

# Índice

## **A**

- Abejas, 215. Consulte también Mordeduras y picaduras de insectos; Repelentes de insectos
- Aceite Curativo y Baño de Sales, 3
- Aceite de aguacate, 26–27
- Aceite de ajonjolí, 237
- Aceite de almendras, 115, 227, 232
- Aceite de árnica, 19
- Aceite de Chipre, 5
- Aceite de coco, 8, 226, 228, 233
- Aceite de enebro, 8, 338
- Aceite de eucalipto
  - para la belleza, 28
  - para la salud, 8, 25–26, 149
  - propiedades de, 5
- Aceite de gaulteria, 5
- Aceite de geranio, 25, 67, 136
- Aceite de girasol, 237
- Aceite de hierba de San Juan, 19
- Aceite de jazmín, 5
- Aceite de macadamia, 234
- Aceite de mantequilla de maní, 282
- Aceite de oliva, 1–14
  - extravirgen, 2
  - leyenda, 14
  - para la belleza, 8–14
  - para la salud, 1–8
  - precaución, 7
- Aceite de palo de rosa, 5
- Aceite de pescado, 26–27
- Aceite de ricino, 17–25
  - como lubricante, 23
  - para la belleza, 22–25
  - para la salud, 17–21, 282
  - precauciones, 19
- Aceite de rosas, 5
- Aceite de vitamina E, 22, 336, 337
- Aceite del árbol de té
  - para la belleza, 27, 247
  - para la salud, 5, 26, 32, 149, 264
  - propiedades de, 5
- Aceite Energizante para Baño, 139
- Aceite esencial de lima, 5
- Aceite esencial de limón, 32
- Aceite esencial de mandarina, 5
- Aceite esencial de toronja, 32, 287
- Aceite lubricante, 23
- Aceite para Baño que Limpia los Senos Nasales, 26
- Aceite para bebés, 97, 277, 312
- Aceite para Untar al Estilo Italiano, 4
- Aceite vegetal, 68–69
- Aceites esenciales, 32, 287, 5. Consulte también aceites esenciales específicos
- Acelga, 275
- Acidez estomacal, 91
- Acidez. Consulte Remedios para la indigestión y la acidez
- Acondicionador de Manzana para el Cabello, 188
- Acondicionador Intensivo para el Cabello de Melaza, 223
- Acondicionador Ultrasaludable para el Cabello, 353
- Acondicionadores para el cabello
  - aceite de macadamia, 234
  - aceite de oliva, 13, 14
  - aguacate, 36
  - ajo, 56
  - cerveza, 303
  - germen de trigo, 73
  - herbal, 328
  - huevo, 346
  - mantequilla de maní, 234
  - mayonesa, 276

- melaza, 223  
 melón, 87  
 romero, 251  
 yogur, 339–340  
 zanahoria, 353
- Aderezo Francés, 10
- Agentes que alivian el calor  
 bicarbonato de sodio, 91  
 comida condimentada, 274  
 hamamelis, 136  
 lavanda, 153  
 mango, 41  
 manzana, 186  
 manzanilla, 199  
 peróxido de hidrógeno, 143, 144  
 repollo, 355, 356
- Agotamiento por el calor, 123, 269
- Agua de rosas, 159, 160
- Agua de soda, 304
- Agua del Carmen, 207
- Agua tónica, 301
- Aguacate, 29–40  
 historia, 33  
 para la belleza, 34–40  
 para la salud, 29–34  
 precaución, 34
- Ajo, 44–59  
 comprar, 50  
 historia, 52  
 mal aliento por, 55  
 para la belleza, 53–56  
 para la salud, 44–59, 302–303, 322  
 precaución, 47  
 uso excesivo, 48
- Albahaca, 248, 249–250
- Albaricoque, 190, 191, 194
- Alcohol (para frotar), 140, 141
- Alcohol para frotar, 140, 141
- Alimento deportivo, 213
- Alivio para temperaturas  
 bajas, 50, 63
- Almendras  
 para la belleza, 72, 73, 115  
 para la salud, 225, 226, 227, 228, 229
- Alzheimer, 184, 262
- Ampollas  
 prevención, 100, 141, 292, 305  
 tratamiento, 93, 140, 147, 157, 278, 307
- Ampollas de fiebre.  
 Consulte Remedios para herpes
- Ampollas, supurantes, 150
- Analgésico Espumante, 269
- Angélica, 206–207
- Ansiedad. Consulte  
 Remedios para el estrés
- Antibióticos, 334–335
- Antojos, 105, 128, 162
- Apetito, 33, 196, 214, 224, 319
- Arándano, 212, 249
- Arándanos Rojos para el Cutis, 82
- Arándanos rojos, 76–77, 82
- Aromaterapia, 107, 287.  
 Consulte también  
 aceites esenciales  
 específicos
- Arritmia, 200
- Arroz, 71, 72
- Arterioesclerosis, 182
- Aspirina, 288, 289, 290
- Astillas, 92, 150, 278
- Avellana, 228
- Avena, 60–69. Consulte también Granos instantánea, 61  
 para la belleza, 102, 69–73  
 para la salud, 60–64  
 precaución, 62
- Quaker Oats, 68  
 receta de jabón, 68
- Ayuda para perder peso  
 aguacate, 30  
 banano, 41  
 fresas, 80  
 limón, 162  
 manzana, 186, 187  
 menta, 208  
 miel, 213  
 salsa de chile picante, 261  
 vinagre, 319
- Azúcar, 78, 80

## B

- Banano  
 estreñimiento y, 60  
 para la belleza, 37, 40, 43, 87  
 para la salud, 185
- BaÑe la Piel Irritada, 294
- Baño de Aceite Aromático y Leche, 9
- Baño de Burbujas  
 Humectante, 232
- Baño de Menta para Pies, 284
- Baño Equilibrante, 281
- Baño Herbal Relajante, 250
- Baño para Aliviar la Gripe, 200
- Baño para Relajarse y Refrescarse, 315
- Baño Refrescante contra Quemaduras de Sol, 211
- Baño Relajante, 344
- Baño Relajante, 101
- Barritas de Miel, 213
- Batido Abundante para el Desayuno, 146
- Batido de Banano y Nueces, 104
- Batido de Frambuesa y Romero, 249
- Batido de Limón Fresco, 171

- Batido de Manzanilla para la Piel, 205
- Batidos
- Batido Abundante para el Desayuno, 146
  - Batido de Banano y Nueces, 104
  - Batido de Frambuesa y Romero, 249
  - Batido de Limón Fresco, 171
  - Batido de Manzanilla para la Piel, 205
  - Batido para un Cutis Terso, 299
  - Delicia Batida de Uvas y Melón, 85
  - fruta, 194
  - Triple Batido Delicioso, 336
- Bayas, 74–84
- para la belleza, 81–84, 54
  - para la salud, 74–81
  - recetas de batidos, 169, 272, 348
- Bebida Deportiva Casera, 91
- Bebida Estimulante de Electrolitos, 266
- Bebida Relajante, 225
- Bebidas alcohólicas, 162, 1–2. Consulte también Remedios para la resaca; tipos específicos
- Bebidas deportivas.
- Consulte Equilibrio de electrolitos
- Bellotas, 226
- Bicarbonato de sodio, 88–98
- como desodorante, 130
  - historia, 92
  - para la belleza, 94–98, 102
  - para la salud, 88–94, 282
  - precaución, 97
- Bolsa de hielo, casera, 140
- Brebaje Espantabichos de Menta, 135
- Brochas de maquillaje, 329–330
- Brócoli con Ajo, 51
- Bronceado
- cutis seco por, 43
  - falso, 110, 223
- Bursitis, 21, 75, 216, 349
- C**
- Café, 84, 304
- Caída del cabello, 12, 54, 128, 230, 353
- cabello con estática, 11, 312
  - cabello graso, 270, 285
  - cabello suelto, 221, 245
  - canas, 55–56, 222, 251
  - daño por cloro, 11, 98, 304
  - horquillas del cabello, 312
  - Problemas del cabello salpicaduras de pintura, 313
- Calambres en las piernas, 19, 80, 275, 301
- Calambres estomacales, 99, 216, 238
- Calambres, 19, 31, 80, 275
- Cálculos renales, 162, 241, 281
- Caléndula, 160
- para la belleza, 160, 328
  - para la salud, 156–158
  - propiedades de, 5, 331
- Callos. Consulte Remedios para callos y asperezas
- Campeonato Internacional para Escupir Carozos de Cerezas, 192
- Canela, 103–111
- aceite esencial, 287
  - historia, 106
  - para la belleza, 108–111, 115
  - para la salud, 103–108, 152
  - precaución, 109
- Cansancio crónico, 324
- Cansancio, 119, 213, 324
- Cañas de pescar, 349
- Carotenoderma, 350
- Cáscaras de cebolla, 123, 127
- Castañas, 225
- Cataratas, 293
- Cebada, 69, 70
- Cebolla, 116–128
- asada, 332
  - en el antiguo Egipto, 122
  - jugo, 118
  - olor en las manos, 130
  - para la belleza, 124–128
  - para la salud, 116–124
  - precaución, 119
- Cebollas Agridulces con Vinagre Balsámico, 332
- Cebollas Agridulces, 125
- Cebollino, 129, 130
- Cejas, 310
- Cepillos, 42, 327
- Cera de los oídos, 93, 244, 342
- Cerezas, 191, 192, 193
- Cerveza, 303, 304
- Champú Natural, 12
- Champú para Nadadores, 98
- Champú, 12, 173, 202, 358
- Chocolate, 163, 164, 165
- Ciática, 19, 47, 281
- Cicatrices, mejora del aspecto
- aceites para, 14, 24, 27
  - lavanda para, 155
  - nuez moscada para, 114
- Cilantro, 30, 292
- Circulación, 86, 150–151, 249

- Ciruela, 191, 192, 193  
 Ciruelas pasas, 193  
 Cistitis, 77  
 Cítricos, 167, 170, 172, 175.  
 Consulte también Limón;  
 Lima  
 Clafoutis Liviano de Cereza,  
 191  
 Clavos de olor  
 para la belleza, 13, 112  
 para la salud, 2, 132, 161  
 Clorofila, 136–137  
 Coco, 226  
 Cóctel Caliente de Miel, 215  
 Cólico, 220  
 Comida para bebé, 350  
 Comino, 260, 261  
 Congestión nasal, 8, 104, 274  
 Conjuntivitis, 181, 294  
 Conservas contra la Gota,  
 183  
 Consuelda, 207–208  
 Control del azúcar en la  
 sangre, 1, 332, 350  
 Coñac, 302  
 Costra láctea, 6  
 Crema agria, 345  
 Crema Corporal de  
 Aguacate, 35  
 Crema de afeitar, 97, 289,  
 315. Consulte también  
 Irritación al afeitarse  
 Crema de Aguacate contra  
 los Hongos, 32  
 Crema de Limpieza Facial  
 Aromática, 203  
 Crema Exfoliante de Azúcar  
 y Especies, 115  
 Crema Exfoliante de  
 Hierbas y Miel, 218  
 Crema Exfoliante Dulce y  
 Salada para el Cuerpo, 272  
 Crema Exfoliante para el  
 Rostro de Ajo y Fresa, 54  
 Crema Facial con  
 Melocotón, 193  
 Crema Facial de Limón, 346  
 Crema Facial de Naranja,  
 178  
 Crema Invernal, 337  
 Cremas exfoliantes  
 corporales  
 aguacate, 38  
 almendras, 72  
 avena, 67  
 azúcar, 59,  
 cítricas, 170, 177–178,  
 especias, 110, 114, 115,  
 263,  
 mango, 43  
 miel, 218  
 sal marina, 272  
 sales de Epsom, 286, 8  
 vainilla, 233  
 Cremas humectantes para  
 el rostro  
 aceite de eucalipto, 28  
 aceite de oliva, 11, 14  
 aceite de ricino, 25  
 aceite para bebés, 315  
 aguacate, 38  
 lavanda, 154  
 limón, 346  
 mantequilla vegetal, 16  
 mantequilla, 344  
 manzana, 188–189  
 marcas comerciales, 37  
 vaselina, 309  
 Cremas humectantes.  
 Consulte Cuidado del  
 cuerpo; Cremas  
 humectantes para el rostro  
 Cremas para cutículas, 10,  
 23–24, 40  
 Cremor tártaro, 100–101  
 Cristales de Baño Florales,  
 286  
 Cuero cabelludo seco, 314  
 Cuidado bucal. Consulte  
 también Remedios para el  
 mal aliento; Prótesis  
 dental; Remedios para la  
 gingivitis; Remedios para  
 el dolor de muelas;  
 condiciones específicas  
 blanqueamiento de  
 dientes, 70, 96, 144,  
 168, 187, 327  
 cepillado de dientes, 81,  
 82, 88, 167  
 cuidado preventivo, 86,  
 158, 236  
 extracciones de muelas,  
 279, 293  
 gingivitis, 89, 198  
 precaución con el limón,  
 165  
 remedio, 42  
 Cuidado de la piel. Consulte  
 Cuidado del cuerpo;  
 Limpiadores faciales;  
 Mascarillas faciales;  
 Cremas humectantes para  
 el rostro; Lociones  
 tonificantes para el rostro;  
 Cuidado de las manos;  
 condiciones específicas  
 Cuidado de las manos.  
 Consulte también  
 Infecciones en los dedos;  
 Uñas de las manos;  
 condiciones específicas  
 desinfección, 149, 303  
 desodorizante, 97, 130,  
 297, 326  
 exfoliante, 9  
 humectante, 16, 22, 38  
 limpieza, 15, 174, 223,  
 270, 326  
 manos ásperas o  
 agrietadas, 64, 147,  
 307, 316–317  
 protección, 312  
 tratamiento de  
 mascarilla, 345

**Cuidado del cabello.**

Consulte también  
Remedios para la caspa;  
Acondicionadores para el  
cabello; Caída del cabello;  
Problemas del cabello;  
Fijador para el cabello;  
Champús  
aclarante, 98, 188,  
237329, 338–339, 353  
aclarar, 177  
colorante, 312  
equilibrio de pH, 358  
humectante, 37  
lavado, 28, 189–190, 285  
limpieza en seco, 67–68,  
313  
peinado, 153, 271, 303,  
313, 346  
realce del color, 13, 127,  
130, 244, 300–301, 339,  
353–354  
recuperación del brillo,  
37, 38, 142, 160, 217,  
303, 333  
reflejos, 143, 203, 304,  
358  
suavizante, 127, 154  
verano, 73  
volumen, 234, 270, 285,  
303

**Cuidado del cuerpo.**

Consulte también Cremas  
exfoliantes corporales; Piel  
irritada  
aceites corporales, 159,  
237  
baños de esponja, 97  
cremas humectantes, 37,  
154, 170, 219, 315  
invierno, 97–98  
mantequillas corporales,  
35, 233  
polvos para el baño, 101

**Cuidado del pie. Consulte**

también Remedios para el  
pie de atleta; Ampollas;  
Uñas encarnadas;  
Verrugas plantares  
exfoliación, 9, 115, 171,  
273, 287  
olor de pies, 134, 136,  
158, 221–222, 273, 296  
pies cansados, 84, 97,  
134, 158, 227, 243, 276,  
284  
pies fríos, 106, 119, 252  
pies resecos y agrietados,  
9, 10, 73, 171, 307, 333  
pies sudorosos, 100, 292  
precaución con diabetes,  
267  
Cura Agridulce para la  
Irritación de Garganta, 253  
Cúrcuma, 262–263  
Curcumina, 262–263  
Curry de Yogur, 341

**D**

Dejar de fumar  
antiácidos para, 288  
bicarbonato de sodio  
para, 94  
canela para, 105  
clavo de olor para, 112  
limón para, 162  
semillas de girasol para,  
236  
zanahoria para, 348  
Delicia Batida de Uvas y  
Melón, 85  
Dentición, 6  
Depresión, 26, 30–31, 225  
Dermatitis por el viento, 3,  
24, 61, 192  
Descanso nocturno.  
Consulte Remedios para el  
insomnio  
Desintoxicación, 162, 241,  
265

Desmaquilladores  
aceite de oliva, 14  
aceite de ricino, 22  
aceite para bebés, 315  
mantequilla vegetal, 16  
mayonesa, 276  
Desodorante, 94, 136–137,  
311–312  
Diabetes, 104, 180, 267, 280  
Diarrea del viajero, 121–122  
Dientes. Consulte Cuidado  
bucal  
Dieta de bananos, arroz,  
puré de manzana y pan  
tostado, 185–186  
Disentería, 121–122  
Dolor de estómago, 124, 196  
Dolor de pecho, 21  
Dolor por ortodoncia, 270  
Dolor por vacunas, 296

**E**

El Mejor Enjuague Bucal,  
351  
Eliminación de gérmenes,  
325  
Elixir para el Oído  
Inflamado, 20  
Embarazo o parto  
aceite de coco para, 228  
aceite de ricino para, 27  
aceite para bebés para,  
315  
aceites esenciales para, 5  
frambuesa para, 80  
lavanda para, 148–149  
precauciones con los  
remedios, 18, 157, 241,  
280, 295, 319  
vinagre para, 318  
Endometriosis, 21  
Enjuague bucal  
casero, 80, 351  
como remedio, 140, 142  
Enjuague para Oscurecer el

Cabello, 300  
Enrojecimiento del ojo,  
181–182, 294  
Ensalada de Aguacate y  
Mango, 36  
Ensalada de Espinaca,  
Cebolla y Naranja, 120  
Ensalada de Zanahoria a la  
Francesa, 348  
Equilibrio de electrolitos  
aguacate para, 32  
arroz para, 71  
bicarbonato de sodio  
para, 91  
limón para, 163  
sal para, 266  
sales de Epsom para, 281  
Equinácea, 157, 159  
Escala Scoville, 261  
Escoceduras, 307  
Esguinces y torceduras  
aceite de ricino para, 19  
aguacate para, 34  
ajo para, 49  
consuelda para, 207–208  
mostaza para, 276  
pimienta de cayena para,  
254  
puerro para, 129  
sales de Epsom para, 283  
Espante a los Gérmenes, 46  
Estado de ánimo. Consulte  
Depresión; Remedios para  
el estrés  
Estimulantes de energía  
aceites esenciales, 5  
jengibre, 56–57  
limón, 162  
menta, 208  
miel, 213  
Estrías, 228, 315  
Exfoliante Corporal con  
Efecto Suavizante, 67  
Extracto de vainilla, 113,  
114, 191

**F**  
Fettuccine Dulce y Picante,  
256  
Fibra, 179  
Fibromialgia, 281  
Fiebre del heno, 76, 334  
Fiebre, 81, 253–254, 357  
Fijador Cítrico para el  
Cabello, 172  
Fijador para cabello, 172,  
222  
Fitoestrógenos, 296  
Flores de saúco, 331  
Flores de tilo, 331  
Fotosensibilidad, 165  
Frambuesa para la Irritación  
de Garganta, 78  
Frambuesa, 78–80, 82, 83  
Fresas, 54, 75, 80–84  
Fruta. Consulte los frutos  
específicos  
Función cerebral  
bayas para, 74–75  
canela para, 108  
cúrcuma para, 262  
manzana para, 183–184  
semillas de anís para, 113  
semillas para, 236  
zanahoria para, 349–350  
Función del hígado, 240

**G**  
Galletas Desestresantes, 107  
Galletas Fáciles de Avena, 65  
Garbanzos, 262  
Gastroenteritis. Consulte  
Náuseas y vómitos  
Gel para Masaje Muscular,  
306  
Gelatina, 220, 221–222  
Germen de trigo, 71, 73  
Ginebra, 172  
Ginger ale, 304  
Gingivitis. Consulte  
Remedios para la

gingivitis  
Goma de mascar, 15  
Gota, 52, 191, 281  
Goteo posnasal, 306–307  
Granita, 199  
Granos, 69–73. Consulte  
también Avena  
Grasa del vientre, 331  
Grasa, en aguacates, 29  
Gripe. Consulte Remedios  
para el resfriado y la gripe  
Guacamole Rápido y  
Delicioso, 30

**H**  
Hamamelis, 131–140  
comprar, 132  
origen del nombre, 133  
para la belleza, 136–140  
para la salud, 131–136  
Harina de maíz, 99, 100,  
102, 177  
Heridas punzantes, 77, 280  
Heridas, 141, 308  
Herpes, 78, 284  
Hiedra, roble o zumaque  
venenosos  
aceite de oliva para, 4  
ajo para, 50  
avena para, 61–62  
banano para, 41  
bellotas para, 226  
lavanda para, 147  
maicena para, 99  
manzanilla para,  
195–196  
sal para, 269  
sales de Epsom para, 279  
té para, 294  
vinagre para, 316  
Hierbas, 206–209,  
247–251. Consulte  
también las hierbas  
específicas  
Higo, 192, 194



Hinchazón abdominal, 85  
Hipertensión  
  aguacate para, 33  
  ajo para, 44  
  aspirina para, 288  
  cremor tártaro para, 101  
  frambuesa para, 80  
  manzana para, 183  
  precauciones, 280, 267  
  vinagre para, 322  
Hipo, 166, 197, 220  
Hoja de laurel, 336–337  
Huevos, 342, 345, 346

**I**

Infecciones de los dedos, 150  
Infecciones del riñón, 77,  
  122  
Infecciones del tracto  
  urinario (UTI), 77, 101,  
  119, 241  
Infecciones vaginales,  
  51–52, 62–63, 103  
Inflamación, 20–21, 262  
Infusiones herbales, 197  
Ingesta de hierro, 166  
Inmunidad, 162, 193  
Interacciones con los  
  medicamentos, 119, 198,  
  255, 319  
Irritación al afeitarse, 28,  
  96, 289

**J**

Jarabe de Semillas de Anís,  
  113  
Jarabe Multipropósito para  
  la Tos, 117  
Jarabe Picante para la  
  Irritación de Garganta, 257  
Jengibre  
  para la belleza, 9, 59,  
  113–114, 115  
  para la salud, 8, 56–57,  
  112, 113

Juanetes, 283, 302  
Jugo de toronja, 175, 176

**L**

Lactancia materna, 241,  
  295–296, 348  
Lápiz labial, 309  
Lavanda, 145–156  
  aceite esencial, 5, 33, 287  
  historia, 154  
  para la belleza, 153–156,  
  328, 331  
  para la salud, 145–152  
  precaución, 148  
  receta de jabón, 68–69  
  receta de té, 151  
Laxantes. Consulte  
  Remedios para el  
  estreñimiento  
Leche de coco, 234  
Leche de magnesia, 288–  
  289, 290  
Leche, 342–343, 344  
Lechuga, 356  
Lesiones deportivas de los  
  babyboomers, 282–283.  
Consulte también Remedios  
  para el dolor muscular  
Lesiones deportivas, 7,  
  282–283. Consulte  
  también Remedios para el  
  dolor muscular  
Lesiones musculares, 19,  
  276. Consulte también  
  Esguinces y torceduras  
Levadura de cerveza, 99,  
  100, 101  
Lima, 174–177, 301  
Limón, 161–174  
  como desodorante, 130  
  para la belleza, 168–174,  
  177, 346, 358  
  para la salud, 161–168,  
  175  
  precaución, 165

Limonada Clásica, 162  
Limonada de Lavanda, 151  
Limpiadores faciales.  
  Consulte también  
  Desmaquilladores  
  antiedad, 298  
  contra el acné, 340–341  
  exfoliante, 39, 102, 177,  
  230–231, 271, 277  
  limpieza profunda,  
  94–95, 222, 285–286,  
  340  
  luminosidad, 58, 81  
  multiuso, 249–250  
  para cutis graso, 54, 102  
  para cutis normal, 251  
  suavizante, 177, 203, 230,  
  277  
  ultrasimple, 169–170  
  vigorizante, 66  
Limpieza Estimulante para  
  el Cabello, 59  
Linimento de Puerro, 129  
Loción para Después de  
  Afeitarse, 111, 137–138,  
  155, 327  
Loción para Piernas  
  Adorables, 28  
Loción Refrescante de  
  Vinagre y Rosas, 160  
Loción Tonicificante contra el  
  Acné, 263  
Loción Tonicificante de  
  Tomillo y Arroz, 72  
Lociones tonicificantes para  
  el rostro  
  246–247  
  antibacteriano,  
  antibrillo, 138  
  antiinflamatoria, 299  
  astringente, 160, 169  
  calmante, 156, 202, 209  
  contra el acné, 263  
  desintoxicante, 271–272  
  equilibrio del pH, 330

herbal, 330–331  
 limpiadora, 352  
 multiuso, 190, 250, 260  
 para cutis graso, 358,  
 297–298  
 para cutis normal, 139  
 para cutis seco, 140, 194  
 para todo tipo de cutis,  
 72, 297  
 revitalizante, 58–59  
 suavizante, 126, 169  
 ultrasimple, 245–246  
 Lubricante vaginal, 34

## M

Magnesio, 255. Consulte  
 también Sales de Epsom  
 Maicena, 99–102  
 Malva, 331  
 Manchas por el sol.  
 Consulte Remedios para  
 las manchas de la edad  
 Mandarina, 175–176  
 Mango, 36, 41, 43  
 Maní, 228  
 Mantequilla de cacao,  
 23–24, 315  
 Mantequilla de maní, 234  
 Mantequilla vegetal, 15–16  
 Mantequilla, 344  
 Manzana, 179–190  
 comprar, 180  
 para la belleza, 187–190  
 para la salud, 179–187,  
 194  
 popularidad, 180  
 precaución, 186  
 variedades, 182, 184  
 Manzanilla Helada, 199  
 Manzanilla, 195–206  
 aceite esencial, 5, 287  
 para la belleza, 202–206,  
 209, 328, 331  
 para la salud, 195–202,  
 178

precaución, 198  
 Maquillaje  
 color para el rostro, 110,  
 309, 358  
 polvo facial, 102, 314  
 remedio para el cutis  
 graso, 102  
 Mareos, 80, 166, 318  
 Marinada de Cinco Estrellas  
 en Cinco Minutos, x  
 Masaje, 32–33, 39, 306  
 Mascarilla de Limpieza  
 Veraniega, 330  
 Mascarilla Facial Alfa  
 Hidroxi, 42  
 Mascarilla Facial  
 Humectante, 246  
 Mascarillas faciales  
 aclarante, 330  
 alfa hidroxi, 42  
 antiedad, 66, 87, 126,  
 219, 231, 354, 342  
 antiestrés, 341  
 antiinflamatoria,  
 298–299  
 calmante, 109–110  
 contra el acné, 53, 83, 87,  
 124–125, 352  
 desintoxicante, 178  
 exfoliante, 38, 247, 290,  
 299–300  
 humectante, 246,  
 299–300  
 limpiadora, 37  
 minimizador de poros,  
 53–54, 87, 272  
 multiuso, 83, 250, 345  
 para aclarar la piel, 126,  
 263  
 para cutis áspero y con  
 manchas, 170  
 para cutis graso, 64, 71,  
 109, 209, 341  
 para cutis irritado, 341  
 para cutis mixto, 66

para cutis normal a  
 graso, 37–38  
 para cutis seco, 37, 43,  
 237, 262–263, 277, 297,  
 341  
 para todo tipo de cutis,  
 38, 170, 193  
 preparación de la piel  
 para, 156, 202  
 reafirmante, 138, 188,  
 345  
 revitalizante, 177–178  
 suavizante, 83, 204–205,  
 285  
 tipo peel-off, 221,  
 354–355  
 tonificante, 65  
 Matricaria, 157  
 Mayonesa, 204, 276–277  
 Melaza, 220, 222, 223  
 Melocotón, 192, 193, 194  
 Melón, 85, 86, 87  
 Melón, 171  
 Memoria. Consulte Función  
 cerebral  
 Menta  
 para la belleza, 115,  
 208–209, 284  
 para la salud, 7, 8, 26, 89,  
 208  
 aceite esencial, 5, 33, 287  
 Menta de gato, 5, 206  
 Menta, 135, 208, 209, 331.  
 Consulte también Menta  
 Mezclas para baño  
 avena, 67  
 bicarbonato de sodio, 96,  
 101  
 burbujas para baño, 232  
 canela, 111  
 eucalipto, 26  
 hamamelis, 139  
 herbal, 155, 156, 250  
 invierno, 7  
 leche, 9, 315, 344



manzanilla, 204, 206  
miel, 211, 218, 304  
sales de Epsom, 3, 286, 287  
té, 294, 300  
vainilla, 114  
vino, 304  
Miel, 210–219  
  comprar, 212  
  para la belleza, 217–219, 233, 304  
  para la salud, 117, 210–217, 322  
  precaución, 216  
  Milenrama, 331  
Mimo Caliente para el Invierno, 111  
Miracle Whip®, 277  
Mirtilo, 76  
Mora, 76, 81–82  
Mordeduras de la boca, 269–270  
Mordeduras de lengua, 269–270  
Mordeduras o picaduras de insectos  
  antiácidos para, 288  
  aspirina para, 288  
  avena para, 61–62  
  banano para, 40  
  bicarbonato de sodio para, 89–90  
  caléndula para, 156  
  cebolla para, 121  
  enjuague bucal para, 140  
  lavanda para, 145  
  limón para, 165  
  maicena para, 99  
  miel para, 211  
  pasta de dientes para, 313  
  perejil para, 242  
  sal para, 269  
  sales de Epsom para, 279  
  vinagre para, 317–318

Mosquitos. Consulte Mordeduras y picaduras de insectos; Repelentes de insectos  
Mostaza, 274–276

## **N**

Naranja  
  aceite esencial, 33  
  origen de la palabra, 176  
  para la belleza, 177–178  
  para la salud, 175, 178  
  receta de ensalada, 120  
Náuseas matutinas, 80, 148–149, 318  
Náuseas y vómitos  
  arándanos rojos para, 77  
  cítricos para, 175  
  hidratación para, 71  
  limón para, 164  
  manzana para, 183–184  
  orégano para, 247  
  pepinillo para, 274  
Neuralgia del trigémino, 280  
Neuralgia facial, 318  
Niños y adolescentes  
  champú, 312  
  cólico, 220  
  comida para bebé, 34  
  costra láctea, 6  
  cuidado del recién nacido, 228  
  dentición, 6  
  diarrea, 220, 350  
  pañalitis, 6, 63, 90, 134, 308  
  precaución con la miel, 216  
Niños. Consulte Niños y adolescentes  
Nueces de Brasil, 225, 228, 229  
Nueces de marañón, 230  
Nueces en general, 224–

234. Consulte también Semillas  
  clasificación, 228  
  nutrientes en, 229–230  
  para la belleza, 229–234  
  para la salud, 224–229  
  precaución, 233  
Nueces, 225–226, 229, 230–231  
Nuez moscada, 114–115, 165, 344

## **O**

Obesidad, 320. Consulte también Ayuda para perder peso  
Oído de nadador, 141  
Ojos  
  adoloridos o tensos, 18, 79, 134, 158, 166, 195, 294  
  bolsas bajo los, 39  
  cataratas, 293  
  desmaquillador, 14, 16, 22  
  enrojecimiento del ojo, 181–182, 294  
  hinchados o irritados, 271  
  ojeras, 194, 231–232, 245  
  ojo irritado, 79  
  ojo morado, 42, 134, 267  
  orzuelos, 18, 243, 294  
  vista, 41, 76, 237, 350  
Ojos morados, 42, 134, 267  
Orégano, 247  
Ortiga, 328  
Orzuelos, 18, 243, 294  
Osteoporosis, 269–240, 296

## **P**

Pacanas, 226–227  
Pachuli, 5  
Padrastrós, 17, 305–306

- Paletas de Mango, 41  
Pan, 212  
Panacea para el Dolor de Espalda, 201  
Papa, 357, 358  
Papas Recién Salidas del Horno, 357  
Papaya, 41–42, 43  
Parto. Consulte Embarazo o parto  
Pasas, en ginebra, 302  
Pasta de dientes, 313, 314, 315. Consulte también Cuidado bucal  
Pectina, 180–181  
Pencas de Acelga Encurtidas y Crujientes, 275  
Pepinillos y jugo, 274, 277  
Pepino, 356, 358  
Pera, 191, 192, 194  
Perejil, 238–247  
    en la antigua Grecia, 244  
    para la belleza, 243–247, 328  
    para la salud, 238–243  
    precaución, 241  
    proteínas en, 238  
    receta de té, 241  
Perfecta Pasta Dental de Menta, 89  
Perfume en Barra, 311  
Perfume, 160, 311  
Pernod, 302  
Peróxido de hidrógeno, 141, 142, 143–144  
Pesadillas, 248  
Pestañas, 8, 23  
Pesticidas, 94, 186, 325  
Pesto con Perejil, 239  
Pétalos de rosa, 159  
Picantes contra la Gripe, 105  
Picazón del deportista, 50, 269  
Piel irritada  
    aceite de almendras para, 227  
    sal para, 269  
    tomillo para, 248  
    vinagre para, 318–319  
    yogur para, 337  
Pimienta de cayena, 252–259  
    para la belleza, 258–259  
    para la salud, 252–258  
    precaución, 255  
    tintura casera, 259  
    tolerancia de, 89–90  
Pimienta negra, 260–263  
Pimienta, 114  
Piña, 42  
Pistacho, 232–233  
Plátano, 317–318  
Polvo de Lavanda para las Ampollas, 147  
Polvo Dental Cítrico, 167  
Polvo para hornear, 99, 102  
Potasio, 268  
Práctica Crema Hidratante, 71  
Práctico Desinfectante de Manos, 303  
Precauciones sobre la alergia, 233  
Preparación para la colonoscopia, 113, 133  
Preparación para los exámenes médicos, 113, 133  
Prevención de gases  
    bicarbonato de sodio para, 93  
    cítricos para, 176  
    especias para, 261  
    perejil para, 239  
    salvado para, 61  
    zanahoria para, 350  
Prevención del cáncer, 104, 219, 262  
Problemas de próstata, 235, 236, 241  
Problemas de vejiga, 77, 165, 235, 318  
Problemas menstruales  
    calambres, 106, 196, 356  
    ciclos irregulares, 236–237  
    inicio tardío, 248  
    pérdida de hierro, 190  
    sangrado abundante, 106, 247, 257  
Problemas urinarios, 58, 121, 129  
Protección Invernal, 24  
Protector labial, 14, 111, 310  
Prótesis dental, 88, 199, 270  
Prurito, 318–319  
Puerro, 129  
Pulgas, en la alfombra, 89  
Puntos negros, 72, 168, 217, 286  
Puré de manzana, 18, 188, 189–190
- Q**  
Quaker Oats, 68
- R**  
Rábano picante, 57–58, 59, 357  
Rábano, 58  
Recuento de esperma, 51, 220, 229  
Reflujo ácido, 162  
Refrescante Rocío Facial, 143  
Rehidratación para la Diarrea, 93  
Remedio Tradicional para la Gripe, 181  
Remedios contra la pañalitis  
    aceite de oliva, 6  
    avena, 63

- bicarbonato de sodio, 90
- hamamelis, 134
- vaselina, 308
- Remedios para aftas
  - aceite de ricino, 18
  - arándanos rojos, 77
  - bicarbonato de sodio, 88
  - leche de magnesia, 288
  - sal, 267
  - yogur, 335–336
- Remedios para callos y asperezas
  - aceite de ricino, 18
  - aguacate, 31
  - ajo, 45
  - aspirina, 289
  - cebolla, 124
  - limón, 166
  - manzanilla, 200
  - pan, 70
  - sales de Epsom, 283–284
  - té, 291
- Remedios para cortadas o raspones
  - aguacate, 29
  - arándanos rojos, 77
  - banano, 40
  - caléndula, 156
  - clavos de olor, 112
  - enjuague bucal, 140
  - hamamelis, 134
  - lavanda, 151
  - limón, 161–162
  - miel, 211
  - sales de Epsom, 280
  - uva, 85–86
- Remedios para el acné
  - aceite de oliva, 11
  - ajo, 53
  - avena, 64
  - azúcar, 222
  - bicarbonato de sodio, 35
  - canela, 109
  - cebolla, 124–125
  - frambuesa, 83
  - frutas, 194
  - hamamelis, 138–139
  - limón, 168
  - nuez moscada, 114–115
  - pasta de dientes, 315
  - peróxido de hidrógeno, 144
  - salvado, 72
  - uva, 87
  - yogur, 340–341
  - zanahoria, 352
- Remedios para el asma
  - ajo, 48–49
  - arándanos rojos, 77
  - cebolla, 120
  - lavanda, 149–150
  - limón, 162, 167
  - manzana, 181
  - perejil, 241
  - semillas de girasol, 236
  - vinagre, 322
- Remedios para el colesterol
  - aguacate, 29
  - canela, 104
  - manzana, 181
  - semillas de girasol, 236
  - vinagre de huevo, 332–333
- Remedios para el dolor de articulaciones
  - aceite de oliva, 7
  - banano, 40
  - canela, 108
  - hierbas, 248
  - jengibre, 112
  - lavanda, 148
  - manzana, 183
  - rosas, 158
  - vinagre, 323–324
- Remedios para el dolor de cabeza. Consulte también Remedios para la migraña
  - aguacate, 34
  - angélica, 206
  - arroz, 71
  - canela, 106
  - lavanda, 150, 151
  - lima, 174
  - limón, 161
  - menta, 208
  - nueces, 226
  - sal, 265
  - té, 292
  - vinagre, 320
- Remedios para el dolor de espalda
  - aceite de eucalipto, 25
  - arroz, 71
  - pimienta de cayena, 254–255
  - sal, 267
  - sales de Epsom, 283
- Remedios para el dolor de garganta
  - ajo, 45
  - arándanos, 78
  - frambuesa, 78
  - hamamelis, 133
  - lima, 175
  - limón, 164
  - manzanilla, 198
  - mostaza, 274
  - rábano, 58
  - rosas, 158
  - sal, 270
  - vinagre, 321
  - zanahoria, 347/253, 257
- Remedios para el dolor de muelas
  - aceite de clavo de olor, 2
  - ajo, 44–45
  - manzanilla, 199
  - menta de gato, 207
  - pimienta de cayena, 252
  - pimienta negra, 260
  - sal, 264–265
  - sales de Epsom, 279
- Remedios para el dolor de oídos
  - aceite de ricino, 20

- ajo, 45, 47
- cebolla, 116–117
- lavanda, 149
- manzanilla, 198
- sal, 265
- salvado, 69
- zanahoria, 347
- Remedios para el dolor muscular
  - aceite de oliva, 7
  - ajo, 49
  - caléndula, 156
  - hamamelis, 133, 134
  - jengibre, 112
  - lavanda, 148
  - mostaza, 276
  - puerro, 129
  - sal, 269
  - vaselina, 306
  - vinagre, 322, 323–324
- Remedios para el Eccema
  - aceite de oliva, 3–4
  - aguacate, 31, 32
  - avena, 61–62
  - leche, 342–343
  - mantequilla vegetal, 15
  - té, 294–295
- Remedios para el estreñimiento
  - aceite de oliva, 2
  - aceite de ricino, 18, 21
  - ajo, 51
  - angélica, 206
  - avena, 60
  - jengibre, 57
  - manzana, 186
  - miel, 216
  - papaya, 42
  - remolacha, 355
  - ruibarbo, 86
  - sales de Epsom, 279
  - semillas de girasol, 236
  - vinagre, 323
- Remedios para el estrés
  - aceite de eucalipto, 26
  - bicarbonato de sodio, 93
  - canela, 107–108
  - cítricos, 178
  - lavanda, 151, 152
  - leche, 344
  - manzanilla, 196, 201, 178
  - nueces, 225, 226
  - pepino, 356
  - pimienta de cayena, 256
  - vinagre, 324–325
  - yogur, 337–338, 341
  - zanahoria, 350
- Remedios para el insomnio
  - aceite de ricino, 17
  - aceites esenciales, 5
  - aguacate, 33
  - cebolla, 122
  - cítricos, 176–177
  - lavanda, 152
  - miel, 213
  - vino, 301
- Remedios para el mal aliento
  - aguacate, 34
  - especias, 108–109, 114
  - limón, 173–174
  - manzana, 188
  - menta, 208–209
  - para el aliento a ajo, 55
  - perejil, 243–244
  - pimienta de cayena, 258
  - té, 296
  - yogur, 338
- Remedios para el mal olor corporal
  - aceite del árbol de té, 28
  - enjuague bucal, 142
  - limón, 173
  - perejil, 244
  - vinagre, 333
- Remedios para el pie de atleta
  - aguacate, 32
  - ajo, 49–50
- bayas, 75
- canela, 103
- cebolla, 123
- enjuague bucal, 142
- manzanilla, 200
- sal, 269
- vinagre, 319
- yogur, 335
- Remedios para el resfriado y la gripe. Consulte también Remedios para la congestión nasal; para los senos nasales
  - aceite de eucalipto, 25, 26
  - aceite de ricino, 21
  - ajo, 45, 45–47, 302–303
  - bicarbonato de sodio, 91, 92–93
  - canela, 104–105
  - cebolla, 118–119
  - cebollino, 128
  - cítricos, 163–164, 175–176
  - coñac, 302–303
  - manzana, 181
  - manzanilla, 200
  - menta, 208
  - miel, 215
  - peróxido de hidrógeno, 142
  - salsa de chile picante, 261
  - té, 292
  - vinagre, 321, 322, 325
  - yogur, 334
- Remedios para el sarpullido
  - aceite de oliva, 4
  - avena, 61–62
  - leche de magnesia, 288–289
  - lechuga, 356
  - sal, 269
  - sales de Epsom, 279
- Remedios para forúnculos

- ajo, 45
- harina de maíz, 100
- higos, 192
- huevos, 343–344
- pan, 70
- té, 291
- Remedios para herpes
  - ajo, 52
  - bicarbonato de sodio, 93
  - equinácea, 157
  - limón, 166
  - miel, 216
- Remedios para la alergia, 26, 181, 215–216, 357
- Remedios para la artritis
  - aceite de oliva, 7
  - aceite de ricino, 21
  - aceite vegetal, 15
  - canela, 108
  - ginebra, 302
  - limas, 301
  - manzana, 183
  - miel, 210
  - perejil, 240
  - pimienta de cayena, 254
  - rábano picante, 57
  - rosas, 158
  - sal, 265
  - sales de Epsom, 281
  - semillas de linaza, 235
  - uva, 85
  - vinagre, 322, 323
  - yogur, 336–337
- Remedios para la bronquitis
  - ajo, 45
  - cebolla, 117–118
  - limón, 164
  - miel, 215
  - sales de Epsom, 282
- Remedios para la caspa
  - aceite de eucalipto, 28
  - aceite del árbol de té, 28
  - aceite para bebés, 314
  - aspirina, 289
  - cebollino, 129
  - cerveza, 303
  - enjuague bucal, 142
  - lavanda, 153
  - limón, 172
  - menta, 209
  - vinagre, 329
  - yogur, 338
- Remedios para la celulitis
  - aceite de oliva, 8
  - cítricos, 176
  - fresas, 84
  - jengibre, 59
  - pimienta de cayena, 258
  - vinagre, 328
- Remedios para la diarrea
  - canela, 107
  - cebolla, 121–122
  - frambuesa, 80
  - gelatina, 220
  - lima, 174–175
  - manzana, 185–186
  - miel, 216
  - mora, 76
  - rehidratación, 71
  - sal, 268
  - zanahoria, 350, 351–352
- Remedios para la gingivitis
  - bicarbonato de sodio, 89
  - hamamelis, 132
  - limón, 168
  - manzanilla, 198
  - sal, 264
  - té, 293–294
- Remedios para la indigestión y la acidez
  - aceite de oliva, 2
  - avena, 60–61
  - bicarbonato de sodio, 91
  - canela, 106
  - cúrcuma, 262
  - lavanda, 151
  - limón, 163
  - manzanilla, 197
  - miel, 210
  - nueces, 224–225
  - papaya, 41–42
  - pepinillo, 274
  - perejil, 238
  - semillas de anís, 112
  - vinagre, 318
- Remedios para la laringitis
  - ajo, 47
  - cebolla, 123
  - hamamelis, 133
  - miel, 214
  - sal, 269
- Remedios para la migraña
  - jengibre, 113
  - lavanda, 151
  - matricaria, 157
  - miel, 212
  - mostaza, 276
  - nueces, 226–227
  - pimienta de cayena, 255
  - té, 293
- Remedios para la psoriasis
  - aceite de oliva, 4–6
  - aceite de pescado, 26–27
  - aguacate, 31
  - hamamelis, 132
  - mantequilla vegetal, 15
  - sal, 268
  - sales de Epsom, 282
  - suero de leche, 343
  - vaselina, 305
  - vinagre, 318–319
- Remedios para la resaca
  - cítricos, 175
  - leche, 344
  - miel, 212
  - Pernod, 302
  - vinagre, 321
- Remedios para la tos
  - aceite de eucalipto, 25
  - aceite de oliva, 2
  - avena, 61
  - cebada, 70
  - cebolla, 117
  - jengibre, 112
  - lavanda, 148

- miel, 215
- rábano, 58
- semillas de anís, 113
- vinagre, 321
- vino, 301
- Remedios para la úlcera
  - ajo, 52
  - bicarbonato de sodio, 91
  - cebada, 69
  - ciruela, 192–193
  - pimienta de cayena, 255–256
  - precaución, 47
  - repollo, 356
  - vinagre, 322
- Remedios para las arrugas
  - aceite de oliva, 14
  - aceite de ricino, 25
  - arándanos rojos, 82
  - avena, 65
  - banano, 43
  - cebolla, 126
  - chocolate, 221
  - equinácea, 159
  - huevos, 347
  - leche de magnesia, 290
  - levadura de cerveza, 101, 102
  - limón, 169
  - manzana, 190
  - miel, 218
  - pepinillo, 277
  - pimienta de cayena, 259, 260
  - uva, 86
- Remedios para las hemorroides
  - arándanos rojos, 76
  - bicarbonato de sodio, 90
  - hamamelis, 131
  - limón, 165
  - maicena, 100
  - manzanilla, 201–202
  - nueces, 229
  - puerro, 129
  - repollo, 355
- Remedios para las manchas de la edad
  - aceite de ricino, 22
  - cebolla, 125–126
  - cereza, 193
  - limón, 168
  - manzana, 189
  - miel, 217
  - rábano picante, 59
- Remedios para las várices
  - ajo, 52
  - bálsamo de caléndula, 158
  - hamamelis, 134
  - melaza, 220
  - vinagre, 321
- Remedios para los calambres
  - agua tónica, 301
  - aguacate, 32
  - frambuesa, 80
  - limón, 164
  - mostaza, 275
  - pepinillo, 274
- Remedios para los senos nasales
  - cebolla, 116
  - menta, 8
  - mezclas para baño, 7, 26
  - rábano picante, 57–58
  - sal, 265–266
  - vinagre, 318, 322
- Remedios para magulladuras
  - aceite de pescado, 27
  - arándanos, 78
  - bálsamo de caléndula, 158
  - cebolla, 120
  - fruta, 40
  - hamamelis, 134
  - perejil, 241–242
  - pimienta de cayena, 257
  - sales de Epsom, 281
- Remedios para pecas
  - aceite de ricino, 23
  - fresas, 84
  - limón, 168
  - papaya, 43
  - rábano picante, 59
- Remedios para quemaduras
  - aceite de oliva, 1
  - bellotas, 226
  - caléndula, 156
  - cebolla, 120–121
  - lavanda, 146–147
  - miel, 211
  - mostaza, 274
  - precaución, 308
  - sal, 268
  - vaselina, 308
- Remedios para quemaduras de sol
  - aceite de oliva, 3
  - aguacate, 31
  - avena, 61–62
  - bicarbonato de sodio, 90
  - hamamelis, 131–132
  - huevos, 342
  - lavanda, 146
  - leche de magnesia, 289
  - lechuga, 356
  - maicena, 100
  - manzanilla, 199
  - miel, 211
  - sal, 268
  - sales de Epsom, 279
  - té, 295
  - vinagre, 317
  - yogur, 336
  - zanahoria, 349
- Remolacha, 355, 358
- Removedor de Arrugas Simple y Puro, 290
- Removedores de callos
  - aceite de ricino, 22
  - ajo, 16, 54
  - bicarbonato de sodio, 97



- cebolla, 125
- limón, 168
- mantequilla vegetal, 16
- precaución, 97
- vinagre, 327
- zanahoria, 354
- Repelente de Garrapatas, 317
- Repelente de Mosquitos, 48
- Repelentes de insectos
  - ajo, 48
  - hamamelis, 135–136
  - lavanda, 145
  - matricaria, 157
  - nueces de Brasil, 229
  - perejil, 242–243
  - romero-salvia, 249
  - ungüento mentolado, 313
  - vinagre, 317, 325
- Repollo, 355, 356
- Resistencia, 182–183
- Retención de líquidos, 33, 77
- Reumatismo, 284, 49
- Riesgo de cáncer de piel, 167
- Rocío Refrescante para la Piel, 153
- Romero
  - para la belleza, 154, 12, 251
  - para la salud, 7, 152, 248, 249, 250, 282
  - propiedades de, 5, 10
- Rosácea, 201
- Rosas, 158, 159, 160
- Ruibarbo, 86
- S**
- Sabrosa Cobertura
  - Saludable para Palomitas de Maíz, 99
- Sal del Mar Muerto, 268.
  - Consulte también Sal
- Sal marina. Consulte Sal
- Sal, 264–273
  - antojos, 128–129
  - como desodorante, 130
  - para la belleza, 270–273
  - para la salud, 264–270
  - precaución, 267
  - supersticiones, 273
  - tipos, 268
- Sales de Baño Detox, 265
- Sales de Baño Naturales, 96
- Sales de Epsom, 278–287
  - historia, 283
  - magnesio en, 278
  - para la belleza, 285–287
  - para la salud, 278–284, 265
  - precaución, 280
- Salsa de chile picante, 337
- Salsa de Nuez, 230
- Salsa Desintoxicante de Rábano Picante, 57
- Salsa Picante de Garbanzos, 262
- Salud de la vesícula biliar, 165
- Salud de los huesos, 239–240, 296
- Salud del corazón
  - cebolla para, 119
  - manzana para, 181
  - manzanilla para, 200–201
  - nueces para, 227
  - pimienta de cayena para, 255
  - precaución, 280
- Saludable Aderezo para Ensalada, 327
- Salvado, 61, 69, 72
- Salvia, 248, 250, 251, 328
- Sandía, 86
- Sangrado de nariz, 135, 166, 257–258, 320
- Sarpullido por calor, 86, 99, 150
- Semillas de ajonjolí, 237
- Semillas de anís, 112, 114, 115
- Semillas de calabaza, 235, 236
- Semillas de girasol, 229, 236, 237
- Semillas de linaza, 235, 237
- Semillas, 229, 235–237
- Síndrome de colon irritable, 192
- Síndrome de túnel metacarpiano, 19, 196, 254
- Síntomas menopáusicos, 185, 318
- Sofocos, 185, 318
- Sombra para ojos, 309
- Sopa Fría de Bayas, 79
- Suero de leche, 343, 345, 346
- Superdesodorante en Aerosol, 137
- Superjugo, 321
- T**
- Tablas para cortar, 267
- Tabletas de antiácidos, 288
- Talco para bebés, 313, 314
- Tamago–su, 332
- Té de Hoja de Frambuesa, 75
- Té por Dos, 139
- Té vs. Resfriado, 292
- Té, 291–301. Consulte también las hierbas específicas
  - historia, 297
  - para la belleza, 296–301
  - para la salud, 291–296
  - precaución, 295
- Tinte labial, 82
- Tiña, 52, 123, 266
- Tomate, 358

Tomillo, 248, 251, 282, 331  
 Tónico de Santa Hildegarda, 240  
 Tónico Endurecedor de Uñas, 222  
 Tónico para el Crecimiento del Cabello, 339  
 Tónico para Reemplazar Electrolitos, 163  
 Trastorno afectivo estacional (SAD), 190–191, 197, 225–226  
 Trastornos hemorrágicos, 47  
 Tratamiento Antidolor para Pies, 227  
 Tratamiento del cáncer, 349  
 Tratamiento Intensivo de Aguacate para las Manos, 38  
 Tratamiento para Calentarse de Pies a Cabeza, 63  
 Tratamiento para Domar el Cabello, 56  
 Tratamientos labiales, 10–11, 295  
 Tratamientos para el cuero cabelludo  
   aguacate, 36  
   ajo, 55  
   enjuague bucal, 140  
   herbal, 245  
   jengibre, 59  
   sal marina, 270–271  
 Triple Batido Delicioso, 336

## U

Una Loción Tonicante Bien Arraigada, 126  
 Ungüento mentolado, 312–313  
 Ungüento Multiuso de Caléndula, 158

Uñas de la mano. Consulte también Cuidado de la mano  
   limpieza, 94  
   hongos, 27, 142, 312, 320, 333, 335  
   padrastrós, 17, 305–306  
   lustre, 326  
   blanqueamiento, 144, 173, 304, 314, 326  
   cutículas, 10, 23–24, 40  
   débiles, 16, 54, 73, 174, 222, 346, 354  
 Uñas encarnadas, 70, 281–282  
 Urticaria  
   bicarbonato de sodio para, 89  
   cremor tártaro para, 100  
   manzanilla para, 196  
   sales de Epsom para, 281  
   té para, 294  
   vinagre para, 318–319  
 Uva, 85–86, 87

## V

Vapores para el rostro, 115, 204–205  
 Variantes de Belleza, 170  
 Vaselina, 305–312  
   historia, 310  
   para la belleza, 309–312  
   para la salud, 305–308  
   precaución, 308  
 Vegetales. Consulte los vegetales específicos  
 Vello facial, 143–144  
 Verrugas plantares, 291  
 Vértigo, 152  
 Vinagre balsámico, 331–332  
 Vinagre de arroz, 332–333  
 Vinagre de huevo, 332  
 Vinagre de los Cuatro Ladrones, 323, 324, 325

Vinagre de malta, 333  
 Vinagre de manzana.  
   Consulte Vinagre  
 Vinagre, 316–333  
   casero, 184–185  
   comprar, 320  
   para la belleza, 154, 326, 331, 333  
   para la salud, 316–325, 331–333  
 Vinagre de los Cuatro Ladrones, 323, 324, 325  
 Vino, 119, 240, 301, 304  
 Virus del papiloma humano (HPV), 97  
 Vodka, 172

## W

Wafers de Girasol, 236  
 Wraps de Atún y Manzana, 185

## Y

Yogur, 334–342  
   comprar, 335  
   para la belleza, 71, 338–342  
   para la salud, 334–338  
   precaución, 338

## Z

Zanahoria, 347–355  
   cañas de pescar de, 349  
   cocción, 352  
   para la belleza, 352–355  
   para la salud, 347–352  
   precaución, 350  
 Zumbido en los oídos, 20, 53, 123