

# NATURALEZA QUE SANA

*Guía de Tinturas Medicinales para sanar las  
5 vísceras más importantes del cuerpo  
humano.*



**LYSANDER**

# **NATURALEZA QUE SANA**

*Guía de Tinturas Medicinales para sanar las  
5 vísceras más importantes del cuerpo  
humano.*

**LYSANDER**

© LYSANDER

Reservados todos los derechos, incluso el de  
reproducción en todo o en parte, en cualquier  
forma.

*“La Naturaleza es nuestra Madre, nuestra Maestra, nuestro refugio, ella no solo nos da de comer y nos alberga, también nos regala su sabiduría, su salud, bondad y cariño, por medio de sus plantas y frutos”*

# PRÓLOGO

El ánimo de esta guía es mas que todo enseñar a través de nuestra experiencia, cómo sanar naturalmente las 5 vísceras más importantes del cuerpo humano según la medicina tradicional china, por medio de la elaboración de tinturas medicinales, para restablecer nuestro estado de salud y equilibrio.

Quiero dejar en claro que no soy médico, ni botánico, ni químico farmacéutico, sino una persona cualquiera entusiasta y apasionada por lo natural y que ha comprobado en si misma el poder curativo de las plantas y a difundido sus beneficios a millones de personas por medio de un periódico llamado “Ignis Natura”, el cual fundé en el año 2010 con el único propósito de ayudar al necesitado.

Quiero dejar en claro que todo lo que aquí aprendas no es para lucrar , sino para ayudarte y ayudar, los procedimientos que a continuación te mostraré son 100% caseros y naturales, no te certifican ni te avalan para poder vender las tinturas medicinales que hagas, si lo haces queda solo bajo tu criterio, no bajo mi responsabilidad, repito, mi único fin es enseñar.

Lysander



# TINTURAS MEDICINALES



La tintura medicinal es el fruto de un proceso de alquimia o transformación, de una hierba con otros ingredientes naturales que potencian las cualidades de la planta y ayudan a que los beneficios de esta vaya directo a la sangre, haciendo que los efectos no se hagan esperar.

Por lo general se toma en gotas, en medio vaso de agua o en conjunto con alguna infusión o té que en este caso pueda ayudar a obtener mejores resultados, que apunten a sanar un trastorno en particular.

**Los ingredientes y materiales que necesitaremos para realizar esta tintura son:**

- 1- Hierba a elección
- 2- Alcohol etílico o agua ardiente de 50°
- 3- Agua destilada o agua hervida fría
- 4- 1 frasco de vidrio transparente (1/2 litro)
- 5- 1 pliego papel kraft
- 6- Etiquetas adhesivas
- 7- Un marcador o lápiz
- 8- Frasco cuenta gotas color ámbar

### **Preparación de la Tintura:**

**Sea cual sea la hierba que utilicemos (La que elijamos de acuerdo a cada trastorno según lo que se enseña en esta guía más adelante) este sería el procedimiento a seguir:**

1- Dividir el frasco de vidrio en 4 partes iguales, para esto podemos ayudarnos con un marcador o lápiz.

2- En la primera parte del frasco colocar la planta que vamos a ocupar (antes de echarla debemos triturlarla lo más posible con nuestras propias manos) En este punto es bueno recalcar que si tenemos la posibilidad de cosechar la hierba de nuestro propio jardín mucho mejor, pues conserva mejor su frescura, sino, no importa, podemos comprarla en alguna tienda o farmacia naturista.

En la misma primera parte del frasco, en el mismo espacio que ocupó la hierba que ya colocamos, vaciar el agua destilada o agua hervida fría.

3- En las otras tres partes que sobran vaciar el agua ardiente.

4- Tapar bien el frasco y envolver con papel Kraft (En caso de no encontrar podemos utilizar una hoja de periódico, la función del papel en este caso es proteger el frasco y la tintura de los rayos solares).

5- Escribir en la etiqueta adhesiva la fecha de elaboración y el nombre de la tintura medicinal que preparamos.

6- Tomar el frasco, agitarlo suavemente y dejarlo en un lugar fresco a la sombra, el mejor lugar es en la despensa o muebles de nuestra cocina y dejar reposar por 10 días. (Diez días es el tiempo ideal, si se te pasa 1, 2 o 3 días más no hay problema)

7- Cuando ya transcurrieron los 10 días sacar el frasco con nuestra tintura, destaparlo con cuidado y vaciar su contenido con ayuda de un embudo o jarro con punta delgada en nuestros fresquitos cuenta gotas de color ámbar, después de esto, no olvides colocar las etiquetas adhesivas a cada fresquito, con el nombre de la tintura medicinal, fecha de envasado y fecha de vencimiento (2 años después de envasada).



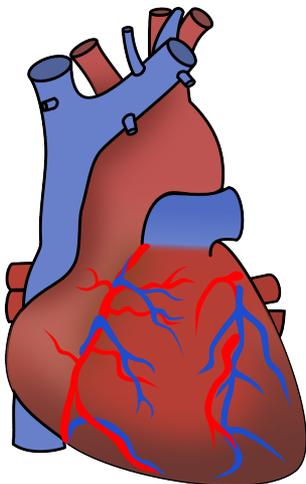
**La idea es que en este Ebook, veamos como sanar las 5 vísceras más importantes del cuerpo humano por medio de las tinturas medicinales, para esto a continuación mencionaremos cada una de estas vísceras, una síntesis de su función corporal y cuales serían los síntomas o emociones relacionadas con cada una de ellas y por supuesto cuales son las tinturas que podremos ocupar para mitigar cada uno de estos trastornos.**

# 1

## CORAZÓN



La primera víscera sería el Corazón, el sol central de nuestro Universo, el motor de nuestro organismo, el cual es el refugio de nuestra “esencia” o “energía espiritual” el cual se relaciona directamente con los vasos sanguíneos. La entraña del Corazón es el Intestino Delgado.



Según la MTC la lengua es el brote del corazón, el órgano sensorial del corazón es la lengua.

Sabiendo esto diremos que si nos encontramos con algún trastorno que tenga relación con la lengua o con los vasos sanguíneos, la víscera que debemos trabajar y sanar es el corazón.

### **Síntomas y emociones relacionadas:**

Lengua traposa, taquicardia, ansiedad, presión arterial alta o baja, insuficiencia cardíaca, sudoración excesiva, trombosis, bochornos, adormecimiento de extremidades, falta de circulación sanguínea, obsesión, risa desenfrenada, angina de pecho, etc.

### **Tinturas para el Corazón:**

**Melisa:** Tiene propiedades sedantes, y es capaz de reestablecer el ritmo normal del corazón, evitando la aparición de palpitaciones o arritmias desencadenadas por un desequilibrio nervioso. Asimismo, se usa con frecuencia en infusiones para mejorar la calidad del sueño. Por supuesto, también se utiliza por su función digestiva, que ayuda a digerir mejor los alimentos.

**Romero:** Tiene importantes propiedades antiinflamatorias, lo que ayuda a mejorar el aparato circulatorio. Una taza al día puede ser muy beneficiosa para nuestro corazón.

**Té Verde:** Es rico en flavonoides, por lo que tiene grandes cualidades antioxidantes. Asimismo, es hepatoprotector, es bueno para la diabetes y ayuda a disminuir el colesterol en sangre.

Es interesante que en Japón, país con menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, hay muchos bebedores de té verde.

**Olivo:** Además de resultar antioxidante y por lo tanto, poseer beneficios contra el envejecimiento, ha demostrado su capacidad de disminuir la presión arterial y dilatar las arterias coronarias, con lo que ayuda a prevenir infartos. Sus hojas son la base de infusiones con múltiples propiedades, y a partir de sus frutos se obtiene el aceite de oliva que consumimos diariamente.

**Dosis recomendada:**

15 gotas 3 veces al día.

**Precauciones:**

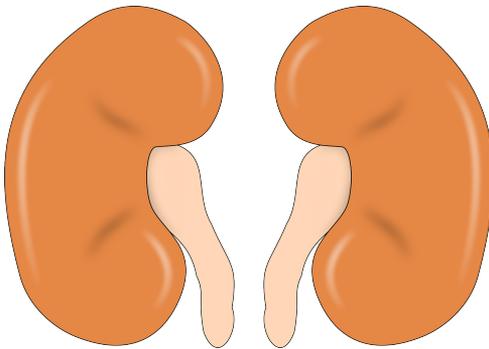
No recomendado para niños menores de 12 años, durante el embarazo, lactancia, debilidad general o anemia extrema.

# 2

## RIÑONES



La segunda víscera serían los Riñones, estos órganos tan importantes del cuerpo humano se relacionan directamente con los huesos y con el sistema urinario. La entraña de los riñones es la Vejiga.



**Según la MTC el órgano sensorial de los Riñones serían las orejas - audición.**

## **Síntomas y emociones relacionadas:**

Miedo, inseguridad, crisis de pánico, tinnitus (zumbido en los oídos). cistitis, dolor al orinar, sordera, inflamación o dolor de oídos, artritis, artrosis, osteoporosis, dolor huesos en general, cálculos renales, enuresis (no controlar la orina o hacerse pipí en la cama de forma involuntaria), frialdad general, malestar en riñones y vejiga, etc.

## **Tinturas para los Riñones:**

**Perejil:** Evita la aparición de piedras en el riñón. Es ideal a través de infusiones. Hay quienes prefieren masticarlo, ya que sirve de diurético. Si usted está tomando anticoagulantes, evite consumir esta planta, debido a su alto contenido de vitamina k.

**Hierba del platero o cola de caballo:** Es antioxidante y diurética. Se utiliza para tratar problemas de piedras y cálculos renales, reduce el edema y la vejiga, cura las infecciones urinarias y ayuda con la incontinencia.

**Diente de León:** Tiene un efecto diurético y antioxidante que evita la aparición de piedras. Facilita el buen funcionamiento no solo del riñón, sino del hígado y la vesícula biliar. Adicionalmente, mejora el aparato digestivo evitando el estreñimiento.

**Raíz del Apio:** Es un estimulante de los riñones, debido a su contenido de potasio y sodio. Es comestible y nutritiva, que puede consumirse como un extracto o cápsula. También es útil para reducir las articulaciones rígidas, combate el cáncer de colon y equilibra los niveles de sangre en personas anémicas. Ayuda con la digestión y los movimientos intestinales regulares.

**Chanca Piedra:** Es una hierba que ayuda con los cálculos renales. Es un diurético suave y conocido por aliviar las membranas mucosas. También tiene propiedades antibacterianas y combate la inflamación.

**Dosis recomendada:**

15 gotas 3 veces al día.

**Precauciones:**

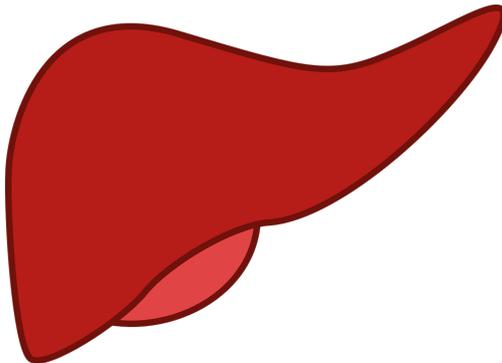
No recomendado para niños menores de 12 años, durante el embarazo, lactancia, debilidad general o anemia extrema.

# 3

## HÍGADO



La tercera víscera sería el Hígado, es fundamental, se relaciona con el mundo de los tendones, ayuda al organismo a digerir los alimentos, almacena energía y elimina toxinas, es un gran reservorio de la sangre y además la purifica, la entraña del Hígado es la Vesícula.



**Según la MTC el órgano sensorial del Hígado son los ojos - vista.**

## **Síntomas y emociones relacionadas:**

Ira, rabia, tendinitis, falta de apetito, vómitos, problemas o falta de visión, intoxicación medicamentosa, cálculos biliares, hepatitis, colesterol, obesidad, hinchazón abdominal, enfermedades causadas por las drogas, alcohol, venenos o toxinas, cirrosis, hígado graso, gases, jaqueca, dolores de cabeza, etc.

## **Tintura para el Hígado**

**Cardo Mariano:** Contiene propiedades astringentes, facilitando la digestión y estimulando el apetito, aliviando síntomas como pérdida de apetito, mareo y vómitos causados por esta enfermedad.

**Menta:** Es una planta medicinal muy utilizada para tratar problemas digestivos, ya que posee sustancias amargas que ayudan a revitalizar la salud del hígado y de la vesícula, aliviando síntomas como mareos y la hinchazón abdominal.

**Ajo:** Posee alicina en su composición que tiene acción antioxidante y ayuda a reducir los niveles de colesterol malo y de triglicéridos, reduciendo así el riesgo de acumular grasa en el hígado.

**Alcachofa:** Es rica en antioxidantes, como cinarina y silimarina, que ayudan a proteger el hígado de daños causados por los radicales libres, además de estimular el crecimiento de nuevas células saludables en el hígado, lo cual puede ayudar a combatir la acumulación de grasa en el hígado.

**Boldo:** Es un excelente remedio natural para tratar el hígado graso o la inflamación en el hígado, debido a que posee propiedades que mejoran la secreción de la bilis, aliviando síntomas como mareos, dolor y malestar abdominal.

**Dosis recomendada:**

15 gotas 3 veces al día.

**Precauciones:**

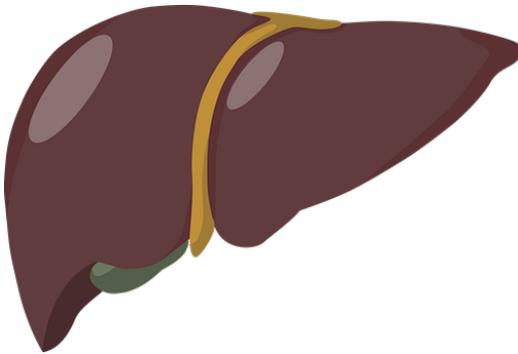
No recomendado para niños menores de 12 años, durante el embarazo, lactancia, debilidad general o anemia extrema.

# 4

## BAZO



La cuarta víscera más importante es el Bazo y esta relacionado con todo el sistema muscular, es considerado la batería de nuestro organismo, la cual se recarga durante las horas de sueño y nos concede la “vitalidad” para tener mejor desempeño durante el día. Además el Bazo previene infecciones produciendo glóbulos blancos (linfocitos) y actuando como una primera línea de defensa contra los organismos que causan enfermedades, es la base principal de nuestro sistema inmunológico. La entraña del Bazo es el Estómago.



**Según la MTC el órgano sensorial del Bazo son la boca, labios y cavidad bucal.**

**Síntomas y emociones relacionadas:**

Preocupación, exceso de pensamientos, insomnio, trastornos del sueño en general, diabetes, cansancio, fibromialgia, aftas bucales, labios partidos o resecaos, dolores musculares, trastornos del sistema linfático, dolor o inflamación en el área superior izquierda de tu abdomen que puede extenderse al hombro izquierdo, ensación de saciedad sin haber comido o después de comer solo una pequeña cantidad, anemia, fatiga, infecciones virales, bacterianas o parasitarias, enfermedades a la sangre, enfermedades metabólicas, cáncer, etc.

**Importante:** Antes de cualquier cosa es recomendable una hidratación adecuada, para mantener este órgano sano es importante tomar entre 1.5 a 2 litros de agua durante el día.

**Tinturas para el Bazo:**

**Espárragos:** Se sabe que este ingrediente contribuye a que el bazo se desintoxique, además de regular las funcionalidades del páncreas.

**Ortiga:** Es una buena opción para tratar el bazo inflamado. Esta planta tiene propiedades curativas y antiinflamatorias que reducen las infecciones, además de favorecer la función biliar y la digestión.

**Hojas de Manzano:** Ayuda a limpiar el sistema linfático y, por ende, a reducir la inflamación del bazo.

**Cola de caballo o hierba del platero:** Tiene un alto poder desinflamante por lo que contribuirá a rebajar la hinchazón del Bazo y que aminoren las molestias.

**Dosis recomendada:**

15 gotas 3 veces al día.

**Precauciones:**

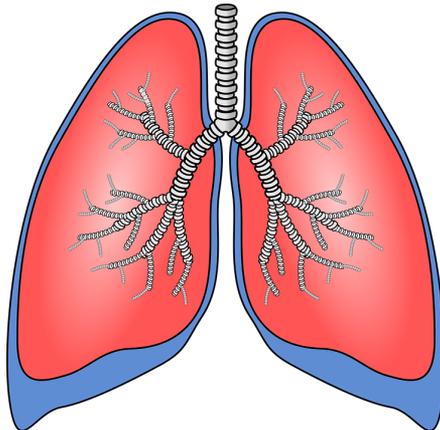
No recomendado para niños menores de 12 años, durante el embarazo, lactancia, debilidad general o anemia extrema.

# 5

## PULMONES



La quinta víscera mas importante de nuestro cuerpo son los Pulmones, nos permiten respirar, oxigenar cada célula y parte de nuestro organismo y eliminar el dióxido de carbono por medio de la exhalación, tienen directa relación con la piel y el cabello. La entraña de los Pulmones es el Intestino Grueso.



Según la MTC el órgano sensorial de los Pulmones sería la nariz - olfato.

## **Síntomas y emociones relacionadas:**

Depresión, asma, alergias en general, tos, flema, manchas en la piel, acné, erupciones cutáneas, estreñimiento, crisis de pánico, pérdida de olfato, inflamación nariz, gripe, neumonía, tuberculosis, falta de aire, Hinchazón e inflamación de las vías respiratorias, caída del cabello, piel escamosa, lunares, etc.

## **Tinturas para los Pulmones:**

**Eucalipto:** Es una de las plantas más utilizadas para ayudar a fortalecer los órganos del sistema respiratorio, debido a su aroma mentolado. Esta permite la máxima abertura de los bronquios y con ello una excelente obtención de aire.

**Hojas de Laurel:** Se ha utilizado desde hace años como remedio para dejar de fumar y aliviar la irritación de las vías respiratorias. Favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias y contiene sustancias de acción bactericida, por lo que resulta muy adecuado en caso de afecciones como bronquitis y faringitis.

**Pulmonaria:** es una planta popularmente utilizada **para** tratar una serie **de** problemas respiratorios como resfriados, tos, bronquitis y asma. En la medicina popular tradicional, se ha utilizado **para** tratar infecciones **de** pecho debido a sus efectos antibióticos naturales.

**Dosis recomendada:**

15 gotas 3 veces al día.

**Precauciones:**

No recomendado para niños menores de 12 años, durante el embarazo, lactancia, debilidad general o anemia extrema.

## **Conclusión:**

Espero que este Ebook sencillo y práctico te sirva para ayudarte y ayudar a sanar naturalmente a quien realmente lo necesite, recuerda que nosotros solo somos instrumentos de la **GRAN MADRE NATURALEZA**, es realmente ella la que cura.

## **Bibliografía:**

Créditos información sobre plantas y sus beneficios:

<https://as.com/>

<https://www.cocinayvino.com/vida-saludable>

<https://medlineplus.gov/>

<https://www.tuasaude.com/>

<https://middlesexhealth.org/>

<https://mejorconsalud.as.com/>

<https://www.consumer.es/>

<https://www.alimentosaludables.com.ar/>

Créditos imágenes:

<https://pixabay.com/>

# ACERCA DEL AUTOR



**Lysander** se ha dedicado durante años a la difusión de la espiritualidad y desarrollo humano en Chile y el Mundo, es autor del bestseller de autoayuda “**Que lo que pase por ti se transforme**” y de los Ebook “**Mi corazón es un cerebro**” y “**Naturaleza que Sana**” , es Fundador del Periódico de Bienestar y Salud **Ignis Natura** y de **Comunidad Mindfulness**, Fundación y Escuela en la cual participa como profesor, puedes seguir su trabajo a través de sus distintas redes sociales como **@yosoylysander**