

HIERBAS

MEDICINALES

Remedios de herbolario que funcionan.

La forma más natural de prevenir las
enfermedades y mantenerse sano.

Hyla Cass



Colección: Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural
www.guiasbrevsesdesalud.com

Título: Hierbas medicinales

Subtítulo: Remedios de herbolario que funcionan. La forma más natural de prevenir las enfermedades y mantenerse sano

Autor: © Hyla Cass

Traducción: Claudia Rueda Ceppi

Copyright de la presente edición: © 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Editor: Santos Rodríguez

Coordinador editorial: José Luis Torres Vitolas

Diseño y realización de cubiertas: Carlos Peydró

Diseño del interior de la colección: JLTV

Maquetación: Claudia Rueda Ceppi

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN-13: 978-84-9763-432-8

Fecha de edición: Enero 2008

Printed in Spain

Imprime: Estugraf impresores S.L.

Depósito legal:

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. DEL CONOCIMIENTO TRADICIONAL A LA CIENCIA ..	13
2. LA EQUINÁCEA	29
3. EL AJO	39
4. EL GINKGO	51
5. EL GINSENG Y LOS EUTEROCOCOS	73
6. LA RHODIOLA ROSEA	89
7. LA CÚRCUMA	99
8. EL CARDO LECHERO	111
9. LA HIERBA DE SAN JUAN	121

10. LA PALMA ENANA	139
11. CÓMO COMPRAR Y USAR	151
CONCLUSIÓN	165
ÍNDICE ANALÍTICO	169
NUTRIFARMACIAS <i>ONLINE</i>	173

INTRODUCCIÓN

Durante miles de años, en distintas culturas y países, las hierbas se han venido usando ininterrumpidamente como remedios naturales para acabar con diversas enfermedades. Seguras y efectivas, han superado con éxito la prueba del tiempo y han ayudado a millones de personas a mantener o recobrar su salud. Hoy son usadas por un número cada vez mayor de personas que buscan reemplazar los medicamentos sintéticos, usualmente arriesgados, por remedios íntegramente naturales.

Puede parecer extraño que las drogas modernas puedan ser sustituidas por infusiones de la abuela, polvos, soluciones o tinturas. No obstante, considerable evidencia científica respalda el uso de las medicinas herbales. Además muchas de las actuales medicinas que se ofrecen en el mercado son versiones sintéticas de sustancias encontradas en las plantas. En los Estados Unidos, por ejemplo,

la profesión médica está empezando lentamente a darse cuenta de ello, pese a haber menospreciado el valor de las hierbas en el pasado optando por prescribir carísimas drogas en lugar de remedios naturales. En contraste, los doctores europeos han mantenido su interés por las hierbas medicinales o fitomedicinas, prescribiéndolas conjuntamente con las farmacéuticas. En comparación con los Estados Unidos, Europa posee una tradición más sólida en el uso de hierbas medicinales, por lo que no resulta sorprendente que la mayor parte de las investigaciones en este campo se hayan realizado en este continente.

¿Por qué usar hierbas en lugar de medicamentos sintéticos? La respuesta es simple, las hierbas poseen diversas propiedades que las hacen superiores a las drogas sintéticas en muchos aspectos, como las de estar más en sintonía con el organismo y, por ende, generar pocos y, definitivamente, menos dañinos efectos secundarios. Más aún, la mayor parte de las hierbas poseen múltiples y variados usos, proporcionando siempre mayores beneficios que efectos adversos. En efecto, tratándose del ginkgo, esta planta no solo mejora la memoria sino que también puede potenciar la circulación de la sangre desde los brazos hasta las piernas. Y el ajo, además de fortalecer el sistema inmunológico, disminuye el colesterol. Asimismo, las hierbas cumplen funciones que las drogas no pueden llevar a cabo.

Así, por ejemplo, cuando la hierba denominada cardo lechero es administrada tempranamente, puede proteger al sujeto del envenenamiento producido por hongos. De la misma manera, todo el espectro de los adaptógenos no tiene equivalente en el mundo de la medicación convencional.

Finalmente, las hierbas poseen la ventaja adicional de que pueden ser obtenidas sin prescripción, además de ser relativamente baratas y bastante seguras si son usadas correctamente. A través de esta Guía, usted aprenderá qué son las hierbas, cómo funcionan y cómo deben comprarse y emplearse. Además, podrá encontrar detalladas descripciones de las propiedades y características de las diez hierbas medicinales más populares. Sin importar que sea joven o viejo, mujer u hombre, usted aprenderá a emplear estas plantas para mejorar su salud y mantener su bienestar.

