Consumir diariamente aceite de germen de trigo. Caldo Depurativo número 1 (págs. verdes). Jugo de lechuga y tallos de alfalfa fresca, licuados. 3 cucharadas de coco rallado en el postre.

### **PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:**

CATAPLASMA DE BARRO en bajo vientre (págs. amarillas). Baños progresivos de sol, también en bajo vientre.

### **PREPARADOS COMERCIALES:**

Aceite de germen de trigo (rico en vitamina E = tocoferol o vitamina de la procreación. 2 a 3 cucharadas/día, aliñando la ensalada, etc. = A.VOGEL - BIOFORCE.

Ingestión de arcilla de uso interno, 1/3 cucharilla en medio vaso de agua.

### **FLORES DE BACH:**

SCLERANTHUS -WALNUT -RESCUE,

### **DIETA SANADORA 3**

## **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.

### 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

TOTALVIT 8 DEFENVIT, Soria Natural, 1 al día

### DIETA SANADORA: 5

### HOMEOPATÍA:

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

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

### FLORES DE BACH:

IMPATIENS

## ACETONEMIA

Presencia excesiva en la sangre de acetonas (más concretamente deberíamos referirnos a cuerpos cetónicos), que sobreviene en caso de diabetes descompensada, en estados altamente febriles, y en las dietas EXCESIVAS EN PROTEÍNAS.

La acetonemia infantil es relativamente frecuente y se presenta con palidez, dolores abdominales, cefalea y vómitos con olor característico.

El proceso no reviste gravedad y, por acompañarse de acidosis orgánica, reclama la ingestión de sustancias alcalinizantes (casi todas las frutas y verduras), conviniendo asimismo los zumos de limón puro. Para todo lo demás, seguir lo expresado en el vocablo INMUNIDAD NATURAL.

## ACIDEZ GÁSTRICA

Acidez del jugo gástrico debida, primordialmente, al ácido clorhídrico, que se ve incrementada en la úlcera gástrica y en la hiperclorhidria.

### PLANTAS MEDICINALES:

Tisana de orégano, tila y boldo (partes iguales), 2 tazas diarias media hora después de comida y cena.

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



Tisana de malvavisco y amapola.

### **COMPLEMENTOS CURATIVOS:**

PEDILUVIOS calientes (págs. amarillas) con esta misma tisana. Caldo Depurativo número 4 (págs. verdes). Tomar jarabe hecho con jugo de rábano y nabo licuados (mezclado este jugo con una parte igual de miel de azahar).

Gargarismos frecuentes con limón, miel y un pellizco de sal marina (entibiado al baño maría). Supositorios de ajo (págs. amarillas).

Gargarismos con caldo de apio, cebolla y ajos.

### **PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:**

Eliminación radical de excitantes e irritantes (alcohol, tabaco, té, carnes, pescados, frituras, especias....) Cataplasmas bien calientes de salvado y yedra en la garganta.

### **PREPARADOS COMERCIALES:**

SANTASAPINA BONBONS (caramelos a base de: sirup pector, malti, mentholum, aceite de menta, miel, extracto de pino) = A.VOGEL - BIOFORCE.

Extracto de eucalipto 10 gotas 3 veces al día.

CÁPSULAS DE LOTO, 2-4 al día

EXTRACTO DE PROPÓLEO, gargarismos con agua templada.

Spray Bucal PROPORAL, de Santiveri, varias vaporizaciones al día. No apto niños menos 3 años

### **HOMEOPATÍA:**

HOMEOSOR INFLUENZINUM NOS. de Soria Natural, ver dosis al final del libro.

## **AFONÍA HISTÉRICA** (nerviosa)

Seguir lo expresado en el vocablo NERVIOS, CRISIS DE, combinándolo con lo que se expone en el término AFONÍA.

## **AFTAS**

Lesión ulcerosa de fondo amarillento y pequeño tamaño, aunque muy dolorosa y, casi siempre fugaz, situada en una mucosa. Se puede presentar durante la primera dentición, y también en algunas mujeres en relación con la menstruación o el embarazo, así como en ciertas dispepsias gastrointestinales crónicas.

### **PLANTAS MEDICINALES:**

Lavados con decocción de Abeto (yemas) y Albahaca.

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

Tisana de ortiga, salvia, tomillo.

### **COMPLEMENTOS CURATIVOS:**

Caldo Depurativo número 4 (págs. verdes). Supresión radical en la dieta de todo tipo de sustancias irritantes o excitantes.

Enjuagados o lavados (según el caso) con agua y sal marina. Baños de sol progresivos.

CÁPSULA 11S CARDIO MARIANO = SORIA NATURAL

VITAMINA B1 (TIAMINA) = SORIA NATURAL

PERLAS DE ACEITE DE ONAGRA, 4-6 al día

TOTALVIT 3 DEPURIVIT, Soria Natural, 1 al día

Levadura roja de arroz, 1-3 cápsulas al día

### **PLANTAS MEDICINALES:**

Jugo de col cruda, 1 vaso al día. Infusión de bellota seca. Caldo de perejil y puerro. Tisana de hipérico, romero y tila.

Tisana de Boldo, Cardio Mariano, Romero, Artemisa. Tisana de Valeriana, Passiflora, Espino Blanco, Lavanda.

### **HOMEOPATÍA:**

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

### **FLORES DE BACH:**

ASPEN-LARCH

## **ALERGIA**

Reacción patológica experimentada, ante una sustancia determinada, por una persona sensible a la misma, por lo que fue conocida inicialmente por HIPERSENSIBILIDAD.

Tan extendida está hoy en día que, recientemente, el Gabinete de Estudios Sociológicos Bernard Krief, informaba que en España pasan de seis millones de personas afectadas por esta respuesta anómala de la piel, del aparato digestivo o del respiratorio, a determinadas sustancias que son absolutamente inofensivas para los no alérgicos.

Estos agentes desencadenantes suelen ser pólenes, polvo, caspa animal, cosméticos, y tejidos, pero, sobre todo, ciertos alimentos y fármacos.



### **PLANTAS MEDICINALES:**

Tisana de Zarparrilla, Lúpulo y Salvia, (partes iguales) 3 tazas/día, endulzadas con miel de Tomillo y milflores. Tisana de tomillo, hisopo y marrubio.



### **COMPLEMENTOS CURATIVOS:**

BAÑO DE VAPOR (págs. amarillas), a base de Tomillo y Romero, 2 veces por semana.

Caldo depurativo número 1 (págs. verdes). Jugo de zanahoria licuada (1/2 kg. diario).

Controlar rígidamente el ESTREÑIMIENTO en caso de existir: Ingestión matutina de 1 cucharada de aceite mezclada con 1 de jugo de limón.

### **PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:**

CATAPLASMAS DE BARRO (págs. amarillas) sobre el vientre. Dormir con perfecta renovación de aire (ventana entreabierta). No ingerir líquido alguno durante las comidas (excepto los caldos de la misma). Abundante sol (temprano y tardío), aire, playa, montaña. Controlar tensiones emocionales.

### **PREPARADOS COMERCIALES:**

# ANGINAS

(Ver AMIGDALITIS)

## PREPARADOS COMERCIALES:

Spray Bucal PROPORAL, de Santiveri, varias vaporizaciones al día. No apto niños menos 3 años.

# ANGIOCOLITIS

Infección de las vías biliares, generalmente a causa de un cálculo de la vesícula biliar o del canal colédoco.

## PLANTAS MEDICINALES:

Tisana de Boldo, Achicoria y Diente de león (partes iguales), 3 tazas/día, con miel de Tomillo o Romero.

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

Tisana de achicoria, hojas de alcachofa y arenaria. Tisana de cardo mariano, fumaria y grama. Tisana de menta, ortiga y perejil.

## COMPLEMENTOS CURATIVOS:

PEDILUVIOS (baños calientes de pies) con una decocción de Abedul y Cola de caballo.

Caldo Depurativo número 2 (págs. verdes). Ingerir diariamente el zumo de 2 limones en ayunas y aparte del Caldo Depurativo.

Aplicación local cataplasma palera (págs. amarillas)

## PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS:

CATAPLASMA de pulpa de calabaza sobre la región hepática. Baños de sol progresivos en dicha región (siempre tempranos o tardíos). Supositorios de ajo (págs. amarillas).

## SALES de SCHUSSLER:

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

## HOMEOPATÍA:

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

# ANGOR PECTORIS

(Ver ANGINA DE PECHO)

### **SALES de SCHUSSLER:**

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

### **HOMEOPATÍA:**

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

### **FLORES DE BACH:**

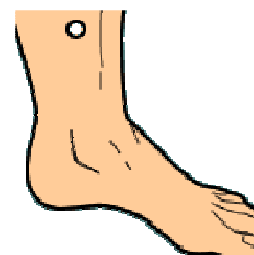
SCLERANTHUS

## **VESÍCULA BILIAR**

(Ver HÍGADO o CÁLCULOS).

### **FLORES DE BACH.**

MIMULUS (dolor) -HOLLY (cólico) -VERBAIN



## **VÍAS RESPIRATORIAS, Irritación**

### **PLANTAS MEDICINALES:**

Tisana de gordolobo, saúco, borraja y salvia a partes iguales, 3 tazas al día con miel de eucalipto.

También, cocción de llantán, eucalipto y cáscara de naranja biológica

### **COMPLEMENTOS CURATIVOS:**

Compresas calientes impregnadas de esta misma tisana sobre el pecho. Baños de pies calientes con la indicada tisana en suficiente cantidad.

### **PREPARADOS COMERCIALES:**

DIETKUM C-13 (plantas medicinales), 2 a 3 tazas/día = DIETISA.

DROSINULA, de A.VOGEL - BIOFORCE, 15 ml, 3 veces al día, niños mitad de la dosis

EXTRACTO DE EUCALIPTO + ESENCIA DE TREMENTINA, realizar vahos con vapor de la cocción de estos productos.

BRONQUIOL XEROP RE-1, de Bellsolá, jarabe, 2-4 cucharadas al día

PECTO-RODIT, de Robis, 2-4 cucharadas al día

NATUSOR 25 BRONCOPUL= SORIA NATURAL. 2-3 vasos al día

## **VÍAS URINARIAS, Trastornos de las**

### **PLANTAS MEDICINALES:**

Tisana de gayuba, cola de caballo y abedul a partes iguales, 3 tazas al día con miel de eucalipto.

# Tratamiento Sintomático con Flores de Bach (EJEMPLO)

## A

ABCESOS: IMPATIENS

ACCIDENTES: CLEMATIS

ÁCIDO ÚRICO: WILLOW

ACNÉ: CHESTNUT BUD-CRAB APPLE-WALNUT

ADELGAZAR: AGRIMONY-WILD OAT(Tendencia comer)-WALNUT-VINE

ADICCIONES: AGRIMONY -LARCH -STAR OF BETHLEHEM -CLEMATIS -WILD OAT -GORSE -WILLOW

ADICCIONES: CHICORY-AGRIMONY-CLEMATIS-LARCH-WILD OAT

ADOLESCENCIA: CLEMATIS-WILD OAT- WILLOW

AFRODISÍACO: WILD ROSE

AGONÍA: HONEYSUCKLE-HOLLY-WALNUT

AGOTAMIENTO: OLIVE-HORNBEAM-PINE

ALCOHÓLICOS: ASPEN-LARCH

ALERGIA: CRAB APPLE-HOLLY-IMPATIENS-MIMULUS-SCLERANTHUS

ALOPECÍA: RESCUE-ROCK ROSE

AMARGURA: WILLOW

ANEMIA: HORNBEAM-WILD ROSE

ANGUSTIA: ASPEN-ROCK ROSE-AGRIMONY -GENTIAN-SWEET CHESTNUT-WILD ROSE

ANIMALES: RESCUE REMEDY

ANOREXIA: AGRIMONY-CENTAURY-LARCH -HEATHER -WILD ROSE -BEECH - WILD OAT -WALNUT (adolescentes)

ANSIEDAD: RESCUE REMEDY -WHITE CHESTNUT -SCLERANTHUS - AGRIMONY

ANTIBIÓTICO: CRAB APPLE

ANTIINFLAMATORIO: CRAB APPLE

APATÍA: WILD ROSE

ARDOR: CRAB APPLE-IMPATIENS

ARTERIOSCLEROSIS: CHESTNUT BUD-ROCK WATER-VINE

ARTICULACIONES: WATER VIOLET-CHICORY-PINE-ROCK WATER-VINE

ARTRITIS: HEATHER-PINE-ROCK WATER

ARTROSIS: ROCK WATER

ASMA: CHICORY-ROCK ROSE



# **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 formarlas 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.

## 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