

Abel:

Esta es la **PRIMERA CORRECCIÓN** del presentador
"Tés de plantas medicinales".

Saludos

Ideyo

7 de abril 2010

c.c. Alejandro Medina

Tés

de plantas medicinales



Dr. Reinaldo Sosa

Contenido



LA CULTURA DEL TÉ	10	Emplasto para hemorroides	44
Las tisanas en familia	12	Baño de asiento para hemorroides	45
Tipos de tés medicinales	14	Compresa para varices ulceradas – 1	46
Mitos y realidades del té	20	Compresa para varices ulceradas – 2	47
I. SÍNTOMAS GENERALES	28	Edemas (Hinchazón por retención de líquidos)	48
Fiebre	30	IV. TRASTORNOS DIGESTIVOS	50
Dolor de muelas	31	Enjuague bucal para gingivitis (encías sangrantes)	52
II. PADECIMIENTOS DE LA PIEL	32	Halitosis (mal aliento)	53
Forúnculos		Gastritis nerviosa	54
(diviesos, sabañones)	34	Gastritis erosiva y úlcera péptica	55
Cicatrización de heridas	35	Acidez estomacal (aguras)	56
Urticaria (alergias de la piel)	36	Náuseas y vómitos	57
III. TRASTORNOS CIRCULATORIOS	38	Vesícula biliar perezosa	58
Hipotensión (presión baja)	40	Flatulencias (gases intestinales)	59
Hipertensión (presión alta)	41	Cólicos (espasmos del colon)	60
Arteriosclerosis	42	Estreñimiento	61
Hemorroides (almorranas)	43		



V. TRASTORNOS DEL METABOLISMO	62	XI. TRASTORNOS DEL SISTEMA NERVIOSO	106
Hiperglucemia y diabetes – 1 (azúcar alto en sangre)	64	Insomnio	108
Hiperglucemia y diabetes – 2 (azúcar alto en sangre)	65	Ansiedad	109
Hipotiroidismo	66	Depresión	110
Hipertiroidismo	67	Migraña (jaqueca)	112
Colesterol y triglicéridos altos	68	XII. TRASTORNOS MÚSCULOESQUELÉTICOS	114
VI. TRASTORNOS GINECOLÓGICOS	70	Dolores articulares (artritis, reumatismo, fibromialgia)	116
Menstruación excesiva	72	Calambres	117
Menstruación escasa	73	Ácido úrico (gota)	118
Dismenorrea (menstruación dolorosa)	74	XIII. TRASTORNOS DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO	120
Menopausia (sofocos y sudoración excesiva)	75	Alergias	122
Infecciones vaginales (flujos)	76	Defensas inmunológicas bajas	123
Lactancia insuficiente	77	Depuración – desintoxicación	124
VII. TRASTORNOS RESPIRATORIOS	78	XIV. PROBLEMAS COMUNES EN PEDIATRÍA	126
Resfrío común y gripe (resfriado, catarro)	80	Resfrío (resfriado), tos	128
Bronquitis y tos	82	Ictericia del recién nacido	129
Asma bronquial	83	Flatulencias (gases intestinales)	130
VIII. TRASTORNOS DE NARIZ Y GARGANTA	84	Parasitosis intestinal	131
Faringoamigdalitis	86	Diarrea – deshidratación	132
Laringitis (afonía)	87	Eccema alérgico	133
Laringitis (uso externo)	88	Eccema alérgico (uso externo)	134
Rinitis	89	Algodoncillo bucal (aftas)	135
Inhalación para sinusitis – 1	90	Conjuntivitis (uso externo)	136
Inhalación para sinusitis – 2	91	Dolor de oídos (uso externo)	137
Gotas para sinusitis (uso externo)	92	Empacho (pega, ahito)	138
IX. TRASTORNOS DE OJOS Y OÍDOS	94		
Conjuntivitis (uso externo)	96		
Dolor de oídos (uso externo)	97		
X. TRASTORNOS URINARIOS	98		
Cistitis – 1	100		
Cistitis – 2	101		
Prostatitis	102		
Cálculos renales	103		
Retención urinaria	104		

Para facilitar la comprensión de las medidas de capacidad utilizadas en esta obra damos las siguientes equivalencias:

1 ml (mililitro) = 1 c.c. (centímetro cúbico). 1 ml equivale a una milésima parte de un litro (1,000 ml = 1 l).

250 ml = 1/4 de litro = 8.8 onzas fluidas EE.UU.
= aprox. una taza

500 ml = 1/2 litro = 17.6 onzas fluidas EE.UU.

1,000 ml = 1 litro = 35.3 onzas fluidas EE.UU.
= aprox. 1/4 de galón



¿Porqué confiar en el poder curativo de los tes?

- Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el 25 por ciento de los productos farmacéuticos proceden directamente de la plantas.
- **Un empleo adecuado y prudente de las plantas medicinales, junto con un estilo de vida saludable, son el mejor medio para superar las debilidades de nuestro organismo e impedir que se conviertan en enfermedades declaradas.**

Beneficios de los tés medicinales

- Ayuda a mejorar la calidad de vida
- Ayuda a prevenir y controlar la diabetes
- Ayuda a reducir la hipertensión arterial
- Ayuda a disfrutar de buena salud y da vitalidad
- Ayuda a superar las inflamaciones del colon
- Contiene propiedades para fortalecer el corazón

Estudio de más de 110 plantas medicinales

PRESENTANDO

- Tipos de tés medicinales
- Cómo prepararlo
- Qué dosis administrar
- Tipo de enfermedades
- Definición y síntomas
- Duración del tratamiento
- Propiedades curativas de cada té



Advertencia importante

El propósito de este libro es orientar e informar a los lectores, sin pretender en ningún caso sustituir la asistencia médica en cualesquiera de sus aspectos preventivos, diagnósticos o terapéuticos. Las indicaciones y consejos que se ofrecen en este libro son de tipo general, y no tienen en cuenta las circunstancias individuales de cada persona. Es necesario pues, en primer lugar, que el diagnóstico de cualquier dolencia, trastorno o enfermedad sea hecho por un especialista o profesional de la medicina. En segundo lugar, ninguno de los consejos que aquí se ofrecen ha de ser considerado como un complemento o apoyo del tratamiento médico indicado para cada caso. El autor, los editores y los distribuidores declinan toda responsabilidad en cualquier problema derivado de un empleo inadecuado, por parte de los lectores, tanto de las informaciones como de las indicaciones que en estas páginas se ofrecen.

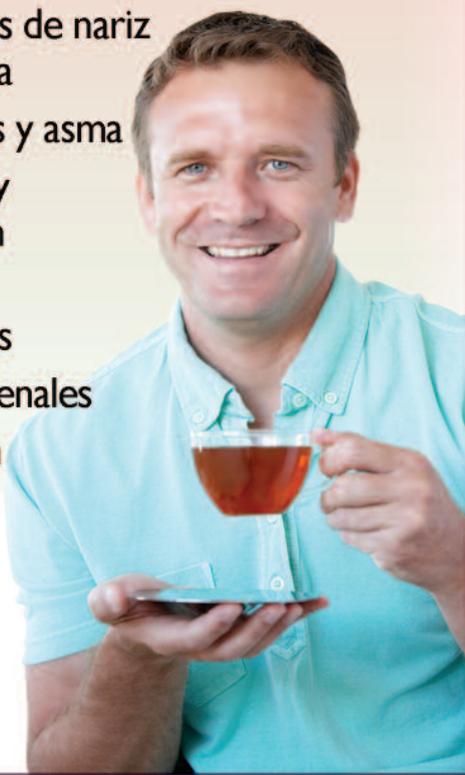


¿Porqué se le atribuyen a los tés características de pócimas casi milagrosas?

El Dr. Sosa consigue con **TÉS DE PLANTAS MEDICINALES** una puesta al día de la fitoterapia, dando una respuesta prometedora, de manera práctica y novedosa, de los métodos y prácticas aplicados como complemento a los procedimientos médicos convencionales.*

Tés medicinales para diferentes enfermedades

- padecimientos de la piel
- colesterol y triglicéridos
- gastritis nerviosa
- trastornos de nariz y garganta
- bronquitis y asma
- ansiedad y depresión
- dolores articulares
- cálculos renales
- inhalación para sinusitis



Este libro le describe de manera integral la utilización de plantas conocidas por muchos años y que han sido básicas para el bienestar de la humanidad.

¡Descubra los beneficios que proporcionan los tés!



* Claro está que estas recomendaciones no pretenden sustituir al médico

Las tisanas en familia



Lo que Elena G. de White escribió en 1908 sigue siendo válido hoy: «Hay plantas sencillas que pueden emplearse para la restauración de los enfermos, cuyo efecto sobre el organismo es muy diferente del efecto de los fármacos que intoxican la sangre y ponen en peligro la vida» (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 330).



Tipos de tés medicinales

Un empleo adecuado y prudente de las plantas medicinales, junto con un estilo de vida saludable, son el mejor medio para superar las debilidades de nuestro organismo e impedir que se conviertan en enfermedades declaradas.

Pasos que se deben seguir para preparar una infusión:

1. Las hierbas se colocan en un recipiente con una tapa que ajuste y cierre correctamente. Una tetera es ideal.
2. El agua caliente se vierte sobre las hierbas (esta acción se denomina infundir). El agua debe ser recién hervida, pero ligeramente por debajo del punto de ebullición.
3. A continuación se tapa el recipiente y se deja en reposo 10-15 minutos.
4. Por último, se cuela el líquido en la taza para tomar.



Las cantidades y la frecuencia están calculadas para un adulto en condiciones normales.

Si no se indica lo contrario puede también administrarse a embarazadas o niños en la dosis adecuada a su edad.



Mitos y realidades del té



El árbol del té procede del Lejano Oriente y recibe la denominación botánica de *Camelia sinensis* o *Thea sinensis*.

El árbol del té es de hoja perenne, de forma elíptica, de flores blancas y frutos con semilla negra. Puede alcanzar hasta los diez metros en estado silvestre, aunque suele podarse para facilitar sus recolecciones y proporcionar brotes nuevos en cada cosecha, por esta razón su altura no sobrepasa los dos metros.

Variedades: Hay cuatro tipos principales de té:

té blanco

té verde

té rojo

té negro

COMPONENTES QUÍMICOS DEL TÉ

Tanto los brotes como las hojas de té contienen un complejo químico de sustancias o elementos propios.

Los mayores compuestos oxidables de las hojas son las catequinas, sustancias del grupo de los flavonoides, las cuales desempeñan en el organismo un papel fundamental en el proceso de fermentación, y a las que se les atribuyen propiedades como la reducción de los triglicéridos y del colesterol en la sangre, la protección del sistema cardiovascular y la prevención de las caries.



información adicional

Seguridad: No se regula las hierbas ni los suplementos de manera estricta.

Efectos secundarios y advertencias: Las personas que padecen de alergias e hipersensibilidad a la cafeína o a los taninos deben evitar el té verde.

Una salvedad: Una sola taza de té en algún momento oportuno puede causar cierto alivio momentáneo; el problema es su uso habitual o excesivo.

Aclaración: No hay ninguna variedad de té (*Camelia sinensis*) que se halle libre de cafeína.





Uso del té basado en las investigaciones científicas	Clasificación
Artritis Ciertas investigaciones indican que el té verde puede ser de beneficio en el tratamiento de la artritis ya que reduce la inflamación y desacelera el resquebrajamiento del cartílago. Se requieren más investigaciones antes de hacer una recomendación.	C
Asma Algunos estudios indican que la cafeína mejora el flujo de aire hacia los pulmones (broncodilatación), pero no está claro si el uso de la cafeína o del té tiene beneficios clínicos significativos para quienes padecen asma. Se necesitan mejores investigaciones sobre el particular antes de arribar a una conclusión.	C
Prevención del cáncer En general, la relación entre el consumo de té verde y el cáncer en los seres humanos permanece incierta. Se requiere la evidencia de un ensayo controlado de larga duración y suficientemente amplio antes de hacer una recomendación al respecto.	C
Diabetes Se requieren estudios adicionales para determinar si el té verde y los polifenoles tienen algún efecto terapéutico benéfico en la prevención o el tratamiento de la diabetes.	C
Fertilidad Se ha observado cierto efecto benéfico del té para ayudar a las mujeres a concebir, gracias a una investigación en la que se utilizó Fertility Blend (mezcla para la fertilidad). Este producto contiene sauzgatillo, extractos de té verde, L-arginina, vitaminas, incluido el folato, y minerales) sin embargo, es necesario que se lleven a cabo investigaciones adicionales centradas exclusivamente en el uso del té verde para poder llegar a conclusiones más sólidas.	C
Prevención de ataques cardíacos Hay evidencia preliminar que indica que la ingestión regular de té verde puede reducir el riesgo de ataque al corazón o aterosclerosis (obstrucción arterial). Se requieren más ensayos clínicos fiables antes de que se puedan ofrecer recomendaciones.	C
Colesterol o triglicéridos altos Los estudios de laboratorio en animales y las investigaciones limitadas en seres humanos indican posibles efectos del té verde en los niveles del colesterol y los triglicéridos. Se necesita mayor evidencia en seres humanos.	C

Uso del té basado en las investigaciones científicas	Clasificación
<p>Incremento de memoria Varios estudios preliminares han examinado los efectos del consumo de cafeína, té y café sobre la memoria de corto y largo plazo. No está claro aún si el té aporta algún beneficio.</p>	C
<p>Síntomas de la menopausia Un estudio realizado en mujeres posmenopáusicas saludables mostró que un compuesto que contiene extracto de té verde resultó efectivo en el alivio de los síntomas de la menopausia, entre los que se incluyen las oleadas de calor o sofocos, y la alteración del sueño. Se necesitan estudios adicionales para confirmar estos resultados.</p>	C
<p>Rendimiento mental/estado de alerta Las investigaciones limitadas y de baja calidad reportan que el uso del té verde puede mejorar la capacidad cognitiva y el sentido de alerta. El té verde contiene cafeína, la cual es un estimulante.</p>	C
<p>Cáncer de próstata (tratamiento) Un ensayo clínico demostró beneficios mínimos al utilizar cápsulas de extracto de té verde en el tratamiento del cáncer de próstata refractario a las hormonas. Se requiere investigación adicional antes de ofrecer recomendaciones.</p>	C
<p>Protección solar/daño en la piel Se han hecho estudios en animales y en seres humanos sobre el uso del té verde como agente protector de la piel ante el daño de la luz ultravioleta. Hacen falta investigaciones diseñadas adecuadamente antes de hacer una recomendación al respecto. No se han hecho comparaciones de las formas establecidas y adecuadas de protección solar como es el caso de los bloqueadores que protegen de los rayos ultravioleta.</p>	C
<p>Pérdida de peso (mantenimiento) Se han hecho varios pero limitados estudios en seres humanos sobre el uso de las cápsulas del extracto de té verde para la pérdida o el mantenimiento del peso en personas con sobrepeso o con un peso promedio. Los resultados son mixtos. Se necesitan mejores investigaciones antes de hacer una recomendación al respecto.</p>	C
<p>Ansiedad El té verde contiene un aminoácido llamado L-teanina. Se han podido comparar en investigaciones preliminares los efectos de este aminoácido con los del alprazolam (fármaco administrado bajo prescripción médica) en la ansiedad inducida de forma experimental. No se encontró ningún beneficio.</p>	D

- A:** Sólida evidencia científica para este uso
B: Buena evidencia científica para este uso
C: Dudosa evidencia científica para este uso
D: Sin ninguna evidencia científica para este uso
F: Sólida evidencia científica contra este uso
- Estos son los resultados de una búsqueda bibliográfica de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, mediante el servicio Medline plus. Como podemos ver en ningún caso se alcanza la calificación de A o B, aunque es cierto que tampoco en ninguno de los casos se puede calificar como F.



Sección I

Tés para síntomas generales

Té para la fiebre

Planta	Parte utilizada	Cantidad
Saúco (<i>Sambucus nigra</i>)	frutos	2 cucharaditas
Jengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	rizoma (ralladura)	1/2 cucharadita
Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	hojas, sumidades floridas	1 cucharadita

 **Preparación (decocción):** Se ponen los **ingredientes** en una olla con agua (250 ml). Se deja **hervir** y luego se retira del fuego. Se tapa y se deja **reposar** durante unos **10 minutos** y luego **se cuele**. Se puede tomar **calentito**, y si se desea **se endulza con miel** de abeja o un edulcorante (**esplenda**)...

Saúco
(*Sambucus nigra*)

Sección II

Tés para padecimientos de la piel

Té para forúnculos (diviesos, sabañones)

Planta	Parte utilizada	Cantidad
ortiga mayor (<i>Urtica dioica</i>)	sumidades aéreas, raíces	1 cucharadita
diente de león (<i>Taraxacum officinale</i>)	raíz, toda la planta	2 cucharaditas
anís verde (<i>Pimpinella anisum</i>)	frutos	1 cucharadita
Camomila (<i>Matricaria inodora</i>)	flores	1 cucharadita

Anís verde
(*Pimpinella anisum*)

 **Preparación (decocción):** Se vierten **2 cucharaditas** de la mezcla en una taza de agua. Una vez que **hierve se tapa** bien y se deja **reposar** durante **20 minutos**. Cuando esté **fría se cuele** y si desea puede endulzarse con **miel** de abeja o un edulcorante (**esplenda**).

Sección III

Tés para trastornos circulatorios

Té para edemas

(hinchazón por retención de líquidos)

Planta	Parte utilizada	Cantidad
papaya (lechosa) (<i>Carica papaya</i>)	semillas	1 cucharadita
espárrago (<i>Asparagus officinalis</i>)	raíz, tallo	1 cucharadita
apio (<i>Apium graveolens</i>)	semillas, tallo	1 cucharadita
pimienta de Jamaica (<i>Pimenta dioica</i>)	frutos, semillas	
diente de león (<i>Taraxacum officinale</i>)	raíz, toda la planta	

 **Preparación (decocción):** Se

colocan todos los **ingredientes** en un recipiente con **2 tazas** de agua (medio litro); se deja **hervir** y luego se retira del fuego. **Se tapa** bien y se deja **reposar** durante **5 minutos** y luego **se cuele**. De preferencia **no endulzar**.

Papaya (lechosa)
(*Carica papaya*)

Té para arteriosclerosis

Planta	Parte utilizada	Cantidad
alcachofa (<i>Cynara scolymus</i>)	hojas	2 cucharaditas
Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>)	hojas	2 cucharaditas
avena (<i>Avena sativa</i>)	hojas, frutos	2 cucharaditas

Alternativas: En algunos lugares se pueden obtener las plantas en forma de bolsita de té, extracto o polvo. En estos casos deberá consultar el equivalente a las dosis o proporciones aquí mencionadas.



Ginseng
(*Panax ginseng*)

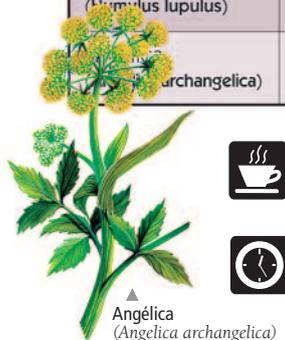


Sección IV

Tés para trastornos digestivos

Té para acidez estomacal (agruras)

Planta	Parte utilizada	Cantidad
anís verde (Pimpinella anisum)	frutos	1 cucharadita
regaliz (Glycyrrhiza glabra)	raíces	1 cucharadita
lúpulo (Humulus lupulus)	estróbilos (hojuela del fruto)	1 cucharadita
angélica (Angelica archangelica)	raíces, hojas	1 cucharadita



▲ Angélica (Angelica archangelica)



Dosis: Tomar *una taza* después de las comidas.



Duración del tratamiento: De *dos a tres semanas*.

Té para vesícula biliar perezosa

Planta	Parte utilizada	Cantidad
alcachofa (Cynara scolymus)	hojas	1 cucharadita
diente de león (Taraxacum officinale)	raíz, toda la planta	2 cucharaditas
romero (Rosmarinus officinalis)	sumidades floridas	1 cucharadita
cebolla morada (Allium cepa)	ralladura del bulbo	1 cucharadita



Preparación (decocción): Se colocan *tres cucharaditas* de la mezcla en una taza de agua hirviendo. Se retira del fuego, **se tapa**, se deja **reposar** y cuando enfría **se cuele**. Para quitar el sabor amargo de la alcachofa se puede endulzar con **miel** de abeja o un edulcorante (esplenda).



▲ Cebolla morada (Allium cepa)

Sección V

Tés para trastornos metabolismo

Té para hiperglucemia y diabetes –1 (azúcar alto en sangre)

Planta	Parte utilizada	Cantidad
romero (Rosmarinus officinalis)	sumidades floridas	2 cucharaditas
naranja amargo (Citrus aurantium)	corteza, fruto, pericarpio	2 cucharaditas
rosal silvestre (Rosa canina)	frutos o escaramujos	2 cucharaditas



Preparación (decocción): Se vierten *3 cucharaditas* de la mezcla en un recipiente con agua para una taza (250 ml). Se pone a **hervir** a fuego lento durante *5 minutos*. Se deja **reposar** bien **tapado** durante unos *10 minutos*. Luego **se cuele**. Es mejor **no endulzar**; pero si lo desea únicamente puede usar un edulcorante (esplenda).



▲ Naranja amargo (Citrus aurantium)

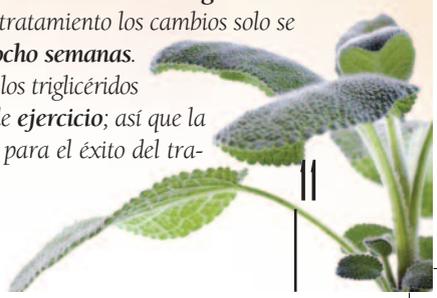
Té para colesterol y triglicéridos altos

Planta	Parte utilizada	Cantidad
cúrcuma (Curcuma longa)	rizoma o polvo	1/2 cucharadita
ginkgo (Ginkgo biloba)	hojas, polvo	1/2 cucharadita
jengibre (Zingiber officinale)	rizoma (ralladura)	1/2 cucharadita
berenjena (Solanum melongena)	fruto picado	1 cucharadita
copino blanco (Albar (Ligustrum sinense))	sumidades floridas, hojas, frutos	1/2 cucharadita



Recomendación: Recuerde que el único método para saber cómo se encuentra su nivel de **colesterol** o de **triglicéridos** es mediante un **examen de sangre** hecho en el laboratorio; y ante cualquier tratamiento los cambios solo se pueden establecer hasta después de **ocho semanas**.

También conviene recordar que los triglicéridos aumentan con el **estrés** y la falta de **ejercicio**; así que la dieta y el ejercicio son importantes para el éxito del tratamiento.





Sección VI

Tés para síntomas ginecológicos

Té para menstruación excesiva

Planta	Parte utilizada	Cantidad
salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	hojas, sumidades floridas	4 cucharaditas
bolsa de pastor (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	sumidades aéreas	4 cucharaditas
nuez moscada (<i>Myristica fragans</i>)	polvo o ralladura de semillas	1/3 cucharadita

 **Preparación (decocción):** Hervir 3 cucharaditas de la mezcla en una taza de agua (250 ml). Una vez que se enfría puede endulzarlo con miel de abeja o un edulcorante (esplenda).



Bolsa de pastor
(*Capsella bursa-pastoris*)



Sección VII

Tés para trastornos respiratorios

Té para el resfrío común y la gripe (resfriado, catarro)

Planta	Parte utilizada	Cantidad
equinácea (<i>Echinacea angustifolia</i>)	raíz, sumidades floridas	1 cucharadita
tomillo (<i>Thymus vulgaris</i>)	sumidades floridas	1 cucharadita
eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>)	hojas	1 cucharadita
saúco (<i>Sambucus nigra</i>)	flores, frutos, hojas, liber	2 cucharaditas
limón (<i>Citrus limon</i>)	jugo	1 cucharadita

 **Advertencia:** La palabra «gripe» se refiere a las molestias de inflamación de las vías respiratorias, tos seca, fiebre, dolores musculares y malestar general debido a una infección por virus (influenza y otros).



Sección VIII

Tés para trastornos de nariz y garganta

Té para faringoamigdalitis

Planta	Parte utilizada	Cantidad
jengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	rizoma (ralladura o polvo)	1/2 cucharadita
ruda (<i>Ruta graveolens</i>)	sumidades floridas	1 cucharadita
manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	flores	1 cucharadita
zarzamora (<i>Rubus fruticosus</i>)	hojas, botones florales, frutos	1 cucharadita



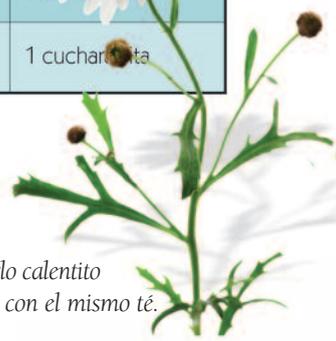
Dosis: 3 tazas al día.



Duración del tratamiento: Tomarlo durante 2 o 3 días.



Recomendación: Conviene tomarlo calentito y se recomienda hacer gargarismos con el mismo té.



Manzanilla
(*Matricaria chamomilla*)

Té para rinitis

Planta	Parte utilizada	Cantidad
fenogreco o alholva (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	semillas	1 cucharadita
ortiga mayor (<i>Urtica dioica</i>)	sumidades aéreas	1 cucharadita
equinácea (<i>Echinacea angustifolia</i>)	raíz, sumidades floridas	1 cucharadita
tomillo (<i>Thymus vulgaris</i>)	sumidades floridas	1 cucharadita



Duración del tratamiento: Tomar la tisana durante 2 días o hasta que desaparezcan las molestias.

Ortiga mayor
(*Urtica dioica*)



Té para laringitis (uso externo)



Preparación: Es aconsejable que esta fórmula se desarrolle en una farmacia que tenga laboratorio propio. Esta mezcla se aplica en forma de gotas instiladas en los orificios nasales.



Sección IX

Tés para trastornos de ojos y oídos

Gotas para dolor de oídos (uso externo)

Planta / líquido	Parte utilizada	Cantidad
ruda (Ruta graveolens)	hojas	1/2 cucharadita
vinagre		2 cucharadas

Recomendación: Se debe tener cuidado de limpiar el líquido o el material que se rebalsa del oído. No debemos olvidar que la temperatura de las gotas no debe ser fría ni caliente, sino temperatura ambiente, para no producir mareos o provocar más dolor.



Flor de la ruda (Ruta graveolens)

Ruda (Ruta graveolens)

Gotas para conjuntivitis (uso externo)

Planta	Parte utilizada	Cantidad
manzanilla (Matricaria chamomilla)	flores	1 cucharadita
lima ácida (Citrus aurantiifolia)	fruto	15-20 gotas



Preparación (infusión): Se echa la manzanilla en un recipiente; a continuación se vierte una taza de agua caliente (250 ml) recién hervida, y luego un chorrillo de lima ácida: **de 15 a 20 gotas**. En seguida **se tapa** y una vez que está **frío** se aplica. La lima ácida se puede sustituir por limón (Citrus limonum).



Sección X

Tés para trastornos urinarios

Té para cálculos renales

Planta	Parte utilizada	Cantidad
alfalfa (Medicago sativa)	semillas, hojas	1/2 cucharadita
cola de caballo (Equisetum arvense)	tallos	1 cucharadita
saragundi (Cassia reticulata)	hojas	1 cucharadita

Dosis: Tomar de 3 a 4 tazas por día.

Duración del tratamiento: Tomarlo durante unos 8 o 10 días, o hasta que sienta que ha expulsado las piedrecillas.



Saragundi (Cassia reticulata)

Té para retención urinaria

Planta	Parte utilizada	Cantidad
diente de león (Taraxacum officinale)	raíz, toda la planta	1 cucharadita
espárrago (Asparagus officinalis)	raíz, tallo	1 cucharadita
perejil (Petroselinum sativum)	raíz, sumidades floridas	1 cucharadita
regaliz (Glycyrrhiza glabra)	raíces	1 cucharadita

Preparación (decocción): Se colocan todos los ingredientes en un recipiente con una taza de agua (250 ml). Cuando ha hervido se retira del fuego, **se tapa** y se deja **reposar** durante unos 10 minutos; luego **se cuele** y si desea se puede **endulzar**, pero es mejor **no endulzarlo**.

Alternativas: En algunos lugares se pueden obtener las plantas en forma de bolsita de té, extracto o polvo. En estos casos deberá consultar el equivalente a las dosis o proporciones aquí mencionadas.



Sección XI

Tés para trastornos del sistema nervioso

Té para la depresión

Planta	Parte utilizada	Cantidad
lúpulo (Humulus lupulus)	estróbilos (hojuela del fruto)	1/2 cucharadita
espino blanco o albar (Crataegus monogyna)	sumidades floridas, hojas, frutos	1/2 cucharadita
kava-kava (Piper methysticum)	raíz	1/2 cucharadita
hierba de San Juan o hipérico (Hypericum perforatum)	sumidades floridas	1/2 cucharadita
flor de la pasión o maracuyá o granadilla o chinola (Passiflora incarnata)	sumidades aéreas	1/2 cucharadita

 **Preparación (decocción):** Se ponen 2 cucharaditas de esta mezcla en una taza de agua hirviendo (250 ml). Se retira del fuego, se tapa y se deja reposar durante 10 minutos. Cuando se ha enfriado se cuela y si lo desea puede endulzarlo con miel de abeja o un edulcorante (esplenda).



Tilo (Tilia europaea)

Té para la ansiedad

Planta	Parte utilizada	Cantidad
hierba de San Juan o hipérico (Hypericum perforatum)	sumidades floridas	3 cucharaditas
flor de la pasión o maracuyá o granadilla (Passiflora incarnata)	sumidades aéreas	2 cucharaditas
gatera (Nepeta cataria)	hojas, sumidades floridas	1 cucharadita



Dosis: 2-3 tazas por día.



Duración del tratamiento: 3-4 semanas.



Sección XII

Tés para trastornos musculoesqueléticos

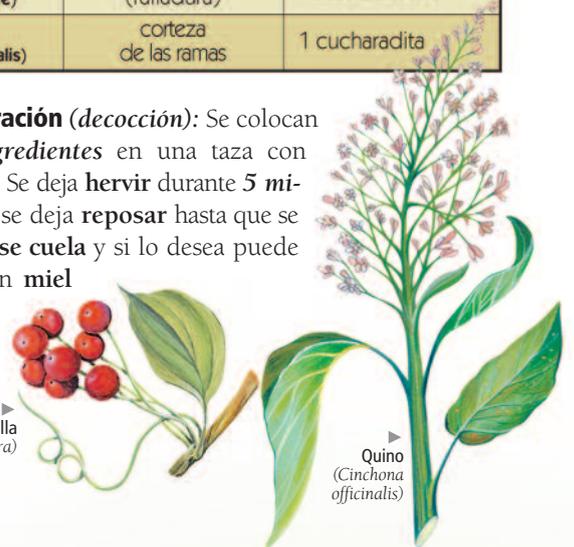
Té para calambres

Planta	Parte utilizada	Cantidad
melisa o citronela (Melissa officinalis)	hojas, sumidades floridas	1 cucharadita
jengibre (Zingiber officinale)	rizoma (ralladura)	1/2 cucharadita
quino (Cinchona officinalis)	corteza de las ramas	1 cucharadita

 **Preparación (decocción):** Se colocan los ingredientes en una taza con agua (250 ml). Se deja hervir durante 5 minutos y luego se deja reposar hasta que se enfríe. Luego se cuela y si lo desea puede endulzarlo con miel de abeja o un edulcorante (esplenda).

Zarzaparrilla (Smilax aspera)

Quino (Cinchona officinalis)



Té para ácido úrico (gota)

Planta	Parte utilizada	Cantidad
ortiga mayor (Urtica dioica)	sumidades aéreas, raíces	2 cucharadita
apio (Apium graveolens)	semillas, tallos	1 cucharadita
alfalfa (Medicago sativa)	semillas, hojas	1 cucharadita
cola de caballo (Equisetum arvense)	tallos	1 cucharadita

 **Preparación (decocción):** Se colocan los ingredientes en medio litro de agua; se pone a hervir durante 5 minutos. Se retira del fuego y se deja reposar durante 10 minutos; luego se cuela y si desea se endulza con miel de abeja o un edulcorante (esplenda).

Flor de alfalfa (Medicago sativa)





Sección XIV

Tés para problemas comunes en pediatría

Gotas pediátricas para conjuntivitis

(uso externo)

Tés para trastornos del sistema inmunológico

Té depurativo-desintoxicante

Planta	Parte utilizada	Cantidad
pensamiento (Viola tricolor)	toda la planta florida	2 cucharaditas
zarzaparrilla (Smilax aspera)	raíz	1 cucharadita
diente de león (Taraxacum officinale)	raíz, toda la planta	2 cucharaditas

Preparación: Se colocan los **ingredientes** en un recipiente junto con 2 tazas de agua (medio litro) se deja **hervir** por unos **2 minutos** y luego se retira del fuego. Se **tapa bien**, se deja **reposar** por unos **3 minutos** y luego se **cuela**. No debe endulzarse.



Uña de gato (Uncaria tomentosa)

Té para alergias

Planta	Parte utilizada	Cantidad
equinácea (Echinacea angustifolia)	raíz, sumidades floridas	2 cucharaditas
ortiga mayor (Urtica dioica)	sumidades aéreas, raíces	2 cucharaditas
rosal silvestre (Rosa canina)	frutos o escaramujos	2 cucharaditas
uña de gato (Uncaria tomentosa)	corteza	1 cucharadita

Dosis: 3 a 4 tazas por día.

Duración del tratamiento: Mientras dure la crisis (1 o 2 días).

Otros beneficios: Este mismo té puede usarse para reacciones alérgicas de la piel o del aparato respiratorio y otros.



Planta	Parte utilizada	Cantidad
rosal silvestre o escaramujo (Rosa canina)	frutos o escaramujos, flores, hojas	1 cucharada sopera

Preparación (infusión): Se colocan los **pétalos de rosa** en un recipiente pequeño; se le agrega **media taza de agua hirviendo**, también se le puede agregar, de **3 a 4 gotas de jugo de limón ácido**. Se deja **enfriar** y se **cuela bien**. No debe **endulzarse** y si lo desea puede **guardarse en refrigeración**.



Quino (Cinchona officinalis)

Té pediátrico para la parasitosis intestinal

Planta	Parte utilizada	Cantidad
calabaza o auyama (Cucurbita pepo)	corteza	1 cucharadita
granado (Punica granatum)	hojas, sumidades floridas	1 cucharadita
ajo (Allium sativum)	flores	1 cucharadita
llantén (Plantago major)	botones florales	1/2 clavo

Dosis: 2 cucharadas cada mañana de preferencia en ayunas pero no obligadamente, y esto **para cualquier edad**.

Duración del tratamiento: 3 a 4 días seguidos.

Alternativas: En algunos lugares se pueden obtener las plantas en forma de bolsita de té, extracto o polvo. En estos casos deberá consultar el equivalente a las dosis o proporciones aquí mencionadas.



Ajo (Allium sativum)

Este tratamiento es útil tanto para **lombrices** como para **tenias** o **amebas**.



Una obra que le ayudará a descubrir los beneficios de los tés medicinales



- Un libro de fácil consulta y descriptivo, con lenguaje sencillo y claro que le ayudará a encontrar con facilidad las indicaciones de todas las plantas
- Conozca el recetario más completo, práctico, sencillo y científico de tés de plantas medicinales.

Características de la edición	
Medidas: 24.5 x 17 cm	
Tapa dura	
Papel couché mate 135 gramos	
144 páginas	
Idioma español / ISBN: 1-57554-697-3	
Fotografías e ilustraciones a todo color	



GEMA EDITORES

Uxmal 431, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, México, D.F. 03020
 tel. (55) 5687 2100 fax (55) 5543 9446
 ventas@gemaeditores.com.mx - www.gemaeditores.com.mx