

anamed

MEDICINA NATURAL EN EL TROPICO:

Parte B

Extractos de las ediciones en inglés de las publicaciones *anamed*

Medicina Natural En El Tropicó II, III and IV



anamed pedido número 121

Spanish

Esta nueva edición se ha beneficiado mucho de la activa colaboración de:

<i>anamed</i> Angola	Annecy Ibanda
<i>anamed</i> Congo-Bandundu:	Bindanda M'pia, Emmanuel Mufundu
<i>anamed</i> Congo-Kinshasha:	Konda Ku Mbuta
<i>anamed</i> Congo South Kivu:	Innocent Balagizi
<i>anamed</i> Congo-Haut Congo:	Dieudonné, Umo Bombibambe
<i>anamed</i> Eritrea	Nighisti Alazar, Micele Paliaro
<i>anamed</i> Ethiopia	Belay Bekele, Ralph Wiegand
<i>anamed</i> Kenya	Esther Odhiambo, Walter Opiyo
<i>anamed</i> Mozambique	Dr Murray Louw
<i>anamed</i> Nigeria:	Hannelore Bachmann, YMCA - Jos
<i>anamed</i> South Africa	Aaron Motlhasedi, Sr. Beatrix Knubela
<i>anamed</i> Sudan South-west:	Daniel Gumwel, James Tor, Joseph Chok, Dr Elijah
<i>anamed</i> Sudan South-east:	Mary Yangi
<i>anamed</i> Tanzania:	Gideon Kibam bai, Peter Mabula
<i>anamed</i> Uganda Kasese	Thembo Patrick, Simon Challand
<i>anamed</i> Uganda Katakwi	Oduc Naboth, Olokojo Fabiano, Ephraim Osilimo
<i>anamed</i> Uganda Masaka:	Henry Seswannyana, Gertrude Najjemba
<i>anamed</i> Uganda Vurra:	Samual Mundua, Buzu Venensko
<i>anamed</i> Uganda Kampala:	Sister Sarah, Grace Nakazibwe, Henry Seswannyana
<i>anamed</i> Ukraine:	Andrij Kyrтчiv
<i>anamed</i> Coordination, Germany	Dr. Hans-Martin Hirt, Dr Keith Lindsey, Prof. Dr. C. Schäfer



Edición Septiembre 2004.

Copyright por *anamed*.

Es el deseo de *anamed* que la información de este folleto se distribuya lo más ampliamente posible. Nos gustaría estimular a los usuarios de este libro a que lo traduzcan a sus lenguas locales, pero debido a que los contenidos se están actualizando constantemente, primero deben consultar a *anamed*. La propiedad literaria de todas las traducciones se mantienen con *anamed*. Ninguna parte puede reproducirse para revenderse.

El póster en colores (*anamed* orden nr. 403 en inglés) muestra las plantas mencionadas en el libro.

Los libros y materiales de *anamed* se venden por:

anamed, Schafweide 77, D-71364 Winnenden, Germany

Para preguntar en inglés contacte a Keith Lindsey: anamed@t-online.de

Para preguntar en francés y alemán contacte a Hans-Martin Hirt: anamedmh@yahoo.de

Internet: www.anamed.net

anamed

MEDICINA NATURAL EN EL TROPICO:

Parte B: Extractos de las ediciones en inglés de las publicaciones *anamed*
 Medicina Natural En El Tropico II, III and IV

1.	Introducción		3
2.	Comienzo con Medicina Natural		4
	La definición	4	
	Propósitos y objetivos	5	
	Un jardín medicinal	6	
	Uso de un higrómetro	8	
3.	Prevención		9
	Prevención de dolencias comunes	9	
	Vida saludable	11	
4.	Tratamiento a las dolencias comunes		13
	Heridas, quemaduras, forúnculos y abscesos	13	
	Enfermedades de la piel	15	
	Diarrea	16	
	Malaria	20	
	SIDA	23	
5.	Reflexiones Bíblicas		37
6.	Recomendaciones		41
	para los “Curanderos Naturales”	41	
	para los gobiernos en el Sur	42	
7.	Publicaciones		43

anamed

MEDICINA NATURAL EN EL TROPICO:

Por

Hans-Martin Hirt y Keith Lindsey

1. Introduction

anamed (Acción para la Medicina Natural) tiene el objetivo de habilitar a las personas en el trópico para que sean tan confiadas en sí mismas como sea posible, particularmente con respecto de su salud. Este objetivo se basa en la creencia de que la información y las habilidades relacionadas con la salud y con la curación deben ser de dominio público y estar al alcance de todos.

El trabajo más importante de *anamed* es desarrollar seminarios de una semana de duración sobre “Medicina Natural” para trabajadores de la salud, curanderos tradicionales y trabajadores comunitarios. Los seminarios están relacionados con el conocimiento y el cultivo de algunas plantas medicinales bien conocidas, la preparación de medicinas de estas plantas y su uso en el tratamiento de problemas de salud comunes y enfermedades.

anamed define la “Medicina Natural” como la combinación de las ventajas de la medicina tradicional herbaria con aquellas de las prácticas de la medicina moderna de basamento científico.

Debido a que fue primero publicado en el año 2000, este libro se ha convertido en un texto estándar para los seminarios de medicina natural de una semana de duración. Este se ha traducido al francés, al portugués, al suahili. Se ha convertido en un recurso de mucho valor para muchas personas: curanderos tradicionales, trabajadores de la salud, farmacéuticos, trabajadores comunitarios, misioneros y otros.

Como siempre, estamos muy interesados en aprender de sus experiencias con estas enfermedades y plantas. A través de tal intercambio de conocimientos y experiencias, mayor cantidad de personas pueden saber más sobre lo suyo y sobre las necesidades de salud de su comunidad, especialmente en áreas rurales intrincadas.

2. Comienzo con Medicina Natural

2.1 La definición de Medicina Natural:

La medicina natural en los Trópicos es la combinación de las ventajas de la medicina moderna y de la medicina tradicional

Ventajas de la medicina occidental (moderna)	Ventajas de la medicina tradicional, (herbaria).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higiénica. 2. Aceptada científica e internacionalmente. 3. Los médicos que la practican tienen mucho entrenamiento y entienden bien el cuerpo y sus enfermedades. 4. Se realiza un examen médico completo, con pruebas de laboratorio. 5. Las dosis son exactas. 6. Las medicinas son bien conservadas. 7. Las plantas se identifican por su nombre científico. 8. El gobierno controla los estándares de la práctica médica. 9. Se puede tratar a un gran número de pacientes. Ej. en las epidemias. 10. Existe experiencia de dirección y de organización. 11. Se trabaja sin brujería. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza plantas disponibles localmente. 2. El uso de plantas resulta en un mínimo de desechos feos o peligrosos. 3. No existen problemas con el intercambio extranjero de medicamentos caros, ni de la tardanza en los despachos. 4. Pocos costos para los médicos y, por tanto, generalmente baratos para los pacientes. 5. Crea empleos en los jardines medicinales y en la preparación de los medicamentos. 6. El dinero que se paga por los tratamientos permanece en los pueblos y, por tanto, estimula los negocios locales. 7. Los médicos les prestan atención también a las familias y a la comunidad. 8. Refuerza la confianza en sí mismo. 9. El curandero habla la misma lengua que el pueblo. 10. Los curanderos tradicionales están esparcidos a través de todo el país, incluso en las áreas rurales más remotas. 11. Algunas veces es la <u>única</u> ayuda médica disponible.

Las medicinas naturales combinan las ventajas de ambas.

En consecuencia, el Ministerio de Salud de un país que practica la medicina natural puede alcanzar mucho más, incluso con un limitado presupuesto de salud.



ANAMED

Acción por la Medicina Natural

anamed realiza seminarios, desarrolla proyectos y distribuye libros y materiales que habilitan a las personas en el Trópico para que confíen más en si mismas con respecto a su salud y al bienestar social y económico.

2.2 Propósitos y objetivos

1. Elevar la provisión de salud en países en desarrollo, a través de:
 - 1a. El establecimiento de jardines de plantas medicinales para la demostración y campos para el cultivo.
 - 1b. El desarrollo de recetas para hacer medicinas naturales de plantas medicinales disponibles en la localidad.
 - 1c. El apoyo al establecimiento de farmacias, tanto en hospitales como en la comunidad, que se especialicen en medicinas naturales producidas localmente, las cuales son baratas y fáciles de usar.
 - 1d. La estimulación a las farmacias existentes para que abastezcan y promuevan las medicinas naturales.
 - 1e. El desarrollo de investigaciones sobre tratamientos alternativos para la malaria, Ej. la promoción del cultivo y uso de *Artemisia Annu* (dulce ajeno).
 - 1f. La publicación y distribución de posters, libros y semilla.
2. Apoyar a las personas de la localidad en el desarrollo de la confianza en si mismas y en la elevación de sus conocimientos, a través de:
 - 2a. El reconocimiento y la confianza de la red existente de curanderos tradicionales.
 - 2b. La conducción de seminarios de una semana de duración sobre medicina natural, para los trabajadores de la salud formalmente entrenados, Ej. doctores y enfermeras, curanderos tradicionales, trabajadores comunitarios y administradores.
 - 2c. La habilitación de los trabajadores de la salud y curanderos tradicionales, para que se pongan de acuerdo sobre un "Código Ético de Conducta", y sobre las formas a través de las cuales pueden colaborar para el bien de la región.
 - 2d. El cuestionamiento y la oposición a las prácticas peligrosas, incluso si estas formaran parte de la tradición local, Ej. la circuncisión femenina.
3. Apoyar a las personas para que sean más activas en el cuidado al entorno, a través de:
 - 3a. El ofrecimiento de instrucción sobre la forma apropiada de depositar los desechos.
 - 3b. La estimulación a las iglesias para que se involucren en la protección al entorno.
 - 3c. La propuesta de alternativas para el uso de herbicidas y pesticidas.
 - 3d. Desarrollando investigaciones y promoviendo la utilización de jacinto de agua, y de este modo, la creación de valores sobre una catástrofe biológica que amenaza a la mayoría de los lagos y los ríos en el trópico.
4. Oponerse a los procesos de desarrollo negativo, a través de:
 - 4a. El apoyo a las personas para que cultiven y usen sus propias plantas y semillas, ante la presencia del temor del patentado de las semillas y el uso de plantas medicinales por las corporaciones multinacionales.
 - 4b. El desarrollo de campañas contra la fabricación y distribución de jabones y cremas que contengan mercurio.
 - 4c. La oposición a la inundación del mercado con productos insalubres y peligrosos, Ej. refrescos de azúcar y medicinas vencidas.
 - 4d. La oposición a la publicidad a los refrescos de azúcar que destruyen la producción local de jugos de frutas.
 - 4e. La eliminación de todo lo que mantenga la supremacía económica del Norte.
5. Promover colaboración ecuménica entre los servicios de salud cristianos, a través de:
 - 5a. La reflexión conjunta sobre cómo alcanzar la armonía con Dios, nosotros mismos, unos y otros y toda la creación.
 - 5b. El aprendizaje de las formas en las cuales Jesús curó.
 - 5c. El estudio de la importancia de la cura espiritual y física.
6. Promover la cooperación local e internacional y la paz, a través de:
 - 6a. La participación en las redes internacionales para el intercambio de conocimientos sobre las plantas medicinales y las medicinas naturales.
 - 6b. La implicación de personas de diferentes profesiones, de diferentes regiones, creencias y fe.
 - 6c. La conducción de seminarios en campos de refugiados y áreas de conflictos, involucrando personas de diferentes facciones locales.

anamed Coordination, Schafweide 77, 71364 Winnenden, Germany Web: www.anamed.net Email: anamed@-online.de

2.3 Pautas para sembrar un jardín medicinal:

A. Siembre setos a lo largo de las curvas de nivel.

Tales setos;

- previenen la erosión del suelo y por tanto la pérdida de nutrientes,
- fertilizan el suelo, y
- ofrecen protección del viento y la sombra.

Los setos deben estar a tres metros de separación y a cinco metros cuando el terreno está a nivel.

Algunas personas recomiendan hacer setos de solo una planta, Ej. Aroma blanca, por ser una planta multipropósito, ya que aumenta la fertilidad del suelo y ofrece forraje animal. De cualquier modo, nosotros recomendamos el uso de una variedad de plantas, porque entonces

- los setos están menos propensos al ataque de infección de virus de plantas,
- las plantas fertilizan el suelo de diferentes formas,
- algunas plantas son útiles medicinalmente y
- los setos se ven mucho más atractivos.

B. Los setos pueden incluir las siguientes plantas:

- *Leucaena glauca* (aroma blanca), una planta leguminosa. Esto significa que toma nitrógeno del aire y lo fija a la tierra. También las raíces extraen los minerales de la profundidad de la tierra de manera que, cuando las hojas caen, el suelo es fertilizado. Crece de semillas.
- *Azadirachta indica* (pulsiana), una planta con una gran variedad de propiedades medicinales que prospera en climas más secos, y también mejora el suelo. Crece de semillas.
- *Calliandra calothyrsus* (calliandra), otra planta hermosa y leguminosa. Crece de esquejes.
- *Cajanus cajan* (pigeon pea), un arbusto leguminoso con semillas comestibles que crece hasta 2 metros de altura. Su crecimiento es por semillas.
- *Cassia (syn. Senna) spectabilis* (guacamaya francesa), una planta leguminosa con hermosas flores amarillas, que crece prontamente de esquejes de un metro de largo clavados en la tierra. Su crecimiento es por esquejes o semillas.
- *Cymbopogon citratus* (caña de limón o limoncillo), una planta medicinal de mucho valor, que hace que el seto se cierre a sus raíces. Tome raíces de las plantas existentes.
- *Moringa oleifera* (banano del arbo), una planta de rápido crecimiento, con hojas ricas en proteína, vitaminas y minerales, que se secan y se comen y de este modo son muy efectivas para combatir malnutrición. Las semillas se secan y se trituran para purificar el agua. Crece de semillas y de esquejes.
- *Tithonia diversifolia* (titania), es un excelente abono verde, pero difícil de deshacerse de ella una vez establecida. Es, por tanto, mejor restringirlas a las partes de afuera de los setos de su jardín. Es útil medicinalmente para las enfermedades de la piel. Crece de semillas.

Cada año, al comienzo de la estación lluviosa, pode el seto a una altura de un metro o algo así. Penetre los recortes en la tierra - y vea la fertilidad del suelo aumentar Debido a su utilidad medicinal, deje que algunas matas de pulsiana crezcan a una mayor altura.

Si los animales errantes son un problema, el jardín completo debe ser cerrado – o, aún mejor, haga crecer u seto bien denso alrededor de todo el jardín, Ej. de una variedad de guacamaya francesa que tenga espinas.

C. Siembre sus plantas medicinales entre setos.

En su jardín de producción, todas las variedades de plantas se pueden mezclar, no hay necesidad de sembrarlas en filas de manera ordenada. De esta manera las plantas se ofrecen sombra unas a otras y así es posible recoger una cosecha también en la estación seca.

Plantas de las siguientes categorías pueden sembrarse:

- a) plantas que se consuman como frutas y medicinas.

- b) Plantas que se consuman como vegetales y medicina.
- c) plantas que sean solamente medicinales.
- d) plantas que sean solamente frutas o vegetales.

Plantas comestibles que también son útiles para fertilizar el suelo incluyen *Amaranthus gracilis* (amaranto) y plantas leguminosas como los frijoles y el maní.

Precaución 1: Algunas plantas medicinales son también hostiles. Ej. *Lantana camara*. Es preferible no plantar estas en un jardín medicinal. Estas son plantas que no son oriundas de África y, en algunas áreas, están causando muchos problemas debido a su crecimiento excesivo. A diferencia de todas las plantas anteriores, por tanto, material para planta se puede recoger a volunta de las plantas silvestres.

Precaución 2: *Eucalyptus globulus* (eucalipto) es una valiosa planta medicinal, pero de hecho, todas las plantas de eucalipto proveen ácido a todos los suelos de alrededor y por tanto infértil para otras plantas. Por ello, lo mejor es sembrarlas en una locación separada.

D. Aprenda por experiencia las condiciones que cada planta prefiere.

Encuentre por ensayo y error las condiciones preferidas por cada planta. Algunas plantas florecen directas bajo el sol, como en las sabanas, otras con mitad de sombra como la manigua y otras completamente bajo sombra como en los bosques. Algunas prefieren el suelo arenoso, otras suelos margosos..., algunas prefieren mucha agua y otras solo poco agua... Observe cuidadosamente donde parecen florecer de manera silvestre y trate de crearles esas mismas condiciones.

E. Establezca un semillero.

En el semillero usted puede sembrar semillas y cultivar posturas y esquejes. Usted requerirá sombra para las plantas jóvenes y un buen abono hecho en casa. También necesitará un poco de arena y potes para plantas hechos de cerámica, de plástico, de turba o de hojas de plátanos.

F. Haga un montón de abono.

Además de las cubiertas de estiércol y paja con que se cubren los potes, usted puede producir abonos de todas las frutas, vegetales, desperdicios vegetales y animales. Vea la próxima sección.

G. Establezca un jardín de demostración.

El propósito de un jardín de demostración es diseminar las palabras Medicina Natural y estimular a otros para que hagan lo mismo. Puede hacerse en el jardín de producción o en un local separado donde capte la atención de la gente. Este debe tener buenos anuncios.

Usted puede organizar “paseos guiados” por el jardín para personas tales como personal médico como doctores, enfermeras, farmacéuticos y curanderos tradicionales, niños de escuela y sus maestros y veneradores después de los Servicios Dominicales.

H. Colóquele una etiqueta a cada planta en su jardín de demostración.

En la etiqueta, escriba el nombre local de la planta, el nombre en inglés (o en la lengua nacional) y el nombre científico. El nombre científico es esencial para la comunicación con personas de otro país y a veces incluso con personas de otra región. Un visitante de otro país, o incluso tal vez de la próxima aldea, puede llamar las plantas por nombres locales muy diferentes. Se puede ofrecer también una lista pequeña con los usos más importantes de la planta.

La etiqueta puede ser de recortes de láminas de hierro o cubos plásticos viejos. Escriba con marcador permanente.

I. Si el clima lo permite, siembre también un mata de pulsiana (*Azadirachta indica*).

Las plantas de pulsiana tiene muchas propiedades medicinales, insecticidas y otras. Son particularmente apropiadas para climas secos, donde pueden ser utilizadas para reforestación.

J. Siembre árboles frutales alrededor de los setos o a lo largo del jardín.

En dependencia del suelo, el clima y la altitud, incluya plantas de mango, tamarindo, naranja, limón, guayaba y aguacate. Todas estas frutas son ricas en vitaminas A y C.

2.4 Uso de un higrómetro

Enseguida que usted piense que su té está seco, mida su contenido de humedad. Si está muy húmedo, muy pronto ya no servirá para usarlo.

Existe una forma muy fácil de medir el contenido de humedad. Ponga las hojas, junto con el pequeño higrómetro, en un recipiente herméticamente cerrado, ej. un jarro de mermelada. Después de 15 minutos usted puede leer la humedad del aire que está encima de las hojas.

El higrómetro consiste en un cable de cabello humano o de metal muy fino, que se expande a medida que la humedad del aire aumenta. El alargamiento se transmite, a través de una espiral a la escala de humedad. La gran ventaja es que no se necesita batería.

Una humedad de 10% corresponde a un clima en el desierto, mientras que 100% de humedad significa que el aire está saturado de agua (como en una nube).

El higrómetro indica la humedad después de 15 minutos.

A temperatura entre 25 y 35°C, la humedad mostrada corresponde aproximadamente al contenido de agua en las hojas que está por debajo de un factor diez. Por ejemplo, una humedad del aire de 80% indica que el contenido de agua de las hojas es 8%, o sea, 8g de agua en 100g de hojas artemisia (dulce ajeno).

Esta información nos dice por cuánto tiempo el té se puede guardar con seguridad.

Lectura del higrómetro	Si se almacena en un recipiente herméticamente cerrado, las hojas se pueden mantener por un periodo de
100%	3 horas
90%	2 días
80%	2 semanas
70%	2 meses
60%	4 meses
50%	6 meses
40%	1 año
30%	2 años
20%	5 años

Esta tabla es muy útil. El tiempo de almacenamiento que se ofrece también es válido para las sémolas, los tes y los productos alimenticios, Ej. Frijoles, arroz, yuca. Si usted compra polvo en el mercado, tales como polvo de yuca, polvo de arroz, harina de granos de maní, alimentos para niños, etc. y luego mide la humedad en la forma descrita anteriormente, usted verá que muchas ya han pasado de "fecha de venta". Esto significa que, lo más probable es que ya esté enmohecido.

Cuidado del higrómetro: el higrómetro debe ser ajustado una vez al año. Envuélvalo en una toalla húmeda y después de una hora, debe mostrar una humedad de 99%. Ajuste la manecilla a través de un tornillo en la parte trasera del higrómetro.

3. Prevención

3.1 Prevención de dolencias comunes

Un entorno limpio y un estilo de vida saludable es una enorme contribución para la buena salud de nuestra familia, nuestras plantas y nuestros animales.

A. Coma bien

Nuestro alimento debe ser nuestra medicina. Los alimentos adecuados constituyen nuestra fuerza y nuestro sistema inmune – ello significa la habilidad de luchar y resistir infecciones y enfermedades. Los alimentos inadecuados conllevan a la malnutrición y nos hacen coger cualquier infección y enfermedad posible.

Tabla 1: Productos alimenticios esenciales

Para una fuente de energía barata	Raíces feculosas: yuca, boniatos, taro Frutas feculosas: plátano, plantaina, árbol del pan
Para energía y proteína	Cereales y granos: trigo, maíz, arroz, mijo, alcandía pan. El pan integral es mucho mejor que el pan blanco.
Para alimentos que son más ricos en proteína	Aceite de semillas: calabaza, melón, césamo, girasol Leguminosas: frijoles, chícharos, lentejas, soya Nueces: maní, anacardo, almendra Productos de animales: leche, huevos, queso, pescado, pollo y cualquier carne
Para vitaminas y minerales	Vegetales: plantas de hojas verde oscuro, hojas de yuca, boniatos y hojas de boniatos, tomates, zanahorias, calabaza, hojas de banano del arbo – y muchas más. Frutas: mango, naranja y limones, papaya, guayaba, fruta pasionaria y muchas más. Jugos de frutas
Para un sistema inmune fuerte	Coma ajo crudo

Cultive frutas y vegetales usted mismo. Siembre árboles y plantas frutales – mangos, papayas, piña, plátano, fruta pasional, etc. Siembre banano del arbo y cómase las hojas.

Los niños deben ser alimentados varias veces al día con alimentos variados. Ellos necesitan poco, pero frecuentemente. Si, por ejemplo, ellos comen solamente mijo o yuca, entonces sufren porque no satisfacen sus necesidades de energía, proteína, vitaminas y minerales.

Tome jugos de frutas naturales - En el trópico existe gran abundancia de frutas maravillosas. Los refrescos efervescentes y otros productos comerciales contienen todo tipo de aditivos y dulcificantes artificiales que no tienen ningún uso para su salud. Los “alimentos rápidos” también contienen preservantes no saludables. La mantequilla “Bando azul” también contiene preservantes; ¡Es mucho más saludable untarle la masa del aguacate al pan!

Si fuera de cualquier modo posible, amamante a sus niños – no se deje tentar por los anuncios de biberones. La suciedad y las infecciones son tomadas fácilmente por los niños a través de los biberones, lo cual los conlleva a diarreas y otras enfermedades. Trate de evitar el uso de alimentos comerciales para niños – ello debilita la economía de su hogar.

B. Cuide su agua

Asegúrese de que el agua que usted toma está limpia. En dependencia de la calidad de su agua, usted puede construir un filtro de arena o usted puede usar hojas de banano del arbo trituradas como está descrito en el Capítulo 11. El agua hervida, tal vez en un horno solar, es el método más efectivo.

Si las personas lavan sus ropas o incluso bicicletas y carros en agua que otros usarán para tomar está causando problemas.

C. Mantenga su tierra fertilizada – de manera natural

- a) **Siembre cosechas leguminosas** (las cuales de manera natural proveen nitrógeno en la tierra). Las cosechas leguminosas incluyen vegetales como los frijoles y el maní y plantas tales como el Aroma blanco. El Aroma blanco se puede sembrar a lo largo de las curvas de nivel para ayudar a prevenir la erosión de la tierra y regularmente ser acondicionado como un seto. Las ramas que se le cortan ayudan a fertilizar el suelo.

- b) **Convierta en abono** sus materiales orgánicos de desperdicios. Todas las cáscaras de frutas, hojas de vegetales, desperdicios de jardín (pero elimine las semillas de hierba), el excremento de los pollos y de otros animales, pueden hacerse un montón (no muy cerca de la casa). Si se mantiene cálido y húmedo, se producirá una tierra negra buena dentro de alrededor de 3 meses, que enterrándola en su jardín, soltará nutrientes (nitrógeno y minerales) lentamente en la tierra.
- c) **Evite el uso de químicas agrícolas.** No utilice en absoluto o utilice sólo un mínimo de fertilizantes artificiales o pesticidas. Ellos contaminan el agua, matan plantas y animales sanos (algunas veces de mucho valor) y dañan la fertilidad natural del suelo.

D. Las letrinas tradicionales son limpias y prácticas

Los excrementos y la orina pueden ser fuentes de muchas infecciones. Cave un hoyo y construya una caseta sobre él. La letrina siempre debe estar tapada. Si usted le instala una chimenea que saque el aire del hoyo a través del techo, no habrá mal olor. Cuando el hoyo esté lleno, tápelo y siembre una mata de mango. Y haga una nueva letrina tradicional en otro hoyo. Las letrinas tradicionales son de hecho mejores que las letrinas de agua; ellas preservan los nutrientes para las siembras futuras, mientras que las letrinas de agua hacen que los arroyos y los ríos se contaminen. Las letrinas tradicionales usan menos agua, la cual en muchos lugares es un recurso cada vez más escaso.

E. Deposite los desperdicios cuidadosamente

Los “fuegos eternos”, que casi nunca se apagan y en los que prácticamente se echa toda la basura, son desagradables y peligrosos para la salud. Si algunas sustancias, como el PVC y aluminio, se queman juntas, a baja temperatura, se produce un gas muy venenoso, llamado dioxina. También, la basura no debe dejarse regada en los alrededores. Se ven mal, los filos cortantes pueden herir las personas, las baterías y algunos componentes electrónicos son tóxicos y el agua de lluvia que se almacena en lugares tales como las gomas viejas proveen la crianza de mosquitos que causan la malaria.

- a) **metales, cristales, plásticos, baterías.** Si existiera alguna posibilidad de volver a usarlos y reciclarlos, hágalo o de lo contrario, recójalos juntos cuidadosamente y todos los meses entiérrelos profundamente. Las baterías son particularmente tóxicas. No plantes sus vegetales sobre el hueco.
- b) **papel.** Recójalos juntos todas las semanas y quémelos en cinco minutos. Deposite la ceniza con el metal, etc.
- c) **madera.** Quémela y eche la ceniza en el jardín – esta contiene minerales.
- d) **deshechos orgánicos.** Hágalos abono.

F. Limpieza e higiene.

La tradición de siempre lavar las manos con jabón y agua corriente antes de comer o de preparar los alimentos y después de usar el baño es importante y excelente. Si no tiene jabón, hágalo por usted mismo o use hojas de papaya. Bañarse de pies a cabeza todas las tardes mantiene limpio el cuerpo y la cama.

G. Para cocinar en interiores, instale una chimenea

Si usted está frecuentemente en una habitación llena de humo, entonces usted corre el riesgo de desarrollar serios problemas en la vista y enfermedades en los pulmones. La mejor solución a este problema es construir un fogón de combustible eficiente (ello significa menos viajes por leña), al cual se le incorpora una chimenea.

H. Ejercicio y aptitud

Algunas personas hacen muchos ejercicios, Por ejemplo mujeres que deben caminar muchos kilómetros todos los días para buscar agua y leña. Otros hacen muy poco. Haga su propia elección sobre si su familia es “desarrollada” o “subdesarrollada”. En las familias “desarrolladas”, el hombre y la mujer comparten el trabajo físico y por tanto hacen similar cantidad de ejercicios. De este modo la esposa no está tan débil y el esposo no está tan holgado. Si usted se mantiene apto, usted tendrá una mayor inmunidad a las enfermedades.

3.2 Vida saludable en los Trópicos – en armonía con nuestro vecino y con la Creación

A. Compre bienes producidos localmente siempre que sea posible

Comprar localmente ayuda a mantener el dinero en su propio distrito, ayuda a mantener los empleos locales y, por tanto, ayuda a la economía local. Por ejemplo,

- a) elabore y compre jugos de frutas locales, en lugar de comprar Cola o Fanta,
- b) compre ropa de fabricación local, en lugar de ropas importadas.

B. Use la energía económicamente

- a) Energía solar. África tiene exceso de energía solar. Use la energía solar para calentar el agua, para cocinar y, tal vez hasta para generar electricidad.
- b) Madera. Use estufas eficientes en el consumo de combustible para que minimice el uso de madera. Mientras más su país tenga que importar combustibles fósiles, más tendrá que exportar para pagar ese combustible y menos dinero habrá entonces disponible para las escuelas, los hospitales y otros servicios públicos.

C. Siembre árboles - Cada persona debe sembrar diez árboles cada año.

Las plantas sirven para múltiples propósitos. Siempre es importante tener una cantidad de árboles para estimular el “ciclo de agua” y así asegurar las lluvias y prevenir el desarrollo de la desertificación. Pero, como bien se conoce, ellos proveen leña, madera para construir viviendas y muebles, frutas, nueces y aceite, sombra, muchas fertilizan los suelos a su alrededor, algunas proveen medicinas y, no menos importante, son de una gran belleza que ayudan al apoyo de la ecología de las aves, de los insectos y de otros animales.

D. Cuide su agua

El agua a veces es escasa y ocurren muchos conflictos para acceder al agua. Por tanto:

- a) Use el agua económicamente.
- b) Cuando su única fuente de agua es de un hueco sucio, construya un pozo artesiano para que el agua sea limpia.
- c) Mantenga los arroyos y los ríos limpios – no lave ropas en ellos, no los utilice como baño, no laves carros ni bicicletas en ellos. Alguien más abajo en la corriente estará usando esa misma agua para tomar.

- d) Almacene agua de lluvia de los techos de hierro corrugado, usando canalones, tubos de desagüe y tanques, para usarla en el jardín.
- e) Construya pequeñas presas a lo largo de los ríos - Pero primero negocie con las personas que viven más abajo cerca de la corriente.

E. Reduzca su basura

- a) Compre refrescos solo en botellas retornables. No utilices bolsas plásticas desechables para el agua. En el trabajo, use su propia botella, que usted puede rellenar con agua, jugo café todos los días.
- b) Compre solo bienes que puedan ser reparados – no bienes que tienen que ser botados cuando se rompen.
- c) Use su propia bolsa o cesto para sus compras – evite las bolsas plásticas.
- d) Coloque todos los desechos de frutas y vegetales en el montón de abono.
- e) Si usted vive en un barrio, exija que el consejo del barrio organice el reciclaje o facilidades disponibles para desperdicios de papel, vidrio, metal, plástico, baterías y todo tipo de químicas y farmacéuticos indeseados. Si usted vive en un área rural, quemé el papel y entierre todas las otras cosas profundamente. Estos son tóxicos y causan enfermedades serias si el agua de lluvia lixivia las químicas hacia fuera y entran en el agua de tomar y en sus vegetales.
- f) Evite quemar basura. Cuando el PVC y el aluminio se queman a bajas temperaturas, se producen gases muy tóxicos (dioxina y cianuro de hidrógeno)

F. Prefiera alimentos naturales producidos localmente

- a) Los alimentos de su propio jardín son más saludables; estos no poseen tóxicos químicos de los pesticidas o fertilizantes y son más nutritivos. De lo contrario, siempre que sea posible, compre directamente a campesinos. También, trabajar en el jardín es muy saludable, por lo menos por dos importantes razones:
 - i) aire fresco y ejercicio.
 - ii) cuando la piel en ocasiones se quiebra por el trabajo en el jardín, el contacto con los microbios en la tierra ayuda a

desarrollar una inmunidad más alta y, por tanto, tener una mayor resistencia contra algunas enfermedades, Ej. el cáncer.

- b) Compre alimentos que sean producidos localmente. Ej. apoye los panaderos locales y a los carniceros del campo y compre jugos de frutas locales. Algunos bienes viajan cientos de kilómetros para llegar a nuestras tiendas, cuando pudieran ser producidos localmente – Ej. galletas. Ello no solamente ahorraría transporte y combustible, sino que ayudaría a apoyar los negocios locales y por tanto mantener las plazas de trabajo en la localidad.
- c) Evite los “alimentos-rápidos” y las comidas ya elaboradas. Los bosques tropicales en América del Sur se han talado para producir carne de res para hamburguesas.
- d) Evite los refrescos azucarados efervescentes como la Cola. El ácido fosfórico en la cola produce debilitamiento de los huesos! Tome 100% jugos de frutas. También evite los refrescos “Light” efervescentes que tienen dulcificantes artificiales - ¡estos están hechos para personas que sufre diabetes y no tienen ningún uso para la obesidad.

G. Prefiera medicinas naturales

Siembre hierbas, alimentos saludables y plantas medicinales en su propio jardín y desarrolle experiencias en hacer tes y ungüentos, de modo que usted pueda evitar algunas enfermedades comunes y tratarlas por usted mismo cuando ocurran.

H. Prefiera telas naturales

- a) La lana, el algodón y la seda son preferibles que las fibras artificiales – estas absorben el sudor y por tanto causan menos problemas de enfermedad.
- b) Es mejor usar prendas de vestir sin color o levemente coloreadas próximas a la piel.
- c) Las telas que se destiñen al lavarse pueden causar alergias.

I. Evite las drogas, la nicotina y el exceso de alcohol

Tanto los fumadores como los que están cerca de ellos (fumadores pasivos) están en peligro –

especialmente los niños. Fumar causa más muerte que el SIDA y que los accidentes automovilísticos juntos. Si una persona fuma, el entorno cercano a él es verdaderamente desagradable para los demás. Debido a que las vías bronquiales están afectadas, los fumadores están más expuestos a ser afectados por otros pululantes.

J. Evite el uso de pesticidas químicos y de fertilizantes en su jardín

Muchas químicas sintéticas dañan la fertilidad del suelo a largo plazo y pueden penetrar las fuentes de agua potable. Use estiércol de caballo, estiércol de vaca, abono y otros fertilizantes orgánicos, siempre en las cantidades apropiadas, porque incluso los materiales naturales se convierten en tóxicos si las cantidades son muy grandes. Siembre potes de plantas leguminosas para mejorar los suelos de manera natural.

K. ¡Ejercite la planificación familiar!

La población mundial está aún creciendo a un ritmo alarmante. Sea benévolo con usted mismo y con la Tierra y tenga una familia modesta.

L. Conviértase en un político activo en la protección del medio ambiente.

Haga campaña a favor de:

- a) Sendas y pistas especiales para los ciclos, buenas sendas y cruces para los peatones en los pueblos.
- b) Buenos reciclajes para los desperdicios y facilidades para el depósito.
- c) Subsidios para instalaciones de energía solar.
- d) Cultivos orgánicos y contra las cosechas GM y el patentado de cualquier cosa que tenga que ver con las plantas medicinales.
- e) Contra la importación de jabones de mercurio, los cuales no solo dañan la piel y la salud de quienes los usan, sino que ponen el mercurio, que es muy tóxico, en el medio ambiente.

M. Sea agradecido

Por la maravillosa y bella naturaleza y los recursos que llenan nuestras vidas de riquezas, por todas las muchas cosas que millones de personas no tienen la oportunidad de disfrutar.

4. Tratamiento a las dolencias comunes

4.1 Heridas, quemaduras, forúnculos y abscesos

A. Heridas recientes abiertas, limpias, sin pus

El propósito principal del tratamiento es prevenir que la herida se infecte y entonces permitir que el proceso natural de curación del cuerpo trabaje lo mejor posible.

A.1 Mezcla de miel y azúcar

La miel debe ser pura. La mejor forma es comprar el panal de miel y extraer uno mismo la miel.

Amase el panal de miel. Esto puede hacerse usando una maquinilla de moler carne quitándole el disco de la cuchilla. Usted debe preferir hacer esto después de oscurecer, para evitar ser atacado por las abejas. Extienda la masa sobre un pedazo de tela de algodón limpia, la cual se asegura hasta la parte superior de un tazón de metal limpio. Colóquelo en un horno solar alrededor de un día hasta que la miel y la cera hayan caído gota a gota a través de ella. Ellas formarán sepas separadas. Al anochecer abra el horno solar y retire la cera, la cual puede usarse luego para hacer ungüentos.

La miel está ahora lista para usarse. Para tratar una herida, primero lávela y después aplique la mezcla con cantidades iguales de azúcar y miel. El azúcar previene que la miel se ponga muy resbalosa. La miel es antibacteriana y deja la herida muy limpia. La herida debe ser tratada con la mezcla de miel y azúcar varias veces al día, sin lavarla otra vez.

A.2 Azúcar sola

Coloque una pila de azúcar sobre la herida. Use una venda simple para mantener el azúcar en su lugar. El azúcar saca la humedad de los microbios a través de un proceso conocido como ósmosis y los microbios mueren. Vende la herida tres veces al día.

A.3 Papaya madura (*Carica papaya*)

Coloque una lasca de papaya casi madura sobre la herida.

B. Quemaduras recientes

Primero enfríe la herida con agua limpia y fría. Otra vez, el propósito principal del tratamiento es prevenir la infección.

B.1 Agua de látex de papaya

Si la herida está sucia, lávela con agua de látex de papaya, o sea, un litro de agua fría, hervida con de 3 a 5 gotas de savia de una papaya verde que aún esté colgando de la mata. Para obtener la savia, primero lave completamente la fruta con agua hirviendo y luego haga cortes verticales en la cáscara de la fruta verde. Recoja las gotas de savia blanca en una cuchara o en una taza limpia.

Si no hubiera una papaya verde disponible, use entonces agua hervida en la cual se haya disuelto un poquito de sal – y siembre más papayas en su jardín.

Si los áloes están disponibles, proceda al paso B.2.

B.2 *Aloe barbadensis* o *Aloe ferox*

Lave completamente la hoja de la planta. Limpie un cuchillo afilado y póngalo en agua hirviendo. Corte las puntas y los costados de la hoja y luego haga un corte a través del centro de la hoja, de manera que deje una gran superficie del interior de la misma.

Frote la parte jugosa de la hoja de áloe por sobre toda la herida. Repítalo cuatro veces por día. Mantenga el paciente debajo de un mosquitero para mantener alejadas las moscas.

B.3 Sal Disuelva 9g (una cucharada) de sal en 1 litro de agua, hiérvalo por 20 minutos y déjelo enfriar. Lávela tres veces al día. En una emergencia, si no tiene sal disponible, hierva y use la orina del paciente. La orina contiene sal.

C. Heridas supurantes o quemaduras de tamaño limitado

C.1 Papaya (*Carica papaya*)

Limpie la herida o la quemadura con agua que haya sido hervida y enfriada. Ahora lave una papaya verde, que aún esté colgando de la mata, con una tela y agua hirviendo. Limpie un cuchillo, póngalo en agua hirviendo, después pique una lasca de papaya del tamaño del dedo chiquito de un niño. Colóquelo sobre la herida y asegúrelo con una venda. Déjelo por dos horas. Si causa mucho dolor, quítelo antes. Suministre este tratamiento 5 veces al día, por varios días hasta que todo el pus haya desaparecido. Alterne este tratamiento con el tratamiento de miel y azúcar descrito anteriormente bajo A.1. Cuando la herida o el forúnculo tenga mucho pus, la mezcla de miel y azúcar debe cambiarse rápidamente, ya que se convertirá en muy diluida.

Mantenga el paciente bajo un mosquitero para mantener alejadas las moscas.

D. Grandes áreas infectadas (quemaduras, heridas, etc)

D.1 Agua de látex de papaya y papaya madura

Limpie la herida con “agua de látex de papaya” (Ver B.1 más arriba) tres veces al día.

Alternativamente, coloque una cuchara y un plato en agua hirviendo por 10 minutos y después úselo para amasar la masa de una papaya casi madura y riegue esta pasta sobre la herida. Repita el procedimiento completo por la mañana, al medio día y al anochecer. Mientras más infectada la herida, menos madura debe estar la papaya.

E. Forúnculos abiertos

E.1 Use lascas de **papaya**, como para las heridas supurantes.

E.2 Aceite de ajo

Use aceite de ajo (*Allium sativum*). Aplíquelo varias veces al día. Para hacer una pequeña cantidad de aceite de ajo, mezcle una cucharada de ajo bien triturado con dos cucharadas de aceite vegetal. Colóquelo en un recipiente de cristal, agítelo bien y déjelo en reposo en un lugar de alrededor de 20^o C por 3 días. Uselo sin filtrarlo. Mantenga esta mezcla en un lugar frío por un máximo de tres meses.

E.3 Ungüento de cebolla (*Allium cepa*)

Haga un ungüento de cebolla, aceite vegetal y cera. Triture una cebolla grande (alrededor de 30g) de manera bien fina, séquelo bien por un día en la sombra y luego mézclelo con alrededor de 375g de aceite vegetal (suficiente para llenar una lata grande). Caliéntelo en baño de María por una hora (de manera que la temperatura nunca exceda los 100°C. Derrita 40g de cera de abeja o, si no hubiera disponible, la cera de un vela y adiciónale a la mezcla de aceite. Agítelo bien y viértalo en un pequeño recipiente. Cuando esté frío, póngale etiqueta a cada recipiente: “Ungüento de Cebolla”, fecha, fecha de vencimiento (después de un año) y el nombre de la persona que lo hizo. Almacénelo en un lugar frío.

E.4 Use la **pedra negra** (Ver el libro “Medicina Natural en el Trópico I”).

La piedra negra puede usarse también para extraer el veneno de una mordida de serpiente.

F. Forúnculos ciegos, heridas cerradas que contienen pus y abscesos

Un absceso es una infección que forma una pequeña bolsa de pus debajo de la piel.

Ajo (*Allium sativum*) o **cebolla** (*Allium cepa*)

- a) Corte lascas de ajo o cebolla y vende con ella (haga esto por las noches, durante varias noches) o
- b) Machaque el ajo o la cebolla y limpie el área afectada, o
- c) Use aceite de ajo o ungüento de cebolla.

El ajo es muy fuerte, mucho más fuerte que la cebolla y el paciente puede sufrir los efectos colaterales de quemaduras o decoloración en la piel. Vendar con ajo la piel es el método más efectivo, pero también el más agresivo; limpiar la piel con aceite de ajo es un poco menos efectivo y también menos agresivo y usar ungüento de cebolla es lo más moderado en ambos respectos.

4.2 Enfermedades de la piel

A Infecciones por hongos

Las infecciones por hongos pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo, pero se encuentran más frecuentemente entre los dedos (pie de atleta) y entre las piernas. El empeine (parches redondos y blancos en el cuero cabelludo) es una infección de hongos. Las áreas afectadas deben lavarse todos los días con jabón y agua, además mantenerse secas y tratarlas con aceite (Ver más adelante). Si fuera posible, expóngalas al aire fresco y a la luz solar. Use ropas hechas de materiales naturales, o sea, algodón. Siempre continúe el tratamiento por dos semanas después de la desaparición de los síntomas.

A.1 Ajo (*Allium sativum*)

Frote aceite de ajo en el área afectada. Use este aceite también para el pie de atleta. Alternativamente, se puede colocar un diente de ajo entre los dedos.

A.2 Arbusto de empeine o tiña (*Cassia alata*) y aceite castor (aceite de ricino) o de palma

Machaque hojas frescas de *cassia alata* y mézclelas con la misma cantidad de aceite de castor (aceite de ricino). Si el aceite de castor (aceite de ricino) no está disponible, use aceite de palma u otro tipo de aceite vegetal. Aplíquelo tres veces al día. Elabore una por día.

A.3 Arbusto de empeine o tiña

Si usted no tiene aceite de ningún tipo, machaque hojas frescas y frótelas por el área afectada tres veces al día.

A.4 Arbusto de empeine o tiña, papaya y aceite

Machaque un puñado de hojas frescas y tiernas del arbusto de empeine, adiciónale diez gotas de savia de una papaya verde y una cucharada de castor (aceite de ricino) o aceite de palma. Mézclelo y frote el área afectada tres veces al día. Haga una mezcla cada mañana.

B. Sarna

La sarna causa pequeños chichones con picazón los cuales pueden aparecer sobre todo el cuerpo y que entre los chichones hay pequeñas escaras oscuras, en forma de cabezas de alfileres sisadas y oscuras. La sarna es particularmente común en los niños y generalmente se encuentra entre los dedos, en la muñeca, alrededor de la cintura y en los genitales. Es causada por pequeños ácaros que hacen túneles debajo de la piel. Es extremadamente infecciosa, si un miembro de la familia tiene sarna, todos en la familia deben ser tratados.

La limpieza es esencial. Lávese el cuerpo completo y cámbiese la ropa una vez todos los días. Todas las ropas y las ropas de cama se deben lavar y tenderse al sol. Un método más rápido es ponerlas en un horno solar y desinfectarlas. Lave las partes metálicas y de madera de su cama con kerosene.

B.1 Kerosene (parafina) y aceite vegetal

Prepare aceite para la sarna mezclando una taza de kerosene (como el que se usa en las lámparas de kerosene) con una taza de aceite vegetal. Dos veces al día, durante 2 ó 3 días, lávese el cuerpo completo y aplíquelo aceite de sarna a las áreas afectadas. Esta receta de *anamed* ha sido ahora adoptada por muchas clínicas. Este tratamiento es bueno también para la picazón causada por la filaria, esta repele los gusanos (hacia otra parte del cuerpo) y alivia la picazón local. ¡Mantenga el kerosene alejado de los niños!

B.2 Ajo (*Allium sativum*): Ver A.1 anteriormente.

B.3 Pulsiana (*Azadirachta indica*):

B.4 Otras plantas

Para adultos con sarna solamente en un área limitada: Machaque algunas hojas frescas pero de más tiempo de *Tiophrosia vogelii*, o *Nicotiana tabacum* (tabaco) o *Rauwolfia vomitoria*, y mézclelas cuidadosamente con la misma cantidad de aceite vegetal. Frote con esta mezcla el área afectada tres veces al día. Prepare una porción fresca todos los días. Tenga cuidado, estas mezclas son tóxicas.

C. Otros problemas en la piel

Eczema es el nombre que se da a unos parches en la piel con pequeñas ampollas. Las ampollas pueden manar un poco de líquido, particularmente en los niños. Esto ocurre más frecuentemente en las manos y los pies, pero puede ocurrir en cualquier otro lugar.

C.1 Eczema, mastitis y otras enfermedades en la piel de origen desconocido: Dulce ajeno

Haga un ungüento de 10g de hojas secas de dulce ajeno, 100g de aceite vegetal y 10g de cera (para el método, ver.E.3 anteriormente). Aplíquelo varias veces al día.

C.2 Eczema y enfermedades en la piel de origen desconocido: Col (*Brassica oleracea*).

Haga una venda de una hoja de col lavada y envuélvela alrededor del área afectada. En Nigeria, un niño se despertó 4 veces cada noche con la piel seca sangrando. Envolverle el área afectada con hojas de col inmediatamente lo alivió.

C.3 Para nutrir la piel

Cubrir la piel con pulpa de aguacate funciona como una emulsión natural y nutre la piel infectada o seca. Esto puede servir también como un medio para la savia y el aceite de otras plantas medicinales, Ej. la savia de las hojas de la mata de pulsiana o savia de dientes de ajos frescos. Esta máscara puede prepararse al anochecer para usarlo como una “máscara de belleza”, pero debe siempre usarse muy rápidamente después de preparado.

4.3 Diarrea

Una persona tiene diarrea cuando las heces fecales están aguadas. Si las heces fecales contienen además mucosa y sangre, el problema es disentería.

La diarrea es una enfermedad seria. Es la responsable de la muerte de más de tres millones de niños cada año en países en desarrollo. Es particularmente peligrosa en niños mal nutridos. La diarrea puede también ser un síntoma de otras enfermedades, Ver Tabla más adelante. Si usted tiene el cólera, usted irá al baño solo una vez, pero permanecerá en él todo el día.

La prevención es lo más importante. La limpieza es absolutamente esencial, especialmente usar el baño para orinar y defecar, lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer y depositar las heces fecales de todos los niños, incluidos los recién nacidos, en la letrina.

Cuando los niños tienen diarrea, siempre déles SRO (solución de rehidratación oral). Los adultos pueden preferir probar primero recetas más simples tales como carbón medicinal, fruta de guayaba verde, etc. Pero para casos serios de diarrea en los adultos, la SRO es una obligación absoluta. El paciente debe también continuar ingiriendo alimentos que contengan suficientes vitaminas y minerales.

Cómo prevenir la diarrea

- a) Lave sus manos con jabón (u hojas de papaya) y agua corriente, antes de comer y después de usar el baño.
- b) No use biberones ni enemas con niños recién nacidos – ambos tienen un alto riesgo de infección. La leche materna es la mejor.
- c) Báñese todas las tardes y duerma en un lugar limpio.
- d) Tanto los niños como los adultos deben usar el baño para orinar y defecar. Las infecciones se expanden muy rápidamente de las heces fecales de una persona a la boca de otra. Luche contra las costumbres y las tradiciones que condenan el uso de los inodoros.
- e) Coma una buena y balanceada dieta, con carbohidratos (Ej. maíz o mijo), proteína (Ej. carne o huevo) y vitaminas (Ej. vegetales y frutas).
- f) Coma todos los días algún ajo y algunas veces un pedacito de hoja de papaya de alrededor de 5cm cuadrados para evitar tener lombrices o infecciones de amebas.

Cómo tratar las diarrea(s)

Tabla: Cómo reconocer y tratar la diarrea

Síntoma	Posible causa	Tratamiento
No sangre en las heces fecales No fiebre	Envenenamiento de alimento Diarrea viral Cólera (diarrea seria en la que las heces fecales parecen agua de arroz)	Niños: SRO, adultos SRO / carbón Niños: SRO, adultos SRO / carbón SRO, después el hospital. Si no hay hospital –use antibiótico Si no hay antibiótico Trate con <i>Euphorbia hirta</i> / guayaba / té de mango (Ver F más adelante)
No sangre en las heces fecales No fiebre	Malaria	Siempre SRO. Siempre té de caña de limón más tratamiento antimalarial (Ver Capítulo 4.4)
Sangre en las heces fecales No fiebre	Disentería amébrica	SRO, <i>Euphorbia hirta</i> / guayaba / té de mango (Ver F. más adelante)
Sangre en las heces fecales y en la orina No fiebre	Bilharzia	SRO, trate con té de dulce ajeno. Vaya a una clínica o a un hospital para tratamiento
Sangre en las heces fecales fiebre	Disentería bacilar (bacteriana)	SRO / <i>Euphorbia hirta</i> / guayaba / té de mango (Ver F. más adelante) . Si, después de un día, no hay mejoría, vaya al hospital. Si no hay hospital. Use antibiótico. Si no hay antibiótico. Use té hecho de las flores y las hojas de Vinca rosea hasta que cese la diarrea. Añada vinca al té de F más adelante.

SRO (Solución de rehidratación oral):

Con la diarrea, lo más importante es reemplazar la pérdida de agua. Por tanto, para niños y adultos siempre dé suficiente SRO. Y siempre haga la SRO por usted mismo. No uses paquetes comerciales, son muy caros. Nosotros no estamos muy contentos con la entrega gratuita de paquetes por las organizaciones de Naciones Unidas, pues ello estimula la dependencia. Todos los padres deben saber cómo hacer SRO.

A.1 Los ingredientes

Las SRO tienen tres ingredientes: agua, azúcar y sal. El agua es esencial para todas las funciones del cuerpo, el azúcar para la energía y la sal para reemplazar algunos minerales que se pierden con la diarrea.

- **AGUA:** Use agua buena, si no hay agua limpia de manantial disponible, use agua hervida o haga té de las hojas de guayaba.
- **AZUCAR:** Lo ideal es usar miel. De lo contrario use azúcar casera (en algunos hospitales usan glucosa). Si usted no tiene azúcar y el paciente es diabético, usted puede reemplazar los 30g de azúcar casera en la receta A2 con:
 - a) alrededor de 100g de plátanos frutas machacados (no lo cocine)
 - b) alrededor de 100g de boniato – cocínelos por cinco minutos
 - c) alrededor de 30g (tres cucharadas colmadas) harina de trigo, arroz molido o sorgo. Hiérvalo por cinco minutos.
- **SAL:** Lo ideal es usar la llamada “sal indígena”. Esta se hace localmente tomando la ceniza que se obtiene de los árboles quemados, adicionándole agua, hirviendo el agua en ollas de barro (porque las ollas metálicas se pueden destruir) y recogiendo el material cristalino

resultante. Esto es particularmente bueno porque contiene potasio. De lo contrario, use sal casera (cloruro de sodio).

- **POTASIO** – un ingrediente adicional que debe adicionarse si se ha usado sal casera y si la diarrea persiste por varios días. El potasio ayuda a los músculos de los intestinos y las tripas a funcionar normalmente. Buenas fuentes de potasio incluyen espinaca, aguacate, plátano, calabaza, agua de coco, zanahorias, soja cocinada, maní, banano del arbo y vapor de hojas de vegetales verdes oscuros.
- Para niños pequeños que no puedan comer mucho alimento añada una cucharadita de ceniza fresca y limpia (de madera o hierba no tóxica, o de agua de jacinto seco, que es rico en potasio) a un litro de agua usada para hacer SRO (Ver más adelante). Después de unos minutos, filtre el agua.

Nota: Las sales de potasio deben ser solamente añadidas si el paciente está apto para orinar.

Si algunos de sus materiales (agua, azúcar o sal) no está completamente limpio, lleve la mezcla hasta el punto de ebullición para matar las bacterias. Los colorantes y los aromas no sirven para ningún propósito.

A.2 Producción de SRO:

En la casa: A un litro de agua, añádale 4 cucharaditas de miel ó 2 cucharadas colmadas de azúcar (30g) y media cucharadita de sal. O, a un cubilete grande (500ml) de agua, añádale 2 cucharaditas de miel o una cucharadita colmada de azúcar y una pizca de sal (la cantidad de sal que usted puede coger entre el dedo pulgar y el índice)

En el hospital: A un litro de agua, añádale 20g de glucosa ó 30g de azúcar casera, 2,9g de citrato hidratado de trisodio, 3,5g de sal de comer (NaCl) y 1,5g cloruro de potasio.

A.3 SRO: La dosis

Suministre por día: 200ml (un vaso) por cada kilogramo de peso corporal de su niño. Si usted no conoce el peso corporal de su niño y no puede medir ml, la siguiente tabla lo ayudará.

Tabla: Dosis diaria de SRO

Edad	ml	Cantidad de botellas de medida			
		0,33 litros	0,5 litros	0,7 litros	1 litro
Menores de 6 meses	700	2	1 ½	1	¾
De 6 meses a 2 años	1400	4	3	2	1 ½
De 2 a 6 años	2100	6	4	3	2
De 7 años y mayores	2800	8	6	4	3
Adultos	3500	10	7	5	3 ½

Los niños usted debe continuar amamantándolos.

B. Guayaba (*Psidium guajava*)

La guayaba es un desinfectante, un antiespasmódico y contiene tanino (que es astringente). Todas estas propiedades son de valor para tratar la diarrea.

B.1 En lugar de agua en todas la SRO descritas anteriormente, use té de guayaba.

Para producir té de guayaba, tome un puñado de hojas de guayaba, hiérvalo en un litro de agua por 20 minutos y fíltrelo. Añádale el azúcar y la sal según se describe anteriormente en A.2

B.2 Una receta muy simple para adultos: Cómase varias guayabas verdes.

C. Carbón

El carbón se utiliza en casos de alimentos envenenados o para diarreas leves. Haga carbón de la madera de un árbol que no sea ni venenoso ni resinoso. O haga carbón de la cáscara de maní

calentándola en una cacerola cerrada hasta que se convierta en carbón. Tenga cuidado cuando levante la tapa, el polvo puede de pronto coger fuego. Ahora, triture el carbón, páselo por un colador y caliéntelo de nuevo para que se asegure de que está absolutamente estéril. Tome una cucharada en agua tres veces al día. Entre las tomas de carbón, tome abundante agua o SRO (Ver A2 más arriba) para compensar la pérdida de líquido por la diarrea.

D. Hierba de Asma (*Euphorbia hirta*)

Hierva un puñado de toda la hierba fresca (corte las plantas con tijeras, dejando las raíces en la tierra de modo que la planta pueda crecer otra vez) con un litro de agua por 15 minutos. Fíltrelo y tómelo en porciones durante el día. Repita este tratamiento por ocho días.

Esto es muy efectivo, particularmente en casos de infecciones amébricas.

Es muy importante identificar esta planta correctamente. Se encuentra diseminada en el trópico. Crece de 30 a 40 cm. de largo y tiene hojas cortas y dentadas y tallos cortos. Las raíces están cubiertas con pequeños y tiesos filamentos de color amarillo intenso. Esta parece similar a muchas otras hierbas, pero tiene tres elementos distintivos: 1) Savia blanca mana de la raíz al cortarla, 2) Las ramas de pequeñas flores son verdes y se encuentran en una pequeña raíz que sale de la axila de la hoja (donde la hoja se une a la raíz). 3) La fruta contiene semillas rojo-oscuras, que son de menos de un milímetro de largo y de tres lado.

E. *Carica papaya* (papaya)

Hierva un puñado* de hojas en un litro de agua por 5 minutos. Fíltrelo y tómelo en porciones durante el día. Tiene un sabor amargo.

F. Diarrea severa o disentería amébrica

Mezcle un puñado* de

- Hierba de asma (*Euphorbia hirta* – toda la planta, menos las raíces)
- Hojas de guayaba
- Hojas de mango tiernas, brillantes y verdes o corteza (sólo de las ramas)

Si no hubiera disponible de guayaba ni mango, puede usar hojas de papayas. De cualquier modo, las hojas de papaya a veces causan vómitos – si esto ocurriera, abandónelas. Hierva por 15 minutos en un litro de agua.

Dosis: Niños de edad	de 1 a 3 años	¼ de litro diario
	de 4 a y años	½ litro diario
	de 7 a 12 años	¾ de litro diario
	de 13 años hasta adultos	1 litro diario

Tómelo por 8 días, **incluso si los síntomas han desaparecido**. El tratamiento continuado elimina los quistes de ameba (huevos) de los intestinos. En muchos casos también elimina las lombrices intestinales.

En Bukavu, en el Congo, donde se han mantenido los records de forma muy cuidadosa, han tenido un 99% de éxito en el tratamiento a más de 200 pacientes que sufrían ameba y disentería con té hecho de *Euphorbia hirta*, guayaba y mango.

G. *Azadirachta indica* (pulsiana): Ver Medicina Natural I

H. *Moringa Oleifera* (banano del arbo): Ver Medicina Natural I

I. Agua de arroz: Tome el agua en la que usted ha cocinado el arroz.

* Nota: **¿Qué es un puñado?** Siempre que hablamos de un puñado significamos la cantidad de hojas que un paciente puede coger en su puño.

4.4 Malaria

A. Introducción

En todo el mundo, alrededor de 500 millones de personas contraen la malaria cada año. Entre 2 y 3 millones de esas personas mueren, muchos de los cuales son niños menores de 5 años de edad.

La malaria se transmite de una persona a otra por los mosquitos de la especie Anófeles. Cuando toman sangre de una persona infectada, cogen el parásito de la malaria (microbios llamados plasmodio). Entonces, cuando toman sangre de otra persona, le inyectan el plasmodio con su saliva. El plasmodio hace su camino hacia el hígado y de ahí hacia los glóbulos rojos. La víctima cae enferma en lo 7 a 10 días después de haber sido picado.

La malaria se puede esconder detrás de un rango de síntomas, Ej.:

- diarrea y vómito
- problemas cerebrales Ej. convulsiones, inconciencia
- anemia
- fiebre

Siempre pregunte, ¿Qué enfermedad parece tener el paciente, pudiera ser malaria también?

Las plantas medicinales pueden salvar muchas vidas; un hermoso ejemplo viene de la R. D. del Congo. En 1997 el obispo de la diócesis de Bokungu-Ikela tuvo que huir de los rebeldes y esconderse por cuatro semanas en la selva, junto con 20 miembros de su diócesis. No tenían casa, no tenían mosquitero ni medicina - Estaban simplemente bajo los árboles. Cuando tenían fiebre, tomaban té de los que aparecen más adelante. “A pesar de nuestro miedo, ninguno se enfermó peligrosamente de malaria”, nos dijo el obispo.

B. Cómo prevenir la malaria

1. Reduzca el número de mosquito:
 - No tenga agua en barriles o tanques destapados – todos necesitan tapas o unas rejillas de mosquitos.
 - No debe haber agua estancada de ningún tipo.
 - No debe haber desechos regados en los alrededores – Ej. gomas viejas y latas son perfectos lugares para criar mosquitos.
 - No tenga hierba alta alrededor de la casa.
2. Reduzca el contacto entre los mosquitos y las personas
 - Use mosquitero – particularmente para dormir.
 - Tenga hierbas aromáticas en potes dentro de la casa, Ej. *Cymbopogon citratos* (caña de limón), *Tagetes erecta*, *Tagetes minuta* o *Artemisia annua*.
 - Añada una pizca de aceite de pulsiana al keroseno de las lámparas.
3. Reduzca el número de parásitos:
 - Trate a las personas enfermas.
 - Prevenga que los parásitos se conviertan en resistentes – use una variedad de tratamientos (Ver Tabla)
4. Desarrolle una buena inmunidad:
 - Cuando tenga malaria – trátela efectivamente.
 - Coma bastante frutas y vegetales – que contengan vitamina C.
 - Incluya bastante ajo en su dieta, particularmente ajo crudo.
 - Evite fumar y el exceso de alcohol.

Tabla: Remedios herbarios para la malaria

Nombre de la planta	Recomenda da hasta una temperatura del cuerpo de (°C)	Parte de la planta	Cómo usarla	Efecti-vidad	Efectos colaterales
<i>Cymbopogon citratos</i> (caña de limón)	Siempre	Hojas	Té (Ver nota 4)	+	Ninguno
<i>Allium sativum</i> (ajo)	Siempre	Dientes	Tres cucharaditas colmadas de ajo triturado por día.	++	+ dolor de estómago
<i>Zingiber officinalis</i> (Jengibre)	37,5	Raíces	Cómase un puñado fresco o cocido por 10 minutos. No lo filtre, pero tómese y bébase todo.	+	Ninguno
<i>Psidium guajava</i> (Guayaba)	37,5	Hojas	Té (decocción)	+	Ninguno
<i>Carica papaya</i> (papaya)	38,0	Hojas	Té (infusión)	++	+ posibilidad de desarrollar alergias
<i>Cassia occidentales</i> (café sena)	38,0	Hojas	Té (decocción) (Ver nota 5)	++	+ diarrea
<i>Azadirachta indica</i> (pulsiana)	38,5	Hojas (Ver nota 11)	Té (infusión)	++	+ irritación del hígado
<i>Vernonia amygdalina</i> (hoja amarga)	38,5	Hojas o raiz (Ver nota 6,11)	Hojas: infusión Raíces: decocción	++	+ aún desconocido; contiene sustancias citotóxicas
<i>Cinchona officinalis</i> (Mata china)	40,0	Corteza (Ver notas 7,11)	Té (decocción)	+++	+++ Ruido en los oídos (zumbido in los oídos), algunas veces vértigos, nauseas, vómitos. Con altas dosis, riesgo de sordera y sangramiento interno del oído.
<i>Artemisia annua</i>	40,0	Hojas (Ver nota 11)	Té (infusión)	+++	Ninguno

C. Tratamiento con hierbas

Utilice una gran variedad de hierbas – y haga que le sea imposible a los parásitos de la malaria desarrollar resistencia a un determinado tratamiento.

Ingiera abundantes líquidos. Beber en abundancia permite que el cuerpo se libere de los pirógenos, que son causa importante de la fiebre. Se pasan a través de la piel por medio del sudor. El té de caña de limón también limpia la sangre y el cuerpo. Le recomendamos a los pacientes de malaria adultos que tomen 2 litros de té de caña de limón diariamente, acompañado de un litro de otro de los tés de hierba listados en la Tabla 5. De hecho, recomendamos que un adulto con fiebre alta tome dos litros de té de caña limón cada día, independientemente de la causa.

Notas sobre los tratamientos

1. Los adultos deben siempre tomar alrededor de 3 litros al día en total. Los niños también deben beber en abundancia, la cantidad en dependencia de su peso corporal.
2. El té puede ser una infusión o una decocción. Infusiones: Vierta un litro de agua hirviendo en un puñado de hojas frescas, ó 15 de hojas secas (5g si es *Artemisia annua* o *Azadirachta indica*). Déjelo reposar aproximadamente 10 minutos, después cuélelo.)
3. Decocciones: Las cantidades indicadas para las infusiones. Hierva el agua junto con las hojas por un espacio de 20 minutos. Refrésquelo y cuélelo.
- 4 Con caña de limón, hierva las hojas durante 2 minutos, déjelo reposar por diez minutos y después cuélelo.
5. *Cassia occidentalis*. Tome 20g de la hierba fresca, sin frutos. Hiérvala en un litro de agua durante 15 minutos, refrésquelo y fíltrelo. Bébalo en cuatro porciones en el transcurso del día. Continúe este tratamiento por cinco días.
6. *Vernonia amygdalina*. Las hojas son muy amargas. La corteza de las raíces es más efectiva. Al utilizar las raíces, solo utilice las raíces secundarias, no la raíz principal, de manera que el árbol no muera. Use un puñado de corteza de las raíces y lo hierve en un litro de agua por 20 minutos. Fíltrelo y tómelo en cuatro porciones en el transcurso del día. Continúe ese tratamiento por 7 días.
7. *Cinchona officinalis*. Pruebe la siguiente receta: Hierva 10g o tres cucharaditas colmadas de corteza pulverizada en un litro de agua por 10 minutos, fíltrelo y tómelo en porciones durante 24 horas. Los niños toman menos, en dependencia del peso corporal.
8. El azúcar y la miel se pueden añadir a todos los té. La malaria destruye el azúcar en el cuerpo y por tanto esta es útil para reemplazar el nivel de azúcar en la sangre. De hecho a los pacientes de malaria se les deben dar alimentos porque pierden el apetito y se convierten en desnutridos.
9. En el caso de que todas estas plantas no sean efectivas, continúe dándole 2 litros de té de caña de limón todos los días y también suminístrele tratamiento químico (o sea, cloroquina o Fansidar). Verifique también si realmente es malaria lo que está padeciendo el paciente.
10. Recuerde que dos pacientes no son nunca iguales. Aunque dos personas pueden manifestar exactamente los mismos síntomas, pueden no reaccionar de igual manera con la misma hierba.
11. Las mujeres embarazadas no deben nunca utilizar *Azadirachta indica* o *Vernonia amygdalina*. Ni *Cinchona officinalis* ni la *Artemisia annua* se deben usar durante los tres primeros meses de gestación. Las mujeres con más de 3 meses de gestación y los niños menores de cinco años deben, si es posible del todo, utilizar la *Artemisia annua* solo bajo la supervisión de un médico.
12. Continúe todos estos tratamientos con hierbas de 5 a 7 días.

4.5 El tratamiento de las infecciones del SIDA con Medicina Natural

A. Cuidado y alimentación de los pacientes de SIDA

¡Los pacientes de SIDA necesitan cuidados especiales! ¡Por tanto, trátelos con amor, afecto y estímulo!

Paracelsus, un médico suizo del siglo XVI dijo, “El fundamento más importante de la medicina es el amor”. En la Biblia, Proverbios 17:22 dice, “Un corazón alegre es una buena medicina, pero un espíritu aplastado deseca los huesos.”

En la práctica, tratar a alguien con amor, afecto y estímulos significa;

- a) **Mantener al paciente en el centro de la familia:** Haláguelo(a) y déle bastante contacto físico. Hable con él (ella) bastante. Si solo se trasladan en cama, téngalos en la habitación más ocupada de la casa. Provéalos de tanta variedad e interés como sea posible. De la esperanza de que muchas personas han sobrevivido enfermedades terribles, ¡incluso el SIDA!
- b) **Ayude a los pacientes a sentirse con valor y útiles.** Los pacientes pueden ayudar en la casa y en el jardín, cuidar a otros pacientes más enfermos que ellos, dar conversatorios en escuelas y ofrecer ayuda y estímulo a otros pacientes de SIDA. ¡Siempre hay mucho que hacer! **El hospital debe ser un último recurso.**
- c) **Provea una dieta saludable.** Los pacientes de SIDA, al igual que el resto de las personas, deben consumir una dieta balanceada que contenga proteínas, vitaminas y minerales. Las frutas y los vegetales son particularmente importantes con respecto a mantener a alguien saludable. Deben tomar jugos de frutas naturales y bastante agua limpia y té de hierba y suprimir completamente los refrescos azucarados comerciales.

Si tiene una mata de banano del arbo, haga y use polvo de la hoja. Con sus vitaminas, minerales y proteínas, esta es una forma muy rica de alimentación.

Las personas con VIH+ necesitan más vitaminas y minerales cada día que las personas que son VIH-. Es mejor para los pacientes comer poco frecuentemente, que depender de grandes comidas ocasionales. A las personas muy enfermas se les debe dar alimentos que se digieran fácilmente, Ej. sopas en lugar de sólidos.

De estas maneras, se evita la pérdida del peso corporal y el cuerpo es mucho más fuerte – y por tanto, está en mejores condiciones de combatir las infecciones.

- d) **Minimice los riesgos de infecciones.** Déle agua pura para tomar, mantenga el baño limpio, evite las atmósferas con humo de cigarro y evite coger infecciones de otras personas.
- e) **Haga el ambiente lo más agradable posible.** Ponga la habitación alegre, que penetre el sol directamente y con cuadros en la pared. Provea una cama confortable. Proteja el colchón con plástico y sábanas que se laven fácilmente. Ponga un mosquitero y flores y hojas que espanten los insectos de la habitación, Ej. clavelones, caña de limón, dulce ajeno, eucalipto.
- f) **De masaje.** Haga aceite de masaje con una mezcla de hojas de eucalipto y las hojas de la mata de limón.
- g) **Trate las infecciones oportunistas prontamente.** Pocas personas con el SIDA mueren del efecto directo de la infección del VIH. Generalmente, la muerte es causada por los efectos acumulativos de varias infecciones oportunistas o tumores. Organismos y enfermedades que normalmente no constituyen amenazas para las personas saludables, pueden conducir rápidamente a la muerte a pacientes con SIDA, particularmente cuando el conteo de los linfocitos CD4+ está por debajo de 50 células por microlitro de sangre.

Por tanto, es importante tratar todas las infecciones de las pacientes con SIDA de manera rápida y efectiva – vea el próximo capítulo.

Si usted tiene SIDA:

Permanezca por lo menos media hora bajo el sol todos los días, para beneficiarse de la energía de las radiaciones del sol, las cuales tienen vitamina D para la piel.

Haga ejercicios todos los días. Es importante mantenerse lo más fuerte posible – por tanto, caminar y una apropiada cantidad de trabajo en el jardín pueden ser de mucha ayuda.

¡Sea positivo!, Déle gracias a Dios por todas las cosas positivas de su vida. Vea el SIDA como un reto, eso no lo va a derrotar a usted.

En resumen, a través del ofrecimiento de este tipo de amor y de cuidado, el ataque de las más grandes infecciones relacionadas con el SIDA pueden dilatarse bastante. Cuando toda la familia y la comunidad trabajan juntos, la vida espiritual de todos se enriquece.



El tratamiento a los pacientes de SIDA con el uso de la Medicina Natural requerirá de un buen abastecimiento de muchas plantas y frutas – por tanto, trabajen juntos y siembren jardines de plantas medicinales, vegetales y frutas.

B. Estimulación del sistema inmune

Generalmente, las medicinas para el SIDA, ya sean sintéticas o naturales, tienen el efecto de:

1. Limitar la multiplicación de la virosis del VIH, y/o
2. desactivar la virosis de VIH, y/o
3. fortalecer el sistema inmune (aumentando el número de células T-ayudantes); y/o
4. curar los síntomas del SIDA (cesa la diarrea, aumenta el peso corporal, la menstruación comienza otra vez, desaparecen los problemas de la piel, mejoran las condiciones psicológicas, etc.)

Todo lo que aparece a continuación fortalece el sistema inmune:

a. Una buena y balanceada dieta

Siga las orientaciones ofrecidas anteriormente bajo 3.1.

b. Ejercicios

Es importante mantenerse lo más apto posible. Por tanto camine, monte bicicleta o haga algún trabajo físico en el jardín todos los días.

c. *Allium sativum* (ajo)

Incluya la mayor cantidad posible de ajo en la dieta diaria, para fortalecer el sistema inmune. Para más detalles, vea más adelante, en 3.3.

La siguiente información está tomada de un documento con el título “El ajo como una terapia herbaria central para el SIDA”, escrito por Subhuti Dharmananda, del Instituto para la Medicina Tradicional, Pórtland, Oregón, EUA, 1996. El texto completo puede leerse en el sitio-web del Instituto de Investigación Gaia, Sudáfrica. www.gaiaresearch.co.za/garlic.html

“Una vez que el conteo de las células CD+ T estén por debajo de 200 por mm^3 , el efecto de los medicamentos anti-retrovirales es desatendible. Tal falla en el sistema inmune procede más rápidamente una vez que el SIDA ha desarrollado. Por tanto, debe hacerse todo lo posible por detener el desarrollo del SIDA y por tratar prontamente cualquier infección que ocurra, para no abusar del sistema inmune.

El Instituto de Medicina Tradicional ha recomendado una dosis diaria de 50 gramos de ajo (alrededor de una cabeza completa de ajo) para el tratamiento de infecciones en pacientes con SIDA. Con el propósito de prevenir las infecciones, se recomienda una dosis menor de 3 dientes por día.

El ajo tiene propiedades antisépticas, antibióticas, antivirales, antihongos y antidiabéticas. De particular relevancia para el SIDA es el hecho de que el ajo ha mostrado inhibir el herpes simple 1, un virus que estimula la replicación del VIH.

Aquellas personas que experimenten irritación gástrica como resultado de ingerir grandes cantidades de ajo, se les recomienda consumir pequeñas cantidades de aceite, Ej. aceite de girasol o mantequilla que cubran las paredes del estómago y dispersen los compuestos irritantes. En China, el ajo se usa para tratar la úlcera gástrica.”

d. *Artemisia annua*

Eche una cucharada (250 ml) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas secas trituradas de A-3, fíltrela después de 15 minutos y tome este té por la mañana, regularmente todos los días.

Una nota científica sobre la aplicación de la artemisinina. Los pacientes con SIDA tienen una baja inmunidad celular y una alta inmunidad humoral. Esto significa, que tienen un bajo nivel de células T-ayudantes y un alto nivel de anticuerpos solubles. De acuerdo con la literatura, la artemisinina aumenta la inmunidad celular y disminuye la inmunidad humoral y, por tanto, restaura un balance en esta relación. ¡La artemisinina se patentó en 1989, en los EUA para tratamientos a largo plazo de pacientes de SIDA!

La hermana Beatrix, una enfermera calificada que trabaja en un hospital de Sudáfrica, ha sembrado un campo completo de *Artemisia annua*. Ella utiliza regularmente las hojas frescas en pacientes con SIDA y en pacientes con bronquitis, tos e influenza. Ella nos contó la siguiente anécdota.

Una trabajadora del hospital que era VIH+ había sufrido diarrea y tos durante tres semanas. Se le dio ORS, pero aún estaba débil. Beatrix recogió dos puñados de hojas e hizo té. Un día después, la paciente pudo caminar, pero aún estaba débil, y con hambre. La paciente siguió tomando té de dulce ajeno y comenzó a excretar heces normales, la tos terminó, aumentó de peso y las condiciones de la piel mejoraron. Cuando estaba delgada, nadie la visitaba – ahora sí la visitan.

e. *Azadirachta indica* (pulsiana)

El riesgo de infecciones en la piel puede reducirse a través del uso regular del jabón de pulsiana o a través del uso de agua tibia para el baño, en el cual se han puesto en remojo hojas de pulsiana. El Proyecto Kibison, en la Isla Rusinga, Kenya, que trata todos los días a muchos pacientes con SIDA, recomienda que ellos se coman un pequeño “cake de pulsiana” todos los días. El cake de pulsiana es el subproducto que se forma del aceite de las hojas al presionarlas. ¡Debido a que es muy amargo, no puede ingerirse en grandes cantidades!

f. *Cymbopogon citratus* (caña de limón) y

g. *Mangifera indica* (mango)

En la Hospedería Moretéele Sunrise en Sudáfrica, Mpho Motlhasedi y sus colegas han descubierto que los pacientes de SIDA que toman regularmente té de hoja de caña de limón o de hoja de mango desarrollan apetito, aumentan de peso y se convierten en más fuertes.

Té de hoja de caña de limón: Hierva un puñado de hojas secas por dos minutos en un litro de agua, déjelo en reposo por 15 minutos y después cuélelo. Tome porciones durante el día.

Té de hoja de mango: Coja un puñado de hojas frescas y verdes, hiérvalo lentamente en un litro de agua por 15 minutos, fíltrelo y tómelo en porciones durante el día.

h. Especies de mata de áloe y propóleos

El Instituto de Medicina Herbaria en Nairobi, Kenya, está conduciendo una investigación sobre el uso de áloe y propolio para el fortalecimiento del sistema inmune. El áloe contiene acemanón, un compuesto que neutraliza el VIH a través de la transformación de su envoltura de proteína de manera que no pueda juntarse con los linfocitos T.

El propolio es un producto de las abejas y ha demostrado tener propiedades antibióticas, antihongos, antisépticas y antivirales. De cualquier modo, hasta esta etapa, no conocemos de una buena receta y agradeceríamos comentarios de personas que hayan usado una o ambas sustancias.



Participantes en un seminario de Anamed toman té de pulsiana en el proyecto de Kibisom, en la Isla Rusinga, Kenya.

C. Enfermedades relacionadas con el SIDA y su tratamiento con plantas medicinales

Anemia

La anemia ocurre cuando hay muy pocos glóbulos rojos, o las células no contienen suficiente hemoglobina. Esto puede ocurrir como consecuencia de no ingerir una dieta balanceada, enfermedades como la malaria, químicas (como medicinas y aditivos) que causan la caída de los glóbulos rojos o puede simplemente ser una condición heredada. En los niños puede ser causada por una infestación de lombriz intestinal.

La anemia puede resultar en cansancio, pérdida del apetito, palidez en la piel y hasta deseos de comer ceniza o arcilla, lo cual es una forma del cuerpo para tratar de obtener más minerales.

Ingiera alimentos ricos en hierro. Estos incluyen carne (especialmente vísceras) y pescados, y vegetales de forma de hojas verde oscuro (tales como amaranto, el rejo de boniato), frijoles y lentejas. Comer frutas frescas y vegetales que contienen vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Cocinar en ollas de hierro ayuda (evite las ollas de aluminio si fuera posible). ¡Si no hubiera otra fuente de hierro disponible, coloque unos clavos de hierro limpios en un limón fresco y tómese el jugo después de un par de días!

Asma

El asma hace que la respiración sea muy difícil, debido a que los bronquios más pequeños en los pulmones son bloqueados con la mucosidad. Casi siempre existe un sonido de silbido o jadeo cuando el paciente aspira.

El asma es casi siempre heredada, puede ser una reacción alérgica a algo que se come o se respira y puede ser provocada por un resfriado común. El asma siempre debe ser tratada muy seriamente, debido a que siempre es propensa a convertirse en peor.

1. **YERBA DE ASMA (*Euphorbia hirta*)** (Receta número AMN-001):
 - a) Fume hojas secas enrolladas en forma de un cigarro, o
 - b) Coloque su cabeza en un puñado de estas hojas durante la noche, o
 - c) Hierva 15-30g (1 puñado) de hierba fresca, lavadas (o hierba seca si fuera necesario) con una taza grande (o sea, 500ml) de agua por 10 minutos. Déjela en reposo por 15 minutos y luego fíltrela. Tómela en porciones durante el día. Repita el tratamiento por 8 días seguidos.
2. **Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)**: Triture un puñado de hojas frescas o secas y luego colóquelas en 250ml de agua hirviendo: Inhale por 15 minutos mientras despidan vapor caliente, con su cabeza y la olla debajo de una toalla. (AMN-002)
3. **Papaya (*Carica papaya*)**: Fume hojas de papaya tiernas y secas en una pipa envuelta en papel en forma de cigarro o fume las hojas próximo a su cama, en la habitación en la que usted está sentado e inhale el humo. (AMN-003)
4. **Cigarros fuertes de asma, usando estramonio (*Datura stramonium*)**
 Los cigarros fuertes de asma se hacen de la forma siguiente:

Hojas secas de <i>Datura stramonium</i>	150mg
Hojas secas de <i>Eucalyptus globulus</i>	150mg
Hojas secas de <i>Carica papaya</i> (papaya)	700mg

 Hágalo en forma de cigarro con papel o fúmelo en una pipa. (AMN-004)

Mal aliento

Limpie los dientes regularmente y tome un poquito de carbón medicinal si el problema persiste. (AMN-011)

Bronquitis, tos y resfriados

1. **Ajo (*Allium sativum*)** (AMN-021)

Todos los tratamientos de ajo deben ser acompañados tomando jugo de dos limones exprimidos en agua. El limón provee vitaminas adicionales y ayuda al cuerpo a asimilar el ajo.

- a) **Ingiera ajo fresco** – un diente tres veces al día. Para ataques serios, aumente la cantidad dos o tres veces.
- b) **Miel de ajo.** Llene una jarra de cristal con dientes de ajo pelados y picados. Lentamente échelos en miel, de modo tal que esta llene los vacíos entre los dientes. Coloque la jarra en un lugar cálido alrededor de 20^o C. En dos o cuatro semanas, la miel absorberá el jugo del ajo y el ajo se convertirá en blando y opaco. No lo filtre. Uselo hasta los tres meses. Tómese una cucharada cada algunas horas.
- c) **Mezcla de ajo y azúcar.** Esta es particularmente buena para la tos. Triture una cucharadita de diente de ajo. Mézclela con la misma cantidad de azúcar o miel. Usela ese mismo día. Tómese una cucharada cada algunas horas.

2. **Cebolla (*Allium cepa*):** (AMN-022)

La cebolla tiene las mismas propiedades que el ajo, pero es más suave.

- a) **Mezcla de cebolla y azúcar.** Pique la cebolla cruda en ruedas y riéguele azúcar parda por encima, tápelo con un plato y oprímalo con algo pesado. En unas pocas horas, produce un sirope marrón copiosos el cual es delicioso y efectivo como remedio para la tos en cualquier edad.
- b) **Refresco de cebolla.** Mezcle ½ taza de cebolla triturada con ½ taza de agua, agítelo y tómelo todo en porciones durante el día.

3. **Dulce ajeno (*Artemisia annua*):** (AMN-023)

- a) **Té de dulce ajeno.** Tome una taza de té de dulce ajeno tres veces al día derramando agua hirviendo sobre una cucharada rasa de hojas secas (o cinco veces esta cantidad de hojas frescas)
- b) **Inhalación.** Eche una cucharada de hojas en agua hirviendo e inhale el vapor.

4. **Mango (*Mangifera indica*):** Tome 30g (1 puñado) de hojas frescas, verdes y tiernas e hiérvalas en un litro de agua por 10 minutos. Fíltrela y tómela en porciones durante el día. No lo tome por más de ocho días, en ningún caso.(AMN-024)

5. **Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)** (No para niños menores de un año de edad): (AMN-125)

- a) **Té de eucalipto:** Machaque un puñado de hojas secas o frescas e hiérvalo en un litro de agua por 5 minutos. Fíltrelo y tómelo en porciones durante el día. (AMN-025a)
- b) **Aceite de eucalipto:** Caliente a fuego lento un puñado de hojas secas y pulverizadas de eucalipto en media taza de aceite vegetal, por una hora en baño de María. Frótese el pecho firmemente con esta mezcla dos veces al día. No lo uses en niños menores de un año de edad. (AMN-025b)
- c) **Sirope de eucalipto para la tos.** Eche 1 litro de agua hirviendo sobre 65g de hojas secas, tápelo y déjelo en remojo por 6 horas. Fíltrelo. A 100ml de este té, adiciónale 180g de azúcar, llévelo hasta casi hervir y fíltrelo. Los niños de 7 años deben tomar una cucharadita 3 veces al día y los niños más pequeños menos, de acuerdo con el peso corporal. Los niños mayores y los adultos deben tomar té en lugar de tomar sirope. (AMN-025c)
- d) **Gotas de eucalipto para la tos.** Eche una mezcla de 700ml de alcohol puro (95% y en calidad para ingerir) y 300ml de agua hervida y fíltrela sobre 100g de hojas de eucalipto secas. Después de una semana, presione y remueva las hojas. Los adultos toman 30 gotas de esta tintura, 3 veces al día. (AMN-025d)
- e) **Elíxir de eucalipto para la tos.** Adicione 250g de hojas de eucalipto secas y trituradas a 5 litros de vino de miel y cuélelo bien. Manténgalo en un lugar cálido, tapado pero no herméticamente cerrado, por 5 días. Fíltrelo y guárdelo en botellas de un litro herméticamente cerradas, en un lugar fresco y oscuro. Dosis: Adultos, 1 cucharadita 3 veces al día, niños (de un año y mayores) 20-40 gotas, 2 veces al día. (AMN-025e)
- f) **Inhalación de eucalipto.** Triture un puñado de hojas secas o frescas y luego hiérvala en 250ml de agua. Inhale por 15 minutos mientras esté emitiendo vapor caliente, con su cabeza y la olla debajo de una toalla. (AMN-025f)

6. **Limón (*Citrus limon*):** (AMN-026)

- a) **Té de hoja de limón.** Hierva 2 puñados de hojas tiernas (secas o frescas) con 1 litro de agua. Fíltrelo y tómelolo en porciones durante el día.(AMN-026^a)
- b) **Té de corteza de limón.** Corte un puñado de corteza de limón. Adiciónelo un litro de agua hirviendo y déjelo en remojo por 15 minutos, luego fíltrelo. Adultos: Tómese esa cantidad en el curso del día. Para niños menos, en dependencia del peso corporal. Nota: Estos limones no deben haber sido tratados con pesticidas. (AMN-026b)
7. **Jengibre (*Zingiber officinales*):** (ANM-027)
 - a) **Tintura de jengibre.** Tome 25g de jengibre cortados frescos, adiciónelo suficiente alcohol al 80%, de calidad que pueda ser ingerido, para hacer un volumen de 100ml, déjelo que se arrugue por una semana y luego exprímalo. Ingiera por vía oral de 10-20 gotas de tintura de jengibre 3-4 veces al día. (AMN-27^a)
 - b) **Té de jengibre.** Haga una decocción de raíces frescas o secas de jengibre y adiciónelo una cucharada de miel. (AMN-27b)
8. **Aguacate (*Persea americana*):** Haga una decocción de hojas tiernas (1 puñado en un litro de agua) y tómelolo en porciones durante el día. (AMN-028)
9. **Naranja (*Citrus sinensis*):** Hierva un puñado de hojas en un litro de agua por dos minutos y tómelolo durante el día. (AMN-029)
10. **Caña de limón (*Cymbopogon citratus*):** Hierva un puñado de hojas en un litro de agua e inhale el vapor. (AMN-030)
11. **TABLA DE SAL:** Disuelva un litro de agua con dos cucharaditas de sal. Rocíelo en su nariz y respire profundamente. (AMN-031)

Cáncer Ver el Sarcoma de Kaposi

Cándidas en la boca (afta oral)

Una infección de hongos, causada por la levadura de la *Cándida albicans*. Estos hongos pueden encontrarse en la boca de casi todas las personas. Debido a que esta causa inflamaciones cuando la resistencia del cuerpo está reducida, esta afta frecuentemente aparece en pacientes con desordenes inmunológicos, Ej. el SIDA.

La *Cándida* puede también causar inflamaciones cuando los microbios que normalmente se encuentran en la piel desaparecen. Esto puede ocurrir si el paciente ha tomado antibiótico por un largo periodo de tiempo.

La infección se caracteriza por una llaga blanca lechosa o parches rojizos. Los síntomas adicionales son falta de apetito (causada por dolores en la boca), la lengua blanca, llagas alrededor de la boca y algunas veces hinchazón de las glándulas linfáticas. El siguiente tratamiento limpia la boca y ayuda a curar la llaga. Algunos ayudan a estimular la secreción de saliva que ayuda a mantener la boca húmeda.

1. Té de hojas de mango (Vea arriba) (AMN- 040)
2. Chupe un tomate bien maduro o un pedazo de piña madura dos veces al día (si no diarrea). (AMN-041)
3. Chupe un higo silvestres dos veces al día. (AMN-042)
4. Chupe un limón fresco de la mata o adiciónelo agua y sal. (AMN-043)
5. Té de caña de limón (Ver arriba). (AMN-044)
6. Ajo y miel – tome una cucharada cada algunas horas. (AMN-045)
7. Chupe hojas frescas de *Artemisia annua* entre las comidas. Los niños pueden preferir una mezcla de una cucharada de miel con una de hojas A-3, secas y en polvo. (AMN-046)
8. Haga gárgaras de sal y agua. (AMN-047)
9. Tómese una taza de agua que contenga una cucharada de bicarbonato de sodio. (AMN-048)

Si comer es un problema, evite las frutas de cítricos por un corto tiempo, porque causan dolor, ingiera los alimentos después que se hayan enfriado y como alimentos espesos y suaves, como potaje y puré de papas.

Infecciones serias de *Candida*, Ej. infecciones diseminadas que causan que la *Candida* crezca y bloquee el esófago. Los médicos en los hospitales pediátricos de Sudáfrica han desarrollado el siguiente procedimiento, que ha funcionado incluso cuando los fármacos modernos han fracasado. Descascare dientes de ajo, pulverice 50g lo más fino posible y mézclelos con 100ml de agua fría que haya sido hervida. Agítelo bastante. (Si es posible ponga la mezcla en una licuadora eléctrica). Fíltrelo, recoja el agua y guárdela en un lugar lo más frío posible. Dosis: 1 año de edad; 1ml cada 4 horas por vía oral. Para adultos; 5ml cada 4 horas por vía oral. Cúbralo, si lo desea, con alrededor de 50ml de jugo de naranja. (AMN-049)

Cándida en la vagina (infecciones vaginales por hongos)

Los síntomas de tales infecciones son una severa picazón y los labios de la vagina se ponen rojos y dolorosos. Puede quemar al orinar. Lave o riegue el área con agua de vinagre (6 cucharaditas de vinagre en un litro de agua hervida y fría). Si no hay vinagre disponible, use jugo de limón en agua. Internamente, tome té de caña de limón o té de hojas de mango e incluya ajo en su dieta diaria y externamente, administre una de las siguientes:

- a) una mezcla de polvo de ajo y aceite, en una proporción de 1:1. (AMN-060)
- b) una mezcla de polvo de ajo y yogur, en una proporción de 1:10. (AMN-061)

Citomegalovirus

Un virus de herpes que frecuentemente afecta a pacientes de SIDA. Para tratamiento ver herpes zoster y herpes simple.

Diarrea

Ver Cap. 4.3 para una información detallada sobre cómo tratar la diarrea. Prepare solución de rehidratación (SRO), adicionando 2...cucharadas de azúcar colmadas y media cucharada de sal a un litro de agua hervida. Siempre suministre esta SRD y uno de los siguientes tratamientos:

1. Té de *Euphorbia hirta* Hierva un puñado de hierba fresca y lavada con 1 litro de agua por 15 minutos. Fíltrelo y tómelo en porciones durante el día. Repita este tratamiento durante 8 días seguidos. (AMN-070)
2. Té de hoja de mango (AMN-071)
3. 1 taza de té de caña de limón con una taza de leche (AMN-072)
4. Agua de zanahoria; lave 2 zanahorias grandes, córtelas en pedacitos, hiérvala a fuego lento de 5 a 7 minutos en un litro de agua. (AMN-073)
5. Té de dulce ajeno (aquí como una decocción). El té desinfecta los intestinos y fortalece el sistema inmune. (AMN-074)
6. Tómese el agua en el que haya sido cocido el arroz o las papas.(AMN-075)
7. *Azadirachta indica*. Hierva 40 hojas sueltas en una taza grande de agua por 5 minutos. Cuélelo, enfríelo y tómelo en el curso del día. (AMN-076)
8. Ingiera pequeñas cantidades de alimentos cada vez. El plátano machacado es bueno. Evite los alimentos grasosos. (AMN-077)

Dolor de oídos – infecciones del oído

- a) *Allium cepa*. Corte un puñado de cebollas bien fino. Colóquelas dentro de un pedacito de tela. Uselo como una compresa dentro y detrás del oído. Asegúrelo como una venda alrededor de la cabeza; manténgala tibia; renueve las cebollas por la mañana y al anochecer.
Durante la noche recueste el oído afectado a la bolsa de tela llena de lascas de cebolla. (AMN-090)
- b) *Azadirachta indica*. Eche algunas gotas de aceite de pulsiana en el oído. (AMN-091)

Fatiga / letargo

1. Té herbario – particularmente de caña de limón, hojas de mango y té de pulsiana. (AMN-100)
2. Aire fresco y ejercicios. (AMN-101)

3. Ingiera alimentos ricos en hierro (Ej. banano del arbo) y vitaminas (especialmente frutas). (AMN-102)

Fiebre

Tome 3 litros de té de hierba de limón cada día. (AMN-110)

Gastritis

La gastritis es una inflamación de las paredes del estómago. Esta puede ser causada como efecto colateral por tomar aspirinas o por mantener iras por un periodo de tiempo.

Las úlceras gástricas son llagas crónicas en el estómago o en el intestino delgado causadas por el exceso de ácido. Los síntomas de las úlceras, los cuales no siempre se sienten, son corrosión, dolor, ardor, sensación de vacío y hambre. Los dolores suelen ocurrir cuando el estómago está vacío. El dolor generalmente se alivia tomando leche, comiendo o tomando mucha agua, pero puede aumentarse de nuevo una hora más tarde.

Es mejor comer poco y frecuente que comer una gran cantidad solo ocasionalmente. Las úlceras tienden a curarse y luego volver a aparecer.

1. **Banano del arbo** (*Moringa oleifera*) y **col** (*Brassica oleracea*). Incluya polvo de banano del arbo y/o col fresca en la dieta diaria (AMN-120)
2. **Guayaba** (*Psidium guajava*)
 - a) muy simple, sólo cómase algunas guayabas verdes. (AMN-121^a), o
 - b) haga té de guayaba; coja un puñado de hojas de guayaba (o sea, la cantidad que el paciente pueda coger en su puño) y adiciónale un litro de agua. Hiérvalo por 20 minutos en una olla tapada, luego fíltrelo. Tómelo en porciones durante el día. (AMN-121b)
3. **Aloe** (*Aloe vera* (sin. *Aloe barbadensis*), *Aloe ferox* y *Aloe arborescens*)

Corte y lave cuidadosamente las hojas de la planta. Limpie un cuchillo afilado colocándolo en agua hirviendo. Corte la punta y los lados de las hojas, entonces corte a través del centro de la hoja una gran superficie de su parte interna de la hoja.

Tome una cucharada de esta savia tres veces al día. (AMN-122)
4. **Estramonio** (*Datura stramonium*). Tome 5 a 10 gotas de Tintura de Datura, 3 veces al día. (Vea debajo de "Espasmos Intestinales". Esta tintura debe ser preparada solamente por un farmacéutico experimentado.) (AMN-123)
5. **Boniato** (*Ipomea batatas*). Cocine los boniatos, córtelos y tritúrelos hasta hacer harina. Tómese una cucharada con un poquito de agua, tres veces al día. (AMN/124)

Dolor de cabeza

Pruebe café o té hecho de hojas de la planta de café, té hecho de hojas de planta de maní o de las hojas de la fruta pasionaria. Si estuviera disponible, chupe nueces de cola. (AMN-130)

Herpes

Herpes zoster (zoster). Los niños en todo el mundo muy normalmente tienen esta infección como varicela. Esta se reconoce usualmente como un grupo de ampollas muy dolorosas que aparecen en un lado del cuerpo.

Herpes simple (llagas frías). Estas llagas generalmente se encuentran alrededor de la boca. Las llagas en los genitales se transmiten a través del contacto sexual.

Ambos, el herpes zoster y el herpes simple, son infecciones virales y pueden ser tratados como sigue:

1. *Capsicum frutescens*. Aplique aceite frío o ungüento en tal cantidad que el paciente sea capaz de soportar el dolor. (AMN-140)
2. *Allium sativum* (ajo). Haga aceite de ajo poniendo dientes de ajo cortados o exprimidos en un buen aceite vegetal por algunos días. Lave las llagas dos o tres veces al día. (AMN-141)
3. *Plumeria regia* (franchipán). Exprima la savia blanca de la base de la flor en la llaga. Esta es antiséptica y tiene un efecto anestésico. (AMN-142)

4. *Azadirachta indica* (pulsiana) (AMN-143)

- i) Aplique aceite de pulsiana en el área afectada dos veces al día hasta que la ampolla se seque. (AMN-143^a)
- ii) Tome una decocción hecha con 2,5g de hojas secas en un litro de agua hirviendo en el curso del día por siete días. Prepara una decocción fresca todos los días. (Este té tan bien ayuda a recuperar el apetito.) (AMN-143b)

Inflamación de los pulmones, los intestinos o los ojos

Tome té hecho de flores de manzanilla o de *Artemisia annua*. Para tratar los ojos, filtre uno de estos té a través de un papel y enjuague los ojos con té frío, usando una tela que haya sido hervida para matar todos los gérmenes. (AMN-150)

Espasmos intestinales**1. La tintura de datura** puede hacerse en una farmacia como sigue. Mezcle:

Semillas de <i>Datura stramonium</i> , secas y molidas	8g
alcohol puro, 95% y que sirva para tomar	45g
agua filtrada	55ml

En lugar de mezclar alcohol puro y agua filtrada, usted puede usar alcohol de alrededor de 45% (en un rango de 40% a 50%), Ej. Ginebra o Whisky.

Déjelo por una semana, después presiónelo y fíltrelo. La medicina es equivalente a la tintura de belladona importada, con respecto al contenido de atropina.

Dosis:

Adultos: un máximo de 30 gotas, 3 veces al día.

Niños: 1 gota por kg. de peso corporal, 3 veces al día. (AMN-160)

- 2. Semillas de datura.** Si la tintura de datura no está disponible, utilice o un medicamento comercial disponible o chupe y trague de 10 a 15 semillas de *Datura stramonium*, un máximo de 3 veces al día hasta que el espasmo se detenga. Debido a que esta planta contiene atropina, este tratamiento tiene efectos colaterales de reseque en la boca, una más alta presión arterial y problemas digestivos. **¡Usela con cuidado, la planta es muy tóxica!** (AMN-161)

Sarcoma de Kaposi

Una forma de cáncer que frecuentemente aparece en pacientes con SIDA. Este generalmente primero aparece como una mancha rosada, rojo o púrpura, que puede ser redonda u ovalada. Estas manchas pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, frecuentemente en la cara. En el curso de unos meses, pueden aparecer en varias partes del cuerpo, incluyendo la boca y en órganos internos y tumor linfático donde puede causar sangramiento interno.

Literatura científica reciente reporta que la *Artemisia annua* puede ser usado para tratar ciertos tipos de cáncer, particularmente la leucemia y el cáncer de mama. Si no hay otro tratamiento del cáncer disponible, trate la siguiente receta: Déle al paciente tabletas de hierro por la mañana y por la tarde un litro de té de dulce ajeno (infusión), usando 5g de hojas secas. Continúe este tratamiento por una semana y repítalo por una semana todos los meses. (AMN-170)

Pérdida del peso corporal

Ofrezca una variedad de alimentos locales. Resista la tentación de comer azúcar, leche en polvo u otros alimentos importados – lo artículos producidos localmente son por lo menos tan buenos, o quizás mejores que estos. Vea Capítulo 3. (AMN-180)

Malaria

Vea el Capítulo 4.4 para una información detallada sobre cómo tratar la malaria.

Los más importantes tratamientos de Medicina Natural para tratar la malaria, comenzando con aquellos para la malaria moderada y terminando por aquellos para la malaria severa;

Cymbopogon citratus (caña de limón) (AMN-190)

Allium sativum (dientes de ajo) (AMN-191)

Zingiber officinalis (raíz de jengibre) (AMN-192)

Psidium guajava (té de hoja de guayaba) (AMN-193)

Carica papaya (té de hoja de papaya) (AMN-194)

Azadirachta indica (té de hoja de pulsiana) (AMN-195)

Vernonia amygdalina (hoja amarga, té de las hojas y de las raíces) (AMN-196)

Cinchona officinalis (té de corteza de quina) (AMN-197)

Artemisia annua (té de hoja de dulce ajenjo) (AMN-198)

Dolores musculares

Si el paciente tiene dolores musculares y/o parece decaer, déle un masaje todos los días. Haga un aceite de masaje de la forma siguiente:

Primeramente machaque hojas, que deben estar bien secas, de una o de todas las tres siguientes: eucalipto, mata de limón o caña de limón. Luego tome una pequeña taza llena (alrededor de 100ml) de polvo de cada planta y adiciónale un litro de aceite vegetal. Caliente esta mezcla en baño de María por una hora. Filtre la mezcla y deje que el aceite de masaje se enfríe sin agitarla. Guarde el aceite en un recipiente herméticamente cerrado en lugar oscuro. (AMN-200)

Nauseas y vómitos

1. Tome una cucharadita rasa de polvo de jengibre tres veces al día. (AMN- 210)
2. Tome té de jengibre antes o durante las comidas. Para cada cubilete de agua, coja una o dos lascas de raíz de jengibre lavadas y frescas e hiérvalas a fuego lento por 10 minutos. (AMN-211)
3. Ingiera alimentos sencillos y secos como el arroz o el pan, y alimentos hervidos simplemente como la papa, el ñame, los potajes. Reduzca la cantidad de manteca que usa para cocinar y coma frutas cítricas porque estas ayudan al cuerpo a absorber la grasa. (AMN-212)
4. Para casos extremos de vómitos, de *Cannabis sativum* (Ver bajo “Dolor”). (AMN-213)

Olores

Estos pueden ocurrir debido a las lesiones y la diarrea. ¡Trate el problema! También, ventile bien la habitación y traiga flores de olores dulces a la habitación.

Dolor

Tome té (como una infusión) hecho de flores de *Hibiscus sabdariffa*. Las flores de hibisco contienen vitamina B, la cual ayuda a los dolores nerviosos. Esta también limita el crecimiento de la bacteria de la tuberculosis. (AMN-220)

Si el paciente se está muriendo y sufre dolores, déjelo que fume hojas secas y tiernas de *Cannabis sativum* (o sea, marihuana) para aliviar el dolor. Alternativamente el cáñamo se puede administrar como té o como tintura. Infórmeselo a las autoridades médicas para obtener el permiso – en muchos países el uso de la marihuana es ilegal. (AMN-221)

Neumonía

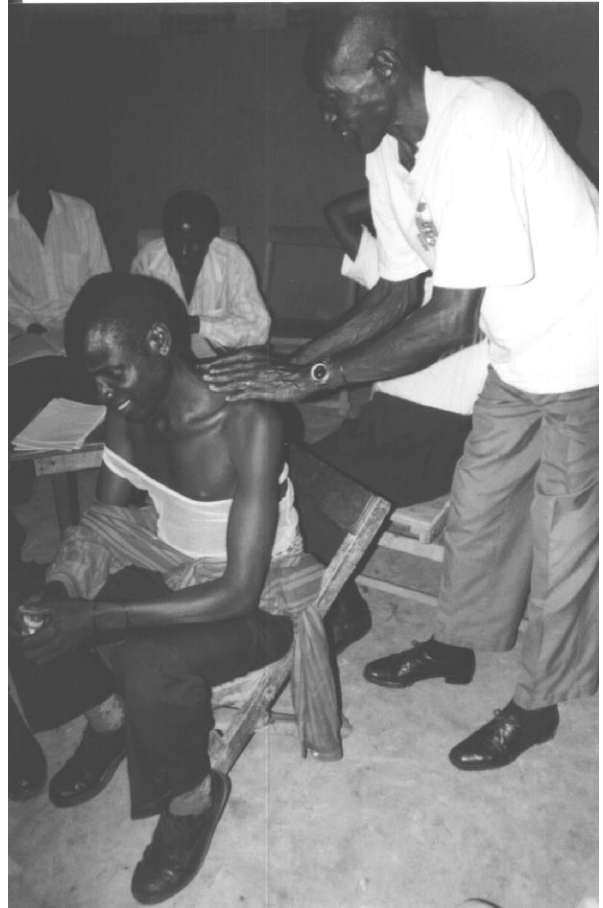
Esta es una infección aguda de los pulmones y puede seguir algunas de las enfermedades respiratorias menos serias, tales como la tos y la bronquitis. Los síntomas incluyen rápidos resfriados y luego fiebre alta, respiración rápida y ligera, tos, algunas veces con mucosidad y frecuentes llagas frías en la cara o los labios.

El paciente debe buscar ayuda médica. En su ausencia, debe seguirse la lista de remedios que aparece bajo bronquitis, especialmente la inhalación de eucalipto o el vapor de dulce ajenjo.

Cuidado de la piel

Trate el cuerpo con aceite vegetal o aceite hecho como el aceite de masaje que aparece anteriormente, pero usando solamente 30g de caña de limón. Para lavar, use crema de jabón hecha en casa, hecho de la siguiente forma:

Coja 4 unidades de cuajada de jabón (comercial o hecho en casa), 1 unidad de aceite vegetal y 1 unidad de agua. Machaque el jabón, mézclelo con el aceite y el agua. Caliente la mezcla lentamente hasta que el jabón se derrita y se disuelva. Agite la mezcla hasta que esté fría y échela en moldes. Déjela por dos semanas antes de usarla. (AMN-240)



Los participantes se dan masajes tiernamente unos a otros con aceite para reumatismo durante un seminario de *anamed* en Koritok, Uganda.

Cáncer de piel

Aplique aceite de pulsiana al área afectada dos veces al día. Además, tome té de ajenjo – vea el Sarcoma de Kaposi. (AMN-250)

Enfermedades en la piel

Las plantas que se usan más frecuentemente son;

Allium sativum (ajo o aceite de ajo). El aceite de ajo se hace del siguiente modo. Coloque ajo descascarado y picado en pedacitos en una jarra de boca ancha y añádale suficiente aceite de oliva (o un buen aceite vegetal) para cubrirlo. Tape la jarra y déjelo en reposo en un lugar cálido de alrededor de 20°C, por tres días. Agítelo un poco cada día. Después, guárdelo en un lugar frío, sin colarlo. Uselo dentro de los tres meses siguientes. (AMN-260)

Azadirachta indica (pulsiana, como pasta de hojas con aceite o agua, o como unguento de las hojas, o aceite de pulsiana). (AMN-261)

Brassica oleracea (col – use las hojas como venda). (AMN-262)

Cassia alata (arbusto de empeine – haga una pasta con hojas machacadas y aceite) (AMN-263)

Afta

Ver cándida – afta oral

Cansancio

Tome bastante descanso, coma bastante frutas, tome té herbarios, especialmente té de caña de limón, té de hojas de mango y té de ajenjo y coma una dieta balanceada.

Tuberculosis (TB)

La tuberculosis es una infección transmisible que puede ser fatal. Es causada por la bacteria llevada por el aire *Mycobacterium tuberculosis*, *M Bovis* o *M. africanum*. Usualmente cuando estas bacterias se inhalan, el sistema inmune dispone de ellas inmediatamente. Algunas veces la bacteria yace durmiendo en el cuerpo y luego, en algún momento cuando el sistema inmune esté debilitado, por ejemplo por el SIDA, la bacteria se transforma en activa.

La tuberculosis se transmite cuando el paciente con tuberculosis tose hacia afuera la bacteria, la cual se puede mantener en el aire por varias horas. La tuberculosis activa generalmente comienza por los pulmones, pero ésta puede afectar otras partes del cuerpo.

Los síntomas de la tuberculosis se caracterizan por una tos crónica, especialmente justo después de levantarse, fiebre moderada por la tarde y (algunas veces severas) sudoraciones por la noche, dolor en el pecho, pérdida de peso y, en las personas de piel negra, un esclarecimiento en la piel. Mientras la enfermedad progresa, la sangre puede saltarse con la tos y la voz puede transformarse en muy ronca.

La enfermedad es mejor prevenida a través del fortalecimiento del sistema inmune en todas las formas descritas anteriormente. Un paciente tuberculoso necesita antibiótico y otras ayudas medicinales. Adicionalmente, siga las recomendaciones que aparecen anteriormente bajo bronquitis.

Lombrices

Existen muchos tipos diferentes de lombrices y de animales pequeños (parásitos) que pueden vivir en los intestinos de las personas y causan enfermedades. Las lombrices más grandes, el necator americano, la lombricilla filiforme o ascárida y la tenia pueden ser vistas en las heces. Los anquilóstomos y los nemátodos apenas pueden distinguirse en las heces, aunque ellas deben haber infectado el intestino.

Prevención

1. Siempre use letrinas.
2. Siempre use zapatos cuando ande por el campo.
3. Chupe un pedazo de hoja de papaya (*Carica papaya*) (de 5 X 5cm de medida) diariamente u ocasionalmente tome una cucharada de semilla por vía oral. ¡Las lombrices parecen odiar el sabor más que los seres humanos y te dejarán en paz! (AMN-270)

Tratamiento

1. *Carica papaya*: papaya

La papaya generalmente trabaja, pero en diferentes grados, al alejar a los distintos tipos de lombriz intestinal, incluso la tenia. El látex (savia) se obtiene haciendo incisiones en la fruta verde, mientras esta se encuentra aún colgando de la mata.

Dosis de látex de papaya para tratar las lombrices

Edad (años)	No de cucharaditas
6 meses – 1 año	½
1 – 3 años	1
4 – 6 años	2
7 – 13 años	3
14 años y mayores	4

El látex se da solo una vez, en una mañana y con el estómago vacío, junto con abundante agua y un laxante (Ej. ver arbusto de empeine, anteriormente bajo constipación). El tratamiento para las lombrices puede también darse cuando el paciente todavía esté sufriendo de diarrea. La papayina no elimina todas las lombrices, por lo que recomendamos repetir el tratamiento después de una semana como medida de precaución. (AMN-271)

2. *Euphorbia hirta*: yerba de asma

Lave y mezcle

Yerba de asma, la planta completa sin raíces	1 puñado
Hojas de papaya	1 puñado

Hiérvalo por 15 minutos en un litro de agua, después fíltrelo. Tómelo en porciones en el curso del día.

Si un niño rechaza tomar este té, prepárelo con un puñado de yerba de asma nada más. (AMN-272)

3. *Leucaena glauca*: Aroma blanca – para las anquilóstomos y el necator americano

Seque 30 semillas maduras, pulverícelas y tome el polvo por vía oral con un cubilete de agua caliente 2 horas después del desayuno. Los niños deben tomar menos, en dependencia del peso corporal. No es apropiado para niños menores de 7 años.

Efectos colaterales: Problemas estomacales, diarrea (AMN-273).

4. *Cucúrbita maxima*: Calabaza

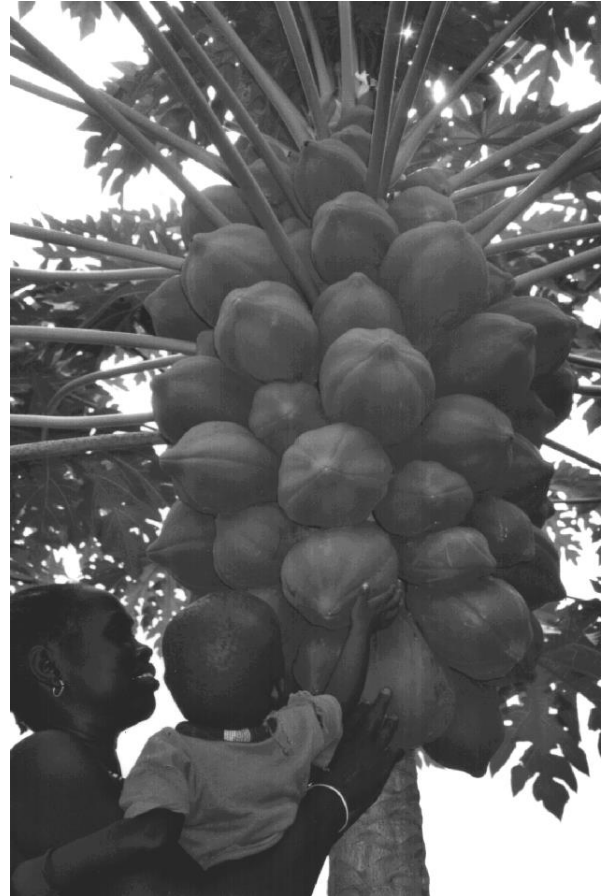
Tome 100g (ó 20 cucharadas) de semillas crudas junto con un laxante con el estómago vacío. El laxante es muy importante porque la lombriz no **ha sido muerta, sino paralizada. Como un laxante natural**, coma bastante papayas y mangos maduros. (AMN-274)

Heridas, quemaduras, heridas infectadas

Trátelas según se recomienda en el Capítulo 4.1. Trátelas inmediatamente que ocurran, porque la cura es mucho más lenta con inmunidad reducida.

Las plantas y los materiales más frecuentes son;

- mezcla de azúcar y miel para cubrir las heridas. (AMN-280)
- el látex blanco de una papaya verde (*Carica papaya*) en agua hervida para limpiar la herida. (AMN-281)
- rodajas de papaya verde (*Carica papaya*) para extraer el pus. (AMN-282)
- rodajas de ajo (*Allium sativum*) para sacar el pus de debajo de la piel, Ej. con furúnculos cerrados (AMN-283)
- ungüento de cebolla (*Allium cepa*) para cubrir heridas. (AMN-284)



Esperanza para el futuro. Una madre amorosa en el Congo permite a su niño experimentar lo bello de la naturaleza, sabiendo que su hijo está tocando la fruta verde de una planta (*Carica papaya*), que tiene importantes propiedades curativas.

5. Reflexiones Bíblicas de *anamed* Una lista de arbitrio

- A Piense en la creación de Dios. Alabe
- B Nuestro papel en la creación
- C Preservación de plantas
- D Las cualidades de las plantas
- E Las curas en la Biblia
- F Cómo relacionarse con las personas con las cuales y para las cuales trabajamos
- G Paz y reconciliación
- H Nuestra relación con Dios
- I Cualidades que necesitamos como médicos de la Medicina Natural
- J Aspectos de la práctica de la Medicina Natural

Pasaje de la Biblia	Contenido	Tema	Ideas principales
Génesis 1:26-31a	“Dios hizo al hombre ...déjelo gobernar... “Les doy todas las plantas verdes para alimentarse.”	B,C	¿Qué significa dominar la tierra? Dios la ha provisto para nuestras necesidades/
Génesis 2:8-9ff	El árbol del conocimiento del bien y el mal – la caída del hombre	B	¿Cómo usamos el conocimiento que tenemos? Tecnología de los genes - ¿Estamos jugando con Dios?
Génesis 7	Noé	C	Dios busca el mal y busca proteger
Génesis 13:8-13	Abrahán y Lot eligen su tierra.	F, I	¿Estamos deseando ir a los pueblos pobres a enseñar MN?
Éxodo 15:22-27	El agua se limpia	D	Moringa
Ezequiel 33:6b-12	Guardián para Israel	C	¡Somos guardianes de las plantas!
Ezequiel 47:6b-12	Una visión: Frutas para alimento y hojas para medicinas	D, E	Debemos sembrar árboles frutales ¿Cuál es nuestra visión?
Revelación 22:1-5	“Las hojas del árbol son para la cura de las naciones”	D, E	¿Podrían ser las plantas un medio de reconciliación internacional? ¿Ayudan las plantas a hacer de los pueblos y las comunidades un todo?
Jacobo 38, 39	Dios es creador. El mundo está por encima de nuestro entendimiento.	A, B	La creación es bella y excitante. Tenemos aún mucho que aprender.
Mateo 6:31.33	“Busque primero el reino...”	F	Si buscamos servir primero a nuestros vecinos, Dios nos proveerá de nuestras necesidades. Tal vez el reino de Dios esté para ser modelado en el mundo natural.
Deteronomia 20:19-20	Ni en las guerras las gentes deben matar las plantas	C, D	Las plantas son la fruta de la vida. ¿Cuáles son nuestras prioridades en la vida?
Jueces 9:7-15	El árbol espinoso se transforma en rey.	D, F	Cuando buscamos un líder, ¿buscamos la persona más agresiva? ¿Qué significa un buen líder?
Isaías 61:1-3	Roble de la virtud. Una siembre del señor	A, D, F	Las gentes que son débiles y son vistas por Dios como fuertes, son virtuosas.
Isaías 61:1-3 y Lucas 4:18-19	Jesús describe su ministerio en el templo	F	Debemos servir y respetar al pobre, al cautivo, a aquellos que se lamentan.
Marcos 15	Jesús es renegado y	F	Cuidado como trabajamos en la medicina natural.

	crucificado		Algunos se pueden sentir aterrorizados.
Marcos 7	Jesús descubrió la hipocresía	F	Mucha hipocresía se habla por la gente que quiere hacer dinero.
Lucas 5:1-11	La llamada de los pescadores para que sean discípulos.	B, I, J	“Yo soy un hombre pecador. Ahora haré nuevas cosas, que están fuera de mi experiencia anterior.”
Lucas 11:11-19	Jesús curó a los desechados	F	La medicina natural no es solo para nuestros amigos ¿Quiénes son los leprosos de nuestra sociedad?
Salmo 1:1-3 Jeremías 17:7-8	El hombre que cree en el señor dará frutos.	A, H	¿Qué significa dar frutos? Significa algo bueno.
Salmo 96:12 Isaías 44:23 y 55:12	“Que griten de alegría los árboles del bosque.”	A	Cuando lo de Dios prevalecerá...
Salmo 104	Cedros del Líbano	A	
Marcos 4:21-29	El reino de Dios es como una semilla de mostaza	D	Dulce ajeno
Lucas 9:10-17	Alimentación de los 5000	F	No solo curar y la palabra de Dios son importantes - las personas también necesitan alimentación
Lucas 5:1-11	La tormenta en el lago	H, I	Debemos esperar penalidades y dificultades. Necesitamos confiar en Dios.
Corintios 12	El cuerpo de Cristo	F	Todos tenemos diferentes talentos y todos somos importantes.
Colosenses 1:1-14	Plegarias de Pablo	F	Haga una plegaria por el grupo local de <i>anamed</i> .
Efesios 2:11-22	“Ustedes que antes estaban lejos han sido acercados.”	F, G	Reconciliación de grupos alienados, a través de Cristo, y a través de MN.
Jeremías 38, Marcos 15:21 y Mateo 2:1-2,11	Los africanos en la Biblia	F	Los africanos estaban todos haciendo cosas amorosas. Los regalos de los hombres sabios eran para la riqueza y salud - ¿Eran estos los símbolos de la vida de Jesús?
Marcos 8:22-26 Juan 9:1-17	Curar al ciego	E, F, I	Jesús trabajó en público, usó los recursos locales disponibles, fue higiénico, chequeó los resultados de su trabajo y logró publicidad a través del éxito.
Lucas 10:29-35	Buen Samaritano	F, G, I	Los judíos y los samaritanos eran enemigos, un hombre pobre y humilde ayudó, se puso a sí mismo en peligro, listo para ayudar, hizo un diagnóstico, dio tiempo, dinero y alimento.
Génesis 38:9ff, Lucas 14.28, Salmo 127:3	Planificación familiar	J	¿Cuál es nuestra opinión sobre la planificación familiar?
1 Juan 1:5-7	Camine en la luz	H, I	Como médicos de medicina natural caminamos en la luz de Dios.
Isaías 38:1-7 y 21	Exequias se cura con una pasta de higos	D, E	Debemos ser capaces de defender el uso de las plantas y los recursos de Dios que aparecen en la Biblia.
Isaías 64:8	Nosotros somos el barro, Dios el alfarero	H, I	¿En qué Dios está queriendo modelarnos?

Pasajes de la Biblia acerca del desarrollo

1. CONVICCIONES CRISTIANAS

Lucas 6:9-10	Jesús cura a un paralítico
Filipinenses 2: 58	Tenga la misma actitud de Jesús
1 Corintios 13:1-13	Lo más importante es el amor
Mateo 18: 18-20	Ve y has discípulos de todas las naciones

2. LUCHA CONTRA EL VAGABUNDO DE LOS REBAÑOS

Proverbios 12:10	El hombre correcto cuida de las necesidades de sus animales
Éxodo 3:1	Moisés cuida de sus ovejas
I Samuel 16:11	David cuida de sus ovejas
Jeremías 23:11	Los malos pastores dispersan las ovejas

3. EVITEMOS QUEMAR LA MANIGUA

Génesis 1: 26, 29, 31	Dios vio todo lo que había hecho y estaba muy bien
Job 22:20	El fuego devora la riqueza
Jeremías 22:7	Los destructores pondrán maderos de cedro al fuego
Zacarías 11:14	"... los ricos pastos están destruidos"

4. PLANTEMOS DIEZ ÁRBOLES POR PERSONA CADA AÑO

Lucas 6:43-45	Un buen árbol da buen fruto
Mateo 7:16-20	Un buen árbol da buen fruto
Job 14:7	Un árbol cortado brotará de nuevo
Ezequiel 31:1-9	La belleza del cedro del Líbano
Salmo 1:3	Un árbol produce su fruto en la estación

5. PRACTIQUEMOS LA PLANIFICACION FAMILIAR

Lucas 14:28-30	Si quieres construir una torre, primero verifica si tienes recursos que pagarla
1 Timoteo 5:8	Uno debe ser capaz de mantener sus hijos
Génesis 33:13.14	"El señor sabe que los niños son débiles"

6. TRABAJEMOS JUNTOS, EL HOMBRE Y LA MUJER

Génesis 2:17 – 19	El hombre trabajaba en el campo
II Tesalonicenses 3:7 – 10	Si el hombre no trabaja, no come
Efesio 5:33	Un hombre amará a su esposa como a si mismo

7. ESTEMOS ORGULLOSOS DE LA MEDICINA NATURAL

I Samuel 16:14 – 23	La música trajo alivio a Saúl
Marcos 8:22 – 26	Jesús cura a un ciego con la saliva y sus manos
Juan 9: 5-6	Jesús cura a un ciego con la saliva, el barro y sus manos
Lucas 10:34	El buen samaritano cura con aceite y vino

8. PARA CADA FAMILIA UN FREGADERO Y UN BAÑO

Éxodo 19:10	Dios le dice a Moisés que haga que su pueblo lave la ropa
Levíticos 15	Bañarse y lavar las ropas y las ropas de cama cuando hay desechos en el cuerpo
Deuteronomio 23:13 – 15	Alíviese en un hueco

9. SEAMOS FIELES Y CUIDADOSOS

Levíticos 15	Conducta sexual para los hijos de Israel
Éxodo 20 -14	No debes cometer adulterio
Malaquías 2:14 – 15	Sé fiel
I Corintios 6:12 – 20	Acerca de la inmoralidad sexual
Proverbios 7:1 – 27	Sé fiel
Proverbios 5:1 – 21	Sé fiel

10. TRABAJAR JUNTOS SIGNIFICA ALEGRÍA PARA TODOS

I Corintios 12:12 – 31	El cuerpo de Cristo
I Corintios 1:10	Ponerse de acuerdo
Efesios 4:3-5	Existe un cuerpo

Las bases bíblicas de la práctica de *anamed*

Marcos 8:22-26 y Juan 9:1-7: Modelándonos como curandero basado en Jesús como curandero

1. Jesús dio la bienvenida al paciente – lo tomó por la mano. Establecer una buena relación con el paciente es importante. El contacto físico es importante para ayudar al paciente a sentir seguridad y confianza.
2. La primera respuesta de Jesús fue hacer algo práctico sobre el problema. Sin embargo, la primera respuesta de sus discípulos fue discutir el problema - preguntar quién había pecado.
3. Los males, las enfermedades y las limitaciones no son el resultado del pecado de alguien. Mas bien son medios a través de los cuales nos es posible crecer espiritualmente y experimentar el amor de Dios.
4. Jesús puso sus manos sobre el hombre e hizo una conexión espiritual (un puente), a través del cual el amor de Dios pudo fluir.
5. Jesús usa su propia saliva – él da de si mismo.
6. Jesús tomó un poco de tierra - El usa los recursos disponibles.
7. Jesús actúa en público, no en privado. Por tanto, otros pueden ver como él trabaja y aprender de él.
8. Jesús pregunta ¿Usted ve algo? O sea, el chequea el éxito del tratamiento y lo continúa hasta que la cura es completa.
9. El le dice al paciente que se lave. ¡Para Jesús la higiene también es importante!
10. Jesús se conoce no a través de anuncios, audaces demandas o publicidad, sino por la reputación de lo que hace.

Las bases bíblicas para el punto de vista filosófico / ético / socio-económico de *anamed*

Ezequiel 34:1-4: Un desastre económico

El profeta vio que la gente actúa de manera egoísta. Se cuidaban a si mismos, pero no tenían interés en cuidar al débil o curar al enfermo.

Por tanto, ¿Qué es diferente de la vida hoy en la llamada civilización del Norte? Nuestro sistema económico, aceptado ampliamente, bendice el “mercado”, y tiene la visión que, si cada persona actúa de manera egoísta, eso lleva al mejoramiento de la sociedad. Hasta una mirada superficial de lo que está ocurriendo, no sólo en África, si no también en los países de Europa y América hoy, persuadiría a la persona más reaccionaria a admitir que la pobreza va en aumento y los beneficios de salud y educación son distribuidos de manera extremadamente desigual.

Todas las personas, todas las naciones, comparten la misma tierra, la misma atmósfera y la misma herencia de plantas y animales. Pero una minoría se ha convertido en muy rica, a través de un consumo vasto más que el justo reparto de recursos. Mientras que millones en África y Asia se mueren de enfermedades que pudieran ser tratadas fácilmente, las firmas farmacéuticas del norte obtienen grandes ganancias para el deleite de sus accionistas y muchos gobiernos en el sur prefieren comprar armas (otra vez para el deleite de los accionistas del norte) en lugar de invertir en la producción de sus propios fármacos.

Ezequiel 47:1-12, 21-23 Plantas medicinales para curar personas

Una visión en la cual el profeta ve la riqueza de la creación que debe ser distribuida entre las personas y usada para el beneficio de todos.

anamed se dedica a trabajar con plantas medicinales y en la esfera de la salud, en formas tales que los beneficios de la salud y de las hierbas medicinales estén disponibles para todos, incluyendo a las personas más pobres, y de modo tal que estos beneficios continúen disponibles para las futuras generaciones. Por tanto, todos los conocimientos, las técnicas y las recetas se hacen conocidas por todos y los seminarios se desarrollan en las raíces de las hierbas con personas que estén de acuerdo en compartir sus conocimientos con otros. Por tanto, las personas y las comunidades son apoyados para que tengan más confianza en si mismos con respecto a sus necesidades de salud. Al tener más confianza en sus habilidades y conocimientos, están en condiciones de ser más confiados en si mismos también económicamente.

Apocalipsis 22:1-2: Plantas medicinales para curar naciones

Una visión, en la cual las plantas medicinales no son solo para el beneficio de individuos o incluso de naciones, sino que son un instrumento para la cura entre naciones.

Esta es una buena visión, que inspira la preservación de todas las especies de plantas posible y nos sugiere que la cura y la paz entre naciones puede ocurrir si;

- a) Las naciones crean empleos a través de la producción de medicinas para ellas mismas.
- b) Las naciones cooperan en la preservación y el estudio de plantas medicinales.
- c) Los seminarios son conducidos con personas que comparten desconfianza, Ej. médicos y enfermeras con curanderos tradicionales, y personas de diferentes tribus, religiones y nacionalidades.
- d) Todos los pueblos y las personas tienen recursos para proveer un buen cuidado de la salud.

6. Recomendaciones

6.1 Código de Conducta para lo “Curanderos Naturales”

Mediante el reconocimiento formal y el seguimiento de este código de conducta, los curanderos tradicionales pueden ejercer como “Curanderos Naturales”. De esta manera pueden evitar los aspectos negativos de su profesión y ser capaces de colaborar con la “Medicina Moderna”, de la forma en que OMS lo ha promocionado, frecuentemente en vano, desde la Declaración de Alma Ata de 1978.

1. Los “Curanderos Naturales” nunca;

- suministrarán inyecciones.
- harán tatuajes.
- Practicarán ninguna forma de cirugía.
- Harán incisiones profundas (quiere decir cortes en el cuerpo con la esperanza de aliviar dolores o alejar malos espíritus. Por ejemplo, en el caso de reumatismo, “quitar el dolor”, o con el cáncer, “alejar los malos espíritus”.)
- Harán incisiones superficiales por donde aplicar medicamentos.
- Sacarán los llamados falsos dientes a los niños (Los dientes nuevos de los niños que sufren mal nutrición brillan a través de las encías. Algunos creen que el diente viejo debe ser eliminado.)
- Sacarán las amígdalas o eliminarán o cortarán la úvula.
- Harán abortos.
- Utilizarán ninguna forma de brujería.
- Usarán excrementos.
- Utilizarán la carne humana.
- Utilizarán animales en ninguna forma.
- Pondrán enemas – pueden ser peligrosos – excepto con agua para tratar la constipación.
- Pretenderán curar el VIH / SIDA
- Practicarán la circuncisión femenina (Esto es mutilación humana)

2. Los “Curanderos Naturales” perseguirán mantener a los individuos y a la comunidad con buena salud por medio de;

- suministrar la curación preventiva a una aldea o distrito.
- Educar a las personas en la prevención de la salud, por ejemplo el no usar jabones que contengan mercurio.
- Jugar un papel activo en el grupo local, de basamento comunitario, de Medicina Natural Cristiana.
- Proteger las plantas medicinales.
- Aprender los nombres científicos de las plantas usadas.
- Establecer una producción y un jardín demostrativo de plantas medicinales y nutricionales.
- Utilizar los tés medicinales de forma apropiada (Ver “Medicina Natural en el Trópico I,” Capítulo 4.2).
- Usar otras recetas seguras para producir medicamentos tales como ungüentos, aceites medicinales, SRO, polvos, piedra negra, etc. (Ver “Medicina Natural en el Trópico I”, Capítulo 4).
- Especializarse en una enfermedad.
- Suministrar dosis exactas.
- Utilizar termómetro de fiebre.
- Colaborar con el hospital y remitir al hospital a los pacientes que no puedan ser tratados, que tienen fiebre alta o quienes tengan otras condiciones críticas.
- Aceptar pagos justos de los pacientes, de acuerdo con las posibilidades de estos.
- Entrenar a otros en la Medicina Natural.
- Cuidar con afecto a los pacientes de SIDA y tratar sus síntomas y las enfermedades relacionadas con el SIDA, de manera que ellos disfruten de una vida más larga y placentera.

3. Mediante el seguimiento de este código de conducta cada Curandero Natural se puede convertir en un Trabajador de Atención Primaria de Salud. Igualmente, a través del seguimiento de estos procedimientos listados en el número 2 más arriba, cada Trabajador de Atención Primaria de Salud se puede convertir en un Curandero Natural.



6.2 Diez recomendaciones para los gobiernos en el Sur:

1° de enero 2002

anamed define la "Medicina Natural" como una combinación de las ventajas de la medicina tradicional herbaria, Ej. el uso de recursos locales, buen contacto curandero/paciente, fácil acceso a los curanderos y a las medicinas; con las ventajas de la medicina moderna o medicina occidental, Ej. buena higiene, dosis exactas.

1. Déle apoyo positivo a la práctica de la medicina natural, y a las estrechas relaciones de trabajo entre los curanderos y los médicos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha promovido tal colaboración desde la Declaración de Alma Ala de 1978.
2. Apoye las asociaciones de curanderos, no de acuerdo con sus demandas, sino de acuerdo con la medida en que ellos sigan el código de conducta de los curanderos naturales.
3. Apoye especialmente a aquellos hospitales que usen los medicamentos disponibles localmente, en particular, las plantas medicinales. Estimule a los hospitales para que establezcan un jardín de plantas medicinales.
4. Debido a la urgente necesidad, abra escuela o colegios de medicina natural, de modo tal que cada enfermera, médico y curandero pueda desarrollar un mayor conocimiento de las plantas medicinales. Reconozca y apoye aquellos centros de excelencia en medicina natural que ya existen.
5. Solicite a la OMS que ofrezca apoyo científico para la investigación de las plantas medicinales indígenas.
6. Insista que la ayuda médica del extranjero tenga la prioridad de apoyar la producción local de medicamentos y los centros locales en los cuales se practica la medicina natural, más que en la importación de medicamentos.
7. Rechace en todas las formas posibles el patentado del conocimiento tradicional de su pueblo, y de ninguna propiedad de planta, animal o humana, incluyendo los genomas de su país.
8. Retírese de la Organización Mundial del Comercio (OMC), ahora y hasta tanto la OMC
 - a) Mantenga la decisión de extender la protección de medicamentos manufacturados producidos por patentes de 5 a 20 años, obligación a entrar en efecto. El 1° de enero de 2005(1). Insista en obtener el derecho a los medicamentos más baratos posible para salvar vidas, sin enfrentar los peligros de impuestos legales y sanciones de comercio.
 - b) Obstaculice, por tanto, a los países en desarrollo para que desarrollen sus propias industrias farmacéuticas. Alemania tuvo 85 años en los cuales desarrollar su industria farmacéutica sin las reglas de las patentes (o sea, desde 1883 a 1968)(2). Como resultado, Alemania se ha convertido en el líder mundial de exportación de drogas medicinales. ¡Por tanto, insista en este mismo privilegio para el desarrollo de su propia industria farmacéutica!
 - c) Se niegue a penalizar a países y firmas que, en nombre del libre comercio, producen o permiten la producción de bienes peligrosos en el Norte, mientras que su uso y venta está allá prohibido, Ej. ciertos pesticidas, jabones que contienen mercurio.
9. Trabaje de conjunto con las iglesias para desarrollar medicamentos biológicos y químicos y creen y desarrollen bancos de semillas para plantas medicinales. Constituye un imperativo ético que toda la información disponible sobre la producción de medicamentos esté al alcance para el beneficio de las personas más pobres.
10. Apoye iniciativas para la producción local de medicamentos saludables. Produzca y venda por usted mismo medicamentos de alta calidad, Ej. medicinas naturales, jabones y cosméticos saludables, bienes producidos orgánicamente sin pesticidas, carnes producidas humanamente, etc. Niéguese a importar bienes de bajo valor o baja calidad, especialmente los productos peligrosos, Ej. carnes que contienen hormonas de crecimiento, jabones y cosméticos que contienen mercurio, pesticidas y químicas agrícolas que son proscritos en el Norte.

-
1. Los Aspectos Relacionados al Comercio del Derecho de Propiedad Intelectual (ARCDPI), de la Organización Mundial de la Salud ha establecido un estándar mundial para la protección a las plantas; o sea, 20 años de protección a la patente en todas las formas de productos y procesos. Esto incluye las patentes.
 2. 1883, la Convención de París para la protección de los derechos de propiedad. Hasta 1968 esta regla no fue aplicada a los medicamentos en Alemania. Por tanto, durante 85 años a Alemania le fue posible desarrollar su propia industria farmacéutica.

anamed Publicaciones

Schafweide 77, 71364 Winnenden, Germany.

Orders: Email: anamedhnh@yahoo.de

Web-site: www.anamed.net

ENGLISH

- 105 Hirt/M'Pia, "Natural Medicine in the Tropics I", Second edition
- 106 This book together with colour poster (403)
- 109 Hirt/Lindsey, "Natural Medicine: II Experiences" Seminar handbook
- 113 "Natural Medicine: III Seminar Leader's Resource Kit"
- 114 Lindsey, "Making peace: Biblical principles"
- 115 "AIDS and Natural Medicine"
- 403 Colour Poster of 60 tropical medicinal plants 70 x 50 cm
- 107 Lindsey/Hirt "Use Water Hyacinth!" (inc. instructions for solar oven constr.)
- 201 Report "Mercury Soaps: A Modern Day Scandal"
- 419 *Moringa oleifera*, seeds with information
- 204 Document "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

GERMAN

- 101 Hirt/M'pia "Natürliche Medizin in den Tropen"
- 102 This book together with colour poster (401)
- 401 Colour Poster "Heilpflanzen in den Tropen 70 x 100 cm
- 303 Information re seeds of healing plants: purchase, preservation
- 202 Document "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

FRENCH

- 103 Hirt/M'Pia "La Medecine Naturelle I"
- 104 This book with colour poster (402)
- 112 "La Medecine Naturelle: II Traitements Seminar handbook, 40pp
- 402 Colour poster "Plantes médicinales tropicales 70 x 50 cm
- 206 Report "Mercury Soaps: A Modern Day Scandal" (French)
- 430 Moringa seeds, with brief information in French
- 203 Document "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

SPANISH

- 110 Hirt/M'Pia "Medicina Natural" 160pp
- 121 Medicina Natural En El Tropico: Parte B
- 207 Information: "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide

PORTUGUESE

- 111 Hirt/M'Pia "Remédios Naturais nos Trópicos: II Tratamentos" Seminar handbook
- 205 Information "Malaria: *Artemisia annua*" with an illustrated cultivation guide
- 405 Colour poster of 60 medicinal plants, 70 x 50 cm

OTHER MATERIALS

- 404 Colour poster of 60 medicinal plants, no text, laminated for use with markers
- 408 Collection of tropical seeds (ready for germination)
- 409 Malaria Artemisia Programme Starter-kit with 1200 seeds.
- 412 Artemisia seeds, refill pack for 409
- 411 Dried artemisia leaves for scientific use. 250g.