David Frawley
Vasant Lad

GUÍA DE PLANTAS MEDICINALES

USO Y COMBINACIÓN SEGÚN EL AYURVEDA

Ediciones Ayurveda

Guía de plantas medicinales

www.edicionesayurveda.com

Dr. David Frawley y Dr. Vasant Lad

Guía de plantas medicinales

Uso y combinación según el ayurveda

Ediciones Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o recetar.
La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno un sustituto de una visita o consulta con un profesional de la salud.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Todos los derechos están reservados. Cualquier forma de reproducción, almacenamiento, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Título de la edición original:
The Yoga of Herbs, An Ayurvedic Guide to Herbal Medecine
Second Revised & Enlarged Edition
By Dr. David Frawley and Dr. Vasant Lad
© 1986, 2001 by Dr. Frawley & Dr. Vasant Lad
All rights reserved
Originally published in 2001 by:
Lotus Press
P.O. Box 325
Twin Lakes, Wisconsin 53181
www.lotuspress.com

© de la edición en español:
2014 Ediciones Ayurveda – Kalibulikana, S.L.
Mahón 26, 1º 2ª – 08022 Barcelona
www.edicionesayurveda.com

Traducción: Edith Zilli
Diseño de cubierta: Lorena Cárdenas Fuerzalida
Maquetación: Carme Esteve

ISBN: 978-84-938929-7-5
Depósito legal: B 15412-2014

Este libro está dedicado a Lenny Blank, gracias a cuyo esfuerzo, dirección, revisión y perseverancia pudo iniciarse y acabarse, como un fruto más de su continuo empeño por contribuir a la difusión del ayurveda en Occidente.

Índice de contenidos

Agradecimientos 11
Prefacio 13
Prólogo 17

1. Herbología: Oriente y Occidente 21

2. Manifestación de la conciencia en las plantas 23

3. Antecedentes de la medicina ayurvédica 29
Antecedentes espirituales 29
Los tres *gunas* 30
Los cinco elementos 32
Los tres *doshas* 33
Los siete *dhatus* y *ojas* 43
Los cinco *pranas* 45
Los sistemas corporales (*srotas*) 46
El *agni* y las plantas 49

4. Energética de las plantas 51
Sabor (*rasa*) 51
Energía (*virya*) 54
Vipaka, el efecto postdigestivo 56
Prabhava, la potencia especial 57
Descripción de los seis sabores 58

5. Tratamiento según la constitución individual 70
Constitución individual y tipos de enfermedad 70
Tratamiento de *kapha* 71
Tratamiento de *pitta* 74
Tratamiento de *vata* 76
Desintoxicación/tratamiento de *ama* 79

6. Uso terapéutico de las plantas 85
Plantas depurativas (*rakta shodhana karma*) 85
Plantas antiparasitarias y antihelmínticas (*krumighna karma*) 87
Plantas astringentes (*stambhana karma*) 88
Plantas tónico-amargas y antipiréticas 91
Plantas carminativas (*vata-anuloman*) 95
Plantas diaforéticas (*swedana karma*) 96
Plantas diuréticas (*mutrala karma*) 99
Plantas emenagogas (*raktabhisarana karma*) 101
Plantas expectorantes y demulcentes (*kasa-svasahara*) 103
Plantas laxantes y purgantes (*virechana karma*) 106
Plantas nervinas y antiespasmódicas 108
Plantas estimulantes y digestivas (*dipana-pachana karma*) 112
Plantas tónicas 114

7. Cómo preparar y utilizar las plantas según el ayurveda 121
Los cinco métodos principales de preparación de las plantas (*panchakashaya*) 121
Otros métodos de preparaciones herbales 125
Vehículos (anupana) 131
Plantas de uso externo 132
Vías de administración 134
Cuándo administrar las plantas 136

Los compuestos 137
Posología: dosis tradicionales para uso medicinal 140

8. Mantra, yantra y meditación 143

9. Plantas de uso ayurvédico 147
A. Plantas comunes 149
B. Plantas orientales especiales 210

Apéndices 265
Apéndice I. Bebidas e infusiones para los tres doshas 267
Apéndice II. Tabla de las plantas 269
Apéndice III. Remedios caseros y tratamientos básicos 305
Apéndice IV. Glosario de términos médicos 309
Apéndice V. Glosario sánscrito 313
Apéndice VI. Terminología científica de las plantas 315

Bibliografía 321
Índice de plantas 323
Índice general 329
Sobre los autores 381

Agradecimientos

A Santosh Krinsky, por su constante apoyo, sin el cual este libro no se hubiera realizado.

A Lavon Alt, mecanógrafa y herbolaria, que además de realizar el índice de la obra original contribuyó a su organización.

A Angela Werneke, artista y autora de la producción artística contenida en el libro original, incluyendo la cubierta y las ilustraciones. El trabajo de Angela ha realzado en gran manera la calidad del libro.

A Mina Yamashita, diseñadora de la obra original.

A Ed Tarabilda, por su aportación en la generación de ideas para la realización de este libro.

A Gerald Hausman, editor de la obra original.

A Laura Ware, editora adjunta de la obra original.

Prefacio

El término «yoga» tiene muchos significados tradicionales. En ayurveda, la ciencia médica de India, yoga hace referencia al «uso correcto» y «combinación correcta» de las plantas. Así pues, se denomina «yoga» a la combinación especial de sustancias destinadas a producir un efecto específico en el cuerpo o la mente.

Este uso coordinado o integrado de las plantas está basado en la antigua ciencia ayurvédica de la energética de las plantas. El ayurveda cuenta con un sistema para determinar el potencial y las cualidades de las plantas según las leyes de la naturaleza, y para poder utilizarlas objetiva y específicamente según las enfermedades de cada individuo. El uso yóguico de las plantas implica una aplicación armónica de sus potenciales.

En este libro se aplica por primera vez la herbología ayurvédica a las plantas occidentales y también a un pequeño grupo de plantas específicas de Oriente, concretamente de India y China. El propósito de esta obra no es presentar el ayurveda como algo lejano, arcaico o extraño, sino proponer una herbología de aplicación práctica.

Vivimos en una época muy especial y a la vez peligrosa en que una nueva cultura global lucha por nacer. La integración de la cultura y el conocimiento humanos es, por lo tanto, un desafío de nuestro tiempo. Es esencial que este proceso también se realice en el campo de las ciencias de la salud. Curar implica siempre unir. Si no podemos integrar nuestros conocimientos de salud, ¿cómo seremos capaces de conseguir la unidad entre nosotros, seres humanos?

El ayurveda es un sistema eterno que integra ocho ramas de sanación que van desde las plantas hasta la cirugía y la psicología. Como tal, ofrece un punto de unión, que es su mismo fundamento: el conocimiento espiritual de los sabios videntes indios y la conciencia cósmica en la que vivieron.

La presente obra no expone tan solo el conocimiento tradicional ayurvédico, sino que intenta ofrecer un ayurveda vivo, con aplicaciones creativas y prácticas para las circunstancias siempre cambiantes. Se trata de una unión entre Este y Oeste, resultado de la colaboración de un oriental, con un profundo conocimiento de Occidente, y de un occidental, con un amplio conocimiento de Oriente. Es nuestro deseo más profundo transmitir este espíritu de integración y colaboración.

Cuando se quiere aplicar el ayurveda en Occidente, ocurre que no se puede hacer un uso práctico de sus medicinas más tradicionales, bien porque numerosas plantas no están al abasto, bien porque contienen sustancias minerales especiales que requieren una larga y dificultosa preparación. Por consiguiente, este libro surge como un vehículo para que pueda aplicarse el conocimiento sanador del ayurveda a las sustancias que nos son más cercanas y que tienen unos efectos secundarios mínimos.

Al mismo tiempo, hemos intentado mantener la integridad del sistema ayurvédico de curación. Con este fin, incluimos los efectos especiales que producen las plantas en la mente, y los profundos aspectos espirituales y psicológicos de la sanación. La herbología forma parte de este amplio contexto de curación y si estos aspectos profundos de la vida humana no son tenidos en cuenta, ningún proceso de curación puede ser realmente efectivo.

Los términos sánscritos han sido reducidos al mínimo indispensable, y se proporciona al lector unas traducciones fáciles de entender. Para una aclaración más detallada de algunos conceptos médicos, el lector puede consultar *Ayurveda, la ciencia de curarse uno mismo*.

La clasificación de las plantas occidentales según la energética oriental no es algo que pueda establecerse de forma definitiva. Incluso en el ayurveda hay disparidad de criterios entre los diferentes autores en cuanto a la clasificación de las plantas.

Así pues, cualquier comentario o crítica en lo que a esto concierne será bien recibido, e invitamos a quienes quieran unirse a nosotros en este trabajo a contactarnos.

Es nuestro deseo expresar la más profunda gratitud a los numerosos amigos, estudiantes y personas en general que han contribuido con su ayuda e inspiración a la realización de este libro; y también a todos aquellos que realizan una labor análoga. Que sus trabajos sean fructíferos.

Dr. David Frawley y Dr. Vasant Lad
Santa Fe de Nuevo México, mayo de 1986

Prólogo

Como herbolario con más de dieciocho años de experiencia en el uso de plantas occidentales, chinas y ayurvédicas, hace tiempo llegué a la conclusión de que si no tenemos en cuenta el conjunto de la energética de las plantas y los alimentos en relación con las diferencias constitucionales de cada individuo, estamos abocados a un tremendo fracaso y a resultados poco consistentes. Tal enfoque nos impide extraer amplias conclusiones útiles, necesarias para la prevención y cura de las enfermedades. Para ello, la bioquímica por sí sola no es suficiente.

Mucho es lo que pueden compartir los antiguos métodos de curación de Oriente y los de la ciencia occidental. Algunos, imbuidos de la perspectiva científica occidental, creen que el nuestro es el más adelantado y, por supuesto, el único camino verdadero. Nos equivocamos al no querer reconocer la existencia de sistemas médicos en India y en China plenamente desarrollados y definidos teóricamente, cuya efectividad está probada desde hace más de 3.000 años. Los nuestros, sin embargo, se han desarrollado hace solo unos cientos de años.

La medicina ayurveda es, sin duda, uno de los sistemas más antiguos, con una base teórica coherente y una aplicación clínica práctica. En su ancestral pozo de profunda sabiduría de la sanación vertieron sus mejores ideas y descubrimientos algunos de los más grandes doctores y sabios. Sin embargo, para poder apreciar plenamente el néctar de esta sabiduría de la curación oriental, los occidentales hemos de traspasar el proceso lineal y literal del pensamiento para entrar en un razonamiento de carácter no lineal. Además, es necesaria una perspectiva basada en una visión intuitiva del «todo», más que en la visión microscópica de la ciencia contemporánea.

La fuerza del ayurveda radica en su amplia visión que todo lo abarca, en la interrelación dinámica de los procesos fisiológicos y orgánicos y los factores externos –incluidos el clima, el trabajo y la dieta– junto con los estadios emocionales internos. Por el contrario, la ciencia occidental se ha desarrollado a partir de un punto de vista más particular, basado en una estructura molecular y química específica. Resulta paradójico que ambos procedimientos sean capaces de describir la misma situación de maneras tan diferentes y con criterios tan diametralmente opuestos.

En la actualidad, muchas personas se sienten atraídas por la herbología y los métodos de curación orientales, porque sus procedimientos les ofrecen la promesa de una terapéutica suave, a la par que rápida y poderosamente efectiva, con unos mínimos peligros en cuanto a los efectos secundarios. Creen, muy acertadamente, que la enfermedad no surge como un fenómeno arbitrario, sino por unas determinadas razones que si se llegan a conocer, ayudan a alcanzar la curación y, lo que es más importante, a evitar una recaída.

El ayurveda, con su *tridosha* o sistema de los tres humores, permite una completa comprensión de la razón de la salud en términos de equilibrio metabólico. La enfermedad es considerada, sencillamente, un desequilibrio entre la energía del sistema nervioso (*vata*), la energía del sistema catabólico (*pitta*) y la energía nutritiva del sistema anabólico (*kapha*). Todos los alimentos y experiencias vivenciales tienen un efecto en la totalidad del equilibrio de los respectivos humores. Esto se demuestra cuando al equilibrar la dieta se alivian muchos problemas de salud (desafortunadamente, la mayoría de doctores occidentales con una formación médica occidental no considera que esto sea un dato).

Las plantas se administran como «alimentos especiales» para eliminar los excesos y fortalecer las deficiencias. Aunque puedan causar un poderoso impacto nutritivo en un cuerpo debilitado, su acción dinámica es la de estimular unas funciones orgánicas en particular. Este es el aspecto energético menos visible de las

plantas y, de hecho, de todas las medicinas, fármacos y alimentos, y requiere ser conocido. Aparte de su función específica, una medicina o un alimento tiene un efecto más general en aquellas personas que están más predispuestas, puede aumentar o disminuir el metabolismo y estimular o sedar las energías nerviosas, nutritivas y catabólicas que integran el sistema humoral tridosha.

El error fundamental de la medicina occidental consiste en tratar la enfermedad en lugar del paciente. Si las medicinas se prescribieran con sensibilidad, de acuerdo con la naturaleza individual de cada persona, de la misma manera que se prescriben las plantas en los sistemas de curación orientales, podrían evitarse muchos efectos secundarios. El valor del uso de las plantas y de los alimentos se basa sobre todo en su efecto relativo no específico o en su suavidad. Si alguien hace un uso incorrecto de una planta los resultados son relativamente menores y actúan, por lo general, en el corto período de un día, que es el tiempo que tarda el cuerpo en eliminar los residuos de las plantas del sistema. En cambio, resulta más difícil si se trata de medicamentos sintéticos o extractos concentrados. El hígado puede ser incapaz de eliminar totalmente una medicina de los tejidos y células del cuerpo porque no ha podido descifrar cómo neutralizarla, ya sea para su asimilación o para su eliminación. Incapaz de procesar totalmente la sustancia, esta se almacena en el hígado y en los tejidos, o bien circula por el cuerpo, creando una carga tóxica que altera los necesarios procesos orgánicos fisiológicos.

Antes de conocer plenamente los beneficios de la curación mediante la medicina ayurveda o china –ambos sistemas «energéticos» de curación– todos los alimentos y plantas han de ser clasificados y conocidos en cuanto a sus extensos efectos energéticos sobre los procesos metabólicos. Creo que el libro de los doctores Lad y Frawley ofrece por primera vez, con gran éxito, una clasificación que incluye las plantas occidentales y las comunes a ambas culturas, oriental y occidental. Es una coincidencia que este manuscrito cayese en mis manos justo cuando casi acababa de

completar mi propia investigación de clasificación de plantas occidentales según el sistema energético tradicional chino. Es también fascinante ver cómo, en muchos casos, el método de clasificación utilizado por ellos y el mío coinciden en la interpretación de su base energética.

Al escribir un libro de tal importancia, los doctores Lad y Frawley han realizado sin duda una valiosa y única contribución al cuidado natural y alternativo de la salud. Quizá todavía tenga que transcurrir algún tiempo para que la mayoría de personas aún no iniciadas en el conocimiento ayurvédico pueda comprobar los beneficios prácticos de un trabajo tan original. Sin embargo, se trata simplemente de la diferencia entre un trabajo aleatorio y el desarrollo de una herbología sanadora consistente y válida.

Este libro servirá no solo para dar a conocer por primera vez a los occidentales el gran valor práctico de la medicina ayurveda, sino también, y como resultado posterior, para aportar mayor eficacia a la herbología occidental. Creo que cualquier persona que esté interesada en el estudio de las plantas tendría que leerlo con detenimiento, tanto si le atrae la herbología occidental como la china o la medicina ayurveda.

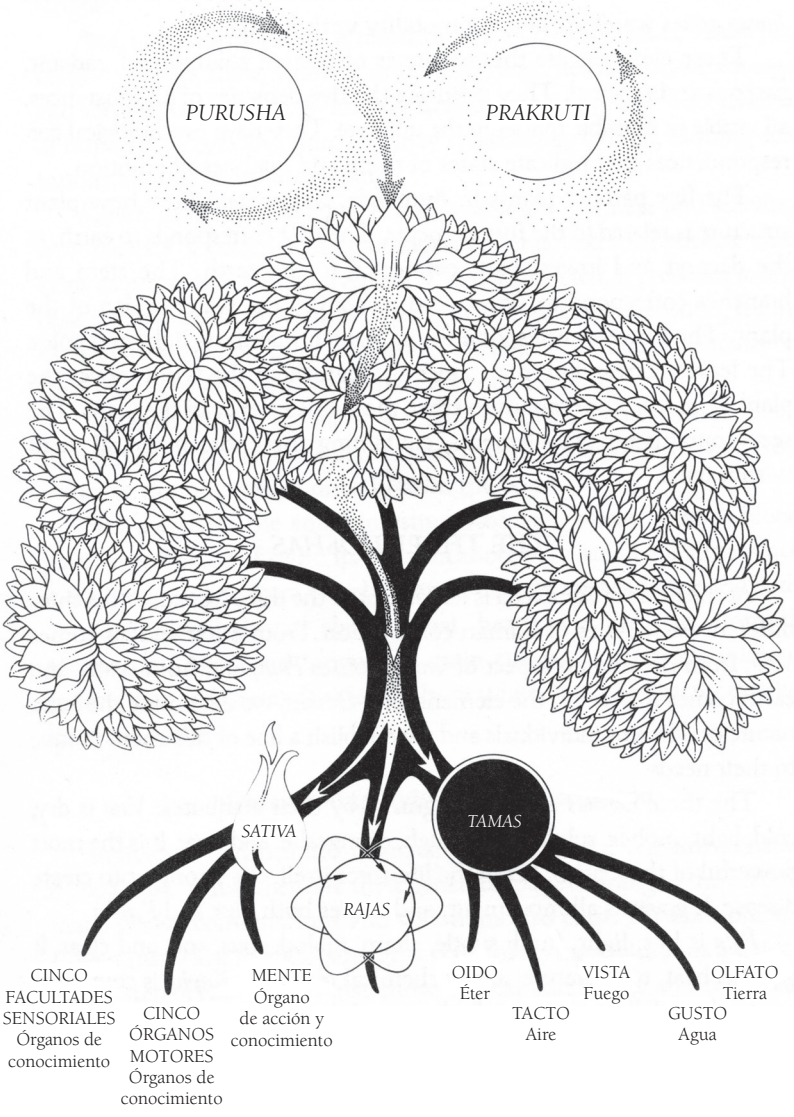
Michael Tierra, herbolario
Santa Cruz, California, abril de 1986

1
Herbología: Oriente y Occidente

En Oriente y Occidente, las plantas fueron el principal agente medicinal de las terapias tradicionales y holísticas. En Oriente, sobre todo en India y China, se desarrolló una extensa y compleja ciencia herbaria. La medicina herbaria, que se originó a partir de la visión de hombres que compartían un conocimiento espiritual, se fue refinando a lo largo de miles de años de experiencia. En este sentido, el ayurveda cuenta probablemente con la más antigua, visionaria y desarrollada ciencia en el mundo de la medicina herbaria. Un sistema tan plenamente desarrollado no necesita refinamiento, sino más bien traducción y adaptación. Este libro surge con la idea de trasladar la antigua ciencia herbaria del ayurveda a nuestras necesidades modernas.

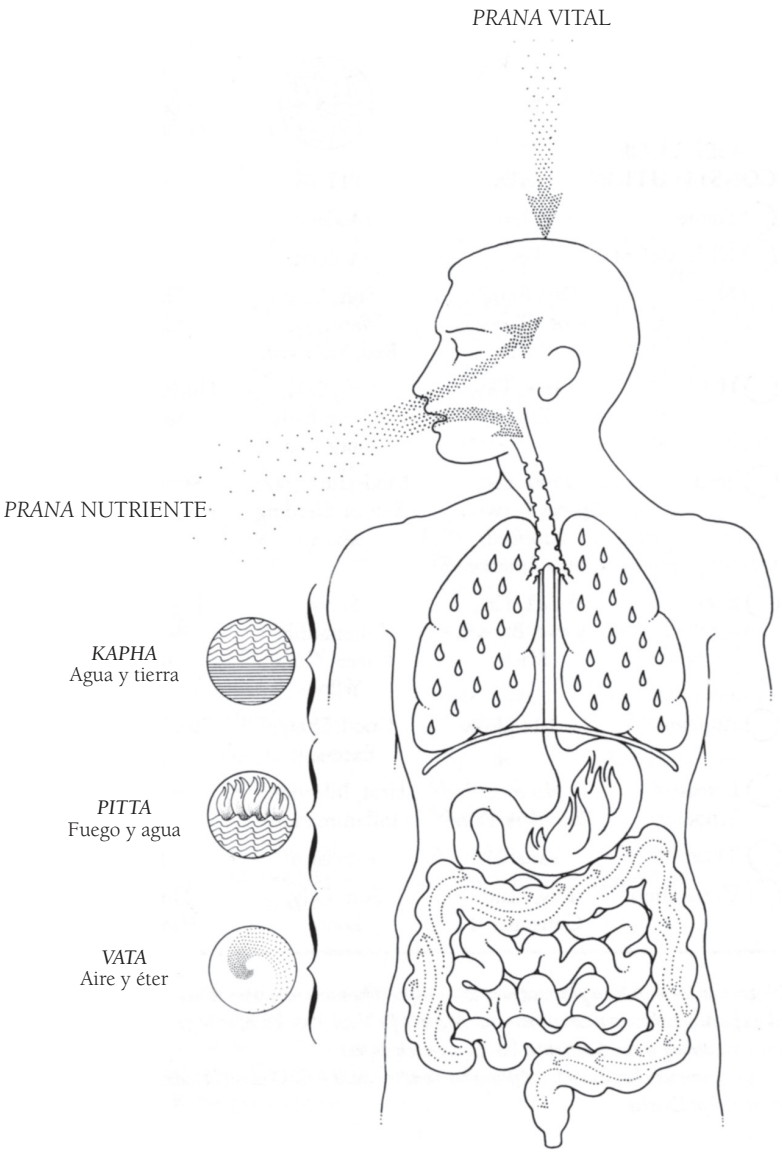
Habrá quien opine que la medicina herbaria de India no es relevante ni aplicable a nosotros en la actualidad, ya que se trata de un sistema antiguo y tradicional, impregnado de religión y superstición. Otros quizá crean que la mayoría de sus plantas son tropicales y por tanto difíciles de obtener, de escaso valor en nuestro clima o en nuestro medio ambiente. Al mismo tiempo, somos muchos los que nos damos cuenta de la necesidad de incorporar un enfoque espiritual/psicológico a la terapia. Dado que a los desequilibrios emocionales suelen seguirles enfermedades físicas, es posible que el uso espiritual de las plantas en la tradición india sea de particular importancia en nuestra sociedad desequilibrada.

La evolución cósmica



La flor abierta representa la inteligencia cósmica.
La flor cerrada representa el ego

Sedes de vata, pitta y kapha



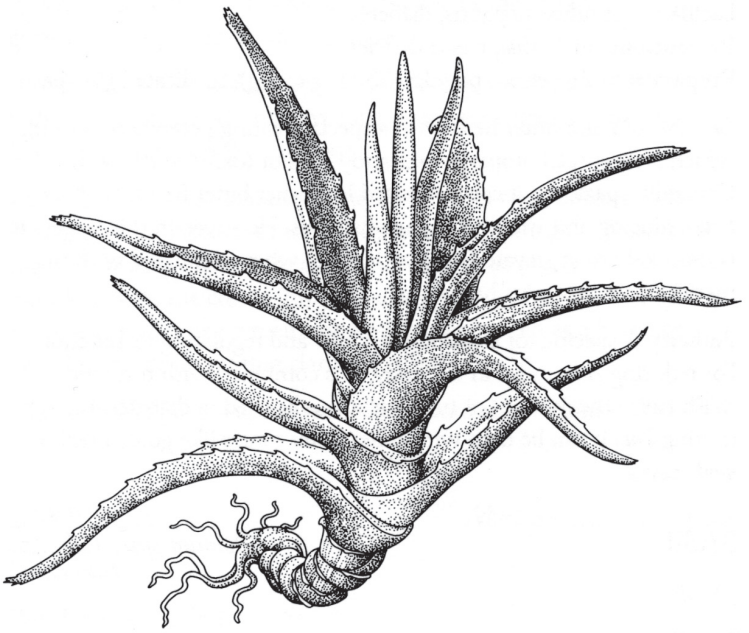
fusión de alcanfor se puede hervir para inhalar su vapor y aplicarlo en las vías respiratorias. Para uso interno, solo debe utilizarse el alcanfor fresco, no el sintético comercial que se vende comúnmente.

Alfalfa
Medicago sativa; Leguminosae
Parte que se usa: planta
Energética: astringente, dulce/refrescante/picante
PK- V+
Tejidos: plasma, sangre.
Sistemas: circulatorio, urinario.
Acciones: depurativa, diurética, antipirética, hemostática,
Indicaciones: úlceras, edema, artritis, carencia de vitaminas o minerales.
Precauciones: vata elevado.
Preparación: en infusión, en polvo (0,25-1 g).
La alfalfa es un suplemento mineral y vitamínico natural. Contiene minerales orgánicos como calcio, magnesio, fósforo y potasio, y casi todas las vitaminas conocidas. También contiene abundante clorofila. Combina bien con otros suplementos naturales, como diente de león, cola de caballo, ortigas y perejil. Sin embargo, en el sentido ayurvédico, no es completamente tónica o nutritiva, ya que por sí sola no aporta realmente sustancia constructora de tejido. Su acción es limpiadora y purificadora. Tiene un efecto secante que puede agravar vata, aumentando la emaciación. Para las personas de esta constitución, es mejor tomarla ocasionalmente o equilibrada con otros tónicos nutritivos. La alfalfa es un suave purificador de la sangre y una buena bebida habitual para las constituciones pitta y, en menor grado, kapha.

Aloe
Aloe spp.; Liliaceae
(S) *Kumari*, que significa «una niña joven o virgen», porque el aloe aporta la energía de la juventud y renueva la naturaleza femenina
(Ch) *Lu hui*

Se usa en: gel (fresco y en polvo)
Energética: amargo, astringente, picante, dulce/refrescante/dulce
VPK= (gel), en polvo agrava vata, salvo en dosis muy bajas
Tejidos: actúa en todos los tejidos.
Sistemas: circulatorio, digestivo, reproductor femenino, excretor.
Acciones: depurativa, tónico-amarga, rejuvenecedora, emenagoga, purgante, vulneraria.
Indicaciones: fiebre, estreñimiento, obesidad, enfermedades inflamatorias de la piel, ganglios inflamados, conjuntivitis, bursitis, ictericia, hepatitis, hepatomegalia y esplenomegalia, herpes, enfermedades venéreas, amenorrea, dismenorrea, menopausia, vaginitis, tumores, lombrices intestinales.
Precauciones: embarazo, hemorragia uterina.
Preparación: gel fresco, polvo (0,1-0,5 g).

Aloe



PLANTA	SABOR	ENERGíA	EFECTO P-D	DOSHA	ACCIONES
ASHWAGANDHA* *Withania somnifera* *Solanaceae*	amargo, astringente	calorífica	dulce	VK- P+	tónica, rejuvenecedora, afrodisiaca, nervina
ATIBALA *Abutilon indicum* *Malvaceae*	dulce	refrescante	dulce	PK- Vo	tónica, demulcente, diurética, laxante
BALA* (malva silvestre) *Sida cordifolia* *Malvaceae*	dulce	refrescante	dulce	VP- Ko	tónica, nervina, demulcente
BHRINGARAJ* *Eclipta alba* *Compositae*	amargo, dulce, astringente	refrescante	dulce	VPK=	tónica, depurativa, nervina, hemostática
BIBHITAKI* *Terminalia belerica* *Combretaceae*	astringente	calorífica	dulce	KP- Vo	tónica, astringente, expectorante, laxante
CRISANTEMO* *Chrysanthemum indicum* *Compositae*	amargo, dulce	refrescante	picante	PK- V+	diaforética, antipirética, depurativa
EFEDRA* *Ephedra vulgaris* *Gnetaceae*	picante	calorífica	picante	K- VP+	diaforética, diurética, béquica, estimulante

Índice de plantas

Abedul blanco, 270, 315
Abrojo (ver Gokshura)
Acacia Senegal, 270, 315
Acedera, 63, 86, 90, 108, 133, 149, 160, 267, 268, 270, 318
Achicoria silvestre, 270, 316
Agracejo, 22, 63, 94, 133, 150, 206, 244, 270, 306, 307, 315
Agrimonia, 89, 270, 315
Agripalma, 65, 102, 111, 268, 270, 317
Ajedrea de jardín, 271, 318
Ajenjo, 63, 65, 88, 158, 271, 315
Ajo, 62, 66, 86, 88, 96, 101, 110, 111, 114, 117, 119, 122, 129-131, 150, 151, 217, 271, 306, 397, 315
Ajonjolí (ver Sésamo)
Ajwan, 88, 96, 101, 114, 135, 210, 211, 299, 315
Álamo temblón, 63, 271, 318
Albahaca, 62, 96, 99, 111, 152, 226, 267, 268, 271, 308, 317
Albaricoque, 106, 165, 271, 318
Alcanfor, 62, 99, 111, 129, 130, 153, 205, 271, 316
Alcaravea, 271, 315
Alfalfa, 154, 267, 268, 272, 317
Algodonero, 102, 103, 119, 272, 316
Alheña, 272, 317
Almendra, 272, 315
Aloe, 63, 86, 90, 94, 103, 108, 118, 122, 154-156, 176, 244, 272, 305, 307, 308, 315
Amalaki, 91, 115, 118, 127, 130, 131, 211, 212, 214, 240, 243, 299, 316
Amapola, 90, 111, 156, 157, 192, 272, 317, 323
Amla (ver Amalaki)
Amor de hortelano, 267, 272, 316
Angélica, 62, 99, 102, 103, 159, 213, 214, 268, 273, 315
Angélica china, 115, 118, 119, 213, 299, 315
Anís, 268, 273, 318
Anís estrellado, 273, 317
Apio silvestre (ver Ajwan)
Apocinio, 273, 315
Árbol del incienso, 189, 273, 315
Arjuna, 214, 216, 318,
Árnica, 273, 315
Artemisa, 65, 102, 111, 157, 158, 187, 273, 315
Asafétida, 62, 88, 96, 102, 110, 111, 114, 119, 130, 133, 216, 217, 228, 299, 307, 316
Asclepias tuberosa, 273, 315
Ashwagandha, 22, 45, 110, 117, 119, 120, 125, 127, 131, 173, 179, 216-219, 226, 232, 233, 236, 241, 243, 247, 258, 300, 308, 319
Atibala, 220, 221, 300, 315
Avena, 111, 118, 274, 315
Azafrán, 89, 103, 118, 119, 130, 158, 159, 213, 268, 274, 308, 316
Azúcar, 274, 305, 318
Azucena, 274, 317

Bakuchi, 219, 220
Bala, 115, 118, 119, 130, 220, 221, 243, 300, 318
Bálsamo de caballo (ver Raíz de piedra)
Bambú gigante (ver Vamsha rochana)
Bardana,86, 99, 101, 133, 159, 167, 170, 210, 267, 268, 274, 315
Batata silvestre (ver Ñame)
Batatilla (ver Punarnava)
Bedellium indio (ver Guggul)
Berro, 274, 318

Betónica, 111, 274, 318
Bhringaraj, 111, 130, 131, 160, 170, 200, 221, 300, 316
Bibhitaki, 91, 118, 214, 222, 223, 240, 300, 318
Bilva, 224, 315
Bistorta, 89, 275, 318
Bolsa de pastor, 89, 90, 275, 315
Bonetero, 275, 316
Borraja, 275, 315
Brahmi, 162, 222, 225-227, 257, 308, 316
Buchú, 275, 315

Calabaza, 88, 275, 316
Cálamo aromático, 96, 105, 111, 133, 135, 160, 161, 207, 275, 315
Caléndula, 275, 315
Calumba, 94, 276, 317
Canela, 62, 65, 73, 86, 89, 96, 99, 101, 102, 105, 114, 135, 138, 163, 174, 178, 179, 190, 193, 205, 230, 255, 267, 268, 276, 307, 308, 316
Cardamomo, 62, 96, 99, 105, 115, 135, 138, 163, 164, 168, 174, 179, 192, 197, 205, 217, 241, 267, 268, 276, 307, 316
Cardo santo, 276, 315
Cártamo, 86, 102, 159, 198, 213, 268, 276, 305, 315
Cáscara sagrada, 106, 108, 276, 318
Ceanoto, 276, 316
Cebada, 101, 277, 308, 317
Cebolla, 62, 65, 114, 118, 119, 122, 203, 277, 305, 306, 315
Centaura americana, 277, 318
Centaura europea, 277, 316
Centella asiática (ver Gotu kola)
Cerezo de invierno (ver Ashwagandha)
Cerezo silvestre, 106, 164, 165, 277, 318
Chancapiedra, 227, 317
Chaparral, 63, 86, 94, 277, 317
Chelone glabra, 277, 316
Chía de campo (ver Salvia silvestre)
Chile (ver Pimentón)
Chitrak, 227, 228, 318
Cilantro, 22, 62, 96, 99, 101, 122, 160, 165, 166, 181, 268, 277, 306, 308, 316
Cimicifuga, 278, 316
Cípero (ver Musta)
Clavo, 62, 73, 88, 96, 99, 105, 114, 119, 129, 135, 139, 166, 168, 178, 193, 267, 268, 278, 305, 306, 308, 315
Coco, 115, 128, 129, 201, 278, 305, 306, 308, 316
Cohosh azul, 278, 315
Cohosh negro (ver Cimicifuga)
Col fétida, 278, 318
Cola de caballo, 99, 101, 154, 167, 278, 316
Comino, 62, 96, 166, 181, 268, 279, 306, 308, 316
Consuelda, 59, 65, 79, 90, 106, 115, 118, 125, 133, 142, 167, 168, 179, 193, 203, 261, 268, 279, 305, 308, 318
Consuelda menor, 89, 90, 133, 279, 318
Coptis, 94, 279, 316
Corazoncillo, 111, 279, 317
Coriandro, 165, 181, 279, 306, 316
Crisantemo, 63, 96, 99, 102, 228, 229, 268, 300, 307, 316
Culantrillo, 106, 279, 315
Cúrcuma, 22, 89, 90, 96, 102, 130, 133, 136, 150, 156, 168, 169, 244, 279, 305-308, 316

Damiana, 119, 280, 319
Dátil, 280, 317
Diente de león, 63, 86, 101, 154, 169, 170, 222, 267, 268, 280, 318

Efedra, 62, 99, 101, 106, 138, 229, 230, 267, 300, 316
Efedra americana, 230, 280, 316
Enebro, 96, 99, 101, 133, 170, 171, 194, 208, 230, 267, 280, 317
Eneldo, 96, 280, 315
Equinácea, 63, 86, 108, 171, 172, 206, 280, 316
Escobilla (ver Malvilla)
Escutelaria, 111, 172, 173, 267, 268, 281, 318
Espadaña, 281, 319
Espárrago, 101, 119, 259, 281, 315
Espárrago asiático (ver Shatavari)
Espinacardo, 281, 315
Espino blanco, 60, 65, 173, 174, 267, 268, 281, 316

Estilingia, 281, 318
Estragón, 281, 315
Eucalipto, 62, 99, 106, 111, 208, 267, 268, 281, 305-307, 316
Eufrasia, 282, 316
Eupatoria, 282, 316
Eupatoria púrpura, 101, 282, 316

Falsa raíz de unicornio, 282, 317
Fenogreco, 22, 119, 174, 175, 268, 282, 318
Fitolaca, 86, 282, 317
Flor de la pasión, 111, 282, 317
Fo-ti, 118, 119, 230, 231, 268, 301, 318
Frambueso, 64, 88, 175, 283, 305, 318
Fresa, 268, 283, 316
Fucus, 61, 191, 283, 316

Galanga menor, 283, 315
Gaulteria, 96, 283, 316
Gayuba, 101, 283, 315
Genciana, 53, 54, 63, 90, 91, 94, 108, 156, 173, 176, 193, 210, 244, 250, 283, 307, 316
Geranio manchado, 283, 316
Ginseng, 22, 115, 117, 119, 147, 218, 231, 232, 243, 255, 268, 301, 317
Ginseng siberiano, 232, 284, 316
Gokshura, 101, 118, 119, 131, 171, 232, 233, 243, 254, 301, 318
Gordolobo, 64, 89, 106, 111, 177, 284, 319
Gotu kola, 22, 110, 111, 118, 125, 130, 131, 133-135, 162, 173, 200, 216, 222, 226, 227, 231, 234, 235, 268, 301, 308, 316
Granado, 64, 88, 131, 178, 284, 318
Grano de terciopelo (ver Kapikacchu)
Grindelia, 106, 284, 316
Grosella espinosa india (ver Amalaki)
Guduchi, 235, 236, 318
Guggul, 111, 117, 118, 127, 189, 216, 236-238, 256, 301, 316
Gurmar, 238, 239, 316

Hamamelis de Virginia, 64, 284, 317
Haritaki, 22, 90, 91, 117, 130, 214, 224, 239, 240, 301, 318
Harpagófito, 284, 317
Helecho macho, 284, 316
Helenio, 106, 118, 168, 172, 179, 184, 268, 285, 305, 308, 317
Hibisco, 89, 102, 103, 119, 124, 175, 179, 180, 198, 268, 285, 305, 317
Hiedra terrestre, 285, 316
Hierba gatera, 96, 99, 111, 186, 285, 317
Hierba lombriguera (ver Tanaceto)
Hierba mate, 285, 317
Hierba santa, 106, 268, 285, 316
Hierba tora, 102, 285, 317
Hierbabuena, 62, 96, 99, 111, 186, 267, 268, 285, 317
Hinojo, 59, 65, 96, 101, 107, 111, 164, 166, 180, 181, 199, 204, 209, 231, 268, 286, 307, 316
Hipérico (ver Corazoncillo)
Hisopo, 106, 267, 286, 317

Índigo, 86, 130, 286, 315

Jatamansi, 111, 116, 118, 241, 257, 317
Jazmín, 103, 111, 124, 129-131, 242, 268, 301, 317
Jengibre, 22, 54, 62, 65, 73, 76, 89, 90, 96, 99, 102, 104-106, 107, 114, 115, 122, 129, 130-135, 138, 139, 157, 158, 162, 163, 168, 176, 179, 181, 182, 184, 185, 187, 190, 192, 193, 197, 199, 202, 204, 205, 208, 209, 214, 217, 221, 230, 232, 233, 249, 253, 261, 267, 268, 286, 305-308, 319
Jengibre silvestre, 99, 106, 267, 268, 286, 315

Kapikacchu, 243, 317
Katuka, 244, 317
Kudzu, 251, 286, 318
Kutaj, 245, 317

Laminaria (ver Fucus)
Laurel, 62, 96, 138, 163, 268, 286, 307, 317
Lavanda, 287, 317
Leptandra, 287, 317
Lima, 60, 96, 122, 205, 268, 287, 305, 316
Limón, 60, 122, 267, 268, 287, 306, 316

Limoncillo, 101, 268, 287, 316
Linaza / Lino, 59, 78, 106, 108, 115, 133, 182, 183, 199, 287, 306, 317
Liquen de Islandia, 287, 316
Lirio (ver Azucena)
Lirio azul, 63, 86, 108, 287, 317
Llantén, 64, 66, 86, 89, 90, 101, 133, 288, 308, 318
Lobelia, 288, 317,
Lodhra, 245, 246, 318
Loto, 64, 65, 90, 103, 116, 119, 120, 152, 180, 198, 246, 247, 301, 317
Lúpulo, 111, 288, 317

Mahabala (ver Malvilla)
Mahonia reptante, 288, 317
Maíz, 101, 130, 288, 319
Malva, 220, 288, 317
Malva silvestre de India (ver Bala)
Malvavisco, 59, 89, 90, 101, 106, 116, 118, 119, 133, 171, 172, 179, 183, 184, 194, 220, 233, 268, 288, 315
Malvilla, 302, 318
Manjishta, 86, 89, 102, 118, 131, 156, 247, 248, 302, 318
Manzanilla, 96, 99, 102, 111, 185, 188, 267, 268, 289, 307, 315
Marrubio, 99, 104, 106, 289, 317
Matacón (ver Apocinio)
Mejorana, 289, 317
Melisa, 268, 289, 317
Membrillo de Bengala (ver Bilva)
Menta, 109, 132, 185, 186,
Menta arvensis / japonesa, 186, 317
Menta piperita, 62, 96, 99, 101, 111, 124, 129, 130, 186, 267, 268, 289, 317
Menta poleo, 88, 102, 111, 158, 187, 289, 317
Menta verde, 62, 96, 99, 186, 317
Miel, 59, 66, 90, 115, 122, 123, 126, 127, 131, 132, 139, 152, 162, 169, 174, 179, 182, 183, 193, 196, 198, 218, 224, 226, 236, 241, 244, 248, 249, 252, 253, 258, 268, 289, 306-308, 325
Milenrama, 63, 65, 89, 90, 99, 102, 133, 187, 188, 267, 289, 308, 315
Mirobálano (ver Haritaki)
Mirra, 86, 102, 103, 111, 118, 127, 133, 175, 188, 189, 202, 208, 214, 236, 256, 290, 306, 316
Mirto, 22, 62, 65, 86, 99, 106, 111, 134, 135, 138, 189, 190, 290, 306, 317
Mostaza, 62, 101, 106, 114, 129, 267, 290, 315
Muérdago blanco, 290, 319
Mundillo, 290, 319
Musgo de Irlanda, 61, 106, 115, 133, 190, 191, 268, 290, 316

Naranja, 96, 106, 267, 268, 290, 316
Nenúfar perfumado, 291, 317
Nim, 86, 94, 150, 250, 302, 315
Nogal blanco americano, 291, 317
Nogal negro americano, 291, 317
Nuez moscada, 88, 90, 96, 111, 125, 157, 191, 192, 268, 291, 395, 306, 308, 317
Nuez-tuerca de zorro, 247, 316

Ñame, 103, 111, 118-120, 251, 252, 302, 316

Olmo rojo, 59, 65, 79, 116, 125, 192, 193, 203, 291, 319
Orégano, 62, 96, 291, 317
Ortiga, 89, 267, 268, 291, 319
Osha, 106, 291, 317

Palmito salvaje, 292, 318
Palo de arco, 63, 292, 318
Pamplina, 90, 106, 133, 292, 318
Pasiflora (ver Flor de la pasión)
Pazote, 292, 316
Peonia, 103, 292, 317
Perejil, 101, 102, 122, 154, 165, 193, 194, 267, 292, 317
Pimentón, 62, 86, 88, 89, 114, 129, 139, 142, 194, 195, 217, 228, 292, 307, 315
Pimienta cubeba o de Java, 101, 135, 293, 318
Pimienta de Jamaica, 293, 317
Pimienta larga, 106, 114, 118, 119, 127, 130, 138,

139, 163, 179, 218, 252, 253, 258, 261, 318
Pimienta negra, 62, 86, 89, 90, 114, 135, 138, 163, 176, 194-196, 202, 217, 221, 226, 250, 252, 253, 267, 293, 305, 307, 318
Pino blanco, 293, 318
Pippali (ver Pimienta larga)
Plantago (ver Llantén)
Podofilo, 108, 293, 318
Prímula, 102, 293, 318
Punarnava, 101, 233, 254, 302, 315

Quimafila, 293, 316
Quino, 63, 293, 316

Rábano picante, 62, 114, 294, 316
Raíz de piedra, 294, 316
Regaliz, 59, 65, 70, 79, 103-106, 108, 110, 118, 119, 131, 133, 172, 183, 184, 193, 196, 197, 199, 230, 267, 268, 294, 305, 307, 308, 316
Rehmannia, 103, 116, 118, 119, 254, 255, 302, 318
Ricino, 106-108, 128, 294, 307, 318
Roble blanco, 64, 89, 90, 294, 318, 325
Romero, 62, 294, 318
Rosa, 103, 119, 197, 198, 294, 318
Rosa de China (ver Hibisco)
Rosal, 295
Rubia (ver Manjishta)
Ruda, 63, 88, 295, 318
Ruibarbo, 63, 78, 106, 108, 149, 198, 199, 204, 307, 318

Safed musli, 255, 256, 315
Salicaria, 295, 317
Sallaki, 256, 315
Salvia, 62, 65, 99, 106, 111, 188, 199, 200, 267, 268, 295, 306, 318
Salvia silvestre, 295, 318
Sándalo, 86, 111, 124, 130, 133, 135, 200, 201, 242, 246, 268, 295, 305, 306, 308, 318
Sasafrás, 62, 86, 267, 268, 295, 318
Sauce, 296, 318
Saúco, 99, 296, 318
Sello de oro, 53, 54, 63, 66, 86, 88, 89, 91, 94, 142, 150, 172, 189, 201, 202, 208, 244, 296, 317
Sello de Salomón, 59, 103, 106, 116, 118-120, 202, 203, 268, 296, 318
Sen, 78, 108, 199, 204, 296, 315
Sésamo, 59, 115, 116, 118, 120, 128, 129, 131, 135, 153, 183, 205, 208, 296, 308, 318
Shankha pushpi, 257, 316
Shatavari, 103, 108, 115, 116, 118-120, 125, 130, 131, 156, 159, 175, 198, 205, 213, 236, 243, 247, 249, 255-258, 303, 315
Shilajit, 228, 259, 260

Tamarindo, 296, 318
Tamarindo malabar, 260, 316
Tanaceto, 63, 88, 297, 318
Tang kuei, 22, 102, 115, 118, 119, 213, 249, 299, 315 (ver también Angélica china)
Tomillo, 62, 88, 96, 99, 106, 184, 186, 267, 268, 297, 305, 318
Tormentila, 297, 318
Trébol de agua / pantano, 297, 317
Trébol rojo, 86, 206, 268, 297, 318
Tusílago, 106, 297, 319

Valeriana, 62, 96, 102, 109-111, 157, 175, 206, 207, 241, 297, 308, 319
Vamsha rochana, 118, 261, 303, 315
Verbasco (ver Gordolobo)
Verbena, 111, 297, 319
Vetiver, 298, 315
Vid, 298, 319
Vidanga, 244, 262, 316
Vidari kanda, 116, 118, 119, 251, 252, 303, 317
Viña (ver Vid)
Violeta, 298, 319

Zanahoria silvestre, 101, 211, 267, 298, 316
Zanthoxylum, 62, 86, 88, 114, 207, 208, 298, 319
Zapatito de dama, 298, 316
Zaragatona, 59, 78, 107, 108, 183, 199, 208, 209, 298, 307, 318
Zarzamora, 90, 267, 268, 299, 318
Zarzaparrilla, 133, 209, 210, 268, 299, 318
Zumaque, 64, 90, 267, 299, 318

David Frawley

Vasant Lad

GUÍA DE PLANTAS MEDICINALES

La Guía de plantas medicinales de los Drs. Frawley y Lad presenta por primera vez una explicación y clasificación detallada de más de 270 hierbas occidentales y orientales, según los fundamentos del antiguo sistema de ayurveda.

La Guía de plantas medicinales constituye un hito en el desarrollo de la herbolaria occidental al ofrecer una nueva aplicación de los principios ayurvédicos a las hierbas occidentales, lo que constituye una contribución de gran valor a la medicina natural alternativa.

«Toda persona interesada en las hierbas debe leer con detenimiento este libro si sus intereses se centran en la herbolaria occidental, la herbolaria tradicional china o la medicina ayurvédica».
MICHAEL TIERRA

«¡Por fin! Una obra que explica la ancestral y fascinante herbología ayurvédica escrita para los estudiantes y los profesionales occidentales».
MARK BLUMENTHAL

ISBN 978-84-938929-7-5

Ediciones Ayurveda

www.edicionesayurveda.com