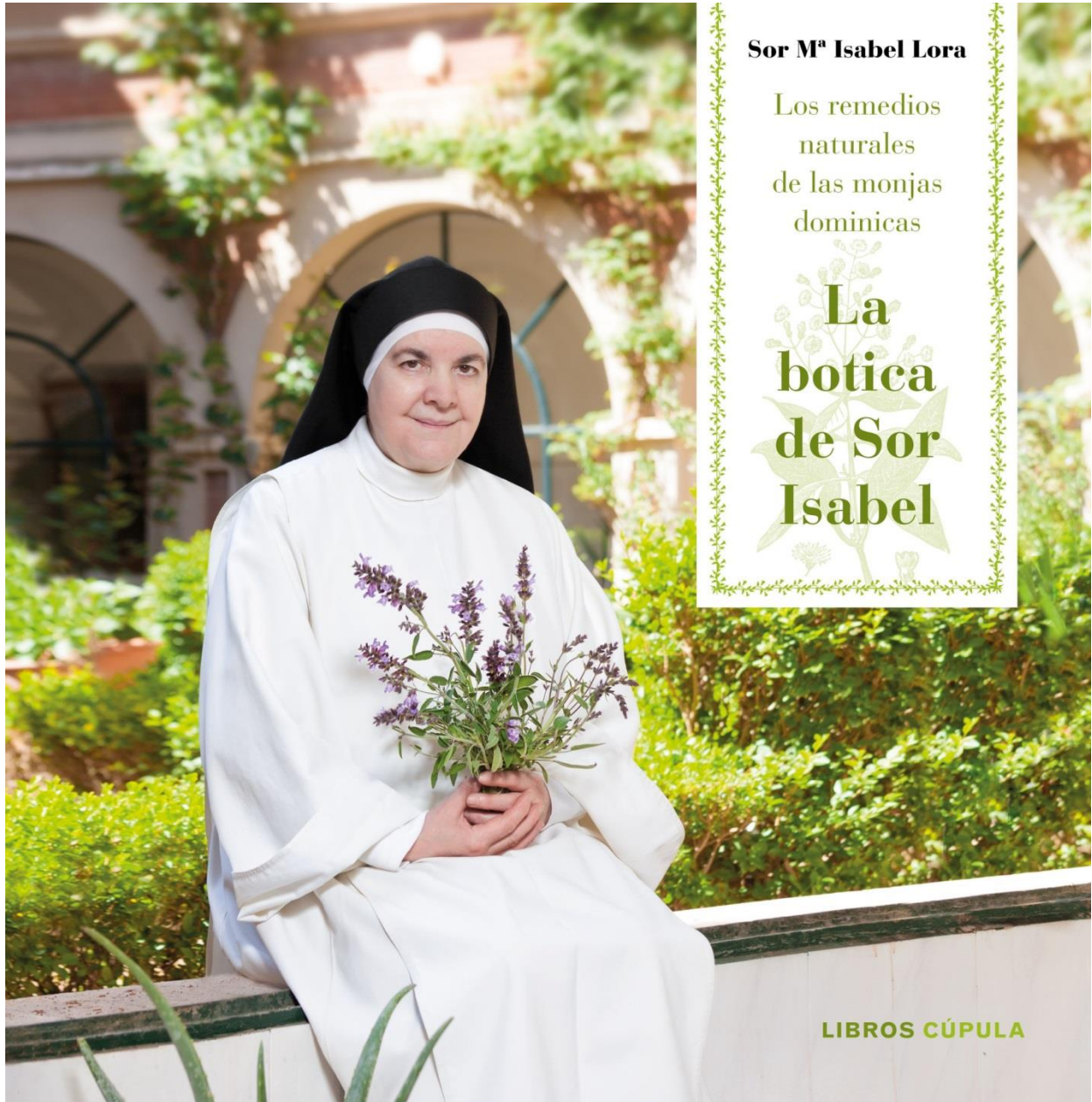


# LIBROS CÚPULA



A la venta el 7 de septiembre de 2017

# LIBROS CÚPULA



## LA BOTICA DE SOR ISABEL

Los remedios naturales de las monjas dominicas

~ Sor M<sup>a</sup> Isabel Lora ~

- Durante siglos los conventos guardaban celosamente el saber y la experiencia sobre las plantas y su aplicación medicinal. Y así sigue siendo. Sor Isabel Lora es una monja dominica que ha trabajado durante diez años en la enfermería del convento de Nuestra Señora del Rosario, en Daroca.
- En las páginas de este libro se reúnen recetas populares —siempre desde el respeto a la naturaleza— que nos ayudarán a curar resfriados, cuidar nuestra piel, combatir el acné o las arrugas, evitar la caída del cabello, calmar un dolor de muelas, parar una hemorragia nasal, eliminar la halitosis, entre otras dolencias comunes. *La botica de Sor Isabel* incluye más de 300 consejos para mantener una vida saludable utilizando únicamente plantas y hierbas medicinales fáciles de adquirir y conservar.
- Infusiones, tinturas, jarabes, licores o zumos, hasta aplicaciones tópicas, baños, gargarismos, inhalaciones... Sor Isabel ha reunido todo tipo de remedios naturales y nos enseña además a cultivar y conservar hierbas aromáticas en casa, saber cuáles son las más recomendables y sus propiedades medicinales.
- El libro es uno de los clásicos y más vendidos sobre remedios naturales en España. Desde hace unos años estaba descatalogado pero vuelve ahora a las librerías con una nueva edición renovada.



# LIBROS CÚPULA

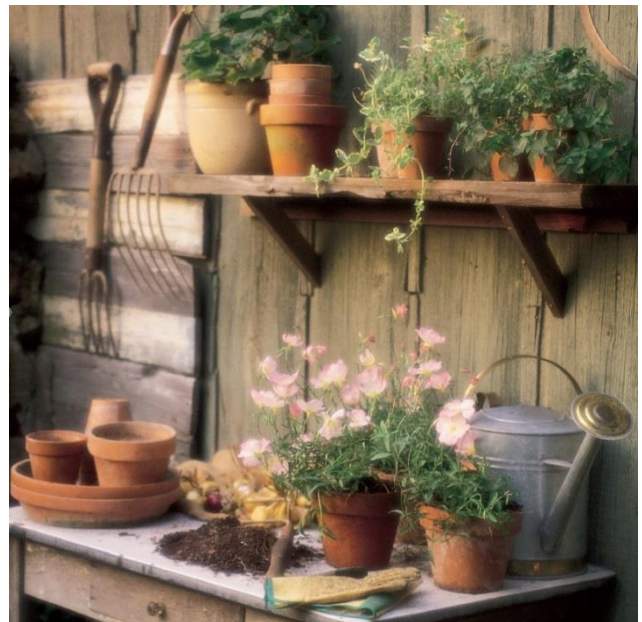
Todos conocemos algunos de esos **remedios centenarios** a los que recurrían nuestras abuelas y que siempre funcionaban. **Sor M<sup>a</sup> Isabel Lora, monja dominica** que ha trabajado durante diez años en la enfermería del convento de Nuestra Señora del Rosario (Daroca, Zaragoza), conoce muy bien esos remedios naturales milenarios de los que los conventos españoles son depositarios. El **recetario popular** que atesora el convento es muy vasto, fruto de la sabiduría de muchas generaciones de religiosas que trabajaron incansablemente por combatir todos los trastornos pasajeros que podemos sufrir y de una amplia **biblioteca** que reúne magníficos libros de medicina de siglos pasados.

El objetivo de este libro es **transmitir las recetas tradicionales de las monjas y enseñar a los lectores a valerse de las plantas medicinales para preservar y mejorar la salud y combatir esos trastornos pasajeros que nos incomodan la vida**. La autora ha reunido una serie de recetas tradicionales para enfrentarse a muchas dolencias cotidianas. Son recetas elaboradas con **plantas y hierbas medicinales** que se pueden adquirir fácilmente en herboristerías y farmacias o recoger en el campo. Incluso, si uno dispone de un jardín o una terraza grande, puede plantarlas en su propia casa. Algunas recetas son **revitalizantes** y otras **depurativas, remineralizantes, digestivas, emolientes, purificantes, antiinflamatorias, analgésicas...** pero todas tienen un denominador común: son **recetas sencillas**, fáciles de preparar, comprobadas medicinalmente y pensadas para enfermedades cotidianas.

Este libro en ningún caso pretende que los remedios populares sustituyan el diagnóstico del especialista o del médico que nos atiende habitualmente. Ante una enfermedad, el paciente debe acudir siempre en busca de un especialista que pueda diagnosticar el tratamiento más adecuado. **Las recetas de este libro son siempre remedios complementarios o preventivos.**

En los diferentes capítulos de este libro aprenderemos

- a **recolectar las plantas**,
- a **conservarlas**,
- los **métodos de preparación** de remedios con plantas medicinales,
- los diversos tipos de **aplicaciones**,
- un compendio de las principales plantas
- y un amplio **recetario popular**. En infusión, tisana, inhalación, aceite, cataplasma, jarabe... elaboraciones sencillas que cualquier persona puede realizar.
- Al final del libro se han introducido varios **remedios populares para el tratamiento de las cosas del hogar**.



***La botica de sor Isabel*** es un libro muy práctico que nos ayudará a cuidarnos por dentro aprovechando lo que nos ofrece la naturaleza.

# LIBROS CÚPULA

## Un botiquín natural en casa

En cualquier familia lo habitual es disponer en casa de un botiquín con los productos de farmacia más frecuentes con los que poder remediar cualquier problema de salud que surja de urgencia. Del mismo modo, es buena idea contar con **un botiquín natural que permita preparar remedios caseros** con los que hacer frente a cualquier afección común o dolencia leve.

Las plantas que no deberían faltar en nuestra casa son:

- Enebro
- Aloe Vera
- Eucalipto
- Hinojo
- Lavanda
- Lino
- Llantén
- Manzanilla
- Melisa
- Menta
- Pasiflora
- Tomillo
- Ulmaria



## 9 mitos sobre las hierbas medicinales

- 1) Como todas las hierbas son naturales **no pueden hacer daño a la salud** – *Falso*
- 2) Cuantos más remedios naturales elaborados con plantas y hierbas antes obtendré **resultados** en su tratamiento – *Falso*
- 3) **En cualquier parte** se pueden encontrar hierbas y plantas medicinales de calidad – *Falso*
- 4) Las plantas medicinales –hojas, flores, raíz, semillas, frutos, corteza...– es preferible utilizarlas **secas** – *Verdadero*
- 5) Los remedios de hierbas medicinales pueden llegar a ser **más útiles** que algunos tratamientos clínicos cuando se utilizan de manera correcta y concienzuda – *Verdadero*
- 6) Como los suplementos con hierbas medicinales no interactúan con la mayoría de los medicamentos, **no es necesario advertir a mi médico** de que los estoy tomando – *Falso*
- 7) Algunas hierbas consumidas en dosis altas pueden provocar enfermedades por su **alta toxicidad** – *Verdadero*
- 8) Los remedios elaborados con hierbas medicinales tiene un **proceso de elaboración delicado** y conviene consultar a un especialista – *Verdadero*
- 9) Utilizar varias hierbas y **combinarlas** con sustitutos de apariencia similar no afecta a mi salud - *Falso*



# LIBROS CÚPULA

## ALGUNOS REMEDIOS NATURALES

- **Acidez de estómago**

El ardor estomacal provoca muchas molestias a quienes lo padecen. El exceso de jugos gástricos se empieza a sentir cuando se está en ayunas y se puede combatir de diversas maneras. Por ejemplo con un **licuado de manzana** —desinflamatorio de la mucosa digestiva— **y zanahoria** —neutralizadora de la acidez— que tomaremos entre comidas. También es efectivo sustituir el vinagre como aderezo de las ensaladas por **limón**, o tomar dos veces al día con el estómago vacío dos tazas de **infusión de Melisa** (*Melissa officinalis*).

- **Ciática**

El dolor producido por el nervio ciático es muy doloroso y provoca contracturas musculares y lesiones en toda la zona. Para aminorar el dolor es bueno hacer varios masajes circulares en la zona afectada con **media cebolla** durante unos quince minutos. Se debe volver a realizar este tratamiento al menos tres veces al día.

- **Dolor menstrual**

Prepararemos una infusión a base de una cucharada de café de **salvia, ciprés y angélica** mezclada con 200 cl de agua. Beberemos tres tazas diarias antes de cada comida.

- **Herpes labial**

Es producida por la saliva. Podemos aliviarla tomándonos diariamente una cucharada de **levadura de cerveza** en polvo acompañando a una ensalada. Sus efectos se reducen también aplicando sobre la zona afectada aceite de hipérico.

- **Picadura de mosquito**

En primer lugar se lava la picadura con agua y jabón y a continuación se aplica durante quince minutos sobre la zona afectada un paño embebido de **bicarbonato** de sodio. Aliviaremos la picadura si la remojaamos con un jugo de cebolla.

- **Pies hinchados**

Bajaremos la hinchazón de los pies, especialmente en verano, si los humedecemos con un paño embebido de infusión de perejil. A continuación, los dejamos en alto unos diez minutos.



# LIBROS CÚPULA

- **Tortícolis**

La podemos aliviar aplicando sobre el cuello unas compresas humedecidas con **aguardiente alcanforado**. A continuación, se frota bien la zona dolorida durante un par de minutos. Otro remedio muy popular es calentar vuelta y vuelta en una sartén unas **hojas frescas de orégano**. Envolver en unas gasas y aplicar sobre la zona dolorida del cuello. Dejar que el orégano se enfríe para retirarla.

- **Varices**

Un tratamiento sencillo es poner a macerar durante 12 horas tres **dientes de ajo** en un recipiente cerrado con un poco de aceite de oliva y el zumo de un limón. Cada tres horas debemos agitar el frasco. Transcurrido el proceso de maceración masajear las varices durante un par de minutos.



## Cultivar plantas aromáticas y medicinales en casa

Hace unas décadas era habitual en las ciudades y pueblos ver los balcones de las casas repletos de flores y plantas. Es cierto que antaño las prisas y el estrés no hacían tanta mella en las personas y había más tiempo para dedicarse a la ornamentación de nuestra casa. Cultivar nuestras propias hierbas tiene una serie de ventajas que adquirirlas en herboristerías o farmacias. Basta con disponer de un patio, un jardín, un balcón o una terraza que tenga espacio para colocar una maceta o una jardinera grande. Para que las plantas medicinales crezcan con garantías solo es imprescindible que se den dos principios: que la planta reciba luz solar y que la tierra este en buenas condiciones, sea fértil y esté bien asentada.

Cultivando nuestras propias hierbas podremos disponer de inmediato de hierbas frescas con más aroma y sabor que las adquiridas en herbolarios o tiendas especializadas. La **albahaca**, la **menta**, el **orégano**, el **romero** o el **tomillo** son algunas buenas ideas de hierbas que podemos cultivar fácilmente en casa.



## Entre comidas, ¿qué beber, zumo de frutas o té?

Por sus efectos depurativos, antioxidantes y estimulantes del organismo, es preferible tomar té. Al tratarse de una bebida acalórica, el té permite que los niveles de colesterol se estabilicen y ayuda a eliminar progresivamente los líquidos. Por el contrario, el zumo aporta muchos nutrientes a nuestro organismo y es más aconsejable beberlo en el desayuno, como postre o cuando se ha realizado mucho deporte o un trabajo que ha requerido un gran esfuerzo.

# LIBROS CÚPULA

## Los téis más beneficiosos para nuestra salud

**Té verde.** Contiene poderosos compuestos antioxidantes, es neutralizador de los radicales libres. Regula los niveles de colesterol ayudando al cuerpo a absorber menos grasa, reduce los efectos del envejecimiento, previene contra la caries, tiene efectos diuréticos, favorece la hidratación de la piel, combate la astenia y es estimulante, contribuyendo a despejar la mente.

**El té rojo.** Reduce los niveles de colesterol y los triglicéridos de la sangre, regula la circulación sanguínea, controla el peso corporal, estimula el sistema nervioso central por su aporte de cafeína, mejora la digestión y tiene efectos diuréticos y depurativos.

**El té blanco.** Tiene un fuerte poder antioxidante, neutraliza la actividad de los radicales libres y protege la producción de lípidos.



### Extracto de la introducción

*“A lo largo de los siglos, los hombres nos hemos sentido atraídos por la belleza que nos ofrece la naturaleza y hemos disfrutado de ella para vivir. Dios dispuso en la tierra todo lo que el hombre podía necesitar para alimentarse y para curarse. Y el hombre, dotado de inteligencia, ha sabido aprovechar esos bienes para profundizar en el conocimiento de las propiedades nutritivas y curativas que ofrecen los alimentos y las plantas que crecen a su alrededor. Así, poco a poco, **ha ido surgiendo una medicina natural, basada en la sencillez, que ha ido perfeccionándose con el paso de los años hasta conformar una medicina natural con grandes bases científicas.**”*

*(...) En mi familia y en la comunidad de monjas dominicas, a la que pertenezco desde hace varias décadas, han sido muchas las personas que han utilizado las plantas medicinales con fines curativos ya sea como infusión, tisana, inhalación, aceite, cataplasma o jarabe. Eran preparaciones sencillas, efectivas y prácticas, elaboradas con los productos que la tierra les ofrecía. Muchas de ellas todavía las utilizo hoy con resultados muy efectivos.*

*(...) El Salmo 104 es un hermosísimo himno a la obra de Dios en la creación del mundo. (...) En uno de ellos dice: «**Dios hace brotar la hierba para el ganado/ y las plantas para el servicio del hombre/ para que el saque alimento de la tierra**». Sí, Dios nos ha dado la vida. Y es obligación de los hombres cuidarse espiritual y físicamente. **Debemos ser respetuosos con la propia salud** porque nuestro cuerpo es un don sagrado de Dios. Y para tener buena salud hay que esforzarse cada día. El cuidado de la propia salud es una cuestión moral, un servicio responsable a Dios. Corresponde a cualquier cristiano poner todo de su parte para cuidar la salud por medio de la práctica de ejercicio físico, con una dieta sana y responsable, un descanso adecuado y metódico y unos buenos hábitos de higiene. Por eso, he añadido también junto a las recetas medicinales algunas vitaminas espirituales.*

*Confío que con este libro logres, querido lector, conseguir una mejor calidad de vida.”*

# LIBROS CÚPULA

## CONTENIDO DEL LIBRO

### Introducción

#### El botiquín natural en casa

- El botiquín natural en casa
- Cultivar plantas aromáticas y medicinales en casa
- ¿Qué hierbas aromáticas cultivar en casa?
- Acciones digestivas de las especias y hierbas aromáticas y su aplicación gastronómica

#### Dónde y cómo adquirir las plantas medicinales y aromáticas

- Dónde y cómo adquirir las plantas medicinales y aromáticas
  - Algunos mitos sobre las hierbas medicinales
  - Preguntas para el herborista
- La recolección directa en el campo
  - Las partes de las plantas y el momento óptimo de recolección
- El secado de las plantas medicinales y aromáticas
  - Algunas consideraciones antes de iniciar el proceso de secado de las plantas
- Conservar las plantas medicinales y aromáticas
- Los tipos de suelos

#### Guía práctica de los remedios naturales

- Guía práctica de los remedios naturales
  - Aplicaciones por vía oral: las tisanas
    - Las infusiones
    - Decocción
  - Tinturas, jarabes y licores
    - Vinos medicinales
    - Jarabes y tinturas
- 30 zumos reconstituyentes de las monjas para mejorar tu salud
  - ¿Cuáles son las propiedades de las frutas que empleamos en los zumos?
  - ¿Cuáles son las propiedades de las verduras y hortalizas que empleamos en los zumos?
  - Calendario de las frutas
  - Calendario de las hortalizas y verduras
- Aplicaciones por vía tópica
  - La preparación del baño
    - Baños
  - Preparaciones locales para uso externo
    - Gargarismos
    - Inhalaciones y vahos
- Aceites esenciales
  - Aceites

#### Las hierbas y plantas medicinales

- Las hierbas y plantas medicinales

#### La botica natural: remedios caseros para una mejor calidad de vida

- La botica natural: remedios caseros para una mejor calidad de vida

#### Cosas de casa: remedios para la vida cotidiana

- Cosas de casa: remedios para la vida cotidiana



# LIBROS CÚPULA

## La autora: SOR MARÍA ISABEL LORA

Sor María Isabel Lora nació en Badules (Zaragoza). Ingresó en la orden de las dominicas en 1961. En la actualidad reside en el Monasterio de las Madres Dominicas de Nuestra Señora del Rosario de Daroca, donde entre otras ocupaciones está al cuidado de la cocina del convento y del bordado de manteles y lienzos. Ha trabajado durante más de diez años en la enfermería del monasterio.

---

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

### LA BOTICA DE SOR ISABEL

Autor: Sor María Isabel Lora

Editorial: Libros Cúpula

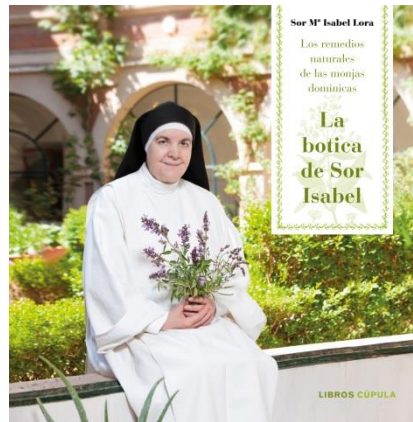
Formato: 21 cm x 21 cm

224 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta el 7 de septiembre de 2017



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

Cómo es el libro por dentro

# LIBROS CÚPULA

Nombre común	Nombre científico o latino	Familia	Descripción
 <b>Achiوريا</b>	<i>Cichorium intybus</i>	Compuestas	Planta herbácea de tallos rectos. Flores de color azul. Sabor amargo de todas sus partes.
 <b>Albahaca</b>	<i>Ocimum basilicum</i>	Labiadas	Herba anual de tallos rectos y múltiples. Hojas ovaladas o lanceoladas. Muy aromática. Flores dispuestas en ramilletes terminales de color blanco o rosado.
 <b>Alfalfa</b>	<i>Medicago sativa</i>	Leguminosas	Planta leguminosa con flores azul morado. Hojas formadas en grupos de tres hojas oblongas terminadas en flos dentada.
 <b>Aloe Vera</b>	<i>Aloe vera</i>	Liliáceas	Planta de hojas carnosas en forma lanceolada. Bordes espinosos organizados en forma de rosetones. Flores rojas o amarillas.
 <b>Amapola</b>	<i>Papaver rhoeas</i>	Papaveráceas	Planta anual con tallo recubierto de pelos. Flores con cuatro pétalos de color rojo intenso con mancha negra en la base.
 <b>Anís</b>	<i>Fimpinella anisum</i>	Umbelíferas	Planta de unos 60 cm de altura con hojas largas y anchas. Tallo rojizo y estrizado. Flores pequeñas y blancas en forma de ramillete.

104 La botica de Sor Isabel

Propiedades y efectos	Aplicaciones y remedios medicinales	Formas de presentación
Hepatoprotectoras, colérenicas y catérgicas. Descongestión del hígado, estimulativo de los procesos digestivos.	Control del colesterol, problemas cardíacos y coronarios, reducción de cálculos biliares, disfunciones hepáticas y digestivas.	Con hojas frescas, ensaladas o platos de verduras. En batidora o zumos. Con la raíz seca o fresca, infusiones en farmacias, herboristerías o tiendas especializadas.
Estimulante digestivo y láctico. Antiséptico, estimulante.	Favorece la digestión y evita espasmos gástricos. Analgésico. Antinflamatorio en trastornos musculares. Disminuye dolores menstruales. Tonicador del agotamiento nervioso. Estimulador de leche en las mujeres lactantes.	Como hierba aromática para condimentar alimentos. Para infusiones en farmacias, herboristerías y tiendas especializadas.
Antianémicas y antihemorrágicas. Diurético, antiinflamatorio.	Reduce el dolor estomacal, diurético, infecciones intestinales, úlceras estomacales. Limpia el hígado.	Tiema.
Astringente, regenerador. Antiinflamatorio.	Aloeciones de la piel como acné, psoriasis, herpes, eccemas. Por vía oral, depurativo. Alivia quemaduras, cortes y heridas, picaduras de insectos, lagas y dolores musculares o reumáticos. Prevención o eliminación de pequeñas estrías.	En forma de gel o zumo de aloe en farmacias, herboristerías o tiendas especializadas.
Acción sedante y somnífera. Antitusígena y demulcente.	Trastornos del sueño en niños y ancianos. Suaviza las mucosas. Combate la tos, la bronquitis y los catarros pulmonares.	Los pétalos frescos o crudos en ensaladas. Desecados o triturados a granel o cápsulas para infusiones en farmacias, herboristerías o tiendas especializadas.
Digestiva.	Reduce la formación de gases y flatulencias. Alivia dolores de estómago. Previene las náuseas, alivia cólicos y actúa como diurético. Estimula el apetito, mejora la digestión. Fomenta la producción de leche en madres lactantes.	Tinturas alcohólicas y aceite esencial de anís y semillas en bolsitas o a granel para infusiones y decocciones en farmacias, herboristerías y tiendas especializadas.

La botica de Sor Isabel 105

## Infusión de melisa

**Elaboración:** Hierve ¼ l de agua con 30 g de melisa durante 15 minutos. Retira del fuego la infusión, deja que repose durante 5 minutos, cuéla y bébete tres tazas diarias.

**Tratamiento:** Nervios.

## Infusión de camomila

**Elaboración:** Hierve ¼ l de agua con 30 g de flores secas de camomila durante 15 minutos. Retira del fuego la infusión, deja que repose durante 5 minutos, cuéla y bébete tres tazas diarias.

**Tratamiento:** Inspeñencia. Hinchazones. Picaduras. Dolores musculares.

## Infusión de hojas de salvia

**Elaboración:** Hierve ¼ l de agua. Vierte el contenido en una taza con 5 hojas de salvia. Deja que repose durante 10 minutos. Cuela la infusión y bébete caliente después de las comidas.

**Tratamiento:** Trastornos digestivos.

## Infusión de hinojo

**Elaboración:** Hierve ¼ l de agua con 20 g de hinojo durante 10 minutos. Retira del fuego la infusión, deja que repose durante 5 minutos, cuéla y bébete dos tazas diarias.

**Tratamiento:** Estreñimiento.

## Infusión de sumidades florales de milenrama

**Elaboración:** Hierve ¼ l de agua. Vierte el líquido en una taza con 15 g de sumidades florales de milenrama desmenuzadas. Deja que repose durante 15 minutos, cuela la infusión y bébete dos tazas calientes antes de las comidas principales.

**Tratamiento:** Dolor menstrual. Trastornos gástricos.



## Infusión de borraja

**Elaboración:** Hierve ½ l de agua con 15 g de flores de borraja durante 30 minutos. Retira del fuego la infusión, deja que repose durante 5 minutos, cuéla y bébete caliente endulzada con 1 cucharada de miel al levantarte por la mañana.

**Tratamiento:** Alocuciones urinarias.

## Infusión de regaliz

**Elaboración:** Hierve ¼ l de agua con 15 g de raíz seca y triturada de regaliz. Deja que repose 5 minutos, cuela la infusión y bébete 3 tazas diarias entre comidas.

**Tratamiento:** Úlcera de estómago. Inflamación de la mucosa gástrica.

## Infusión purificadora

**Elaboración:** Hierve ½ l de agua con 50 g de raíz de melaveco, 15 g de anís, 15 g de gordolobo, 5 g de hisopo, 5 g de llantén, 5 g de regaliz, 5 g de ortiga y 5 g de tusilago. Deja que repose 10 minutos, cuela la infusión y bébete una taza fría antes del desayuno, media hora antes de la comida y quince minutos antes de acostarte. El tratamiento debes seguirlo dos semanas.

**Tratamiento:** Purificador de la sangre.

## Infusión contra las lagas en los pies

**Elaboración:** Hierve 1 l de agua con 10 g a partes iguales de ajo, comino, romero y raíz de yeago. Deja que repose 10 minutos, cuela la infusión y bébete una taza fría en ayunas.

**Tratamiento:** Lagas en los pies.

## Infusión de albahaca

**Elaboración:** Hierve 1 l de agua con 15 g de hojas secas de albahaca. Deja que repose 10 minutos, y bébete una taza templada.

**Tratamiento:** Malestar intestinal. Nervios.

## Infusión de anís

**Elaboración:** Hierve 1 l de agua con 10 g de frutos de anís. Deja reposar 5 minutos, cuela la infusión y bébete una taza antes de comer y de cenar.

**Tratamiento:** Gases.

## Infusión de semillas secas de anís

**Elaboración:** Hierve agua y viértela en una taza con 20 g de semillas secas de anís. Deja que repose 10 minutos, cuela y bébete dos tazas diarias. De vez en cuando haz algún sorbo.

**Tratamiento:** Flatulencias.

## Infusión de hojas secas de eucalipto

**Elaboración:** En 1 l de agua añade 40 g de hojas secas de eucalipto. Cuela la infusión y bébete caliente a sorbos dos veces al día.

**Tratamiento:** Inflamación de la laringe. Faringitis.

## Infusión contra los nervios

**Elaboración:** Mezcla 15 g de milenrama, 15 g de achicoria, 10 g de orégano, 15 g de pinocho de pino, 5 g de primula y 5 g de hojas de fresa. Sobre 10 g de esta mezcla, hierve ¼ l de agua. Deja que repose unos 10 minutos, cuela la infusión y bébete en ayunas dos vasos diarios.

**Tratamiento:** Debilidad nerviosa.

## Infusión de milenrama, tusilago y llantén

**Elaboración:** Mezcla 35 g de milenrama, 35 g de tusilago y 35 g de llantén. Toma 10 g de esta mezcla, hiévala en agua, déjala reposar durante 10 minutos, cuela y bébete tres tazas diarias hasta que te baje la gripe.

**Tratamiento:** Gripe, resfriados.

## Infusión purificadora

**Elaboración:** A partes iguales mezcla 5 g de hojas

54 La botica de Sor Isabel