

COMITÉ
DE SALUD
VILLANUEVA


CETEP
Centro para la Gestión
Tecnológica Popular


FUNDACIÓN CIARA



CURSO DE MEDICINA NATURAL



C E T E P

**Centro para la Gestión
Tecnológica Popular**

Avenida Venezuela con Calle 23. Edificio San Vicente. Apartamento N° 2

Apartado Postal N° 9

Telefax: 051-313372

Barquisimeto - Lara - Venezuela

Correo Electrónico: cetep@reacciun.ve

CURSO DE MEDICINA NATURAL

Edición conjunta de: Los Comités de Salud de Villanueva y el Centro para la Gestión Tecnológica Popular (CETEP)
Con el aporte económico del: Proyecto de Apoyo a Pequeños Productores y Pescadores Artesanales de la Zona Semiárida de los Estados Lara y Falcón (PROSALAF) y la Fundación Para la Capacitación e Investigación Aplicada a la Reforma Agraria (Fundación CIARA).

Octubre 2000

CURSO DE MEDICINA NATURAL

Corrección: Maruja Casanova y Javier Vázquez
Ilustraciones: Juan Ortuño
Diseño Gráfico: Aldrin Mendoza (016-8567975)
Dirección Editorial: Digesa Lara, S.A. (051-532486)
Editorial Carteles, C.A. (051-454378)

LS. 05120006152160
I.S.B.N. 980-303-594-0

Barquisimeto - Venezuela 2000

La reproducción parcial o total de este trabajo será bienvenida, siempre y cuando se trate de actividades sin fines de lucro, se notifique a los editores y se mencione la fuente original.

ÍNDICE

| | Pág |
|--|-----|
| DEDICATORIA..... | 13 |
| INTRODUCCIÓN..... | 15 |
| PALABRAS PRELIMINARES | 17 |
| Recuperar la Medicina Natural | 17 |
| - ¿Cuál es nuestra realidad de salud? | 18 |
| - ¿Cómo prepararnos para enfrentar esa realidad de salud? | 18 |
| - ¿Por qué perdemos la salud?..... | 19 |
| - ¿Qué hacer para recuperar la salud? | 20 |
| - ¿Qué recursos tenemos nosotros para enfrentar la enfermedad? | 21 |
| - ¿Conoces tú otros recursos? | 21 |
| - ¿Cuándo tenemos buena salud? | 23 |
| - ¿Cuándo tenemos energía o fuerza vital? | 24 |

PARTE I

| | |
|--|-----------|
| USO DE RECURSOS NATURALES | 25 |
| USO DEL AGUA | 27 |
| 1. Lavado rectal | 27 |
| 2. Vapores | 28 |
| 3. Baño de asiento | 30 |
| 4. Baño vital | 32 |
| 5. Baño de pies | 34 |
| 6. Baño alterno de pies | 36 |
| 7. Lavado de sangre | 37 |
| | |
| USO DE LA PRINGAMOZA | 39 |
| 1. Frotación | 39 |
| 2. Infusión | 40 |
| 3. Jugo | 40 |

| | |
|--|-----------|
| USO DE LA ARCILLA | 41 |
| a) Uso interno..... | 41 |
| b) Uso externo..... | 43 |
| 1. Cataplasma caliente..... | 43 |
| 2. Cataplasma fría:..... | 45 |
| Colocada en el vientre | 45 |
| Colocada en el sitio afectado | 46 |
| USO DEL BARRO | 47 |
| USO GENERAL DE LAS MATAS | 48 |
| Matas altas | 48 |
| Matas bajas o rastreras y raíces | 49 |
| Flores y semillas | 49 |
| Combinación de las matas | 50 |

PARTE II

TRATAMIENTO DE ALGUNAS ENFERMEDADES

| | |
|---|-----------|
| Síntomas, causas, tratamiento | 51 |
| La gripe | 54 |
| El asma | 58 |
| La fiebre | 62 |
| Estreñimiento y hemorroides | 64 |
| La diarrea | 67 |
| La tensión | 71 |
| La artritis | 75 |
| Para las erupciones en la piel | 78 |
| Para heridas y cortar sangramientos | 78 |
| Para alergias y otras enfermedades (Jarabe Z) | 79 |

PARTE III

MAL FUNCIONAMIENTO DE ALGUNOS ÓRGANOS

| | |
|--|-----------|
| Síntomas, causas, tratamiento | 81 |
| Mal funcionamiento del Hígado | 83 |
| Mal funcionamiento de los Riñones | 90 |

PARTE IV

| | |
|---|------------|
| LAS LOMBRICES Y LOS PARÁSITOS | 93 |
| Síntomas | 95 |
| Prevención | 96 |
| Tipos de lombrices y parásitos: Cómo se transmiten y tratamiento | 97 |
| Ascari | 97 |
| Oxiuro | 100 |
| Tricocéfalo | 101 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Uncinaria | 102 |
| Solitaria o tenia | 103 |
| Triquina | 105 |
| Ameba o amiba | 106 |
| Giardia | 108 |

PARTE V

| | |
|---|-----|
| ALIMENTACIÓN GENERAL EN LA ENFERMEDAD (Estados Agudos) | 109 |
| Qué debemos evitar durante la enfermedad | 112 |

DEDICATORIA

Este trabajo queremos dedicarlo de una forma especial a Susana Rath, colaboradora en la realización de este folleto y mujer en busca del compromiso con el mundo campesino venezolano, quien perdió su vida accidentalmente, pero que, de una u otra forma, sigue con nosotros.

También va dedicado este trabajo a todas las personas de Palo Verde (Municipio Andrés Eloy Blanco) y de Villanueva y los caseríos de sus alrededores (Guarico, Municipio Morán), que con su experiencia cotidiana de enfrentar las enfermedades han manifestado una sabiduría que, en parte, tratamos de recoger en este folleto.

Igualmente, queremos agradecer el aporte de personas como Manolo Moreno, Manuel Macedo y Teresa Rodríguez.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo ha sido realizado con el objetivo de llegar al campesino de nuestra zona con un material útil y accesible, basado en su propia experiencia y enriquecido con el aporte de personas y autores de larga experiencia en la medicina natural.

El folleto consta de unas palabras preliminares, donde queremos resaltar que la salud está a nuestro alcance, tanto a través de los recursos que nos ofrece la naturaleza como de nuestras capacidades de solidaridad, organización y lucha comunitaria.

Aunque entendemos el problema de salud no sólo como un problema de enfermedad e individual, sino también como un problema de deterioro social y de implicación colectiva, por razones metodológicas, destinamos este folleto al cómo defendernos de la enfermedad.

En este sentido, la Parte I está dedicada al uso de algunos recursos naturales como el agua, la pringamoza, la arcilla, el barro y las matas.

La Parte II se refiere al tratamiento de algunas enfermedades: gripe, asma, diarrea...

En la Parte III, se habla sobre el mal funcionamiento de algunos órganos (hígado y riñones).

La Parte IV trata sobre las lombrices y parásitos, síntomas de la enfermedad que produce y su tratamiento. Y por último, en la Parte V se sugiere la alimentación que se debe seguir durante el proceso de la enfermedad.

Este trabajo, pues, es un trabajo incompleto y sólo una pieza más dentro de un engranaje. El reto es seguir elaborando materiales que complementen y nos ayuden a ver la salud como nuestra vida misma, en todos sus aspectos, y asumamos así, los compromisos individuales y colectivos que nos corresponden.

PALABRAS PRELIMINARES

Recuperar La Medicina Natural

Es común la ausencia de médicos y dispensarios en los campos y los campesinos han ido perdiendo sus antiguas costumbres de curarse a través de medios naturales.

¿Podemos hoy cuidar de la salud de nuestra familia y nuestra comunidad?

En 1978 se reunieron en Alma Ata (Rusia) 130 naciones y reconocieron que el 80 % de las enfermedades se pueden curar con la Educación Primaria de Salud, es decir, aprendiendo cada uno a cuidarse, a valorarse como promotor de salud y a valorar los recursos naturales medicinales que Dios nos ha regalado. Ésa es la tarea que desde hace quince años estamos realizando con los Comités de Salud en caseríos de Villanueva, de Sanare, etc.

Nuestro punto de partida ha sido preguntarnos:

¿Cuál es nuestra realidad de salud?

- Pobreza.
- Desnutrición.
- Enfermedades.
- Valorar más al médico y a las farmacias que a nuestras tradiciones y a nuestros recursos naturales.

¿Cómo prepararnos para enfrentar esa realidad de salud?

- Organizándonos.
- Valorándonos a nosotros mismos.
- Aprendiendo a utilizar nuestros recursos.

¿Por qué perdemos la salud?

- Porque intoxicamos la sangre con: enlatados, alcohol, comida sin fibra o poco variada, cigarro.
- Porque no nos organizamos para enfrentar nuestros problemas.
- Porque los servicios del Estado no funcionan bien o no funcionan.
- Porque no tenemos trabajo.
- Porque tenemos muchas preocupaciones.
- Porque vivimos en condiciones antihigiénicas.
- Porque no vivimos en paz y solidaridad con los hermanos.

¿Qué hacer para recuperar la salud?

- Mejorar nuestro comportamiento.
- Mejorar la relación en la familia.
- Crear unas relaciones de amistad y ayuda mutua (solidaridad) entre la comunidad.
- Luchar por una vida digna.
- Cambiar nuestros hábitos:
 - Comer más variado, sobre todo comer más frutas, verduras y hortalizas.
 - Ventilar los cuartos,
 - No tener los animales dentro de la casa.
 - No ingerir tóxicos (alcohol, cigarro, etc.).
- Hacer huertos familiares.
- Apoyar y participar en actividades que benefician a la comunidad.
- Orar y pedir a Dios con fe.
- Aprender a usar nuestros recursos naturales.

¿Qué más dices tú?

¿Qué recursos tenemos nosotros para enfrentar la enfermedad?

Agua

Pringamoza

Arcilla

Barro

Matas medicinales

Alimentos naturales

¿Conoces tú otros recursos?

El organismo tiene sus propios recursos para enfrentar enfermedades como por ejemplo: la sangre. Ésta es como un río que fluye por nuestro cuerpo y tiene dos funciones:

- 1) Repartir el alimento por todo el cuerpo,
- 2) Recoger todos los desperdicios, toxinas, venenos y sacarlos fuera del cuerpo por medio de:

la flema

las heces

la respiración

la orina

los mocos

el sudor

Pero, cuando por diferentes razones, aumentan los desperdicios o toxinas en la sangre y el organismo no consigue sacarlas hacia fuera, estos venenos atacan las partes más débiles del cuerpo o las que están trabajando más y nos enfermamos.

Todas las personas del campo lo primero que le pedimos a Dios es la salud para nosotros y para los demás. Y Dios nos ha dado los medios necesarios para que no solamente recuperemos la salud, sino también para que podamos mantenernos en perfecto estado de salud.

Los medios que Dios pone a nuestra disposición son fundamentalmente: nuestras capacidades, el aire, el agua, la tierra, el sol, la arcilla, las matas medicinales, los alimentos naturales (las frutas, las hortalizas, los granos, los cereales, etc.).

¿Cuándo tenemos buena salud?

- Cuando nuestro cuerpo es fuerte.
- Cuando nos sentimos bien.
- Cuando tenemos buena relación con la comunidad.
- Cuando vivimos en armonía con la naturaleza.
- Cuando vivimos con higiene: corporal, espiritual, ambiental.

¿Cuándo tenemos energía o fuerza vital?

Cuando tenemos salud completa tenemos mucha FUERZA VITAL. La fuerza vital viene desde la fecundación; su intensidad depende de la salud de los padres y se mantiene mediante una nutrición y eliminación normal.

La fuerza vital se debilita cuando algún órgano funciona mal. Durante la enfermedad la persona tiene la piel fría y el vientre como un horno.

Para ayudar a todo enfermo es preciso levantar su fuerza vital, restableciendo la digestión y la eliminación, haciendo que el cuerpo tenga el mismo calor por dentro (vientre) que por fuera (la piel).

En este sentido nos será muy útil aprender a usar nuestros recursos.

PARTE I

USO DE RECURSOS NATURALES

El Agua, la Pringamoza, la Arcilla, el Barro y las Matas

USO DEL AGUA

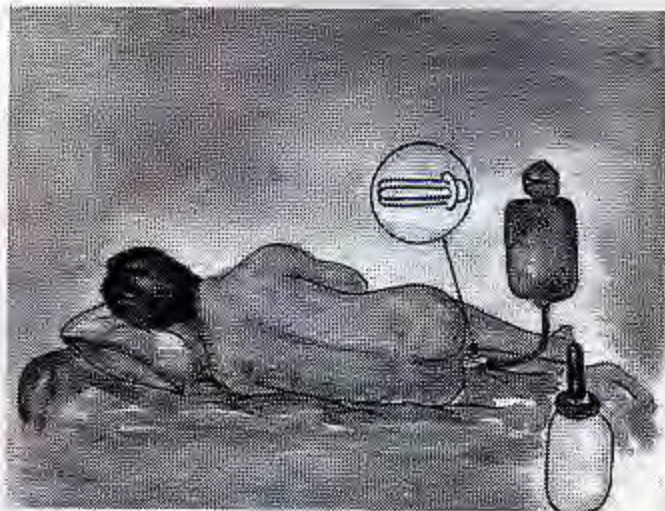
1. Lavado rectal

Se usa en caso de:

- Fiebres
- Gases
- Estreñimiento
- Diarrea

Cómo hacer el lavado rectal:

- Nos acostamos de lado (izquierdo).
- Introducimos en el recto la cánula de la bolsa de goma que se usa para estos lavados.
- La bolsa contendrá un litro de agua que puede ser de alguna hierba, según el caso.
Por ejemplo, para fiebre: agua de verbena o de chiquichiqui o con jugo de limón.
- Nos aguantamos un ratito y luego vamos al baño.



2. Vapores

Se usa en caso de:

- Irritación de la garganta
- Inflamación de los riñones
- Congestión de la nariz
- Congestiones pulmonares
- Gripes
- Dolor de oídos
- Llagas infectadas o inflamadas

Cómo hacer los vapores:

- Nos quitamos la ropa.
- Nos cubrimos con una cobija o sábana.
- Colocamos una olla de agua hirviendo debajo. En el agua podemos echar: eucaliptus, manzanilla, cebolla o saúco.



- Duramos de 10 a 15 minutos tomando el vapor.
(De 5 a 10 minutos para niños)
- Al salir nos pasamos un paño de agua fría por todo el cuerpo.



Para el dolor de oídos, aplicamos el vapor directamente en el oído a través de un embudo, el cual tendrá la parte estrecha dentro de la olla y la parte ancha pegada en la oreja.

3. Baño de asiento

Se usa en caso de:

- Estreñimiento
- Desarreglos menstruales
- Hemorragias vaginales
- Problemas digestivos
- Molestias del embarazo

Con agua fría

- Inflamación de la vejiga
- Inflamación de los ovarios
- En caso de no orinar
- Hemorroides
- Cólicos intestinales

Con agua caliente



Cómo hacer el baño de asiento:

- Nos desvestimos hasta el nivel del vientre.
- Nos sentamos en una ponchera con agua que nos cubra sólo el bajo vientre.
- Nos frotamos el vientre con un paño áspero, mojándolo constantemente.
- Debemos mantener los pies abrigados.
- Duramos así de 10 a 15 minutos. (Menos tiempo en los niños).
- Si el baño ha sido con agua caliente, nos pasaremos un paño húmedo (frío) al salir.

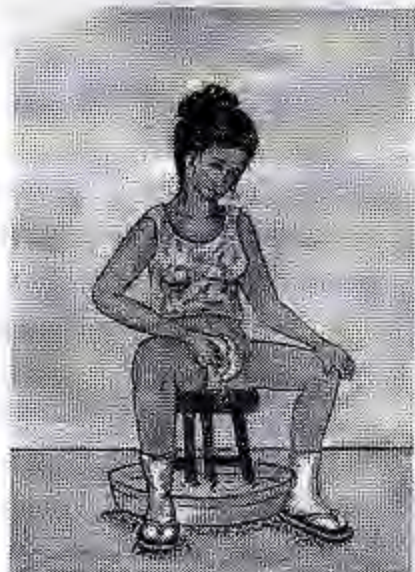
4. Baño vital

Se usa en caso de:

- Insomnio
- Sinusitis
- Resfriado
- Retención de orina
- Diabetes
- Estreñimiento
- Inflamación de la próstata
- Várices
- Anemia
- Indigestión
- Inflamación de los ovarios
- Fiebre
- Picaduras venenosas
- Inflamación de la vejiga
- Flujo vaginal
- Embarazo

Cómo hacer el baño vital:

- Nos desvestimos hasta el nivel del vientre.
- Nos sentamos sobre un banquito que ya habremos colocado dentro de una ponchera con agua fría.
- Nos frotamos el vientre con un paño fuerte, mojándolo constantemente.
- Debemos mantener los pies abrigados.
- Duramos así de 15 a 20 minutos. (Menos tiempo en los niños).



5. Baño de pies

Se usa en caso de:

- Mala circulación de la sangre
- Congestión de la cabeza
- Tensión alta
- Hemorragia por la nariz

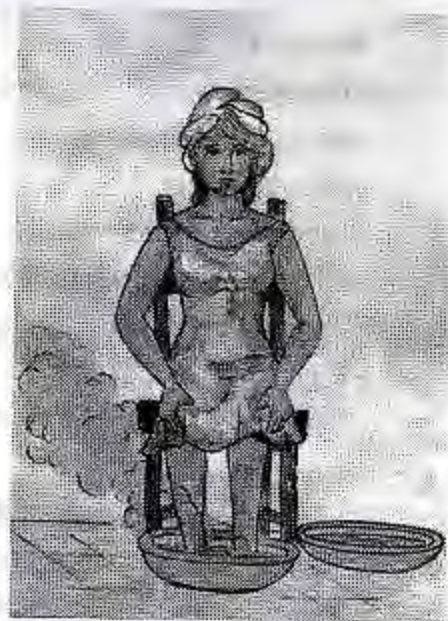
- Jaqueca
- Congestión de pecho
- Comienzo de resfriado
- Cistitis
- Inflamación de riñones
- Nerviosismo

Con agua fría

**Con agua caliente
(y un paño frío en la cabeza)**

Cómo hacerlo:

- Metemos los pies en una ponchera de agua. (Baño frío: de 1 a 2 minutos),
- Si el baño es con agua caliente, nos ponemos un paño húmedo en la cabeza y, al terminar, nos pasamos un paño frío por los pies. (Baño caliente: de 10 a 20 minutos).



6. Baño alterno de pies

Se usa en caso de:

- Congestionamiento de la cabeza
- Dolores de cabeza
- Nerviosismo
- Insomnio (no dormir)
- Hipertensión (tensión alta)
- Trastornos cardio-circulatorios
- Pies fríos

Cómo hacerlo:

- Preparamos dos poncheras con agua: una con agua fría y otra, con agua caliente.
- Nos sentamos y metemos los pies, primeramente en agua caliente por 5 ó 10 minutos.
- Seguidamente, metemos los pies en el agua fría por 10 ó 20 segundos.
- Esto lo repetimos varias veces seguidas, terminando siempre con agua fría.

7. Lavado de sangre

Se usa en caso de:

- Indigestión
- Estreñimiento
- Mala circulación
- Inflamación intestinal
- Resfriado
- Dolor de riñones
- Parálisis infantil
- Várices
- Nerviosismo
- Congestión del hígado
- Epilepsia
- Ácido úrico
- Enfermedades de la piel
- Artritis
- Diabetes
- Inflamación de los riñones
- Anemia
- Inflamación de la vejiga
- Arteriosclerosis
- Picaduras venenosas

Cómo hacerlo:

- Nos quitamos la ropa.
- Nos sentamos en una silla, debajo de la cual colocamos la olla con agua hirviendo.
- Nos abrigamos tratando de que el vapor se concentre debajo de las cobijas. Dejamos la cabeza afuera.



- Cuando sentimos el cuerpo caliente, nos salimos y nos pasamos por todo el cuerpo un paño empapado en agua fría.
- Sin secarnos, volvemos a meternos bajo las cobijas y repetimos lo mismo varias veces.
- Como el agua hirviendo se va enfriando, es bueno tener lista otra olla o echar en el agua pedazos de ladrillos calientes para mantener el vapor.

USO DE LA PRINGAMOZA

Se usa en caso de:

- Asma
- Mala circulación
- Artritis
- Parálisis
- Intoxicación
- Menstruación irregular
- Dolores de espalda

1. Frotación

Cómo hacerlo:

- Cortamos la planta y nos frotamos con ella directamente sobre la piel, como si nos estuviéramos "dando una pela".
- Luego nos pasamos un paño mojado en agua fría o nos damos un baño de agua fría.



2. Infusión

Hervimos el agua con azúcar durante 10 minutos, colocando 1 hoja por taza de agua hervida. La tapamos dejándola reposar.

3. Jugo

Licuamos o molemos la hoja cruda, en un vaso de agua.

USO DE LA ARCILLA

A) Uso Interno

Se usa en caso de:

- Anemia
- Acidez de estómago
- Artritis
- Úlcera estomacal
- Artrosis
- Úlcera intestinal
- Diarrea
- Depresión nerviosa
- Bronquitis
- Inflamación de ovarios
- Abscesos
- Raquitismo
- Acné
- Parásitos
- Vértigo
- Gases
- Indigestión
- Embarazo y lactancia

Cómo hacerlo:

- Echamos una cucharadita de arcilla en un vaso de agua.
- La dejamos reposar de la noche a la mañana o por varias horas.
- Nos tomamos el agua arcillosa en ayunas o en la noche, fuera de las comidas.
- Los niños, también pueden tomar esta bebida.

B) Uso Externo

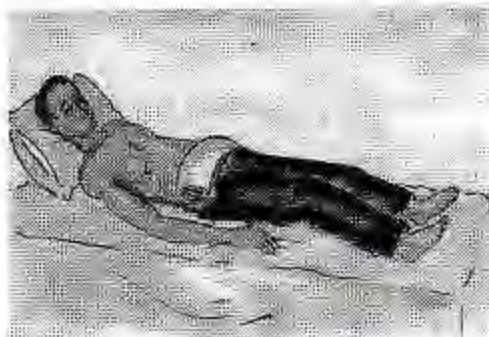
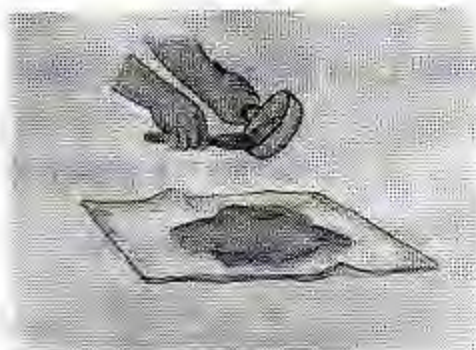
1. Cataplasma caliente

Se usa en caso de:

- Asma
- Bronquitis
- Artritis
- Lumbago
- Afecciones de la vejiga u ovarios
- Inflamación de nervios
- Hernia discal
- Reglas dolorosas

Cómo hacerla:

- Hacemos una mezcla espesa de arcilla con agua caliente.
- Tendemos un paño sobre una mesa y allí echamos la mezcla de arcilla, la cual no debe chorrear.



- Colocamos la cataplasma en el lugar adolorido, directamente sobre la piel.
- Con otro paño para enrollar, sujetamos bien la cataplasma y nos abrigamos.
- La retiramos cuando esté seca o antes si sentimos frío.

2 . Cataplasma fría

Se usa colocada en el vientre en caso de:

- Gripes
- Fiebre
- Diarrea
- Parásitos
- Inflamación de ovarios o vagina
- Inflamación intestinal
- Problemas digestivos
- Dolor de cabeza
- Cólicos
- Embarazo
- Artritis

Se usa colocada en el sitio afectado en caso de:

- Amigdalitis
- Verrugas
- Heridas
- Uñeros
- Inflamación de las mamas
- Inflamación de los párpados
- Inflamación de los oídos
- Úlceras supurantes
- Pies planos
- Reumatismo
- Artrosis
- Orzuelos
- Fracturas

Cómo hacerla:

- Para hacer estas cataplasmas, seguiremos el mismo procedimiento que para la cataplasma caliente, con la única diferencia de que el agua para la mezcla será en este caso fría.

USO DEL BARRO

El barro es uno de los recursos que tenemos más a nuestro alcance y uno de los más efectivos en cualquier caso de enfermedad. No debemos despreciarlo por tratarse de simple tierra, sino todo lo contrario: enseñar a valorarlo.

El barro lo usamos en cataplasmas (frías o calientes) exactamente igual y **con los mismos efectos que la arcilla** en uso externo (página 43).

El único cuidado que debemos tener con el barro es tratar de agarrar una tierra que no esté contaminada, sobre todo con productos químicos.

Recordemos:

El barro es un excelente remedio
y tiene los mismos efectos que la arcilla.

Matas altas

(Tallos, Hojas y Cogollos)

- Todas las matas altas ejercen fundamentalmente la función **antibiótica y antiinfecciosa**. Algunas de ellas: el eucaliptus, el naranjillo, el chuchuy, el bucare, la cayena, etc.
- Dentro de éstas, las que más ejercen esa función son las de sabor amargo o ácido (basta con probarlas). Por eso, el ben y el alhelí son tan buenos antibióticos.
- Son además, **tónicas y equilibradoras** frente al **decaimiento físico**.
- Se deben recoger en pleno día.

Matas bajas o rastreras y raíces

- Estas matas son fundamentalmente **depurativas** (limpian toxinas), **regenerativas y cicatrizantes**. Ejemplo de ellas son: la sábila, la yerbabuena, el llantén, el malojillo, la pringamoza, el jengibre, etc.
- Son además, **tónicas y equilibradoras** frente al **decaimiento emocional**.
- Se deben recoger en la noche o en la madrugada.

Flores y semillas

- Son fundamentalmente reguladoras del aparato genital y reproductivo.
- Son además, **tónicas y equilibradoras** de la parte **psico-mental** (emociones y mente).

Combinación de las Matas

- No se deben mezclar matas altas con matas rastreras.
- Las flores y semillas se pueden mezclar tanto con matas altas como con matas bajas o rastreras.

PARTE II

TRATAMIENTO DE ALGUNAS ENFERMEDADES

Hay algunas enfermedades que son muy comunes en nuestras comunidades. ¿Quién no ha experimentado o ha tenido personas muy cercanas (muchas veces los propios niños) con asma, diarrea, gripe, fiebre u otras enfermedades más o menos graves? Aquí hablaremos con más detalle sobre cada una de ellas: los síntomas más importantes para reconocerlas, sus causas y los tratamientos que nosotros mismos podemos aplicar para su curación.

Así, no solamente podremos conocer más a fondo nuestra realidad, sino también podremos aliviar "nuestros bolsillos" afectados por la crisis, ganar más confianza en nuestros propios conocimientos y servir como ejemplo para los demás.

La Gripe

Síntomas:

- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Dolor en el cuerpo
- Mucosidad
- Ronquera
- Fiebre
- Sangre por la nariz
- Nariz tapada
- Ojos "aguados"
- Tos
- Pérdida del apetito

Causas:

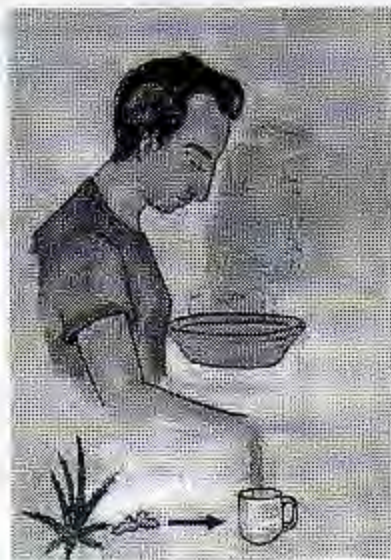
Puede ser por tres causas fundamentales:

- Por virus.
- Por fríos o cambios bruscos de temperatura.
- Por reacción del propio organismo.



Tratamiento:

- Inhalar vapor de cebolla, eucaliptus, saúco, yerbabuena y jengibre o alguno de éstos.
- Mantener caliente los pies del enfermo.
- Tomar guarapos de eucaliptus, saúco y paraíso o de jengibre, yerbabuena y toronjil o de sábila y jengibre.
- Hacer baño de asiento.
- Ver si el enfermo ha evacuado, si no, hacerle un lavado intestinal con no más de medio litro de agua de toronjil o yerbabuena.
- Evitar comer alimentos que produzcan flemas, sobre todo la leche y las harinas.



Si hay fiebre:

- Hacer un lavado intestinal con agua fría de toronjil, yerbabuena, verbena o llantén o alguna otra mata refrescante y desinfectante.
- Colocar cataplasmas de barro o arcilla en el vientre durante la noche.
- Tomar guarapos de malojillo, yerbabuena, paraíso o saúco.
- Comer muchas frutas dulces (mango, lechoza, . . .) y semiácidas (parchitas, piña, . . .) o sus jugos.

Si hay tos:

- Si la tos es seca, primero hay que "aflojarla". Para ello, se recomienda tomar guarapos de matas altas y flores, por ejemplo: guarapo de eucaliptus, saúco, bucare, cayena, etc.
- Una vez aflojada la tos, hay que sacar las flemas hacia afuera. Para ello, se deben tomar guarapos de matas rastreras, por ejemplo: guarapo de sábila, de orégano, de cebolla, de malojillo, de yerbabuena, etc., o mezclar tres de ellas.

Para el resfriado:

- Meter los pies en agua caliente (un poco más arriba de los tobillos) y poner un pañito con agua fría en la frente, por 15 minutos. Se recomienda estar abrigado mientras tanto.
- Hacer baño alterno de pies (Ver Pág. 36).

Otros remedios:

- Gárgaras de llantén, eucaliptus o yerbabuena si hay malestar en la garganta.
- Guarapo de poleo o cola de caballo o raíz de pringamoza.
- Guarapo de naranja de puerco y malojillo.
- Jengibre con miel y limón.
- Agua de arcilla con limón.
- Baño de piernas desde las rodillas para abajo, primero caliente y luego fría. Repitiéndolo varias veces.

EL ASMA

Síntomas:

- Cansancio al caminar
- Mucosidad
- Tos
- Asfixia
- Disnea en el estómago (movimiento del estómago al respirar con desespero)
- Endurecimiento de los músculos del pecho y la espalda
- Silbido al respirar

Causas:

- Por alergias (generalmente, por trastornos del hígado).
- Por mal funcionamiento del hígado (efecto de antibióticos).
- Por debilidad heredada en la zona bronquial.
- Por causas ambientales (microbios, frío, etc.).



Tratamiento:

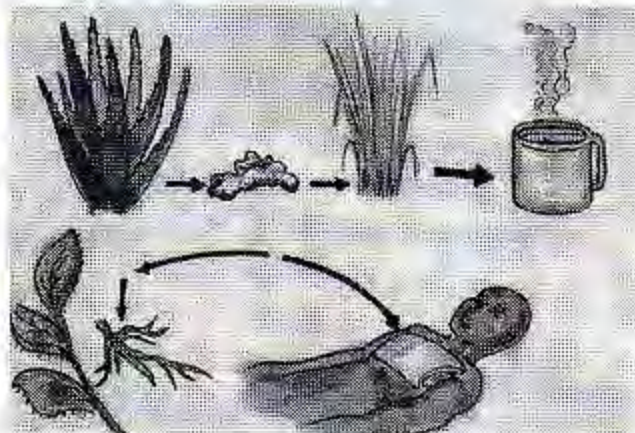
En el asma hay que atender tres aspectos:

a) Combatir la flema con:

- Té de jengibre, sábila, saúco, eucalipto, toronjil o malojillo.
- Empasto de raíz de pringamoza en el pecho.
- Guarapo de pringamoza.
- Guarapo de cristal de sábila.

b) Estimular la circulación con:

- Baños de asiento.
- Masaje con ajo o cebolla rallada en el pecho y la espalda.
- Frotación con la pringamoza.
- Poner los pies en agua caliente.



c) Aflojar los bronquios con:

- Cataplasma caliente (dilatador) de arcilla o paño mojado en agua caliente, por 3 ó 5 minutos y luego cataplasma fría por medio minuto. Se repite con ajo o cebolla rallada.
- Masaje con ajo o cebolla rallada.

También hay que fijarse si el enfermo ha evacuado. Si no, hay que hacerle un lavado intestinal o darle fricciones con un paño húmedo en el bajo vientre.

Otros remedios:

- Cebolla morada rallada con miel, limón y ajo.
- Aceite de ricino con miel.
- Guarapo de orégano.
- Baño de vapor (no en el momento del ataque).



Para el momento del ataque, se recomienda:

- Cataplasma caliente de arcilla en el pecho o compresas (pañó mojado) calientes y frías (alternando).
- Baño de asiento.
- Baño caliente de pies.
- Poner la cabeza un poco levantada.
- Respirar aire puro.

Para prevenir el asma:

- Construir fogones con chimenea, si cocina con leña..
- Hacer tratamiento a los parásitos.
- Fortalecer el hígado (Buena alimentación, Ver Pág. 88).
- Ventilar las casas, sobre todo si hay humedad.
- Poner las cobijas al sol.

LA FIEBRE

Síntomas:

- Malestar en el cuerpo
- Aumento de la temperatura del cuerpo (cuerpo caliente)

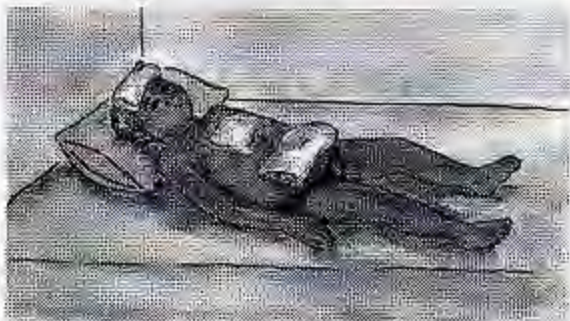
Causas:

- Se debe a alguna enfermedad que se tiene por dentro.
- Por causas digestivas (mala digestión, intoxicación, estreñimiento).
- Por causas infecciosas (microbios o virus, parásitos).
- Por causa nerviosa.
- Cuando hay fiebre de más de 39° existe infección en los intestinos, en los riñones o en las amígdalas.



Tratamiento:

- Si el enfermo no ha evacuado, hacerle un lavado intestinal.
- Tomar guarapos tibios de matas que hagan sudar (saúco, eucaliptus,...).
- Tomar jugos de frutas semi-ácidas (piña, parchita).
- Colocar cataplasma de arcilla o barro en el vientre.
- **Si hay infección**, tomar un vaso de agua arcillosa o una pastilla de vitamina C efervescente en medio vaso de agua (cualquiera de las dos sirve como antibiótico).
- Proteger la cabeza y el corazón con paños de agua fría.
- Hacer baños de asiento.
- Inhalar vapor de alguna mata desinfectante (eucaliptus, manzanilla,...)
- Frotar al enfermo cada hora con un paño mojado en agua fría y luego arroparlo.
- Preparar la siguiente toma: 10 granitos de pimienta negra, 3 cm. de jengibre, miel y limón. Hervir la pimienta y el jengibre en 3 vasos de agua. Cuando el agua este tibia agregar el jugo de un limón y una cucharada de miel. Luego se toma. Alcanza para 1 día en 3 tomas de un vaso cada una.



ESTREÑIMIENTO Y HEMORROIDES

Síntomas:

- Dolor al evacuar
- Ardor en el recto
- Dolor en la cintura
- Dolor de cabeza
- Inflamación en el ano
- Calambres en la boca del recto
- Gases
- Varios días sin ir al baño
- Vientre hinchado
- Dolor en las piernas
- Incomodidad al sentarse



Causas:

- Por comer mucho grano, sobre todo cereales.
- Por comer harinas refinadas (harina blanca, harina de arepas, etc.) y cereales refinados (arroz, cebada, ...)
- Por ingerir mucho alcohol.
- Por comer picante.
- Por aguantar las ganas de ir al baño.
- Por nervios.
- Por mal funcionamiento del hígado o riñones.

Tratamiento:

- Tomar mucho líquido. Tomar agua de avena o cebada.
- Sentarse en agua de cola de caballo y llantén.

- Baño de asiento alternado (de 3 a 5 minutos en agua caliente y medio minuto en agua fría. Repitiendo varias veces).
- Hacer lavados de eucaliptus o yerbabuena.
- Beber guarapos de ñonguei y llantén o manzanilla y cola de caballo o de raíz de tártago.
- Tomar agua de linaza remojada.
- Comer más hojas verdes, frutas y cereales.
- Untar con hisopo en la zona rectal, el yodo de la sábila (para hemorroides).

LA DIARREA

Síntomas:

- Escalofríos, fiebre
- Dolor de barriga
- Malestar en el cuerpo
- Muchas evacuaciones
- Sangre en las heces
- Heces malolientes líquidas con restos de comidas o moco
- Dolor en la cintura



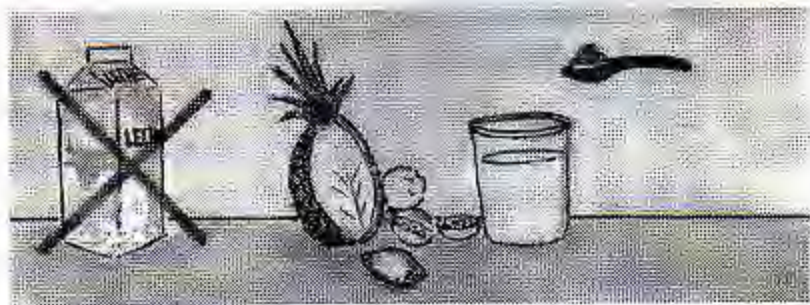
Causas:

Puede ser por tres causas:

- Por indigestión: comer fuera de hora, mala combinación de los alimentos, exceso de comida, etc. En ella se observa restos de alimentos.
- Por parásitos (con infección o sin infección). No aparecen residuos alimenticios, hay fiebre alta, heces malolientes, a veces con sangre.
- Por irritación debido a nervios o por algo en el cuerpo.

Tratamiento:

- Suspender la comida.
- Suspender la leche.
- Tomar jugos de frutas semiácidas (piña, parchita) con un poco de arcilla si hay infección (fiebre).



- Hacer lavado intestinal dos veces al día; no más de medio litro de agua en los niños. Puede ser con agua de manzanilla, yerbabuena, malojillo o alguna otra mata que sirva para limpiar (llantén, concha de granada, cola de caballo) más el jugo de medio limón.
- Frotación fría o cataplasma de arcilla o barro en el vientre.
- Mantener los pies calientes.
- Beber guarapos de malojillo, yerbabuena, manzanilla o eucaliptus con un poco de jugo de limón.
- Tomar en los jugos o en el agua un sobrecito de "Liolactil" o carbón láctico (se consiguen en las farmacias) para reponer la flora intestinal.
- Poner unos granitos de sal en la boca y beber agua o dar el suero hidratante.
- **Si hay fiebre alta**, tomar vitamina C o arcilla disuelta en agua y poner paños fríos en la cabeza y en el corazón.
- Cuando se comience a recuperar el apetito, empezar a comer frutas, especialmente la lechosa y el cambur manzano.

- **Si hay vómito**, abrigar bien los pies y el cuerpo. Poner cataplasmas calientes en el vientre (si los pies están calientes, la cataplasma puede ser fría).
- El agua de arroz (con arroz tostado) se usa mucho en las diarreas, pero no debe darse el primer día para no cortar la diarrea de repente, quedando todavía "sucio" adentro.

Para prevenir la diarrea:

- Dar el pecho en vez de tetero.
- No guardar los alimentos del niño más de ocho horas.
- Lavarse bien las manos antes de cocinar, de comer y después de agarrar dinero o cambiar los pañales.
- Evitar los animales dentro de la casa (encerrar los puercos).
- Mantener la casa y la comunidad limpias.



LA TENSIÓN

Antes que nada, tenemos que saber que la tensión no es una enfermedad en sí misma, sino que es un **síntoma** de alguna enfermedad relacionada con el aparato circulatorio.

La tensión viene a ser la presión con que la sangre circula por el cuerpo. Cuando la sangre tiene toxinas o "basuras" se pone muy espesa y el corazón tiene que hacer un esfuerzo muy grande para hacerla circular.

Si el corazón que impulsa esta sangre es suficientemente fuerte, producirá **tensión alta**; y si el corazón es débil, producirá **tensión baja**.

Síntomas:

Tensión alta:

- Dolor de cabeza
- Zumbido en los oídos
- Sudoración
- Atontamiento
- Ruido de grillos en la cabeza
- Enfriamiento en los pies y en las manos



Tensión baja:

- Dolor de cabeza
- Desmayo o mareo
- Sudoración
- Palidez



Causas:

- Mala circulación de la sangre.
- Padecimiento crónico de los riñones.
- Tensión psíquica, preocupación excesiva.
- Hábitos de vida insanos (alimentación con excesivas grasas y proteínas, cigarrros, etc.).

Remedios para la Tensión Alta:

- Hacer baños alternados de pies.
- Si la persona padece de problemas circulatorios fuertes, ponerle paños fríos en la cabeza y en el corazón.
- Licuar el tallo del cambur con jugo de limón o agua. Colar y endulzar con miel. Tomarlo fresco todos los días.
- Masticar ajo.
- Tomar guarapo de perejil.
- Comer zanahoria cruda.

Remedios para la Tensión Baja:

- Hacer baños calientes de pies por 5 ó 10 minutos.
- Poner los pies en agua con sal un rato (estimulante de la circulación).
- Masticar un palito de canela.
- Hacer baños alternos de pies.

Tratamiento para la Tensión Alta y la Tensión Baja:

- Poner una cataplasma gruesa de barro o arcilla en la nuca o paños de agua fría y otra cataplasma al vientre (puede ser de noche).
- Tomar guarapo de malojillo, toronjil, geranio o yerbabuena.
- Beber agua de cebolla remojada.
- Colocar una cataplasma de cebolla rallada en los pies.
- Beber corocillo triturado disuelto en agua con miel.
- Comer muy poca sal, azúcar y grasas.
- Eliminar el cigarro, el café y el alcohol.
- Alimentarse de forma sana y natural.

LA ARTRITIS

Síntomas:

- Dolores fuertes e inflamación en las articulaciones (coyunturas).
- Dificultad para mover los miembros afectados.
- En estado avanzado, desfiguramiento de las articulaciones.
- Los dolores de las articulaciones se cambian de una articulación a otra.



Causas:

- Estreñimiento crónico.
- Dietas cargadas de sal, carnes rojas, grasa animal, queso duro, condimentos, picante, alcohol, cigarrillo.
- Ácido úrico acumulado en los tejidos.
- Mal funcionamiento de los riñones.
- Cambios emocionales fuertes (se da más en personas nerviosas e irritables).



Tratamiento:

- Unas tres veces por semana, untarse en la noche aceite de ajonjolí o de coco (masaje suave) en cuello, hombros y plantas de los pies. Tomar antes un baño tibio.
- Cuidar las evacuaciones; que por lo menos se evacúe una vez al día.
- Tomar dos veces al día jugo de apio española con zanahoria y berro o llantén o diente de león, licuado y colado (combate los dolores y el ácido úrico).
- Tomar al acostarse y levantarse un cocimiento de raíz de pringamoza con zarzamora (raíz o tallo grueso), cola de caballo y diente de león (planta completa). Eliminar la sal, el alcohol y el cigarro.
- Comer mucha verdura, ensaladas con hojas verdes, cebolla, ajonjolí y frutas.
- **Para las zonas adoloridas**, poner una cataplasma caliente de barro o arcilla o preparar la siguiente mezcla: calentar bien un poco de aceite de ajonjolí; luego agregarle cebolla morada, ajo machacado, ortiga y tomillo o romero. Se deja reposar de un día para otro y se cuele.

Otros remedios:

- Hacer baños de pies con agua caliente, entre 5 y 7 de la tarde, de 5 a 15 minutos. Luego pasarse un paño húmedo frío por los pies, secarse y arroparse por un rato.
- Sumergir los dos brazos completos en agua caliente. Luego hacer lo mismo que en el caso de los pies.
- Tomar baños de sol (sin ropa o con ropa muy finita) 5 minutos "boca arriba" y 5 minutos "boca abajo". Aumentar cada vez más, hasta llegar a media hora por lado. Hacerlo dos o tres veces por semana, manteniendo la cabeza a la sombra.
- Hacer compresas calientes para calmar los dolores:
Se rallan 3 ó 4 raíces de jengibre y se envuelven en una bolsita de trapo. Se echa en 3 ó 4 litros de agua. Se pone a calentar y, antes de hervir, se retira la olla del fuego. Se mete un paño en esa agua, se exprime y se pone en la parte adolorida, cuidando de que no quemé. Se repite cada cinco minutos, por media hora, manteniendo el agua caliente.

PARA LAS ERUPCIONES EN LA PIEL

Mezclar el zumo de yerbamora con arcilla. Untarlo en la zona afectada, 2 ó 3 veces al día.

PARA HERIDAS Y CORTAR SANGRAMIENTOS

Inmediatamente al ocurrir la herida o cortadura untarse el zumo de consuelda mayor en la herida. Puede dejarse allí una pequeña cataplasma por un rato.

PARA ALERGIAS, ASMA, BRONQUITIS DE REPETICIÓN, AMIGDALITIS DE REPETICIÓN, SINUSITIS, PARÁSITOS, FLUJOS Y HONGOS

Jarabe Z

Ingredientes:

- 2 tazas de pasote
- 1 taza de albahaca
- 1 taza de corocillo (planta completa)
- 1 taza de mastranto
- 1 taza de yerbabuena
- 1 taza de geranio
- 2 litros de agua

Hervir todo por 30 minutos, dejarlo enfriar mínimo 6 horas y colar. Agregar a esto 250 gr. de zanahoria, en trocitos, 12 rábanos en trocitos, 3 cebollas grandes en trocitos, 4 raíces

de jengibre, 3 cucharadas de clavos dulces, 3 cucharadas de cilantro en grano, 3 cucharadas de canela en concha, 3 semillas de nuez moscada, 2 naranjas cortadas en trozos. Hervir a fuego lento por 45 minutos en un recipiente de peltre o acero inoxidable con tapa, dejarlo enfriar, licuar y colar, llevarlo nuevamente al fuego por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retirarlo del fuego e inmediatamente agregar 200 cc. de alcohol de caña. Envasarlo en recipiente de vidrio y mantenerlo refrigerado.

Dosis:

Mayores de 12 años, 2 cucharadas 2 veces al día. Entre 7 y 12 años , 1 cucharada 2 veces al día. Niños entre 2 y 7 años, 1/2 cucharada 2 veces al día .
Tomar durante 40 días.

No administrar en niños menores de 2 años

MAL FUNCIONAMIENTO DEL HÍGADO

Muchas enfermedades y malestares pueden deberse al mal funcionamiento del hígado, como por ejemplo:

- Las lombrices
- El estreñimiento
- La anemia
- La diabetes
- La desmineralización
- La acidez
- Los escalofríos
- La apendicitis
- Defectos de la visión
- Defectos del oído (silbido)
- Piernas hinchadas



- Enfermedades de la piel
- Reumatismo
- Molestias durante la menstruación
- Amigdalitis
- Sinusitis
- Resfriados crónicos
- Tendencias a hemorragias
- Tendencias a ser picado por insectos
- Pies planos

Mientras el hígado no funcione bien, muchas de estas enfermedades podrán aliviarse, pero volverán a repetirse y cada vez con más fuerza.

Síntomas :

- Color amarillento de la piel y de las córneas del ojo.
- Manchas oscuras en la carne, la piel parece estar sucia
- Nariz roja
- Boca pegajosa, especialmente al despertarse
- Sabor amargo en la boca
- Mal aliento
- Lengua hinchada, blancuzca y hasta verdosa
- Náuseas con un líquido ácido y amargo
- Pocas ganas de comer
- Gases malolientes
- Dolores en el abdomen, producto de los gases
- Ojos sensibles, no pueden soportar una luz intensa
- Estreñimiento
- Dolor de cabeza (especie de círculo alrededor de la cabeza)

- Cansancio mental y depresión nerviosa
- Dificultad para dormir en la noche, sobre todo entre una y dos de la madrugada. Sueño durante el día
- Se orina más de noche; orina de color oscuro

Causas:

- Alimentación inadecuada, poco natural o comer demasiado todo el tiempo.
- Uso de antibióticos químicos.
- Debilidad heredada.
- Recargos de toxinas (basuras) en la sangre.
- Causas nerviosas.
- Exceso de trabajo, físico o intelectual.
- Falta de ejercicio.

Tratamiento :

- Beber guarapo de romero con miel, antes y después de las comidas. También puede ser guarapo de poleo o guarapo de achicoria antes de cada comida o guarapo de manzanilla.
- Tomar ponche de sábila: 1 onza de cristal de sábila, 5 granos de pimienta, 1/2cm. de jengibre, 1 cucharada de miel y el jugo de un limón.
- Beber guarapo de pasote con concha de naranja (primero hervir la concha, luego apagar y echar el pasote).
- Tomar agua de arcilla en ayunas y antes de acostarse.
- Aplicar una cataplasma. Para hacerla se debe cocinar en poca agua de 3 a 5 puñados de salvado, 2 ó 3 hojas de repollo en pedacitos y 2 cebollas. Cuando el agua se haya evaporado (5 a 10 minutos), extender sobre una tela fina, doblarla y aplicarla caliente (sin que queme) sobre el hígado durante dos horas. Hacerlo una sola vez por día.

Otras Cataplasmas:

- Cataplasma de repollo: calentar en un budare tres hojas de repollo. Colocar sobre el hígado y sujetarla con un paño para que retenga el dolor. Dejarla toda la noche.
- Cataplasma de arcilla o barro: empezar con una aplicación tibia durante dos horas o toda la noche, siempre y cuando no se enfríe. Posteriormente, puede hacerse cataplasmas frías.

Alimentos buenos para el hígado:

- Frutas, sobre todo lechosa; mango y cítricos no en exceso.
- Cereales integrales (maíz, trigo, arroz).
- Verduras y hortalizas crudas y cocinadas.
- Guarapos.
- Miel.
- Jugos de frutas y de zanahoria.

Alimentos dañinos para el hígado:

- Carnes rojas, sobre todo la de cochino.
- Grasas animales.
- Margarina.
- Enlatados.
- Pan y arepas de harinas refinadas.
- Azúcar blanca y sal.

Nota:

El hígado está ubicado debajo de las costillas del costado derecho.

MAL FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES

Síntomas:

- Dolores de cintura
- Dolor de cabeza
- Bolsas pronunciadas en la parte inferior de los ojos
- Molestias para mover el tronco

Causas:

- Mal funcionamiento del hígado.
- Toxinas en la sangre y mala circulación.
- Alimentación inadecuada, poco natural.
- Estreñimiento.
- Tratamientos largos con medicamentos químicos.
- Trastornos cardíacos.



Tratamiento:

- Colocar cataplasma de barro o arcilla caliente o tibia sobre los riñones.
- Colocar cataplasma a base de salvado, repollo y cebolla (Ver Pág. 87).
- Realizar masaje con zumo de cebolla, ajo y albahaca sobre la zona de los riñones, entre 5 y 7 de la tarde (hora de los riñones).
- Dar masaje con una mezcla de ajo machacado y agua arcillosa a partes iguales.
- Tomar cristal de sábila en ayunas.
- Beber guarapo de cola de caballo, menta y raíz de grama.
- Tomar guarapo de llantén, barbas de maíz y orégano orejón.
- Si hay bolsas pronunciadas en los ojos, tomar poca agua.
- Beber guarapo de linaza, albahaca y ortiga.



PARTE IV

LOS ANIMALES Y LOS PARÁSITOS

LAS LOMBRICES Y LOS PARÁSITOS

LAS LOMBRICES Y LOS PARÁSITOS

Síntomas:

- Cansancio general
- Abatimiento
- Palidez y mal aspecto
- El niño dormido mueve la boca como masticando
- Barriga grande
- Picazón en el ano
- Se despierta durante el sueño
- Adelgazamiento
- Tos seca
- Diarrea



Prevención:

- El aseo es muy importante. Aunque se tomen remedios, si no hay aseo, las lombrices vuelven.
- Lavar las manos del niño después de hacer pupú y antes de comer.
- Lavarle las nalgas y las manos al levantarse.
- Cortarle las uñas al ras.
- Evitar que los niños anden descalzos.
- Construir y usar letrinas.
- Proteger el lugar de donde se saca el agua.
- Al comer carne, asegurarse de que está bien cocida por dentro, especialmente la de puerco.
- Procurar tener una alimentación sana, con muchos alimentos crudos y con fibra; por ejemplo: tubérculos con concha (papas, zanahoria, apio, ocumo), vegetales y frutas con concha.



TIPOS DE LOMBRICES Y PARÁSITOS

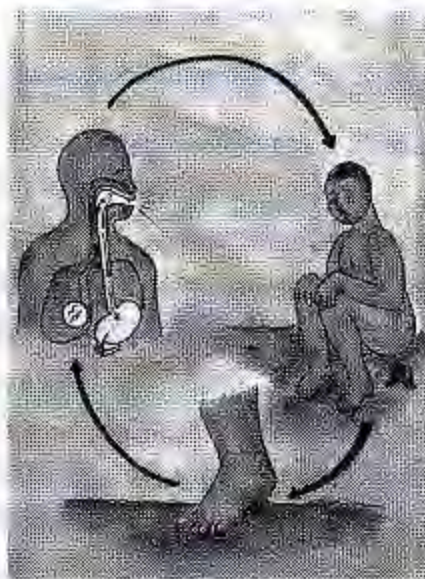
ASCARI (Ascáride)

Lombriz grande redonda de 20 a 30 cm. de largo.
De color blanco o rosa.

Cómo se transmite:

Por falta de aseo, los huevecillos en el pupú de una persona llegan a la boca de otra.

Después de tragar los huevecillos, las lombricitas nacen y entran en la sangre; esto puede dar comezón por todo el cuerpo. De allí van a los pulmones, causando a veces una tos seca. Cuando se tose, las lombrices suben a la garganta y la persona las traga. Así llegan a la tripa donde crecen grandes. Muchas ascari en la tripa pueden producir malestar, cólicos, ahogo y debilidad. Los niños se ponen barrigones.



Cuando una persona tiene calentura, ésta puede hacer que las lombrices salgan por la boca, por la nariz o en el pupú.

Tratamiento:

- Comer alimentos crudos con zanahoria, cebolla y ajo.
- Dar a tomar a la persona enferma uno de los siguientes remedios:
 - Agarrar una lechosa verde y juntar 3 ó 4 cucharadas de la leche que bota al rayar la concha. Mezclar con igual cantidad de miel y calentarlo. Tomarse esto primero y luego una cucharada de aceite de ricino.
 - Triturar las hojas de artemisa (o altamisa) y tomar en la noche. Untar la crema de la misma, sobre la barriga en la noche. Por la mañana tomar una cucharada de aceite de ricino.
 - Triturar 4 ó 5 tubérculos de corocillo, disolverlo en poca agua tibia y tomarlo en ayunas durante una semana.

- Mezclar cogollos de alhelí y anís en partes iguales, triturarlos y endulzarlos con miel. Tomar la mezcla en ayunas durante una semana.
- Preparar un guarapo de pasote (hormiguera), yerbabuena y ajo y agregarlo al zumo de verdolaga. Tomarlo en ayunas por dos o tres días.
- Preparar un guarapo con 3 ó 4 dientes de ajo. Colar y agregar una cucharada de arcilla y jugo de limón. Tomarlo en ayunas durante una semana.

OXIURO

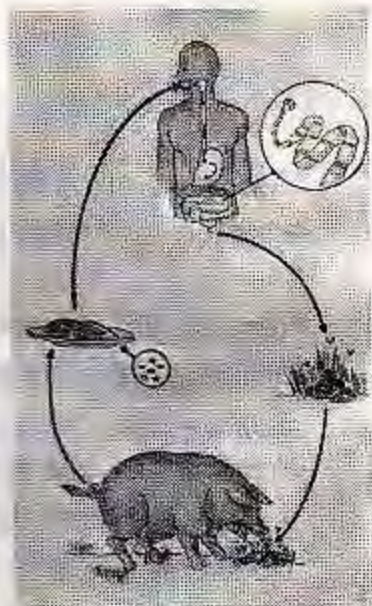
Lombriz chiquita afilada, de 1 cm. de largo. De color blanco con hilos.

Cómo se transmite:

Cada lombriz pone miles de huevecillos fuera del ano (fundillo); da comezón y cuando el niño se rasca agarra con las uñas los huevecillos. Así los lleva a la comida y a lugares de donde pueden llegar a la boca de otra persona, causando nuevas infecciones. Los oxiuros, a veces, no dejan dormir a los niños.

Tratamiento:

- Comer alimentos crudos, sobre todo zanahoria, cebolla y ajo.
- Hacer un lavado rectal con medio litro de agua tibia (ya hervida con un diente de ajo picadito).
- Hacer uno de los remedios indicados para las ascaris.



TRICOCÉFALO

Lombriz de látigo, de 3 a 5 cm. de largo. De color rosa o gris.

Cómo se transmite:

Esta lombriz se transmite igual que la ascari (Pág. 97). Cuando hay muchas, pueden causar diarrea o la salida del "intestino" (recto) en los niños.

Tratamiento:

- Hacer uno de los remedios indicados para las ascaris (Págs. 98 y 99).
- Para meter el intestino salido, voltear al niño y echarle agua fría al intestino. Esto hará que se meta de nuevo.

Recuerde:

El aseo es importante para terminar con las lombrices.

UNCINARIA

Lombriz de gancho, de 1 cm. de largo. De color gris o rojizo.

Cómo se transmiten:

- Las lombrices entran por la piel del pie de una persona que ande descalza.
- En unos días pasan por la sangre hasta los pulmones. Pueden causar tos seca.
- Al toser, las lombrices suben a la garganta y la persona se las traga.
- Unos días después pueden causar malestar en el estómago y diarrea.
- Llegan a la tripa y se enganchan allí. Muchas lombrices pueden causar debilidad y una anemia grave.

Tratamiento:

- Hacer uno de los tratamientos indicados para las ascaris (Págs. 98 y 99).
- Comer alimentos ricos en hierro para combatir la anemia: harina de trigo integral, de maíz, arroz integral, coco, remolacha, rábanos, ajo porro, acelga, espinaca, auyama, perejil, frijoles, garbanzos, lentejas, huevos criollos, nueces.

SOLITARIA o TENIA

Gusano tableado que mide hasta 2 metros de largo, pero en el pupú salen los pedazos de sólo 1 cm. de largo. Es de color blanco.

Cómo se transmite:

El puerco come del suelo los huevecillos de solitaria y se forman quistes (bolitas chiquitas que contienen las lombrices de solitaria) en la carne de dicho puerco.

Cuando una persona come la carne sin estar bien cocinada, especialmente la de puerco, forma una solitaria en la tripa. En los pedazos del gusano que se bota en el pupú van nuevos huevecillos que, por falta de aseo, pueden entrar en la boca y formar quistes muy peligrosos en el cerebro.

Tratamiento:

- Cuidar mucho su aseo personal.
- Hacer uno de estos tratamientos:
 1. Por tres días:
 - Día 1: Comer sólo zanahoria rallada.
 - Día 2: Comer algo ligero (mejor algo crudo) y tomar guarapo de ajeno a la hora de las comidas.
 - Día 3: En ayunas, comer 3 ó 4 cucharadas de pepas de auyama sin concha. Una hora después, tomar 1 ó 2 cucharadas de aceite de ricino.
 2. Triturar la raíz de granada con poca agua para extraer el zumo. Mezclar una parte de este zumo con dos de agua y endulzar con miel. Tomar dos onzas cuatro veces al día. En la noche tomar 1 ó 2 cucharadas de aceite de ricino. Repetir esto por 4 ó 6 días.
 3. Hacerse varios lavados rectales con guarapo fuerte de verbena.

TRIQUINA

La triquina es la lombriz que produce la triquinosis. Estas lombrices nunca se ven en el pupú. El enfermo se contamina al comer carne de puerco que tiene quistes y que no está bien cocida.

En casos muy graves puede dar:

- Fiebre con escalofríos
- Dolores en todos los músculos
- Hinchazón de los ojos y a veces de los pies
- Moretones en la piel
- Hemorragia en el blanco de los ojos

Si varias personas que han comido del mismo puerco se enferman después, es probable que tengan triquinosis. **Puede ser grave.**

AMEBA o AMIBA

La ameba no es una lombriz sino un animalito llamado parásito, tan pequeño que no lo podemos ver sino con un microscopio (aparato de aumento muy fuerte).

Cómo se transmite:

El pupú de una persona infectada contiene millones de amebas. Por falta de aseo llegan al agua de tomar o a la comida y así hasta la boca de otra persona.

Las amebas producen una diarrea que viene y se va. A veces con días de estreñimiento, cólicos, pupú con moco o con sangre pero, sin calentura.

Tratamiento:

Este tratamiento se debe realizar por ocho días, tomando en ayunas la siguiente preparación:

- Rallar coco y piña en partes iguales y exprimirlos con un colador o trapo para sacarle el zumo (también puede ser licuado con un poco de agua de coco). Agregar semillas de lechosa y zumo de pasote (hormiguera).
- Tomar a medio día un guarapo de pasote con semillas de lechosa.
- Beber en la noche: 1 ó 2 cucharadas de zumo fresco de llantén y pasote.
- En los tres últimos días del tratamiento hacer lo siguiente: machacar ajeno y ajo sobre un pañito (si el ajeno es seco, pasarlo sobre el ombligo con otro trapo).
- Al octavo día tomar en ayunas un guarapo de sen. No comer hasta evacuar.
- Descansar una semana y repetir el tratamiento si es necesario.
- Durante los ocho días comer alimentos sanos y suaves de digerir.

GIARDIA

La giardia, como la ameba, es un parásito microscópico que vive en la tripa y es una de las causas frecuentes de la diarrea, especialmente en los niños. La diarrea puede durar mucho o ir y venir.

Una persona que tiene diarrea amarilla, apesetosa y espumosa, sin sangre ni moco, probablemente tiene giardias. La barriga se hincha con gas. La persona tiene cólico y echa pedos. Generalmente no hay calentura.

Cómo se transmiten:

Las giardias se transmiten igual que las amibas o amebas (Pág. 106).

Tratamiento:

- Haga el mismo tratamiento que para las amibas o amebas (Pág. 107).
- Hervir 1 taza de pasote, 1 taza de mastuerzo y 1 taza de yerbabuena. Hervir todo en un litro de agua. Tomar una taza en ayunas y otra antes de acostarse durante nueve días.
- La alimentación sana es muy importante .

PARTE V

ALIMENTACIÓN GENERAL EN LA ENFERMEDAD (ESTADOS AGUDOS)

La alimentación es **remedio fundamental** para la curación de las enfermedades. Por ello, debemos aprender a utilizar los alimentos en cada caso.

La alimentación en la enfermedad debe ser **ligera** para que permita al organismo centrar sus energías en sacar la enfermedad que tenemos.

Debemos tener, además, una alimentación **progresiva**, incluyendo alimentos y cantidad a medida que aumenta el apetito.

Los pasos a seguir deben ser los siguientes:

- a) Mientras no hay apetito, tomar puros líquidos (guarapos, agua, jugos de frutas).
- b) Seguir con frutas enteras.
- c) Tomar sopas de verduras (mezclar no más de tres verduras diferentes).
- d) Comer ensaladas crudas.
- e) Cocinar bien los cereales: arroz integral o arroz blanco con alguna hoja verde, arepas de maíz, atoles (sin leche) de cebada, trigo, etc.
- f) Cocinar las sopas de granos bien diluidas, espesándolas cada vez más.

Qué debemos evitar durante la enfermedad

- Evitar freír los aliños y alimentos en general. Evitar las grasas.
- Evitar carnes durante la enfermedad. Igualmente quesos y leche.
- Evitar cualquier alimento no natural (enlatados, chucherías, refrescos, etc.).
- Evitar comer mucho en la noche.

Para una buena digestión:

- No mezclar más de dos o tres verduras en una sopa.
- No mezclar arroz con tubérculos harinosos como: papas, ñame.
- No mezclar hojas verdes, cebolla o ajo con frutas ni quesos.
- No comer frutas ni tubérculos en una comida.
- No mezclar las proteínas con los cereales o tubérculos. En todo caso, poner muy poquito de uno (por ejemplo un cereal) y mucho de otro (proteína) o a la inversa.
- No mezclar más de una proteína con cereales (huevos, carne, pescado, granos, leche y derivados) en una comida.
- Comer los cereales o tubérculos acompañados de ensaladas o vegetales.