



# REPORTE

Este reporte se presenta únicamente con fines informativos y como una alternativa natural.

Este no ha sido concebido para utilizarse como sustituto de ningún tipo de servicio profesional de asesoría médica o similar. Estos remedios tampoco deben reemplazar ningún tratamiento médico y son solo un complemento.

El presente libro pretende ser tan solo una guía práctica.

El autor no asume ninguna responsabilidad directa o indirecta en el uso de esta información por parte de terceros.

El contenido de este libro no puede ser modificado o alterado sin autorización escrita de su autor en [www.remediosconhierbas.com](http://www.remediosconhierbas.com)  
© 2009 Derechos Reservados.

## **CONTENIDO**

**Medicina Natural una Alternativa muy Útil**

**Remedios con Hierbas para el Estrés y la Ansiedad**

**Remedios con Hierbas para la Pérdida de Peso**

**Remedios con Hierbas para problemas Digestivos**

**Remedios con Hierbas Antioxidantes 100% Naturales**

**Remedios con Hierbas para el Colesterol**

**Remedios con Hierbas para problemas Respiratorios**

**Remedios con Hierbas para la Migraña**

**Remedios con Hierbas para problemas de Piel y Belleza**

### “Medicina Natural una Alternativa muy Útil”

Los remedios a base de plantas están siendo utilizados por muchas personas en la actualidad para promover un estilo de vida saludable. A pesar de la disponibilidad de métodos modernos de tratamiento médico, son todavía muchos los que optan por el método de curación natural para evitar los efectos secundarios y obtener el máximo ahorro posible del tratamiento.

En la mayoría de los casos, hoy en día los productos a base de plantas varían de acuerdo a su formulación y funciones. La mayoría están cuidadosamente formulados, algunos en forma de suplementos nutricionales para dar al cuerpo suficiente energía, para la pérdida de peso, así como para fortalecer el sistema inmunológico para evitar todos los signos de enfermedades fácilmente.

¿Por qué elegir los remedios naturales?

Las hierbas medicinales han demostrado ser seguras por muchos médicos y profesionales de la salud. Están formulados con ingredientes 100% naturales que no tienen efectos secundarios en el organismo a menos que se tomen en grandes dosis fuera de los límites de lo recomendado. Dado que los componentes son principalmente de extractos de plantas, son más baratos en comparación con los medicamentos sintéticos desarrollados por las empresas farmacéuticas.

Una de las ventajas de la utilización de hierbas medicinales es que promueve el método de curación natural. A diferencia de las drogas sintéticas que afectan sólo a una parte específica de nuestro cuerpo o sólo un síntoma, los medicamentos a base de hierbas se formulan para impulsar cada función en la anatomía humana.

Si un remedio a base de hierbas es para la pérdida de peso, entonces usted puede estar seguro de que tiene algunas otras propiedades extra y posee otras funciones que se relacionan con la pérdida de peso, como supresor del hambre, añade nutrientes, o diurético y así sucesivamente.

Un solo extracto puede ejercer una diversidad de efectos sobre el paciente. Un mismo extracto puede tener por ejemplo propiedades bactericidas, descongestivas, antiinflamatorias, etc., al mismo tiempo.

Para añadir a sus conocimientos sobre hierbas medicinales, he aquí algunos ejemplos de las hierbas famosas que se utilizan actualmente.

### **Té Verde**

El Té Verde que se vende en el mercado hoy en día es en realidad una potente medicina a base de plantas si se usa correctamente. Beber al menos dos o tres veces al día puede ayudar a reducir y quemar la grasa más fácilmente de su cuerpo. Esta es un gran suplemento dietético para personas que sufren de sobrepeso u obesidad con niveles elevados de colesterol.

Muchos dicen que las hojas de té verde también tiene un efecto calmante que es perfecto para aquellos que el sobrepeso se relaciona con la ansiedad y están bajo estrés. Sus extractos, tiene la capacidad para deshacerse de toxinas malas en nuestro cuerpo que suele provocar signos de envejecimiento que aparecen en nuestro rostro o en otras partes del cuerpo.

Usted lo puede tomar como infusión o en gotas en forma de extracto vegetal. Lo puede adquirir en una dietética o herboristería y hasta puede elaborar el extracto vegetal usted mismo. El libro “Medicina Natural con Hierbas” explica fácilmente paso a paso como elaborar sus propios remedios naturales.

### “Remedios con hierbas para el estrés y la Ansiedad”

Todos hemos estado sometidos, en algún momento de nuestras vidas, al estrés. Existe aquel estrés que al permanecer en niveles aceptables, nos impulsa a responder a los requerimientos y exigencias del entorno. Sin embargo, cuando la tensión excede o sobrepasa, las habilidades y capacidades para dar respuestas al medio ambiente, se convierte en estrés negativo o distrés; dando lugar a trastornos de ansiedad como depresión, fobias, ataque de pánico, compulsión por la comida, obsesiones, etc.

Los síntomas más inmediatos son la fatiga, insomnio, irritabilidad, inclusive puede haber reacciones físicas en el cuerpo, como dolores de cabeza, asma, palpitaciones, asma, caída del cabello, hipertensión y problemas digestivo.

Si usted es alguien que sufre de ansiedad y estrés, esta puede ser una experiencia frustrante.

Usted talvez no quiere tomar la medicación y drogas que muchos de los médicos prescriben. Entonces usted tendrá que usar su mejor juicio y usar algo que le hará sentirse mejor.

Existen diferentes tratamientos de la ansiedad a base de plantas.

Usted puede encontrar muchos de ellos en las herboristerías y dietéticas.

Usted no debe tener que sufrir por esta afección y vivir su vida con miedo, o dopado que ni siquiera puede pensar.

¿Quiere tener la capacidad de dejar atrás esos sentimientos y tener una vida mejor y sentirse bien?

Los Tratamientos de la ansiedad a base de plantas le van a facilitar la mejoría. Verá que se sentirá mejor y tendrá más energía para realizar las tareas. No se sentirá cansado ni tendrá sentimientos negativos.

Usted puede confiar en los remedios naturales para hacer su vida más fácil y elegir donde y como usted quiere estar en la vida. Usted no tiene que temer que se va a sentir raro, porque las hierbas son naturales y pueden beneficiarlo mucho.

Puede centrarse en las cosas buenas y dejar atrás el dolor y el sufrimiento que ha tenido durante muchos años. Usted no tendrá más necesidad de permanecer dentro y esconderse. Ahora puedes vivir su vida al máximo.

Las hierbas no van a tener el mismo efecto en todas las personas, sin embargo usted puede hacer una gran diferencia y puede sentirse bien y empezar a vivir sin miedo y ansiedad.

De hecho la mayoría de los medicamentos farmacológicos para la depresión y el trastorno bipolar, contienen litio. El litio es un mineral alcalino que ha llegado a ser un hito en la historia de la psiquiatría. En 1863 se detectaron reservas de litio en vegetales como por ejemplo el Romero; pero fue en el siglo XX cuando se lo encontró en órganos importantes como el cerebro y el sistema nervioso. Descubriéndose su influencia en disturbios emocionales y mentales, encontrándose ligado a la función de los neurotransmisores que regulan el estado emocional.

Hay muchos niños que pueden incluso tomar remedios naturales a base de plantas para la ansiedad. Esto es algo que puede ser de gran ayuda a los padres que no quiere ver a sus hijos consumir drogas y medicamentos.

Algunos remedios naturales para combatir el estrés son:

**Infusión de Lavanda:** Tomar una infusión de hojas y flores de lavanda, antes de las comidas. 2 cucharadas de lavanda por taza.

## Medicina Natural con Hierbas

**Infusión de Lechuga:** 2 hojas de lechuga fresca, 1 pizca de flores de naranjo, 1 taza de agua. Verter agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante cinco minutos. Colar y beber caliente antes de cenar.

**Infusión de Valeriana:** Buena para el insomnio. 1 cucharada colmada por taza de agua. Dejar reposar para aprovechar al máximo los principios activos de esta hierba. Tomar antes de ir a dormir.

**Infusión de Hipericón:** Buena para todo trastorno de la ansiedad. 2 cucharadas de hierba por taza. Reposar tapado durante 5 minutos. Se puede endulzar con miel. Beber 2 o 3 veces al día, especialmente antes de ir a dormir.

**Infusión de Pasionaria:** Buena para el tratamiento de estrés con depresión y angustia. Puede combinarse con Romero. Se preparan 2 cucharaditas por taza, siempre dejar reposar 5 minutos y beber 2 o 3 veces al día.

Estas hierbas pueden utilizarse en infusión y también en extracto fluido que puede conseguirse en las herboristerías y farmacias homeopáticas, como también lo puede preparar usted mismo. La dosis más usual es de 30 gotas, 2 o 3 veces al día.

### “Remedios con hierbas para la Pérdida de Peso”

Los Productos a base de plantas no sólo son utilizados para el tratamiento de enfermedades comunes o problemas relacionados con la salud. La Medicina Natural a base de plantas está siendo integrada en los programas de pérdida de peso, esta es adecuada para promover las funciones del cuerpo, eliminando toxinas y reduciendo el exceso de grasa para conseguir una figura corporal delgada.

Programa de pérdida de peso a base de plantas

Los programas de pérdida peso actuales están haciendo uso de hierbas medicinales por considerar que es seguro de usar y sin efectos secundarios. La pérdida de peso con pastillas sintéticas suelen tener restricciones que pueden resultar en un problema para las personas que tienen una determinada dieta o estilo de vida. En la mayoría de los casos, esta solución de la pérdida de peso puede limitar a una persona de las comidas, crear trastornos físicos, y generar reacciones adversas para la salud.

Los Medicamentos a base de hierbas para perder peso, utilizan el 100% de ingredientes naturales de plantas. El concepto detrás de este método incluye integrar los nutrientes en el cuerpo con el fin de promover las funciones corporales normales, y para activar determinadas hormonas, para disminuir el colesterol, aumentar la quema de calorías, mejorar la función metabólica, y así sucesivamente.

El uso de productos a base de plantas depende de la potencia y la naturaleza de la medicina. La mayoría se toman antes o después de las comidas, mientras que algunos se denominan como suplementos para aumentar el rendimiento de un cuerpo físico durante el programa dietético. Sin embargo, es muy importante para una persona consultar con un experto antes de tomar la medicina herbaria para la pérdida de peso para descartar otras enfermedades relacionadas.

De esta manera se cercioraría de que no hay otros problemas de salud preexistente; como también posibilidades de uso que podría dar lugar a reacciones alérgicas con su química normal del cuerpo que podría dar lugar a complicaciones de salud.

Sería mejor ver las etiquetas de estos productos a base de plantas para determinar los ingredientes exactos que podrían ser útiles para su programa de pérdida de peso.

Si usted no tiene idea de lo que significa un ingrediente, a continuación, puede consultar con un experto o hacer algunas investigaciones en Internet que le diga de que se trata.

Tal es el caso, es esencial para un individuo utilizar eficazmente los productos a base de hierbas para su programa de pérdida de peso, tomar dosis de acuerdo a la prescripción de su médico especialista, así como evitar la auto-medicación que puedan dar lugar a complicaciones.

### Algunos ingredientes vegetales útiles para la pérdida de peso

Existen diferentes tipos de hierbas medicinales para la pérdida de peso que se utilizan en la actualidad y cada uno varía según los ingredientes utilizados en ella. Tenga en cuenta, sin embargo, que ningún producto a base de hierbas puede abordar la totalidad de su problema de peso. Requiere de un régimen alimenticio y actividad física. Trabajan sólo para promover una función específica que le ayudará a deshacerse del exceso de peso.

## **Medicina Natural con Hierbas**

### **EXTRACTO DE TE VERDE**

Es de origen vegetal y contiene cafeína. Es energizante, quemador de grasa, reduce el apetito. Contiene polifenoles, los cuales son antioxidantes y anticancerígenos.

### **EXTRACTO DE GUARANA**

Contiene cafeína. Es energizante y quemador de grasa. Es un estimulante del sistema nervioso central por su contenido en cafeína. Mejora de estado físico y la memoria, tiene actividad hipoglucemiante (disminuye el azúcar en sangre), antioxidante y antiagregante plaquetario. Produce estimulación del sistema nervioso central.

### **GARCINIA GAMBOGIA**

Se extrae de una planta proveniente de la India. Su principio activo es el ácido hidroxicítrico o HCA.

Reduce el apetito y disminuye la síntesis de grasas, incluyendo triglicéridos y colesterol. Aumenta la producción de glucógeno y posiblemente produce un aumento de la termogénesis.

No produce tolerancia ni efecto rebote. Puede utilizarse en tratamientos prolongados ya que no produce efectos secundarios.

### **COLA DE CABALLO**

Es un potente diurético. Puede utilizarse en combinación con los demás pues depura el organismo ayudando a eliminar agua toxinas y grasas. Es rico en minerales, contiene calcio, magnesio, cromo, hierro, manganeso y potasio. Por esta propiedad ayuda a reponer los minerales que se pierden por efecto de la dieta.

Estos son sólo algunos, hay muchos más. Como también otros remedios a base de plantas que se utilizan, los cuales tienen algunos ingredientes que ayudarían al programa de pérdida de peso, pero se considera que es peligroso debido a su efecto adverso cuando la dosis no está bien controlada. Por ejemplo el Sen también de origen vegetal, es un conocido laxante que se utiliza principalmente para la eliminación de materiales de desecho en nuestro tracto digestivo. Posible reacción a este componente a base de plantas puede incluir diarrea, deshidratación y posterior estreñimiento como efecto rebote o acostumbramiento.

Prepare su propio remedio adelgazante

<http://www.remediosconhierbas.com/medicinanatural.html>

### “Remedios con hierbas para problemas digestivos”

Los problemas digestivos pueden afectar a distintas fases de la digestión y órganos, muy bien sus síntomas se pueden prevenir o aliviar mediante sencillos consejos y remedios naturales.

**\*Acidez y reflujo:** Se produce cuando los ácidos del estómago refluyen hacia el esófago, causando una sensación de malestar en la que el síntoma más característico es la sensación de ardor o quemazón en la boca del estómago. Se aconseja: realizar una dieta fraccionada en 5 ó más comidas al día, poco grasa y de condimentación suave.

Remedios naturales: Algunas de las infusiones más adecuadas son las que se preparan con manzanilla, melisa, espino blanco, tilo, regaliz, llantén y malvavisco. El té suave y reposado también se considera beneficioso dada su riqueza en taninos (compuestos que ayudan a desinflamar la mucosa gástrica).

**\*Vesícula Biliar:** La concentración anormal de de ácidos biliares, colesterol y fosfolípidos en la bilis puede causar la formación de cálculos biliares. Evitar los alimentos grasosos, frituras y verduras de hoja.

Remedios naturales: La alfalfa limpia el hígado, Diente de león, frángula, bardana.

**\*Estreñimiento:** Se caracteriza por una reducción en el número, consistencia y peso normal de las deposiciones. Se aconseja: Incluir alimentos ricos en fibra (verduras y hortalizas, frutas, legumbres, frutos y frutas secas y productos integrales), beber suficiente líquido, mínimo 6 vasos al día de agua, infusiones, zumos, caldos y tomar yogur u otras leches fermentadas.

Remedios naturales: infusión o extracto en gotas de cáscara sagrada o sen, semillas de lino, aloe vera, etc.

**\*Diarrea:** Consiste en el aumento de la frecuencia, el volumen o la fluidez de las deposiciones. Inicialmente es necesario el reposo digestivo y reponer líquidos y electrolitos para evitar la deshidratación. En periodo agudo se aconseja: beber líquidos en abundancia, caldos suaves, agua de arroz, agua de limón, suero oral casero o similares, té reposado,

Remedios naturales: Sientan muy bien el té suave y reposado, la manzanilla y el tilo. Asimismo se aconsejan plantas que poseen un efecto antiespasmódico como: angélica, melisa, milenrama, caléndula maravilla, coriandro, lavanda, salvia y romero.

La fitoterapia te puede ayudar...

Aunque lo más adecuado es la infusión o decocción, mucho más cómodo y práctico son las tinturas o extractos vegetales ya que se pueden llevar a todos lados, al trabajo, en viajes, etc.

No hay que olvidar que antes de consumir cualquier producto de fitoterapia o cualquier medicamento se debe recurrir a un médico para que nos de un diagnóstico, ya que los síntomas se pueden confundir, no podemos saber si es el hígado, la vesícula o estómago o en que estado de salud nos encontramos.



### “Remedios con Hierbas Antioxidantes 100% Naturales”

Una fiebre, gripe, dolor de garganta no significa necesariamente que usted debe ir al hospital para que un médico vea. Sería seguro decir que sólo estará malgastando su dinero para ser diagnosticado con una fiebre leve y caros medicamentos prescritos con sólo sacarlo de su sistema. Una solución común a los problemas relacionados con la salud puede ser fácilmente encontrada en la cocina de su hogar. Usted puede hacer en la comodidad de su propia casa los remedios a base de plantas medicinales.

Es un hecho comprobado que las hierbas medicinales son muy seguras de usar. Muchos médicos las aprueban para ayudar a sus pacientes en la recuperación. Usted puede comprar suplementos dietéticos a base de plantas en farmacias homeopáticas o dietéticas o puede elaborarlos usted.

Tenga en cuenta, sin embargo, que no todos los suplementos herbales vendidos en el mercado son seguros de usar. Debido a su popularidad, podría haber estafadores por ahí que replican un producto para la salud que no tiene valor en absoluto. Los consumidores deben comprobar las etiquetas cuidadosamente para asegurar que proviene de una empresa farmacéutica o laboratorio confiable por eso es mejor hacer su propia mezcla de hierbas en casa usando ingredientes 100% naturales.

#### **Anti-oxidantes: Ajo, cebolla y pimiento**

La mayoría de las especias en la cocina son anti-oxidantes. Usted puede ver prácticamente una gran cantidad de suplementos dietéticos que ofrecen deshacerse de toxinas desagradable de su sistema, que sí son caros, pero funcionan. Usted puede obtener el mismo resultado con ingredientes de su cocina sin tener que gastar dinero. La buena parte de ello es que usted no tiene que preocuparse acerca de los efectos secundarios pues es 100% natural.

En nuestra cocina, especias como el ajo, la cebolla, el pimiento, la raíz de jengibre, el té verde y las semillas son grandes antioxidantes. Usted los puede incluir en sus comidas diarias, en una sopa, una bebida, un guiso. Simple como cocinar en agua hirviendo y se deja el guiso durante unos minutos y tiene un anti-oxidante listo para usar.

Leer “Medicina Natural con Hierbas” para saber que alimentos y especias son antioxidantes.

#### **El siempre popular Ajo**

El ajo es uno de las más potentes hierbas medicinales utilizadas como remedios caseros actualmente. Tiene el mayor número de usos en comparación con otras plantas utilizadas en productos herbales. Además de ser muy útil en la cocina para condimentar una gran receta, el ajo también se puede utilizar para mantener su corazón y el hígado sano. Es un excelente antioxidante, antibiótico y depurador de la sangre entre otras cosas. Es beneficioso para ofrecer una sabrosa sopa o infusión cuando se utiliza como una bebida para la salud.

Una de las cualidades medicinales del ajo es su capacidad para tratar problemas del corazón. Es un recurso común para las personas con alta presión sanguínea, la disminución de los niveles de colesterol y reduce el riesgo de ataques al corazón. Muchos de ellos también utilizan el ajo como un agente anti-bacterias para muchas enfermedades de la piel.

Elabora tus Suplementos Nutricionales

<http://www.remediosconhierbas.com/medicinatural.html>

### “Remedios con hierbas para el Colesterol”

El colesterol es un compuesto orgánico del grupo de los lípidos (o grasas) y constituye una parte imprescindible de la mayoría de los organismos vivos. Se encuentra en la membrana exterior que limita todas las células del organismo, incluyendo las neuronas. Es además, la sustancia a partir de la cual se sintetizan los ácidos biliares (encargados de disolver las grasas que comemos) y muchas hormonas, como los corticoides y las hormonas sexuales.

Por lo tanto se encuentra distribuido por todo el organismo y proviene de 3 fuentes fundamentales.

1º de ciertos alimentos. 2º del hígado que es capaz de formar colesterol por su cuenta, por último, el recambio normal de las células hace que se destruyan unas para ser sustituidas por otras más jóvenes; el colesterol proveniente de estas células muertas es transportado al hígado. Una parte es excretada en la bilis y reabsorbida en el intestino. El órgano que regula todo el movimiento y el metabolismo del colesterol es el hígado.

El colesterol alto por sí solo no produce molestias apreciables. Sin embargo, sabemos que las personas con colesterol alto tienen más riesgo de sufrir arteriosclerosis y sus complicaciones y problemas cardiacos por las placas de ateroma.

Este riesgo es directamente proporcional al nivel de colesterol.

Como norma general, parece adecuado tener menos de 200 miligramos de colesterol por cada decilitro de sangre (mg/dl), y se considera necesario tratar a las personas con colesterol mayor 240-260mg/dl.

Además de consultar a su médico y cuidar la alimentación se puede beneficiar con las siguientes plantas medicinales.

**Diente de león:** Es depurativa y diurética estimula la secreción biliar, es hipocolesterolemiantes, y previene los procesos arterioscleróticos.

**Cola de caballo:** Es diurética, elimina impurezas sanguíneas.

**Abedul:** sus hojas son diuréticas y depurativas, y permiten eliminar por la orina sustancias nocivas metabolizadas, y transportadas por la sangre.

**Romero:** Es hipocolesterolemiantes (modifica la función hepático biliar), lo que se manifiesta por el aumento de la eliminación de ácidos biliares y la reducción del colesterol.

**Fucus:** Es un vegetal de mar, esta alga tiene gran cantidad de mucílago, de poder hipocolesterolemiantes. Además, activa la glándula tiroides (aumenta la combustión de lípidos).

### “Remedios con Hierbas para problemas Respiratorios”

La gripe y el resfrío son infecciones virales. Pero la gripe afecta casi por completo a todo el organismo, desarrollada por un virus, siempre durante los meses fríos y con síntomas muy diversos. Sólo se la experimenta una vez al año (los resfríos, tos y catarros pueden padecerse mas de luna vez al año).

Los síntomas de la gripe van desde sequedad de las vías respiratorias hasta pérdida de fuerza, pasando por dolores musculares, de cabeza, fiebre, etc. A la vez, otros gérmenes pueden ver facilitada la producción de enfermedades como neumonía, agudización de bronquitis crónicas, aumento de alteraciones del corazón, etc.

#### Consejos

Mantener el sistema inmune fuerte y saludable mediante una buena alimentación, en la que no pueden faltar los cítricos y vegetales que contengan Vitamina C Y descartar todos los alimentos con harinas como por ejemplo pan, pastas, repostería y lácteos por que producen mucha mucosidad.

Dormir lo suficiente y evitar el estrés. Un sistema inmune débil es más propenso a padecer alguna de estas afecciones.

#### Remedios caseros con hierbas

La MALVA posee propiedades emolientes, expectorantes, antiespasmódicas. Entre sus principios activos contiene antocianina y vitaminas A, B, C, y E. En caso de resfríos, bronquitis, se debe añadir dos cucharadas soperas de hojas y flores, a un litro de agua hirviendo. Luego se aparta del fuego, y se deja reposar durante quince minutos. Colar y tomar varias tazas al día y se endulza con miel.

La DROSERA contiene flavonoides, ácidos orgánicos, enzimas digestivas y naftoquinonas que le otorgan la acción antiespasmódica y antibacteriana, que hace de ella un remedio natural para relajar los músculos de las vías respiratorias y calmando la tos persistente y convulsiva, como la tos seca e imitativa, en bronquitis crónicas, tos ferina, episodios de asma, faringitis, laringitis y procesos gripales. Descongestiona los conductos respiratorios, alivia la disnea y facilita una respiración más tranquila y combate el asma.

Se puede utilizar en tintura, jarabe o infusión. Otra alternativa cuando hay infecciones, es combinarla con propóleo como antibiótico natural.

ESTAS SON SÓLO ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES DE LAS DECENAS QUE EXISTEN PARA LAS VÍAS RESPIRATORIAS.

### “Remedios con Hierbas para la Migraña”

Si usted sufre de Migraña o dolores constantes de cabeza, entonces sabe que es uno de los peores malestares y que puede dejarlo absolutamente inactivo y sin realizar sus tareas arruinando su día. Si usted padece de estos dolores de cabeza regulares, entonces no está solo. Sepa que millones de personas sufren de migrañas en el mundo.

Síntomas de la migraña que incluyen pero no están limitados a:

- \* El dolor intenso en uno o ambos lados de la cabeza
- \* Pulsátil o punzante;
- \* Náuseas y/o vómitos
- \* Sensibilidad a la luz y/o sonido
- \* Fatiga extrema
- \* Dolor de cabeza que dura de varias horas a varios días

Si bien hay millones de víctimas, muchas personas no quieren tomar medicamentos debido a los efectos secundarios y los riesgos potenciales, otros por los costos de remedios. La buena noticia es que hay varios remedios naturales para las migrañas. Echemos un vistazo a las formas naturales de tratamiento de la migraña:

1. La manzanilla o camomila, una hierba, que es comúnmente usada como un tratamiento para la migraña, cólicos, espasmos y la fiebre. Se ha demostrado que causa una disminución significativa en la frecuencia de la migraña entre los que la sufren. Por desgracia, como es el caso de muchas hierbas, puede haber efectos secundarios como una posible reacción alérgica.

2. La corteza de sauce contiene ácido salicílico, que es el ingrediente activo de la aspirina. Para hacer el té, añadir 1 cucharadita de corteza de sauce seca a una taza de agua hirviendo. Deje reposar durante 10 minutos y beber caliente.

3. 5-HTP, o 5-hidroxitriptófano, un compuesto producido en el cuerpo por del aminoácido triptófano, que se utiliza como precursor de la serotonina y la melatonina.

Se encuentra en la avena la cual se puede consumir como un alimento en forma de sopa o en infusión. También se puede consumir en forma de suplemento. El triptófano se ha estudiado por su capacidad para reducir la severidad y la duración de las migrañas.

4. El magnesio, un mineral que se encuentra naturalmente en muchos alimentos como las verduras, frutos secos, semillas y granos enteros, se ha estudiado por su capacidad para reducir la frecuencia de la migraña en los pacientes. Sin embargo, altas dosis de magnesio puede causar dolor de estómago, debilidad muscular, dificultad para respirar, baja presión arterial, ritmo cardiaco irregular, y puede interactuar con algunos medicamentos.

5. Vitamina B. Los estudios han demostrado una gran reducción de las migrañas en personas que toman cierta cantidad de riboflavina durante al menos tres meses, y las mujeres que sufren de migrañas menstruales parecen recibir un beneficio significativo.

Una buena fuente de esta vitamina es la levadura de cerveza virgen.

6. Los ácidos grasos esenciales Omega-3 también se cree que reduce la frecuencia de las migrañas. Los ácidos grasos Omega-3 se encuentran en los pescados grasos como el salmón y la caballa, y también se puede encontrar en las semillas de lino y

## **Medicina Natural con Hierbas**

algunos frutos secos. La dosis recomendada es de 5.000 mg en cápsulas de cualquiera de lino o de aceite de pescado.

7. El agua es también clave para reducir un dolor de cabeza o migraña. Al igual que con una dieta saludable, el consumo regular de agua puede ayudar a prevenir la aparición de dolores de cabeza y migrañas muchas veces causado por deshidratación. Muchos dolores de cabeza disminuyen o son eliminados completamente cuando se bebe un vaso de agua con una cucharadita de miel.

Las causas de la migraña son numerosas y un misterio. Una manera de tratar de comenzar a determinar la causa o causas de sus migrañas es mantener un diario de la migraña. A menudo la gente encuentra que ciertos alimentos son los desencadenantes del dolor de cabeza; el ir eliminándolos de a poco puede reducir esta afección.

De ahí la importancia de anotar en un diario nuestros hábitos.

En varias ocasiones los problemas de las vértebras cervicales son el motivo, las contracturas musculares y también las afecciones de la vista. Si usted sufre de migrañas, asegúrese de tener un equilibrio nutritivo de los alimentos, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente. También, considere la posibilidad de completar una profunda limpieza intestinal ya que las toxinas producen dolor de cabeza. Estos pasos simples, además de tratamiento natural de la migraña, puede hacer que usted se libere de la migraña.

### “Remedios con Hierbas para problemas de Piel y Belleza”

Existen diferentes hierbas medicinales para el cuidado de la piel tanto para el rostro como para otras partes del cuerpo.

La medicina natural hace uso de varios tipos diferentes de plantas, extractos, hierbas, flores y aceites naturales para el cuidado de la piel. El uso regular de remedios naturales para el cuidado de la piel asegurará de que su piel no tenga manchas, granos, o las alergias. Algunos de los problemas que se pueden curar son ojeras, arrugas y acné; así como también heridas, quemaduras, hematomas. Algunos de los ingredientes de las hierbas son muy ricos en esencias relajantes que tienen un efecto calmante.

La Caléndula y manzanilla puede usarse para hacer un muy eficaz antiinflamatorio y descongestivo para limpiar la piel.

Incluso pueden ser utilizados para tratar condiciones inflamatorias crónicas.

Hay investigaciones que señalan que el té verde ayuda a suprimir la inflamación de la psoriasis y otras afecciones cutáneas inflamatorias, como la caspa y las lesiones relacionadas con el lupus.

La industria cosmética y farmacéutica se vale de los principios activos de las hierbas para elaborar sus formulaciones.

La mayoría de ellos hace años que han empezado a utilizar las cualidades especiales de hierbas y extractos de hierbas como el Aloe vera, lavanda, aceite de jojoba, aceite de oliva y extracto de romero los cuales son ahora ingredientes orgánicos comunes en muchos productos para el cuidado de la piel.

Para tratar el acné de manera natural basta con utilizar compresas o lociones con infusión o extracto vegetal de hamamelis poderoso astringente y antiséptico, bardana o tomillo cual su mayor virtud es ser un antibiótico natural.

Estos son sólo algunos ejemplos de cómo los remedios a base de plantas para el acné pueden ser de ayuda.

Como todos los problemas de piel son de origen orgánico por ser la piel un órgano como cualquier otro del cuerpo, no basta con utilizar remedios en forma externa. La ventaja de los remedios vegetales es que se pueden consumir sin los efectos secundarios como los medicamentos comunes.

El acné se cura mejor cuando también se hace un tratamiento interno por ejemplo con hierbas como diente de león, zarzaparrilla o bardana. Estas son hierbas que ayudan al cuerpo con el proceso de desintoxicación.

Rasguños y moretones son parte de la vida cotidiana. Si estamos expuestos a accidentes o a la aventura podemos sufrir lesiones en la piel o lastimarnos. Si bien hay muchos remedios a mano en la farmacia para limpiar heridas, reducir la inflamación, prevenir la infección y promover la cicatrización hay dos veces más recursos naturales que logran lo mismo. La naturaleza realmente cuida muy bien de nosotros.

**Hamamelis:** Esta planta es en realidad un arbusto y la corteza y hojas son un astringente que puede ser usado como desinfectante para limpiar la piel.

**Aloe vera:** es un tratamiento común para quemaduras y erupciones cutáneas. Una de las plantas cultivadas en los climas tropicales, protege e hidrata la piel. Es regeneradora quita manchas y arrugas.

**Árnica:** es excelente para el tratamiento de dolores musculares y hematomas. Comúnmente utilizado para el tratamiento de dolor en los músculos, moretones y los tejidos inflamados.

## Medicina Natural con Hierbas

**Caléndula:** su aceite y el extracto se utilizan para aliviar las erupciones y raspaduras menores.

**Ajo crudo:** a pesar de la muy singular y potencialmente desagradable olor, los dientes de ajo se pueden utilizar para desinfectar cortes y raspaduras. Es un antiséptico.

**Yerba larca:** alivia las enfermedades cutáneas, como pieles alérgicas, eczemas, urticaria, salpullido, etc.

La Madre Naturaleza nos proporciona una serie de remedios de primeros auxilios. Crea hoy tu botiquín de primeros auxilios naturales y toma todas las ventajas que ofrece la naturaleza.

***El libro "Medicina Natural con Hierbas" contiene un Vademecum con más de 100 plantas medicinales con sus propiedades terapéuticas, principios activos y clasificación por enfermedad y sistema orgánico. Y además explica paso a paso como elaborar distintos remedios como extractos vegetales, jarabes y tintura madre, los cuales se pueden realizar sólo con 3 elementos que se encuentran en su casa.***

**"¿Ha encontrado útiles los consejos sobre Remedios con Hierbas? Se puede aprender mucho más acerca de cómo le pueden ayudar a recuperar su Salud aquí".**

<http://www.remédiosconhierbas.com/medicinanatural.html>