

Maria Treben

Salud de la Botica del Señor

Consejos y experiencias
con hierbas medicinales



Este libro parte de la experiencia de la autora y del conocimiento popular centroeuropeo en relación a diversas plantas medicinales. Ofrece tanto información de las plantas como consejos particulares para diversas dolencias, así como ejemplos de casos reales.

A pesar de que la aurora fue difamada por la prensa y la medicina oficial, este libro se ha convertido en una obra de referencia sobre las plantas medicinales. Ha sido traducido a 24 idiomas y ha vendido más de 8 millones de ejemplares.

Prólogo

A pesar de los muchos ataques recibidos desde los más diversos lugares contra mi persona y mis consejos en el folleto «Salud de la botica del Señor», la gran cantidad de cartas entusiásticas que me han enviado sanos y enfermos, médicos y versados en medicina, del país y del extranjero, me han inducido a seguir poniendo al alcance de todos mis conocimientos y experiencias más recientes acerca de las plantas medicinales en una nueva edición mejorada y ampliada del mencionado folleto.

En una época, en que gran parte de la humanidad se va apartando considerablemente de un modo de vida natural y va dejando por una concepción falsa de la vida camino abierto a enfermedades amenazantes, deberíamos acordarnos de las hierbas medicinales que Nuestro Señor por su bondad nos está regalando desde tiempos remotos. El Padre Kneipp dice en sus escritos que «para cada enfermedad ha crecido una hierbecilla».

Siendo así, cada uno puede favorecer a su salud recolectando a su debido tiempo plantas y hierbas de la «farmacia de Dios», bebiendo diariamente o durante un periodo determinado infusiones o utilizando los extractos para fricciones y compresas, cataplasmas de vapor o baños de hierbas. Una vez uno se haya decidido a utilizar las hierbas medicinales tendría que empezar con las hierbas purificantes de la sangre, como Ajo de oso, Ortiga, Verónica, Diente de león y Llantén. Estos tratamientos no pueden perjudicar nunca si se siguen exactamente mis indicaciones. Si no aportan el alivio esperado, puede ser debido a que existan

zonas geopáticas en el entorno del enfermo (vivienda, puesto de trabajo). En este caso habría que consultar con un zahorí (buscador de manantiales) para que localizara lugares libres de radiaciones.

En casos serios de malestar, fiebre u otros síntomas de enfermedad manifiestos, es imprescindible consultar a tiempo al médico para que diagnostique. Igualmente es preciso dejar controlar por un médico concienzudamente el proceso de desarrollo y de curación de una enfermedad grave.

El hecho de que la medicina oficial vaya prestando cada vez más atención a la medicina natural se ha demostrado claramente en el 25 Congreso Internacional de Postgraduados de la Deutsche Bundesärztekammer y Osterreichische Ärztekammer (Colegios médicos alemán y austríaco) que tuvo lugar en Badgastein (Salzburg) y en el que participaron 1500 médicos.

El Prof. Dr. Carl Alken (Universidad de Saarland, R.F.A.) justifica ese incremento de, atención hacia las virtudes curativas de la naturaleza con las siguientes palabras: «Después de la segunda guerra mundial, los médicos se encontraron prácticamente incapacitados para combatir por ejemplo la tuberculosis o la parálisis renal. Luego vino el gran cambio con la introducción de los antibióticos. Los resultados son evidentes, hoy ya tenemos que luchar contra las consecuencias negativas de la administración excesiva de los mismos y contra la mala utilización de esa "bendición". A ello hay que añadir la avalancha imparable actual de enfermedades por hongos (micosis), que se deben a trastornos del equilibrio biológico, al exceso de medicamentos o a otras influencias del medio ambiente».

Desde hace años voy frecuentando sesiones y congresos, cuyos resultados también se publican en los periódicos. Muchos médicos conscientes de su responsabilidad previenen contra el peligro del abuso de medicamentos. Sobre todo no dejan de advertir lo peligrosos que pueden

ser los analgésicos. Gran cantidad de gente los toma sin ningún control médico, lo que causa a veces lesiones gravísimas de los órganos. Por ejemplo, los medicamentos para bajar la tensión arterial, tomados durante cierto tiempo, favorecen en las mujeres la formación de cáncer de mama, hecho que han demostrado los resultados de tres grupos de investigadores experimentando independientemente en Boston, Bristol y Helsinki. Mi propósito es poner al alcance de la mano de los enfermos el conocimiento de las propiedades curativas de una serie de plantas importantes y además hablarles de las experiencias de los últimos dos años y medio, es decir desde la publicación del folleto «Salud de la botica del Señor».

Para el ser humano es muy edificante el encontrar una salida a su desesperación y padecimiento valiéndose de su propio esfuerzo y su propia voluntad, gracias a la ayuda maravillosa de nuestras hierbas medicinales. El enfermo que se empeñe en reconquistar su salud asumiendo él mismo esta responsabilidad, ha elevado de tal manera su dignidad humana, que se encuentra en el camino que le puede sacar de ese callejón sin salida cual es su enfermedad.

Siempre me preguntan de dónde saco mis conocimientos sobre las plantas medicinales, pero no puedo dar una contestación precisa. Siendo niña solía pasar las vacaciones de colegio en casa de la familia de un guarda forestal. Allí aprendí precozmente a conocer y a apreciar la naturaleza en su conjunto. De niña ya sabía distinguir las plantas y conocía sus nombres; sin embargo ignoraba su importancia como plantas curativas. Mi madre, entusiasta de los métodos naturales de Kneipp, procuraba criarnos de una manera natural, sin influencias químicas.

Siendo jovencita tuve dos experiencias que fueron muy decisivas para mi vida. Una viuda de unos 40 años, madre de tres hijos, estaba enferma de leucemia y después de una estancia en el hospital la mandaron a su casa como incurable. Los médicos le pronosticaron solamente tres días de vi-

da. Su hermana, preocupada por los niños, fue con la orina de la enferma a consultar con una herbolaria que vivía cerca de Karlsbad. La mujer dijo asustada: «¡Tan tarde viene usted con esa agua de muerto!». No obstante, las hierbas que le dio ayudaron a la enferma. Según un nuevo reconocimiento en el hospital 10 días después, la leucemia había desaparecido por completo.

Un caso parecido se dio al mismo tiempo con una mujer de 38 años, madre de cuatro hijos. Aquí también se trataba de leucemia y según los médicos no había esperanza. La mujer pidió igualmente consejos a una herbolaria, la cual le dio unas hierbas. Se preparaba cada día varios jarros de tisana. Cada vez que pasaba por donde estaban se bebía un buen trago y pensaba: «Si bien no me ayudan, no me harán ningún daño». El resultado del nuevo reconocimiento después de diez días: Totalmente libre de la leucemia. Estos ejemplos demuestran lo importante que es beber distribuido durante el día grandes cantidades de tisana cuando se trata de enfermedades que parecen ser incurables. A raíz de estos hechos me convencí de que las hierbas podían aportar ayuda incluso en casos de enfermedades malignas.

El día de la Candelaria de 1961 murió mi buena madre. Entonces recibí el empuje para dedicarme a la ciencia de las plantas medicinales. Iba haciendo nuevas experiencias y poco a poco me familiaricé del todo con las hierbas de la farmacia del Señor. Era como si me condujera una fuerza sobrenatural, como si la madre de Dios, amparo de los enfermos, me enseñara el camino seguro. Por la confianza que le tengo, siempre me ha ayudado mucho personalmente, en casos de duda, la oración ante una imagen de la Virgen que tengo en casa.

Así que no sólo quiero llamar la atención sobre las plantas medicinales, sino también sobre la omnipotencia del Creador, en cuyas manos está nuestra vida, que El guía. En El buscamos ayuda y consuelo en los casos de graves enfermedades y recogemos piadosamente las hierbas de Su

farmacia. Finalmente quisiera subrayar que he intentado lo mejor posible incorporar en esta edición refundida todas mis experiencias, para ofrecerlas a la humanidad con el fin de que tengan provecho. Igualmente quiero añadir a esta edición una petición: ¡No me llamen por teléfono ni me manden cartas! Como no soy curandera, tampoco paso consultas. El Índice de materias bien detallado le indicará la manera exacta para aplicar las hierbas adecuadas. También quisiera llamar la atención sobre el folleto «Maria Treben's Heilerfolge» (*Los éxitos curativos de María Treben; cartas e informes sobre éxitos curativos*) que ha publicado la misma editorial.

Y otra cosa más: Yo no hago envíos ni recojo encargos de hierbas.

Grieskirchen, en mayo 1980

MARÍA TREBEN

GENERALIDADES

Correcta recolección, conservación y preparación de las hierbas medicinales

—RECOLECCIÓN—

El conocimiento preciso de las plantas medicinales es primordial para su recolección. Una vez lo tengamos, hay que saber cuándo, dónde y de qué manera se recolectan las hierbas. La experiencia ha demostrado que los mejores resultados de curación se han conseguido con hierbas recién cogidas, las cuales son imprescindibles para obtener un éxito en caso de enfermedades graves. Hierbas frescas puede recolectar uno mismo desde principios de la primavera, a veces ya a finales de febrero, hasta entrado noviembre. Algunas incluso se pueden encontrar en invierno debajo de la capa de nieve (p. ej. la Celidonia), con tal de que uno se acuerde del lugar donde crecen. Para el invierno se prepara una reserva no muy grande de hierbas secas, las cuales se recolectan en el momento de su mayor contenido en sustancia activa:

Para la FLOR es al principio de la floración. Para las HOJAS antes y durante la floración.

Las RAÍCES se desentierran a principios de la primavera o en otoño.

Las FRUTAS se recogen en la época de su maduración. Además téngase en cuenta las siguientes reglas: ¡Sólo se cogen plantas sanas, limpias y sin insectos! Las hierbas se

recolectan los días de sol, sin estar húmedas y cuando el rocío se haya evaporado. Para la recolección hay que evitar campos y praderas abonados químicamente, riberas de aguas sucias y contaminadas, terraplenes ferroviarios y la proximidad de carreteras frecuentadas, autopistas e instalaciones industriales. ¡Cuida bien la naturaleza! ¡No arranques las plantas con todas las raíces, no hagas ningún daño! Algunas plantas están bajo protección. Hay muchas otras plantas medicinales con las mismas sustancias activas que no están protegidas. (p. ej. Oreja de oso, protegida; Primavera, no protegida). Al cogerlas no hay que aplastar las flores y hojas ni meterlas en bolsas de plástico, porque entonces las hierbas empiezan a sudar y más tarde al desecarlas se vuelven negras.

—DESECACIÓN—

Las hierbas no se lavan para desecarlas. Se cortan a pedacitos y se extienden lo más posible sobre tela o papel sin estampar y se dejan secar lo más rápidamente posible a la sombra o en piezas cálidas y aireadas (desvanes). Raíces, cortezas o partes de plantas muy jugosas requieren con frecuencia una desecación con calor artificial. En estos casos la temperatura no debe sobrepasar los 35° C. Las raíces (lavadas cuidadosamente), el Muérdago y el Epilobio se secan mejor si se cortan antes. Las hierbas que se guarden para el invierno tienen que estar completamente secas. Se conservan perfectamente en recipientes de cristal o cajas de cartón. ¡No emplee recipientes de plástico o de hojalata! Es recomendable guardarlas al abrigo de la luz. (Use cristales de color; los verdes son los mejores). ¡Renueve las provisiones cada año! Con el tiempo las hierbas pierden sus virtudes curativas. Cada primavera nos da su nueva riqueza de hierbas.

Modos de preparación

Infusión - Cocimiento: Las hierbas frescas se cortan en pedacitos y se meten en las cantidades prescritas en un jarro de cristal u otro recipiente que no sea de metal. Se pone agua a hervir, se retira y se echa sobre las hierbas preparadas. Las hierbas frescas se dejan poco tiempo en infusión (medio minuto basta). La bebida debe ser de color claro: amarillo claro o verde claro. Las hierbas secas se dejan un poco más de tiempo en infusión (de uno a dos minutos). Una tisana preparada de este modo es mucho más favorable para la salud y el paladar, y además tiene buen aspecto. Las raíces se ponen al fuego con agua fría según la cantidad prescrita, se le da un hervor y se deja reposar tres minutos. Se echa en un termo la cantidad diaria establecida y se va bebiendo a sorbos, según las indicaciones, a lo largo del día. En general se toma una cucharadita bien llena de hierbas por $\frac{1}{4}$ de litro de agua (= 1 taza), salvo las indicaciones especiales para ciertas plantas.

Maceración: Algunas hierbas (p. ej. la Malva, el Muérdago y el Cálamo aromático) no deben de escaldarse, ya que por el calor perderían sus virtudes curativas. El extracto de estas hierbas se obtiene en frío. Se deja macerar la cantidad indicada para las diversas plantas en agua fría, de 8 hasta 12 horas (preferentemente durante la noche), después se calienta ligeramente (temperatura para beber) y se guarda la cantidad necesaria para un día en un termo previamente enjuagado con agua caliente. La mezcla de la maceración y la infusión se considera como la mejor manera de aprovechar las plantas medicinales: Ponga las hierbas con la mitad del agua indicada durante la noche en remojo, cuele el líquido al día siguiente por la mañana. Escalde las hierbas que han quedado en el tamiz con la segunda mitad de la cantidad del agua indicada y cuélela nuevamente. Ahora se mezclan los dos líquidos, uno obtenido por maceración y el otro por infusión. De esta manera se extraen de

las hierbas los agentes activos que sólo se disuelven o en frío o en caliente.

—TINTURA (ESENCIA)—

Las tinturas son extractos que se obtienen por maceración en alcohol (o un buen aguardiente) de 30 -40 l. Se llena una botella u otro recipiente por el estilo hasta el gollete, con las hierbas, sin apretarlas, y se echa encima el aguardiente. Después de cerrarlo bien se deja durante 15 días o más en un lugar cálido sacudiéndolo de vez en cuando. Finalmente se cuela el alcohol exprimiendo bien el residuo. Las tinturas se toman por vía interna a gotas diluidas en té; en uso externo se emplean en compresas y unturas.

—JUGO FRESCO—

Los jugos de hierbas frescos sirven para uso interno, tomándolos a gotas; para uso externo se aplican con ayuda de un tapón de algodón a las partes enfermas del cuerpo. Estos jugos se obtienen mediante una licuadora que tritura y exprime las plantas al mismo tiempo. Hay que procurar hacer estos jugos cada día con hierbas frescas. En botellas pequeñas bien cerradas pueden durar unos meses si se guardan en la nevera.

—CATAPLASMAS DE PLANTAS FRESCAS—

Sobre una tabla de madera o en un mortero se machacan los tallos y las hojas de la planta hasta que quede todo a modo de una masa. Ésta se extiende sobre un trozo de tela y se aplica a la parte enferma del cuerpo cubriéndolo después todo con un paño y vendándolo para mantenerlo caliente. Esta cataplasma se puede dejar actuar toda la noche.

—CATAPLASMAS DE HIERBAS AL VAPOR—

Tomamos una olla con agua hirviendo y colocamos sobre la misma un colador grande, tamiz o escurridor con las hierbas frescas o desecadas de forma que éstas no toquen el agua. A continuación se tapa la olla y se mantiene en el fuego para que el vapor reblandezca las hierbas. Después de un rato se envuelven las hierbas ya blandas y calientes en una gasa y se aplican a la parte enferma del cuerpo. Se cubre todo con un paño de lana y se ata con otros paños. Hay que procurar que el enfermo no tenga la sensación de frío. Muy eficaces son estas cataplasmas hechas con Cola de caballo. Las cataplasmas al vapor se dejan actuar durante dos horas o toda la noche.

—PREPARACIÓN DE POMADAS Y ACEITES—

Se trituran cuatro puñados de hierbas. 500 gramos de manteca de cerdo se calientan como para freír carne. En esta grasa caliente se echan las hierbas y se remueve todo bien. Después de haberlas frito brevemente se remueve todo otra vez, se retira la sartén del fuego, se tapa y se deja enfriar del todo durante la noche. Al día siguiente se calienta ligeramente, se cuela a través de un lienzo y se vierte la pomada antes de que se enfríe en vasijas de cristal o de porcelana. El aceite se prepara de la siguiente manera: En una botella se meten las flores o hierbas sin apretar hasta que lleguen al gollete, se llena con aceite de oliva virgen de modo que éste sobrepase en dos dedos el nivel de las hierbas. La botella debe estar 15 días al sol o cerca de otra fuente de calor.

—BAÑOS DE HIERBAS—

Baño de cuerpo: Las hierbas indicadas se dejan durante la noche en agua fría a remojo. Para un baño se necesita un cubo lleno (6-8 litros) de hierbas frescas ó 200 gramos de hierbas desecadas. Al día siguiente se calienta todo y des-

pués de colarlo se añade el extracto al agua del baño. La duración del baño es de 20 minutos. El corazón tiene que estar fuera del agua. Después del baño no hay que secarse sino envolverse en una toalla grande o una bata y sudar en la cama una hora.

Baño de asiento: Para el baño de asiento se toma solamente medio cubo de hierbas frescas o unos 100 gramos de hierbas desecadas y se procede de la misma manera que para el baño de cuerpo. El agua del baño debe cubrir los riñones. ¡Siga las indicaciones dadas para cada planta! Tanto el agua del baño de cuerpo como la del de asiento se puede utilizar todavía dos veces si se vuelve a calentar.

—COMPRESAS DE HIERBAS SUECAS—

Según la parte del cuerpo que haya que tratar, se toma un pedazo de algodón o de celulosa más o menos grande, se moja con gotas de Hierbas Suecas y se aplica a las partes enfermas. Es imprescindible untar previamente las partes afectadas con manteca de cerdo o pomada de Maravilla, para que el alcohol de las Hierbas Suecas no seque la piel. Sobre esta compresa se puede poner un plástico para no manchar la ropa. Después se cubre con un paño de lana y, si conviene, se venda. Según la enfermedad se deja actuar la compresa de dos a cuatro horas. Si el paciente lo soporta, puede dejarse toda la noche. Después del tratamiento se empolva la piel. Si aparecieran, en personas con piel sensible, irritaciones, se abrevia el tiempo de aplicación o se interrumpe la cura por un cierto periodo. En caso de alergias se suprime el plástico y sólo se pone el paño. No hay que olvidarse de untar la piel antes de aplicar la compresa. Si se manifestara picor unte la piel con pomada de Maravilla. Estas compresas no obligan a quedarse en la cama; si están bien vendadas puede uno moverse tranquilamente en casa o estar sentado. Apuntes del libro: Salud de

la Botica del Señor de María Treben de Editorial Ennsthal-
lec.

LAS HIERBAS MEDICINALES DE LA BOTICA DEL SEÑOR