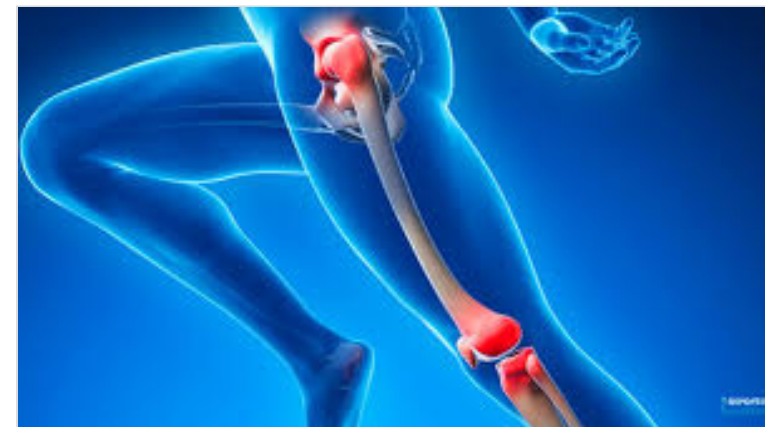


"Menos medicinas, mas plantas"

El poder de la naturaleza al alcance de todos

GARY FRANCO 23 DE OCTUBRE DE 2019 23:39

HUESOS Y ARTICULACIONES



ARTROSIS

Tratamientos convencionales:

- Analgésicos y otros medicamentos a base de Paracetamol.
- Antiinflamatorios
- AINES
- Antiartrosicos acción lenta: Art, Condrosulf, Structum, etc.

Fitoterapia:

Tisana antiartrosica:

- fresno (antiinflamatoria) 50g
- cola de caballo (regeneración cartilago) 30g
- Casis (dolor) 30g

Capsulas (dolor):

- Harpagofito 0.15g
- ReinA de los prados 0.10g
- Ortiga 0.10g

Aceites esenciales:

- Pino silvestre
- Eucalipto limonero
- Mejorana
- Avellana

Reina de los prados



Alimentación:

- Pescado azul
- Aceite de colza o de nuez
- Frutas y Verduras (antioxidantes, vitamina C, etc.).

LUMBAGO

Tratamiento convencional:

- Analgesicos y otros medicmanetos a base de Paracetamol
- Antiinflamatorios sistemicos: Profenid, Voltaren
- Antiinflamatorios locales: Emulgen

LUMBAGO

Fitoterapia:

Capsulas:

- Harpagofito 0.15g
- Sauce (dolor); 0.15g

Aceite esencial:

- Romero
- Eucalipto limonero
- Avellana

Alimentación:

- Pescado azul

- Aceite de colza o de nuez
- Frutas y Verduras (antioxidantes, vitamina C, etc.).

REUMATISMO INFLAMATORIO

- **Tratamientos específicos:** Metotrexato/ Enbrel/ Remicade
- Analgesicos: Paracetamol / Tramadol
- Antiinflamatorios corticoides: Prednisona
- AINES: Voltaren / Aspirina
- Antiinflamatorios locales: Ketum gel/ Emulgel

Fitoterapia:

Tisana:

- fresno (antiinflamatorio) 50g
- casis (dolor) 50g
- abedul (antiinflamatorio/ analgesico) 40g

Capsulas (analgesico, antiinflamatorio natural y remineralizante):

- Reina de los prados 0.1g
- Erigeno del Canadá 0.1g
- Bambú 0.1g

Aceites esenciales:

- Gaultheria
- Eucalipto limonero
- Avellana

Alimentación:

- Curcuma
- Reducción consumo de sal (en caso de tratamiento con corticoides)

GOTA

Tratamiento convencional:

- Derivados de la colchicina: Colchimax
- AINE
- Paracetamol
- Tramadol (Adolonta)

Prevención:

- Zyloric
- Adenuric
- Benemid

Fitoterapia

Tisana para la prevención:

- Erigeno del Canadá (Eliminación ácido úrico) 40g
- Agrimonia 40g
- Abedul (depurador/ antiinflamatorio) 40g

Alimentación

NO:

Visceras, charcutería, carnes grasas, pescados grasos, Alcohol

SI:

Bajo en grasas y rica en frutas y verduras.

Hidratación: 2 litros agua al día.

OSTEOPOROSIS

Tratamiento convencional:

Calcio: Caltrate, Cacit, Ostram

Calcio con vitamina D: Calcit-D

Bifosfonatos: Actonel, Fosamax

Fitoterapia:

Tisana (refuerzo óseo)

Cola de caballo (rico en elementos minerales) 50g

Capsulas:

- Bambú 0.15g
- Litotamo 0.15g

Alimentación:

- Reducción consumo de sal
- Preferencia dieta rica en vitamina K (col, brócoli) y calcio (lácteos)

Gaultheria



MUSCULOS Y TENDONES



- Romero (Alcanfor)
- Mejorana
- Avellana

FIBROMIALGIA

Tratamientos convencionales:

- Anti convulsivos: Lyrica
- Antidepresivos: Deroxat/ Laroxyl
- Antisépticos asociados al Paracetamol: Doliprane
- AINES

TENDINITIS/ ESGUINCE

Tratamientos convencionales:

- AINE
- Paracetamol

Fitoterapia:

Aceites esenciales:

- Romero
- Pinos silvestres
- Avellana

Pomada a base de calendula

Agripalma



Griffonia



Fitoterapia:

Tisana calmante

- Lavanda (tranquilizante) 50g
- Agripalma (calmante) 50g
- Tilo (sueño) 30g

Capsulas

- Griffonia (mejora estado de animo) 0.15g
- Casis (dolor) 0.15g
- Eleuterococo (relajante)
- Hiperico (dolor) 0.3g

Aceites esenciales

- Jengibre (analgésico)
- Lavanda (calmante)
- Avellana

CORAZÓN Y ARTERIAS

CALAMBRES MUSCULARES

Tratamientos convencionales:

- Derivados de la quinina: Hexaquine
- Paracetamol
- Antihistaminicos asociados a AINE:
- Advil, Nuruflex
- Magnesio: Mag2, Actimag

Fitoterapia:

Aceites esenciales:

- Gaulteria

secos.

COLESTEROL

Tratamientos convencionales:

- Estatinas: Prevencor, Crestor, Lipemol
- Fibratos: Befizal, Lipanthyl, Lipur
- Inhibidores de la absorción intestinal del colesterol: Ezetrol, Inegy
- Resina: Questran

Fitoterapia:

Tisana protectora

- Crisantelo (eliminación grasa) 50g
- Paliure (propiedades antiateroscleroticas) 40g
- Alcachofa (reducción colesterol y triglicéridos) 30g

Capsulas: Crisantelo 0.3g

Alimentación:

Rica en vegetales

Suprimir grasas saturadas de origen animal

Evitar procesados industriales

La achicoria reduce el colesterol

El curry es protector cardiovascular

INSUFICIENCIA CARDÍACA

Tratamientos convencionales:

Diuréticos: Lasilix

Inhibidores de la enzima de conversión: Renitec, Zestril, Triatec

Betabloqueantes: Emconcor, Kredex

Fitoterapia:

Tisana protectora del corazón

- Crataegus (estimula del músculo cardíaco y evita trastornos de ritmo cardíaco) 50g
- Agripalma (evita riesgo de aceleración cardíaca) 40g

Alimentación:

Dieta lo menos salada posible

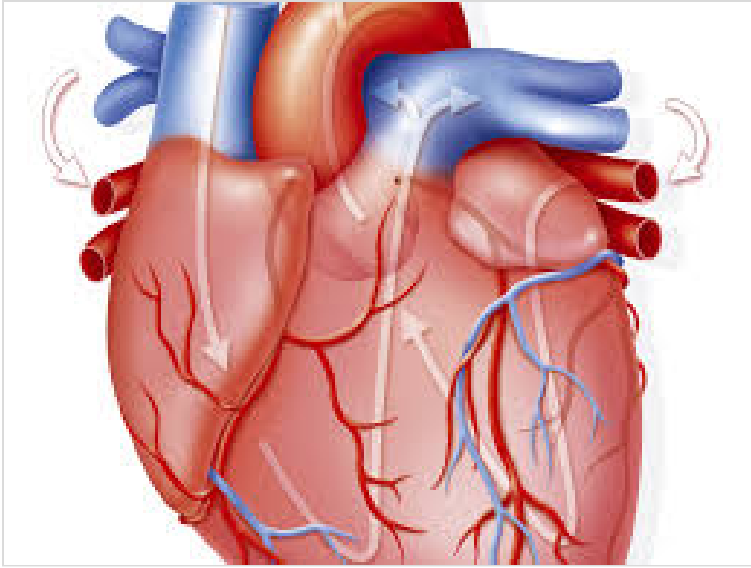
Se recomienda la ingesta de carne o pescado magro todos los días, huevos y lácteos ultrafrescos

ANGINA DE PECHO/ PREVENCIÓN INFARTO

Fitoterapia:

Tisana preventiva

- Crataegus (mejora la irrigación coronaria del corazón, además de su acción reguladora) 40g
- Crisantelo (protege las arterias) 40g
- Tilo (calmante) 40g



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Tratamientos convencionales:

Agonistas de los receptores de la angiotensina: Cozaar, Tareg, Aprovel

Inhibidores de los canales de calcio: Tilidíem, Amlor, Cardene

Betabloqueantes: Sectral, Ternomin

Diuréticos: Fludex, Esidrex

Fitoterapia:

Tisana hipotensiva

- Olivo (reducción tensión) 50g
- Agripalma (tranquilizante) 30g
- Crataegus (calmante) 30g

Crataegus



Alimentación:

Reducción consumo de sal, fritos, platos preparados (industriales), mantequilla, carnes y pescados ahumados, embutidos y quesos

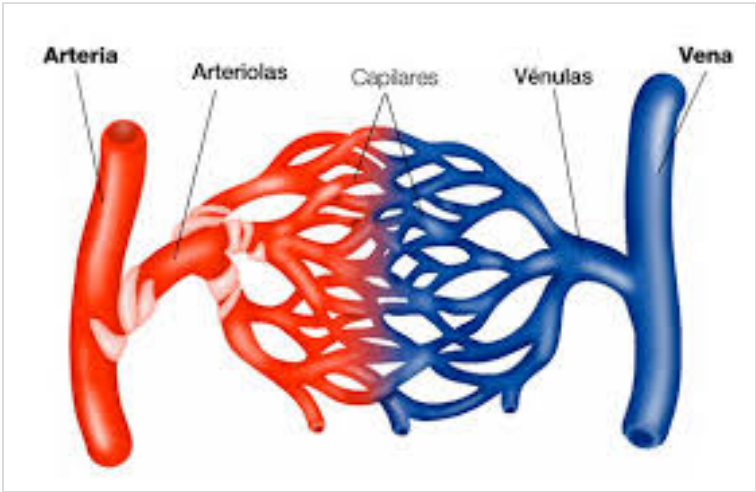
Alimentación:

- Aporte adecuado de fibras vegetales en todas las comidas
- Consume productos ricos en Omega-3 (sardinas, caballa, anchoas)
- Aceite de colza y frutos secos con regularidad
- Limita el consumo de grasas saturadas

Crisantelo



VENAS Y CAPILARES



PIERNAS PESADAS (TRASTORNOS VENOSOS)

Tratamientos convencionales:
Diovenor, Ginkor, Daflon

Hamamelis



CUPEROSIS

Fitoterapia:

Tisana que mejore la micromanipulador

- Pervinca pequeña (mejora circulación capilares) 30g
- Hamamelis (tonifica las paredes de venas y venulas) 40g

Aceites esenciales

- Ciprés
- Helychrysum
- Rosa Mosqueta

Tisana

- Hamamelis (tonifica pared venas 40g
- Agrimonia (descongestionan te, anti inflamatorio) 40g

Aceites esenciales

- Ciprés 2ml
- Enebro 2ml
- Avellana 36ml

VARICES

Tratamientos convencionales:

Venotónicos: Diovenor, Esberiven

Fitoterapia:

Tisana

- Hamamelis (tonifica las paredes de las venas) 50g
- Meliloto (anti edema) 50g
- Agrimonia (des congestivos) 40g
- Cola de caballo (fortalece las paredes de los vasos) 40g

HEMORROIDES

Tratamientos convencionales:

Venotónicos: Diavenor, Esberiven

AINE

Locales: Proctolog, Titanoreine

Ciprés



Fitoterapia:

Capsulas

Vid roja 0.15g

Meliloto 0.15g

Alimentación:

Evitar las especias y el alcohol

ESTOMAGO E INTESTINOS



ACIDEZ

Tratamientos convencionales:

Anti reflujo, anti eméticos: Motilium, Peridys, Gaviscon

Fitoterapia:

Tisana antiespasmódica:

- Matricaria (calma el estómago)40g
- Melisa (reduce los espasmos) 40g
- Milenrama (antiespasmódica, protege la mucosa) 30g
- Asperilla olorosa (alivia espasmos) 30g

Capsulas

- Matricaria 0.1g
- Melisa 0.1g

Alimentación:

- Cuidado masticar bien
- No se recomienda el consumo de grasa por la noche
- Evitar bebidas gaseosas y cafeína

GASTRITIS Y ULCERAS

Tratamientos convencionales:

Inhibidores de las bomba de protones: Opiren, Omeprazol

Fitoterapia:

Tisana relajante:

- Milenramas (previene Helicobacter Pylori) 40g
- Matricaria (calma dolor) 40g
- Asperilla olorosa (antiespasmódica) 40g
- Fumaria (protege la mucosa estomacal) 30g

Alimentación:

- La cúrcuma y las semillas de eneldo refuerzan la mucosa gástrica
- El orégano, los arándanos y la canela participan en la acción inhibitoria del Helicobacter pylori
- El regaliz en pequeñas cantidades tiene acción antiinflamatoria
- Limita el alcohol y los productos alcoholizados como el vinagre

NAUSEAS Y VÓMITOS

Tratamientos convencionales:

- Anti eméticos: Primperan, Vogelène
- Quimioterapia: Zofran, Kytril
- Mareos por transportes: Biodramina, Nausicalm

Fitoterapia:

Tisana re hidratante:

- Fumaria (regula contracciones intestinales) 40g
- Menta piperita (reducción de espasmos) 40g

Aceites esenciales: Menta piperita 2ml

Alimentación:

El jengibre reduce la sensación de nauseas

FLATULENCIAS E HINCHAZÓN

Tratamientos convencionales:

Debridat, Spasfon, Duspatalin

Fitoterapia:

Tisana para un mejor funcionamiento intestinal:

- Menta piperita (mejora digestión) 40g
- Tomillo (reduce hinchazón) 30g
- Melisa (antiespasmódica) 30g

Capsulas: Angélica (casos de dolor) 0.3g

Alimentación:

- Reducción azucares añadidos (comida industrial)
- Algunas verduras han de ser limitadas pero no eliminadas, las coles, cebolla y un cierto numero de legumbres secas

INTESTINO IRRITABLE

Tratamientos convencionales:

Aderezos digestivos: Imonogas, Carbozylane

Antiespasmódicos: Debridat, Spasfon

Fitoterapia:

Tisana alivio intestinal:

- Melisa (antiespasmódica) 50g
- Agrimonia (reducción hiperpermeabilidad intestinal) 50g
- Malva (mejora protección de la mucosa) 30g

Alimentación:

Reducción cantidades de pan y azucares añadidos

ESTREÑIMIENTO

Tratamientos convencionales:

Laxantes osmóticos: Duphlac, Movicol

Laxantes con fibra y mucílago: Normacol, Transilane

Laxantes estimulantes: Tamarine, Lubentyl

Fitoterapia:

Tisana laxante purgante para utilizar en periodos cortos: Sena 50g

Capsulas:

Arranclán (purgativa) 0.3g

Tisana para acelerar el transito:

- Llantén (estimula el tránsito) 50g
- Malva (suaviza las heces) 30g
- Alcachofa (estimula la producción de bilis) 20g

Alimentación:

- El kiwi, el zumo de naranja, el melón, así como las ciruelas promueven el transito intestinal

- En el caso de las verduras, la espinaca y los puerros son estimulantes

DIARREA

Tratamientos convencionales:

- Relentizadores del tránsito: Imodium
- Bacterias específicas: Carbolevure, Lacteol

Fitoterapia:

Tisana de plantas astringentes:

Salicaria 40g

Nogal 30g

Alquimilla 30g

(Reducción del tránsito intestinal y antiséptico)

Alimentación:

- Reducción de aporte de fibra vegetal
- Evita las legumbres secas, al igual que la lactosa y la leche
- Esta permitido las carnes magras como la pechuga de pollo, el jamón desgrasado, el arroz, etc.

HÍGADO Y LA VESÍCULA



HEPATITIS VIRICA O MEDICAMENTOSA

Tratamientos convencionales:

Prevención mediante vacunación

Fitoterapia:

Tisana protectora del hígado:

- Alcachofa (alivio del hígado, favoreciendo la degradación de las grasas y estimulando su metabolismo) 40g

- Boldo (protector) 30g
- Romero (estimula secreción de bilis) 30g

Capsulas:

- Cardo mariano 0.15g
- Diente de león 0.15g

Alimentación:

- Consumo habitual de cúrcuma, rábano negro y achicoria, por la mañana en el desayuno ayuda a proteger el hígado y a aumentar la producción de bilis
- Evitar el alcohol y grasas

VESÍCULA "PEREZOSA", DIGESTIÓN PESADA Y LENGUA "BLANCA"

Fitoterapia:

Tisana contra la digestión pesada:

- Agrimonia (estimula secreción biliar) 30g
- Romero (reducción de sensación de pesadez) 30g
- Fumaria (reducción de trastornos hepatobiliares) 30g

Matricaria



Alimentación:

- Limita el aporte de grasas y platos pre cocinados
- Evitar el azúcar y bollería industrial

ESTEATOSIS HEPÁTICA

Fitoterapia:

Tisana "desengrasante"

- Alcachofa (mejora metabolismo del hígado) 40g
- Crisantelo (recomendada en casos de exceso de grasa y daño hepático) 40g

Alimentación:

- Reducción de ingesta de grasas y azúcares añadidos
- La dieta debe ser rica en pescado, frutas y verduras
- La pérdida de peso bien realizada contribuye a reducir los depósitos de grasa hepática

Milenrama



RIÑONES, VÍAS URINARIAS Y VEJIGA



CÁLCULOS RENALES

Tratamientos convencionales:

- anti inflamatorios: Profenid

- analgésico: Lamaline
- antiespasmódico: Spasfon

Fitoterapia:

Té contra la recidiva de los cálculos cálcicos:

- Abedul (diurético, limita la formación de cálculos) 50g
- Vara de oro (acción antiespasmódica) 50g
- Crisantelo (limita el riesgo de formación de cálculos) 40g

Vara de oro



Alimentación:

- Reducción de especias y sal
- Moderación consumo de chocolate, espinacas, acelgas, apio, ruibarbo y té verde

CISTITIS

Trastornos convencionales:

Antibacterianos: Ofloxacino, Bactrim, Monoril

Analgesico: Doliprane

Fitoterapia:

Infusión anti infeccioso:

- Vara de oro (alivia el dolor al orinar) 50g
- Gayuba (anti infeccioso) 50g
- Brezo (antiséptico) 50g

Alimentación: Mucha agua

Brezo



NARIZ, GARGANTA, OREJAS, BOCA



Caléndula



RINITIS/ RINOFARINGITIS/ SINUSITIS

Tratamientos convencionales:

Serúm fisiológico: Nasalmer

- Paracetamol
- Ibuprofeno
- Antibiótico en caso se sobre infección: Augmentine
- Aerosoles

Fitoterapia:

Tisana antiséptica y descongestionante:

- Tomillo (antiséptico) 40g
- Agrimonia (antiinflamatorio) 40g

Aceites esenciales:

Eucaliptos 2ml

- Lavanda 2ml
- Pino silvestre 2ml
- Romero 2ml
- Alcohol 60° 52ml

Capsulas: equinacea (fortalecedor defensas) 0.3g

ANGINA

Tratamientos convencionales:

- Paracetamol
- Ibuprofeno
- Antiséptico: Lisipaina, Givalex
- Antibióticos: Amoxicilina, Cefuroxima

Fitoterapia:

Tisana:

- Sauco negro (sudorífico) 40g
- Agrimonia (anti inflamatoria) 40g
- Tomillo (antiséptico) 40g

Enjuague bucal:

- Malva (calmante) 20g
- Calendula (calmante y cicatrizante) 20g
- Agrimonia (anti inflamatoria) 20g

Sauco negro



PULMONES Y VÍAS RESPIRATORIAS



ASMA

Tratamientos convencionales:

- Corticoesteroides inhalados: Pulmicor, Flixotide
- Corticoesteroides inhalados + B2 miméticos: Symbicort, Seretide
- Antileucotrienos: Singulair

Llantén



Fitoterapia:

Tisana:

- Llantén (calma las mucosas) 40g
- Malva (calma las mucosas) 40g
- Aquilea milenrama (dilatadora de las vías respiratorias) 30g
- Agripalma (calmante) 30g
- Grindelia (anti inflamatoria y antiespasmódico) 30g

TOS, BRONQUITIS AGUDA

Tratamientos convencionales:

- Paracetamol
- Ibuprofeno

- Antibiótico: Clamoxyl, Augmentine
- Aerololes

Fitoterapia

Tisana antiséptica y descongestionante:

- Tomillo (antiséptico) 40g
- Agrimonia (antiinflamatoria) 40g
- Aquilea milenrama (dilatadora de las vías respiratorias) 30g
- Marrubio blanco (facilita la expectoración) 30g

Aceites esenciales:

- Ravintsara 2ml
- Lavanda 2ml
- Avellana 36ml
- Eucalipto 2ml

Capsulas: equinacea 0.3g

Alimentación:

Rica en cítricos y kiwis

Limitarse los azúcares añadidos y grasas, el equilibrio nutricional ayuda a prevenir la infección

EPOC

Tratamientos convencionales:

Bronco dilatadores beta 2 miméticos: Ventolin, Bricanyl

Bronco dilatadores anticolinérgicos: Atrovent y acción prolongada Spiriva

Fitoterapia:

Tisana calmante y antiséptica

- Tomillo (antiséptico)
- Agrimonia (antiinflamatoria)
- Aquilea milenrama (dilatación de las vías respiratorias)

Aceites esenciales:

- Eucalipto
- Ravintsara
- Lavanda
- Avellana

Capsulas:

Llantén

Malva

(diluyen las secreciones)

Alimentación:

- La desnutrición y sobrepeso agravan la enfermedad
- Dieta rica en proteínas, frutas y verduras
- No tomar raciones grandes de féculas

Grindelia



CEREBRO: TRASTORNOS ORGANICOS



TRASTORNOS MEMORIA

Fitoterapia:

Tisana para mejorar la circulación:

- Gingko biloba (micro circulación)
- Pervinca pequeña (micro circulación)
- Verbena (protección neuronas)

Alimentación:

- Omega-3 (pescado azul)
- Aceite de colza o nuez
- Frutas y verduras

Gingko biloba



DOLORES DE CABEZA Y MIGRAÑA

Tratamientos convencionales:

Paracetamol

Anti inflamatorios: Ibuprofeno, Aspirina

Agonistas serotoninérgicos: Zomig, Almogran

Fitoterapia:

Tisana contra los dolores de cabeza:

- Matricaria (reducción proceso de dilatación de las arterias cerebrales)
- Reina de los prados (reduce componente inflamatorio)

Si se asocian trastornos digestivos añadir:

- Alcachofa
- Boldo

(Mejoran la función del hígado y producción de bilis)

Capsulas:

- Sauzgatillo
- Aquilea milenrama
- Matricaria
- Griffonia

Aceites esenciales:

- Menta
- Lavanda
- Avellana

INSOMNIO

Tratamientos convencionales:

Hipnóticos: Imovane, Donormyl

Benzodiacepinas (componente ansioso): Temesta, Lexomil

Agonista de la melatonina: Circadin

Fitoterapia:

Tisana relajante de noche:

- Espino (anti ansiedad)
- Pasiflora (sedante)

Capsulas: eschscholtzia

Sauzgatillo



Alimentación:

- Prohibidos productos con cafeína después de las 5 de la tarde
- Evitar alcohol

CEREBROS: TRASTORNOS PSÍQUICOS



ANSIEDAD

Tratamientos convencionales:

- Benzodiacepinas: Tranxene, Lysanxia, Nordaz
- Antihistaminicos: Atarax

Fitoterapia:

Tisana anti ansiedad:

- Espino (tranquilizante) 40g
- Asperilla olorosa (calmante) 40g

- Melisa (antiespasmódicos, cuando hay trastornos digestivos asociados) 30g

Cápsulas:

- Espino 0.15g
- Valeriana 0.15g

Aceites esenciales:

- Lavanda 2ml
- Mejorana 2ml
- Avellana 36ml

Alimentación:

- Evita las bebidas con cafeína
- Cuidado alcohol

NERVIOSISMO, ANGUSTIA, ESTRÉS....

Tratamientos convencionales:

- Benzodiacepinas: Tranxene, Lysanxia, Nordaz
- Antipsicóticos (neurosis postraumática): Zyprexa, Seroquel

Fitoterapia:

Tisana calmante sin perder medios intelectuales:

- Asperilla olorosa (ayuda a controlar emociones) 40g
- Tilo (calmante) 50g

Aceites esenciales:

- Ylang-ylang 2ml
- Lavandín 2ml
- Avellana 36ml

DEPRESIÓN MODERADA

Tratamientos convencionales:

Antidepresivos: Ixel, Effexor, Norset

Fitoterapia:

Tisana relajante:

Mejorana (trastornos depresivos leves) 40g

Lavanda (relajante) 30g

Capsulas:

- Valeriana (trastornos sueño) 0.3g
- Hipericón (depresión leve asociado a fatiga) 0.3g

Alimentación:

- Rica en Omega-3, ácidos grasos (protectores del cerebro) como por ejemplo, el pescado azul
- Aceite vegetal de colza o nogal
- Dieta rica en frutas y verduras aporta anti oxidantes

FATIGA MENTAL, AGOTAMIENTO

Tratamientos convencionales:

- Timor-reguladores: Depamide, Depakime
- Anti depresivos: Effexor
- Psicoestimulantes: Arcalion

Asperilla Olorosa



Fitoterapia:

Tisana vigorizante:

- Tomillo (aumenta la resistencia del organismo) 40g
- Satureja (estimulante, lucha contra el decaimiento) 40g
- Mejorana (útil trastornos alimenticios asociados) 30g

Capsulas:

- Eleuterococo 0.2g
- Ginseng 0.1g

Alimentación:

- Dieta equilibrada
- Zumo de baobab
- Evitar productos con cafeína

Hipericón



HORMONAS, DIABETES, SOBREPESO Y OBESIDAD



HIPOTIROIDISMO

Tratamientos convencionales:
Hormonas tiroideas: Euthyral, Levothyroxine

Fresno



Fitoterapia:
Tisana fortificante:

- Fucus vesiculosus (aporta yodo)
- Romero (tónico)

HIPERTIROIDISMO

Tratamientos convencionales:
Anti tiroideos de síntesis: Propylex, Basdene
Betabloqueantes: Avlocardyl
Ansiolíticos: Lexomil

Fitoterapia:
Tisana para frenar la producción de hormonas:

- Agripalma (calmante) 30g
- Espino (reduce las palpitaciones) 30g
- Aljofar (postmenopausia) 40g

40g

DIABETES

Tratamientos convencionales:
Insulina descompensada: ultrarapidas, rápidas, intermedias...
Hipo glucemiantes orales diabetes tipo 2: Biguanidas (Glucofage), sulfamidas (Diamicron, Daonil)

Fitoterapia:
Tisana adyuvante:

- Agrimonia (ayuda a limitar el exceso de azúcar en la sangre)
- Fresno (Regulador de azúcar)
- Marrubio blanco (hipoglucemiante)

Alimentación:

- Evitar todos los productos con azucares añadidos
- No consumir bebidas azucaradas

SOBREPESO Y OBESIDAD

Tratamientos convencionales:
Adyuvante medico del sobrepeso: Orlistat

Fitoterapia:
Tisana drenante y anticelulitica:
Velloso (drenante) 40g
Hamamelis (mejora la circulación)
Reina de los prados (anti inflamatoria que ayuda a reducir la celulitis)

Capsulars:
Konjac 0.25g
Algarrobo 0.25
(Moderadora del apetito)
Cola de caballo (diurético)

Alimentación:

- Reemplaza los quesos secos por lácteos ultra frescos
- No consumas embutidos que no sean jamón sin grasas
- Combina las féculas con verduras

Velloso



GENERO FEMENINO



SÍNDROME PREMENSTRUAL

Tratamientos convencionales:
Hormonas progestativas: Duphaston, Yasminelle, Progestogel

Fitoterapia

- Tisana calmante (tomar 10 días antes de la menstruación):
- Alquimilla (limita efectos congestivos) 40g
- Aquilea milenrama (antiespasmódico) 40g
- Melisa (relajante) 25g

Capsulas:

- Sauzgatillo 0.2g
- Alquimilla 0.2g

Salvia



- Alimentación:**
- Reducción consumo de cafeína con el fin de disminuir el nerviosismo e irritabilidad
 - Reducción el consumo de sal para evitar la retención de líquidos
 - Aumento ingesta de verduras de soja y cereales integrales
 - Aporte de bebidas ricas en calcio

LIBIDO

Fitoterapia:
Tisana afrodisíaca:
Menta piperita (tónica) 40g
Damiana (estimula el deseo)30g

- Alimentación:**
- Especies aumentan el deseo
 - Evitar dieta desequilibrada con azúcares añadidos y grasas

PRE-MENOPAUSIA

Tratamientos convencionales:
Progestinas: Utrogestán. Surgestone

Fitoterapia:

Capsulas:

- Sauzgatillo 0.3g

En casos de reglas abundantes:

- Alquimilla 0.10g
- Hamamelis 0.10g

(efecto hemostático, regula la circulación)

MENOPAUSIA

- Tratamientos convencionales:**
- Estradiol: Oesclim, Estraderm
 - Progesterona: Duphaston, Menaelle

Fitoterapia:
Tisana anti sofocos:

- Espino (calma la irritabilidad y reduce los sofocos) 40g

- Hamamelis (mejora la circulación) 40g
- Salvia (calmante anti transpirante) 30g

Capsulas:

- Cimifuga 0.15g
- Vid roja 0.15g

Alimentación:

- Dieta rica en verduras de hojas, frutas, productos ricos en ácidos grasos y Omega-3
- Aceite de colza y nuez
- Cuidado con la soja, planta proveedora de estrógenos cuyo exceso de consumo puede favorecer el cáncer de mama

Damiana



GENERO MASCULINO



LIBIDO

Tratamientos convencionales:

- Inhibidores de fosfodiesterasas: Viagra, Cialis
- Inyecciones intracavernosas: Caverject, Edex
- Alfa bloqueadores: Yohimbina
- Testosterona: Androgel, Fortigel

Fitoterapia:

Tisana tonificante:

- Ursina (deficiencia de libido) 40g
- Ortiga (remineralizante) 40g
- Tomillo (tónico) 40g

Cápsulas: maca 0.3g

Alimentación:

- Dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras
- Reducción consumo de alcohol

Epilobio



FERTILIDAD

Fitoterapia:

Tisana contra la infertilidad:

- Ortiga (ayuda a proteger los espermatozoides) 40g
- Pervinca pequeña (mejora la micro circulación) 30g

PRÓSTATA: HIPERPLASIA BENIGNA

Tratamientos convencionales:

Inhibidor de la 5 alfa-reductasa: Proscar, Avodart

Fitoterapia:

Tisana descongestionante:

- Vara de oro (descongestionante) 30g
- Epilobio (antiinflamatorio) 30g

Cápsulas: Ortiga (mejora la comodidad urinaria) 0.3g

Alimentación:

- Los alimentos protectores son ricos en licopeno, pigmento presente en los tomates, papaya, guayaba, sandía y albaricoques
- El brócoli y otras crucíferas también protegen la próstata, así como el té verde y las semillas de calabaza

Ortiga



PROSTATITIS

Tratamientos convencionales:

Antibióticos: Ciflox, Bactrim

Anti inflamatorio: Surgam

Fitoterapia:

Cápsulas:

- Grama 0.2g
- Ortiga 0.1g

(descongestionante de la pelvis)

Tisana anti infecciosa:

- Buchu (antiséptico) 30g
- Gayuba (antiséptico) 30g
- Epilobio (anti inflamatorio) 30g

PIEL



ACNÉ

Tratamientos convencionales:

- Derivados de la vitamina A: Effederm, Locacid, Roacutan
- Peroxido de benzoilo: Cutacnyl, Pannogel
- Antibiótico tópico: Eryfluid, Dalacine
- Antibiótico oral: Doxiciclina
- Anti andrógeno: Androcur
- Derivados del zinc: Rubozinc

Fitoterapia:

Cápsulas: Bardana (depurativa) 0.3g

Aceites esenciales:

Lavanda 2ml

Niaouli 2ml

Rosa mosqueta 36ml

Alimentación:

- Alimentos ricos en zinc mejoran cicatrización: cereales en forma de pan, huevos, algunos frutos secos
- Los alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3 reducen la inflamación de los comedones quistes sebaceos
- Aceite de canola y nuez
- Evitar comida industrial y azucares añadidos

PERDIDA DE CABELLO

Tratamientos convencionales:

Calvicie incipiente del hombre: Minoxidil, Propecia

Vitaminas: Biotina

Fitoterapia:

Aceites esenciales:

Pelo graso

- Limón 2ml
- Lavandin 2ml

Pelo seco

- Romero 2ml
- Tomillo 2ml

Pelo con caspa

Junipero 2ml

CELULITIS

Fitoterapia:

Tisana anticelulitis:

- Orthosiphon (drenante) 40g
- Reina de los prados (desinfiltrante) 30g
- Hamamelis (mejora la circulación) 30g
- Cola de caballo (tonifica) 30g

Aceites esenciales:

- Ciprés 2ml
- Limón 2ml
- Rosa mosqueta 36ml

Alimentación:

- Limitar el consumo de azucares añadidos
- Comer cantidades adecuadas y suficientes de frutas, verduras, pescado y carne magra

ECCEMA

Tratamientos convencionales:

- Corticosteroides: Dermoval, Betnéval
- Antihistaminicos: Clarityne, Zyrtec
- Antiséptico en caso de infección: Cytéal, Septal

Fitoterapia:

Tisana drenante:

- Ortosifón (drenante) 30g
- Vellosilla (depurativo) 30g

En caso de eccema atópico añadir:

Hamamelis (potencial anti eccema) 25g

Cápsulas: Bardana (depurativa) 0.3g

Aceites vegetales:

Hidratantes: borraja y onagra

Reductores de la irritación: caléndula

En caso de lesiones cutáneas mas significativas:

- Cicatrizantes: Aloe vera
- Que ablandan: Agua floral de aciano

Compresas de plantas:

Matricaria 15g

Salicaria 15g

Alimentación:

- No excluir grupos alimenticios
- Evitar alimentos a base de aditivos
- Dieta rica en ácidos grasos Omega-3
- Semillas de lino

PSORIASIS

Tratamientos convencionales:

- Corticoesteroides: Dermoval, Betnéval
- Antiséptico: Cyteal, Septal
- Vaselina, aceite de cade: Caditar
- Vitamina D: Daivonex, Daivobet
- Retinoides vía oral: Soriatane

Fitoterapia:

Tisana depurativa:

- Vellosilla (drenante) 40g
- Abedul (depurativo) 30g
- Fumaria (evacuación de toxinas) 30g

Aceites vegetales

- Hidratantes: aceite de borraja y onagro
- Reductor irritación de la piel: calendula
- en caso lesiones significativas: aloe vera
- Reblandecimiento: agua floral de aciano

Compresas:

- malva (calmante) 15g
- Matricaria 15g

Lavanda



Alimentación:

- No excluir grupos alimenticios
- Evitar alimentos a base de aditivos
- Dieta rica en ácidos grasos Omega-3
- Semillas de lino

ESTRÍAS Y ARRUGAS

Fitoterapia:

Tisana reafirmante:

- Ortiga (reafirmante) 40g

Aceites vegetales:

- Helicriso italiano 2ml
- Rosa mosqueta 18ml

Alimentación:

- Rica en antioxidantes muy presentes en las frutas y verduras
- Evitar tabaquismo

VERRUGAS

Tratamientos convencionales:

Derivados salicilicos: Duofilm, kerofilm

Fitoterapia:

Tisana estimulante: tomillo 40g

Aceites esenciales:
Satujera 2ml
Avellana 18ml

HERPES

Tratamientos convencionales:
Zovirax, Valtrex

Fitoterapia:

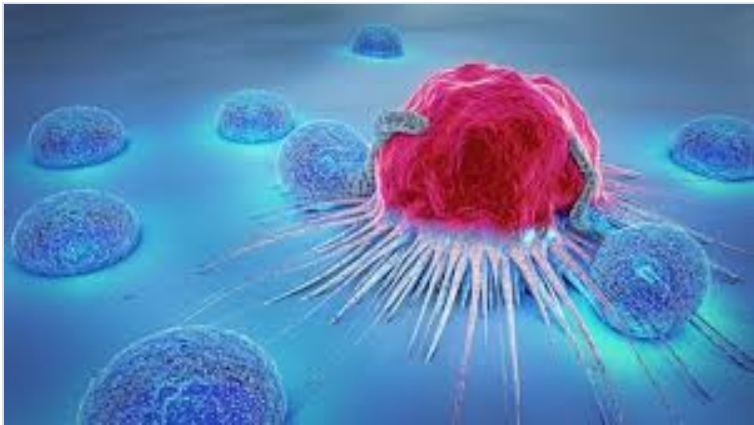
Tisana estimulante: tomillo 40g

Aceites esenciales:
Niaouli 4ml
Rosa mosqueta 36ml

Rosa mosqueta



CÁNCER



CÁNCER DE MAMA

Fitoterapia:

Tisana ayuda a proteger seno:

- Aquilea milenrama 50g
- Vara de oro 40g
- Olivo 40g

Cardo mariano



CÁNCER DE PROSTATA

Fitoterapia:

Tisana que ayuda a proteger la próstata: Romero 60g

CÁNCER DE PULMÓN

Fitoterapia:

Tisana que ayuda a proteger el pulmón:

- Lamio blanco 50g
- Bolso de pastor 40g
- Vara de oro 40g

CÁNCER DE COLON

Fitoterapia:

Tisana que ayuda a proteger el colon:
Salicaria 50g
Nogal 50g

CÁNCER DE PIEL

Fitoterapia:

Tisana que ayuda a proteger la piel:

- Aquilea milenrama 50g
- Velloso 50g
- Vara de oro 40g

CÁNCER DE RIÑÓN

Fitoterapia:

Tisana protectora del riñón:

- Brezo 50g
- Nogal 40g

LEUCEMIA

Fitoterapia:

- Salicaria 50g
- Brezo 40g

PLANTAS ANTI FATIGA CONTRA LOS TRATAMIENTOS

Fitoterapia:

Tisana anti fatiga:

- Tomillo 50g
- Romero 50g

Cápsulas: Ginseng 0.3g

PLANTAS PROTECTORAS DEL HÍGADO

Fitoterapia:

Tisana protectora:

- Alcachofa (estimula el metabolismo del hígado) 50g
- Crisantelo (ayuda a eliminar toxinas) 50g
- Romero (mejora la digestión) 40g

Cápsulas vegetales:

- cardo mariano 0.2g
- bardana 0.1g

MUCOSITIS E INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA

Fitoterapia:

Enjuague bucal:

- Malva 20g
- Llantén 20g

En caso de sangrado o inflamación de las encías, añadir:
Alquimilla 20g

ABSTINENCIA: ALCOHOL Y TABACO



ALCOHOL

Tratamientos convencionales:

Desintoxicación: Aotal, Espéral, Revia
Tranquilizantes (benzodicepinas): Lexatil, Lexotal, Seresta
Neurolépticos: Tercian
Vitaminas: Benerva, Magne B6

Fitoterapia:

Tisana protectora del hígado:

- Alcachofa (alivia al hígado) 40g
- Boldo (protección) 30g
- Romero (estimula la secreción de bilis)

Cápsulas:

- Espino (tranquilizante) 0.3g
- Griffonia (agitación) 0.1g
- Valeriana (tendencia depresiva) 0.1g
- Kudzu (reduce recaída) 0.2g

TABACO

Tratamientos convencionales:

Medicamentos orales: Champix, Zyban
Parches (sustitutos nicotina): Nicopatch, Nicotinell

Fitoterapia:

Cápsulas:

- Griffonia 0.15g
- Valeriana 0.15g

(Limita los impulsos)

- Espino (tranquilizante) 0.3g
- Kudzu (limita recaída)

Aceites esenciales:

Lavanda (ayuda a saturar los receptores olfativos y a reducir la necesidad de fumar)