

Alfred Vogel

El pequeño doctor

Consejos útiles
para la salud



*Una valiosa y amplia
recopilación práctica
de la medicina popular y
naturista suiza*

Alfred Vogel
El pequeño doctor

**Consejos útiles
para la salud**

VERLAG A.VOGEL AG

Copyright 1952 editorial A.Vogel AG, CH-9053 Teufen AR (Suiza)

Este libro no puede ser reproducido íntegra o parcialmente. Reservados todos los derechos, especialmente los derechos cinematográficos, la reproducción en los periódicos, revistas y textos de pantalla, así como los derechos de publicación y difusión de ediciones bajo licencia o de ediciones abreviadas. La reproducción de textos y extractos de este libro para piezas radiofónicas, programas de radio o de televisión, así como la reproducción fotomecánica o mediante otros métodos conocidos o todavía desconocidos no está permitida sin el permiso del editor.

Cuarta edición, totalmente revisada y puesta al día

La tirada total cuenta con más de dos millones de ejemplares editados en alemán, inglés, francés, italiano, español, neerlandés, danés, finlandés, sueco, coreano, esloveno y croata.

Portada e ilustraciones: Nadine Merz, Foto: Adobe Stock (Scisetti Alfio)

Fotos: crédito fotográfico véase [página 854](#)

Coordinación y elaboración: Clemens Umbricht, colaboración: Lars Meier

Comentarios y notas: Clemens Umbricht, Ingrid Zehnder lic. phil. I

Traducción: Michèle Zimmermann, colaboración: Raquel Yáñez Fernández

Impresión y realización: werk zwei Print+Medien Konstanz GmbH

Se ha adaptado la ortografía a las reglas vigentes.

Se han sustituido los nombres de los productos por denominaciones descriptivas.

Las notas se encuentran al pie de la página. Al mencionar el mismo término varias veces, se remite a la primera nota. Para consultar en qué página se encuentra la nota correspondiente, se remite al índice de materias, enfermedades y afecciones de la [página 822](#).

ISBN 978-3-906404-36-3

ISBN 978-3-906404-37-0 (eBook)

Depósito legal: B-26717-2011

Promotor

Bioforce España A. Vogel, S.A.
(Barcelona) www.avogel.es
93 201 99 22

Índice

Prólogo

Alfred Vogel (1902-1996)

Biografía de Alfred Vogel

Prólogo y mirada retrospectiva sobre una vida laboriosa de
Alfred Vogel

En tu casa vive un pequeño doctor

Primera parte

Algunos ejemplos

Quemaduras

Heridas

Inflamación de los ojos

Resfriados

Catarros

Ronquera

Sabañones, pies fríos

Piernas y pies cansados

Hemorragias y hemofilia

Déficit de calcio

Flebitis (Inflamación de las venas)

Trastornos del bajo vientre

Presión alta y arteriosclerosis

Padecimientos del corazón

Ardor de estómago

Úlceras de estómago

Trastornos del hígado
Dieta para el hígado
Inflamación de la vesícula biliar
Indisposición y espasmos
Diabetes
Estreñimiento
Diarrea
Figura esbelta
Dolores de cabeza
Dolores faciales
Utilidades de la plancha
Cuidado de los riñones
Retención de orina
Combatir el exceso de ácido úrico
Polvos de carbón de madera de tilo
Tratamiento de afecciones reumáticas y padecimientos
artríticos sin medicamentos
Papillas de maíz y mijo
Picor y sensación de quemazón en el cuerpo
Eczemas y psoriasis
Furúnculos y abscesos
Panadizos
Hinchazones y contusiones
Hiedra y helecho contra picaduras de insectos
Picaduras de insectos en la garganta
Cebolla de mar
Espasmofilia infantil
En la meta

Segunda parte

La fiebre como señal de alarma

El dolor como señal de alarma
Importante para futuras madres y puérperas
Como combatir los déficits de calcio y ácido silícico
Influencias peligrosas durante el embarazo
Ventajas y desventajas del tratamiento hormonal
Cuidados del lactante
Leche materna
Inflamación de las mamas (mastitis)
Alimentación de los niños pequeños
Tratamiento efectivo contra la costra láctea
Eczemas infantiles
Enfermedades infantiles
Sarampión
Parotiditis (paperas)
Tos ferina
Enfermedad de Herter (celiaquía)
Parálisis infantil (poliomielitis)
Consejos contra la gripe
Gripe
Nuestro cerebro
Glándula pituitaria (hipófisis)
Causas y remedios contra el dolor de cabeza
La lengua
Cuida tus ojos
Glándulas lacrimales
Remedios sencillos contra las dolencias oculares
Infecciones purulentas de ojos y boca
La nariz
Otitis
Supuración de los senos maxilares
Inflamación de la garganta
Amigdalitis (anginas), una enfermedad insidiosa

Fiebre del heno

Como combatir el flujo vaginal

Resfriados de entretiempo

Resfriados, carencias vitamínicas y cálcicas en la sangre

Protección frente a las secuelas de las enfermedades
infecciosas

Las leyes particulares de la inmunidad

La toma necesaria de antibióticos naturales

Cuidar de la salud: la mejor prevención contra las
enfermedades del aparato respiratorio

Asma

Importantes factores sanadores para enfermos pulmonares

Calcio

Nuevas funciones del calcio

Nuestra misteriosa sangre

La linfa, el fluido sanguíneo blanco

Cuestiones interesantes sobre la linfa

Cuidados de nuestro sistema capilar

Funciones de la circulación sanguínea

La importante función de las arterias

Calcificación de las arterias, trombosis coronaria e infarto
de miocardio

Medidas preventivas contra embolias y trombosis

Calcificación y remedios a base de calcio

El problema del calcio en las personas de edad avanzada

Dieta contra la hipertensión arterial, la arteriosclerosis y
los trastornos de la vejez

Dieta de arroz contra la hipertensión arterial

Regulación de la presión arterial con arroz integral

Presión arterial baja

Tratamiento de las varices

Inflamación de las venas (flebitis)

Úlceras en las piernas
Trastornos circulatorios
Hemorroides
El incansable corazón
Lycopus europaeus contra las palpitaciones
Venenos actuales para el corazón
¡Atención, infarto de miocardio!
Corazón de deportista
Infusión de membranas de nueces
Sobre el tratamiento de la angina de pecho
Enfermos sin enfermedad
Bocios visibles y no visibles
Bocio y sal yodada
Yodo
Tratamiento a seguir tras una operación de bocio
Trastornos del periodo
Sofocos en la menopausia
Riñones
Cólico nefrítico
Vejiga urinaria
Enuresis nocturna
Padecimientos de la próstata
Orquitis
Eczemas
Superar la predisposición a los eczemas
Urticaria
Remedios sencillos contra las neuritis
¿Qué es la alergia?
Curación rápida del herpes zóster
Espasmos y calambres
El sistema simpático «malo»
Insomnio

Somníferos buenos y baratos
Nuevos puntos de vista en el tratamiento de la epilepsia
Lo trágico de la herencia genética
Influencias favorables sobre enfermedades anímico mentales
Regulación de la delgadez y la obesidad
Remedios buenos y peligrosos contra la obesidad
Rebajar el exceso de peso de forma inocua
Estómago
Trastornos del estómago
Úlceras de estómago
Intoxicación gástrica e intestinal
Apendicitis
¿Resulta perjudicial la diarrea?
Descuido de la actividad intestinal
Estreñimiento crónico
¿Conduce al estreñimiento una alimentación rica en féculas?
Sopa contra la pereza intestinal
Sopa de hierbas
Disbacteriosis
Parásitos intestinales
Peligros en los trópicos
Enfermedades tropicales
Causas y síntomas de una actividad hepática alterada
Problemas hepáticos y alimentación
Semillas de sésamo: un valioso apoyo para el hígado
Padecimientos hepáticos y vesiculares de tipo infeccioso
Ictericia
Páncreas
Dieta para diabéticos
Esclerosis múltiple

Artritis

El tomate y su relación con el cáncer y la artritis

Poliartritis

Células del cuerpo

El fantasma del cáncer

¿Es el cáncer un trastorno local o una enfermedad general?

¿Es contagioso el cáncer?

Propensión al cáncer, a pesar de una vida sana

Lunares y peligro de cáncer

Cáncer del fumador

Peligros mortales en el agua

Protégete de las sustancias cancerígenas

Siete reglas de salud para la prevención del cáncer

Remedios contra el cáncer

Bacterias y virus

Dientes

Cuidado de los dientes

Parodontosis

Cabello hermoso, un bello adorno natural

Cuidado del cabello

Lociones capilares y crecepelos

Piel

Cuidados de la piel

¿Deben emplearse aceites para el cuidado de la piel?

Piel arrugada y de grandes poros

Pústulas purulentas (Impétigo)

Ayudas fiables contra la micosis cutánea

Enfermedades de las uñas

Pies, nuestros fieles servidores

Cuidados de los pies y supresión del sudor de pies

Tacones ¿altos o ninguno?

Andar descalzo

Andar sobre el rocío y gimnasia matutina sobre hierba húmeda
Periostitis
Distensión de ligamentos y tendones, luxaciones articulares y de los pies
Dolores lumbares
Hernias

Algunos aspectos del reino de las plantas

¿Cómo se elabora un buen remedio?
Sobre la preparación de remedios fitoterápicos
¿Tienen más ventajas las plantas alpinas que las de las tierras bajas?

Ajo silvestre (*Allium ursinum*)
Artemisa (*Artemisia vulgaris*)
Raíces de pimpinela (*Pimpinella saxifraga*)
Ortiga (*Urtica dioica*, *Urtica urens*)
Angélica (*Angelica archangelica*)
Pie de león (*Alchemilla vulgaris*)
Avena (*Avena sativa*)
Ginkgo (*Ginkgo biloba*)
Lirio de los valles (*Convallaria majalis*)
Escila o cebolla albarrana (*Scilla*, *Urginea maritima*)
Muérdago (*Viscum album*)
Papaya (*Carica papaya*)
Petasita (*Petasites officinalis* [hybridus])
Equinácea (*Echinacea purpurea* y *angustifolia*)
Consuelda (*Symphytum officinale*)
Cola de caballo (*Equisetum arvense*)

Frutos silvestres

Escaramujo (*Rosa canina*)
Agracejo (*Berberis vulgaris*)
Espino amarillo (*Hippophae rhamnoides*)
Bayas de serbal (*Fructus sorbi*)
Bayas de enebro (*Fructus juniperi*)
Espino blanco (*Crataegus sp.*)

Pequeña selección de remedios homeopáticos

Aconitum napellus (Acónito)
Atropa belladonna (Belladona)
Coccus cacti (Cochinilla del cactus)
Guaiacum officinale (Resina de guayaco)
Kalium iodatum (Yoduro potásico)
Lachesis (Serpiente cascabel muda)
Daphne mezereum (Mezéreon)
Sepia officinalis (Sepia común)
Tarantula cubensis (Tarántula cubana)
Urtica dioica, Urtica urens (Ortiga)

Algunos productos de la bioquímica

Calcium fluoratum (Fluoruro cálcico)
Natrium chloridum o muriaticum (Sal común)
Natrium sulfuricum (Sulfato sódico, sal de Glauber)
Terra silicea purificata (Tierra silíceica purificada)

Condimentos

Plantas condimenticias con propiedades medicinales
Ajo (*Allium sativum*)
Leche de ajo

Cebolla (*Allium cepa*)
Chalota (*Allium ascalonicum*)
Berros (*Nasturtium*)
Rábano rusticano o picante (*Armoracia rusticana*)
Rábano negro (*Raphanus sativus*)
La sal como remedio medicinal

Curas diversas y sus aplicaciones

Consecuencias de la escasez de vitaminas en primavera
Curas de primavera
Curas depurativas de la sangre
Kelp y el cansancio primaveral
Efectos medicinales del agua
Efecto medicinal de los baños de mar
Aplicaciones alternas
Baños de vapor en casa
Efectos medicinales de los baños de asiento
Cura de Schlenz (baños hipertérmicos)
Baños de Kuhne
Baño de asiento con fricción
Derivaciones mediante terapias estimulantes
Arcilla como agente medicinal
Emplastos de plantas
Aplicaciones de hojas de col y otras plantas medicinales
Breves informes sobre emplastos con hojas de col
Cómo nos pueden ayudar las patatas
Origen y acción de la papaína
Acción medicinal de la leche
Concentrado de suero láctico
Acción medicinal del aceite de germen de trigo
Tónico reconstituyente con malta y vitamina E

Acción medicinal especial de la miel
Efecto medicinal de la miel
El jugo maravilloso de la abeja reina
Polen
Posibilidades terapéuticas de la carne y la grasa de pollo
Jarabe rojo de caracol

Cuestiones sobre la alimentación

Alimentación natural
Dietas medicinales
Ayuno
Curas de engorde
¿Qué cantidad de alimento necesita una persona?
Alimentación natural para los nervios
Vitamina A
Zanahorias, caroteno y extracto concentrado de zanahorias
Vitaminas del grupo B
Vitamina E o vitamina de la fertilidad
Cómo evitar el déficit de proteínas
Fruta y verdura en una misma comida
Sobre los efectos de los zumos
Zumos crudos, Zumos medicinales
Sobre la mezcla de diversos zumos
Cambio a una alimentación cruda
Cuando el crudismo da problemas
Bayas
Efecto medicinal de las bayas
Precaución con las frutas de hueso
Reglas a seguir en el consumo de frutas de hueso
Fruta fumigada
Ruibarbo

Sobre el azúcar
Sobre el valor del azúcar integral
Dátiles naturales
El valor de las frutas en conserva
Nuestro pan
Trigo integral y otros cereales
Trigo germinado, un reforzante económico
Germen de trigo
Germen y salvado de trigo
Alforfón o trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*)
Datos científicos sobre las patatas
Un participante silencioso en el proceso patológico
Valoración actual de grasas y aceites
Importancia de los frutos oleaginosos
Semillas de sésamo
Almendras
Nueces
Leche e industria lechera
Yogur
Café
Chucrut
El arte de cocinar reside en la condimentación adecuada
Sal común
Sobre la levadura

Miscelánea

Tierra cansada - mar rico
Sin yodo no hay vida
Alteraciones del estado de ánimo y pensamientos turbios
Venenos difíciles de eliminar
¡Cuidado, sales metálicas!

Intoxicación por plaguicidas
Utensilios de cocina de cobre
¿Es perjudicial para la salud la ropa de fibras sintéticas?
Animales como transmisores de enfermedades
Influencias climáticas
El sol vivifica y mata
Peligros cuando hace mucho calor
Respirar es vida
Aire fresco y oxígeno como factor de curación
Sobre los efectos del fumar
Estrés, una enfermedad de nuestro tiempo
Efectos de la vivienda sobre la salud
Consideraciones sanitarias sobre la construcción de edificios
Cuestiones de salud y protección de la naturaleza
Televisión y salud
Relajación
Cansancio
¿Qué es el agotamiento?
Sueño natural
Higiene del sueño
El sueño, un irremplazable remedio para la salud
¿Qué nos cuentan los sueños?
Signos de envejecimiento
Gratitud como medicamento
Efecto medicinal de la música
Poder medicinal del silencio
Poder medicinal de la alegría
Desayuno recomendable
Comida del mediodía recomendable
Cena recomendable
Reglas fundamentales para personas sanas y enfermas

Curas de ayuno como remedio contra las enfermedades de la civilización

Indispensable limpieza intestinal antes de una cura de ayuno

Efectos beneficiosos de los zumos de hortalizas

Efectos beneficiosos del ayuno con zumos ante diversas enfermedades

¿Cómo influye la cura de zumos de hortalizas en el cáncer y la leucemia?

Cura antirreumática de A.Vogel

¿Constituyen los nitratos un verdadero veneno?

El pequeño doctor se despide de ustedes

Índice abreviado

Índice de materias, enfermedades y afecciones

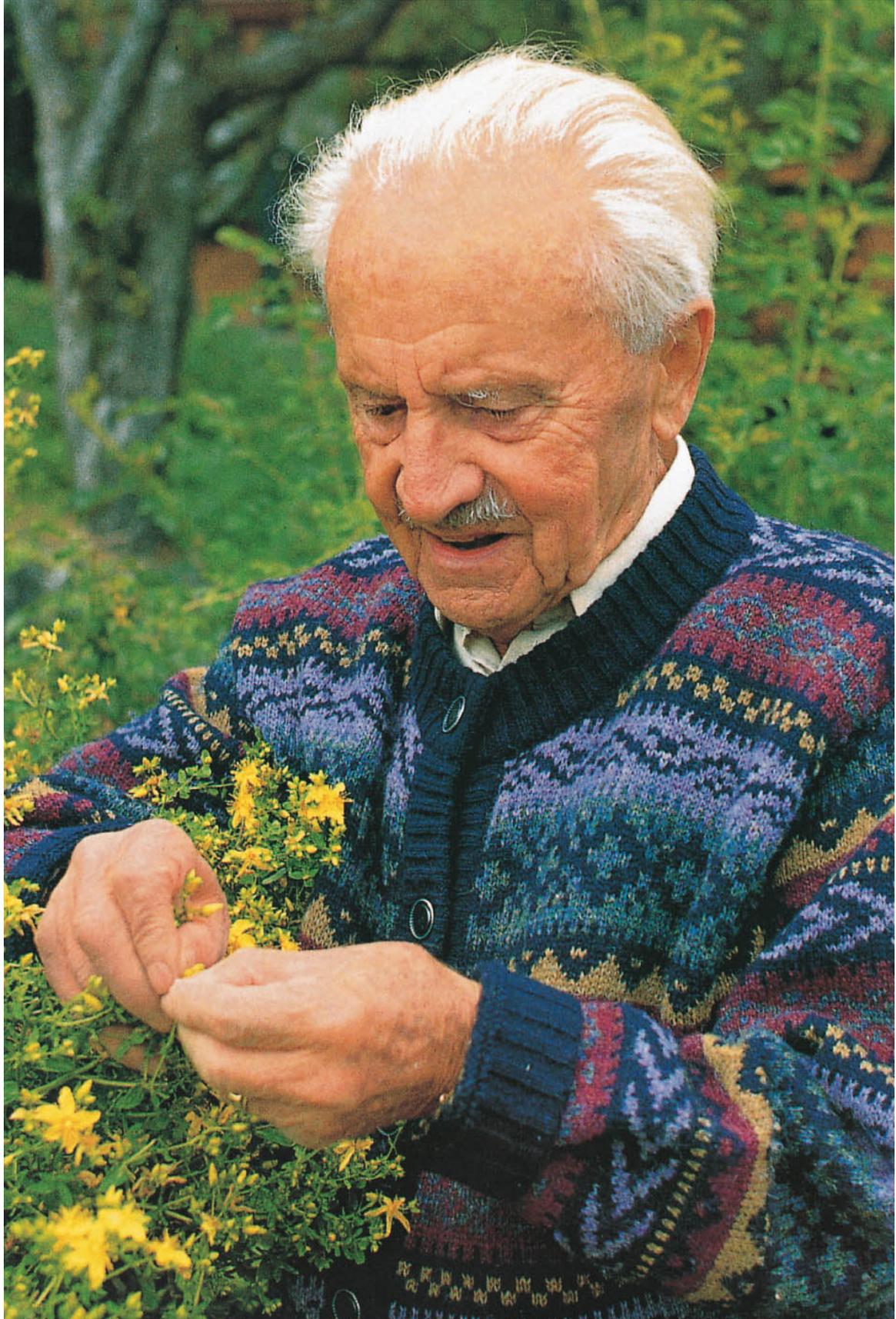
Lista de las ilustraciones en color

Lista de las ilustraciones en blanco y negro

Nota de la redacción

Crédito fotográfico

Información de salud de A.Vogel



Alfred Vogel observando una flor de hipérico

Prólogo

Aunque Alfred Vogel haya fallecido, su obra continúa viva en sus libros, como en esta nueva versión levemente revisada de su conocido *best seller El pequeño doctor*. Su carisma y su personalidad irradian todavía en los tiempos actuales y nos transmiten el mensaje de que este valioso manual, superado el año 2000, puede ser de utilidad a sanos y enfermos.

¿Dónde reside la intemporalidad y la fascinación de su mensaje? Alfred Vogel se dio cuenta muy pronto de que la naturaleza, con todas sus plantas, dispone de todos los recursos para la protección de la salud y para el tratamiento de enfermedades. Cabe ahora preguntarnos si la experiencia adquirida durante decenios por Alfred Vogel en su consulta y el conocimiento de numerosos procedimientos terapéuticos aprendidos en países extranjeros son todavía, hoy en día, interesantes para las nuevas generaciones y para las ciencias naturales modernas. Solo podemos responder con un rotundo sí. Desde hace tiempo se sabe que no se pueden tratar todas las enfermedades a base de píldoras. Al leer atentamente *El pequeño doctor* nos daremos cuenta de que Alfred Vogel no quiso convertirlo en una especie de vía libre al autotratamiento, sino que en él pondera y sopesa escrupulosamente cuándo está justificado y cuándo es preciso un tratamiento médico. A menudo es suficiente, especialmente cuando no se trata de enfermedades graves,

iniciar el autotratamiento con unas tisanas o con unos preparados de plantas medicinales de la farmacia, como por ejemplo, en trastornos funcionales gastrointestinales, de hígado y vesícula biliar, padecimientos articulares, propensión a padecer infecciones, estrés o en enfermedades simples de la piel. Incluso, cuando ante una enfermedad grave se hace imprescindible la toma de un fármaco, el empleo de un remedio natural puede apoyar el tratamiento, favoreciendo la actuación de las defensas naturales y del poder de autocuración.

¿Y cuál es la posición, en la actualidad, de médicos e investigadores de medicamentos sobre este manual de consulta de Alfred Vogel? Lo más probable es que solo unos pocos conozcan este libro, lo que no es de extrañar, ya que solo los interesados en la medicina naturista conceden una gran importancia a las experiencias acumuladas durante siglos. Los demás han olvidado que buena parte de nuestros medicamentos más potentes, como la digitoxina, la reserpina o la vincristina (usada en el tratamiento del cáncer) proceden de antiguos conocimientos empíricos de la medicina popular y que, todavía hoy, se consideran como unos de los medicamentos más efectivos. Admitimos que nuestros antibióticos y betabloqueantes poco tienen que ver con los conocimientos empíricos de la medicina natural, pero ¿qué sucede con los remedios preventivos de los que tanto se vuelve a hablar y alabar para la protección de la salud y a los que Alfred Vogel ha dedicado tanto espacio en su libro? Estudios de laboratorio propios nos muestran, una y otra vez, que el análisis de plantas usadas en nuestra medicina popular con modernos métodos fitoquímicos, no solo confirma ampliamente los conocimientos empíricos que se tenían de ellas, sino que a menudo pueden servir de punto de partida para el desarrollo de nuevos y potentes medicamentos. Aquello que en tiempos pasados la intuición

visionaria de Alfred Vogel recogió y anotó puede ser una auténtica mina y puede servir, aun hoy, como un interesante estímulo para muchos investigadores de plantas medicinales. No deja de sorprender la gran cantidad de recetas que Alfred Vogel llegó a recoger y compilar, y que no se encuentran en ningún otro libro o hace tiempo cayeron en el olvido.

Teniendo en cuenta esto, ya nadie debiera reírse de las que parecerían a veces observaciones de meras fantasías de este naturópata. Solo nos cabe la admiración y sacarnos el sombrero ante un hombre que dedicó su vida y su obra a la medicina natural y que, con un entusiasmo y una capacidad de comunicación ejemplar, nos ha transmitido conocimientos y experiencias beneficiosas para nuestra salud que, iniciado ya el siglo XXI, aún nos son de incalculable valor.

Prof. Dr. *h.c. mult.* Hildebert Wagner
Instituto de Biología Farmacéutica
Universidad Ludwig-Maximilians de Múnich

Alfred Vogel (1902-1996)

- 1902 Nace y crece en Aesch, junto a Basilea.
- 1920-1932 Dirige una herboristería en Basilea.
- 1929 Primera publicación de la revista mensual de A.Vogel titulada «*Das neue Leben*» (La nueva vida), que en 1944 se convierte en «*Gesundheits-Nachrichten*» (Noticias de Salud).
- 1937-1956 Naturópata en Teufen. Investigación, desarrollo y fabricación de los primeros remedios naturales, elaborados a partir de plantas frescas recién recolectadas.
- 1950 Inicia su actividad investigadora por todo el mundo.
- 1952 Primera publicación de su manual de referencia conocido por todo el mundo y traducido a doce idiomas: *El pequeño doctor*. Edición anterior: más de dos millones de ejemplares.
- 1958-1959 Extensos viajes de investigación por el continente americano.
- 1963 Fundación de Bioforce AG (hoy en día A.Vogel AG), una empresa líder

internacional en el sector de la fitoterapia.

- 1969 Estudio de pueblos indígenas africanos.
- 1979 Viajes de investigación por Australia, Nueva Zelanda y Tasmania.
- 1982 Concesión de la medalla Priessnitz por parte de la Asociación Alemana de Naturopatía.
- 1984 Miembro honorario de la Sociedad Suiza de Médicos de Medicina Empírica.
- 1996 Fallece pacíficamente a los 94 años en Feusisberg.

Biografía de Alfred Vogel

Alfred Vogel nació en el año 1902 en Aesch, población próxima a Basilea. Desde niño estuvo familiarizado con el uso de las plantas medicinales, ya que sus padres y sus abuelos conocían el poder terapéutico de muchas plantas y se ocuparon de transmitir dichos conocimientos al joven Alfred. Con el paso del tiempo, fue profundizando más y más en lo que había vivido y experimentado de pequeño, llegando a reunir y a ampliar de forma notable el legado de conocimientos empíricos de la medicina popular europea, y abrió nuevos caminos en este campo. Sus grandes deseos de ampliar sus conocimientos le llevaron a visitar numerosos países por todo el mundo, sintiéndose muy unido a los pueblos indígenas. Se interesó enormemente en saber cómo empleaban estos los recursos naturales y en estudiar las relaciones existentes entre alimentación, forma de vida, constitución y enfermedad. Sus experiencias en África, Asia y el continente americano, con los pueblos de las selvas y las estepas, enseñaron a nuestro incansable viajero que el buen uso y apoyo de las fuerzas de la naturaleza puede conseguir mejores resultados que el presunto arte (terapéutico) elaborado por los seres humanos. Alfred Vogel fue familiarizándose con los métodos curativos de diversos pueblos indígenas, descubriendo así un buen número de nuevas plantas medicinales.



Alfred Vogel en una de sus numerosas conferencias



Cosecha en los campos de plantas medicinales en Roggwil (Suiza)