

Salud Es

Fitoterapia:

El **Uso** de las **Plantas** **Medicinales**

Alejandro Posada Beuth
Médico Bioenergético
Asociación de Médicos e
Investigadores en Bioenergética - AMIBIO
Cofundador del grupo VIAVIDA
E-mail: alejoposabe@epm.net.co





Resumen

A la terapéutica a través de plantas medicinales se le conoce como Fitoterapia. De generación en generación, el hombre ha utilizado los elementos que la naturaleza le ha brindado para el tratamiento de los trastornos tanto físicos como emocionales. Gran cantidad de investigaciones a nivel mundial, con toda la rigurosidad de la ciencia, han llevado a que la humanidad acumule más y más conocimientos al respecto, que hacen que el arsenal terapéutico sea cada vez mayor y más esperanzador. Se presentan apenas algunos ejemplos de las plantas medicinales de mayor uso en nuestro medio y algunas de sus principales acciones en el ser humano. Se hace énfasis en que su empleo debe ser ordenado por un profesional idóneo.

Summary

Phitotherapy is known as therapeutics using medical plants. From one generation to the next, men have used the elements that nature has provided them for both physical and emotional disorders. A large number of rigorous researches around the world have led mankind to accumulate more and more knowledge on this subject, thus making therapeutics elements larger and more encouraging. These are merely some examples of the most used medical plants in our environment and their main effects in the human being. It is important to take into account that its use should be prescribed by a competent professional.





Fitoterapia: El uso de Plantas Medicinales

"... y dijo Dios: Produzca la tierra hierba verde y que dé simiente, y plantas fructíferas que den fruto conforme a su especie, y contengan en sí mismas su simiente sobre la tierra. Y así se hizo. Con lo que produjo la tierra verde, que da simiente según su especie, y árboles que dan fruto, de los cuales cada uno tiene su propia semilla según la especie suya. Y vio Dios que la cosa era buena..."

Génesis 1: 11, 12.

"... El Gran Espíritu es nuestro padre, pero la tierra es nuestra madre. Ella nos alimenta, nos devuelve lo que depositamos en el suelo y también nos proporciona plantas curativas."

Gran Trueno, indio norteamericano.

... La desesperanza y la resignación se reflejaban en Nicolás, un paciente de cuarenta y cinco años, al que meses atrás le había sido diagnosticada una gastritis erosiva severa, asociada a cambios metaplásicos (degenerativos) y al llamado "Esófago de Barret" que se caracteriza por estrechez y reacciones cicatriciales fibróticas como consecuencia de un reflujo gastroesofágico importante, en el que los jugos ácidos del estómago se devuelven hacia el esófago, generando estas lesiones. Todos estos cambios son considerados como pre-malignos. Había estado tomando los llamados "inhibidores de la bomba de protones" considerados los medicamentos más modernos, desde el punto de vista convencional, para el manejo de esta entidad. Sin embargo, a pesar del largo tiempo de ingerir estas drogas, sus controles endoscópicos (examen paraclínico que se utiliza para visualizar la mucosa de estas zonas del cuerpo y para tomar biopsias que confirman estos diagnósticos), continuaban mostrando deterioro y progresión de su enfermedad. Ante esta situación, y con un tanto de incredulidad, asistió a nuestra consulta buscando,





• como muchos, una alternativa para su tratamiento. Después de una evaluación concienzuda se determinó que este paciente presentaba una alteración de su polaridad global, originada esta por la cercanía continua a campos electromagnéticos, como consecuencia de su trabajo. Con sencillas técnicas utilizadas en nuestro enfoque médico bioenergético se corrigió este hallazgo y se le formularon algunos medicamentos naturistas cuyos componentes eran la Caléndula y la Manzanilla. Al cabo de sólo dos meses de ingerirlos se le realizaron nuevas pruebas y resulta bastante difícil olvidar la expresión de este paciente que, con lágrimas rodando por sus mejillas, observaba con enorme satisfacción sus nuevos resultados. Todos los cambios anteriores habían sido resueltos y ahora sus mucosas estaban tapizadas por un epitelio (capa que recubre las mucosas) totalmente normal. Hasta el presente se realiza controles periódicamente con idénticos resultados. Pero lo más importante: Este paciente ha podido llevar una vida perfectamente normal y ahora su expresión definitivamente ha cambiado...

• Como éste, son muchos los relatos que podríamos citar y que simplemente corroboran, una vez más, que la naturaleza ha sido supremamente benigna con nosotros y que en ella podemos encontrar respuesta a muchos de los trastornos de salud que nos aquejan actualmente.

• Se podría decir que el uso de las plantas medicinales es tan antiguo como la raza humana. A través de los siglos, el hombre ha utilizado los elementos que la naturaleza le ha brindado para tratar de sanar tanto los males físicos como emocionales y ha ido acumulando



Ajo
(*Allium sativum* L.)



conocimientos que se han ido transmitiendo de generación en generación originando a un gran arsenal terapéutico denominado Medicina Tradicional. Se han encontrado restos arqueológicos desde la época del hombre de Neardenthal, hace ya 60.000 años que dan fe del uso de plantas como el Malvavisco y Milenrama. Así mismo hay evidencias claras de que en la India, hace unos 7.000 años se usaba la Rauwolfia en el tratamiento de enfermedades mentales y la epilepsia. De esta planta se extrajo la Reserpina como principio activo, que hoy en día se utiliza como tranquilizante y para bajar la presión arterial.

A través de los tiempos, las diferentes culturas tuvieron como principal e incluso único recurso para manejar las diferentes enfermedades los remedios naturales y, sobre todo, las plantas medicinales. Es así como en los primeros documentos escritos de la historia de la humanidad, con una antigüedad de más de 6.000 años, ya se incluyen descripciones de algunas hierbas medicinales. En los ideogramas de los sumerios, datados de 2.500 años antes de Cristo, se mencionan diversas drogas de origen vegetal. Lo propio ocurre con los asirios que eran conocedores de más de 250 especies de plantas con propiedades curativas. De esta misma manera podrían citarse múltiples ejemplos de pueblos de todo el mundo cuyo recurso inicial y aún actual, para el manejo de la salud ha sido el uso de los principios curativos de las plantas.

El enebro, el lino, el hinojo, el alerce, el cárdamo, el ajo, el comino, el lirio, la hoja de sen, el ricino, la amapola, son apenas algunos ejemplos de plantas que han sido utilizadas con fines medicinales a lo largo de la historia de la humanidad.



Menta
(*Taraxacum officinale*)



Salud es

Anteriormente era el Chamán el que prácticamente tenía el privilegio de usar y estudiar las diferentes plantas medicinales y darles así su correspondiente uso en un marco mágico - religioso. Pero con el tiempo el interés por estos temas llevó a que se desarrollara la Farmacognosia, que se encarga del estudio de las plantas medicinales en todos sus aspectos.

Hace apenas dos siglos se empezaron a develar los principios activos de las plantas medicinales y de esta manera surgieron los primeros medicamentos industriales cuyo uso fue desplazando la utilización de las plantas en sí. Pero es importante anotar que gran parte de los medicamentos que se utilizan en la llamada Medicina Alopática provienen de plantas medicinales o son productos sintéticos creados a partir de ellas. Ambos enfoques (no ambas medicinas porque la Medicina es una sola) han hecho su aporte importante para tratar de mantener el "bien-estar" del ser humano. Sin embargo, aspectos tales como la difícil consecución de algunos medicamentos, sus costos, efectos colaterales, etc., han llevado de nuevo a la humanidad a la búsqueda de la medicina tradicional.

En un mundo en el cual los efectos nocivos del tratamiento de los alimentos, el exceso de medicación y la agricultura industrial se hacen cada día más evidentes, cobra importancia el uso de estas plantas como símbolo de vida más natural y saludable. Hay sustitutos de la carne, fertilizantes orgánicos, insecticidas y combustibles que son generados a partir de productos vegetales. Así mismo hierbas medicinales y aromáticas que se utilizan en la producción de cosméticos, alimentos, bebidas, etc. Pero, sobre todo, ha surgido una



Salvia
(*Salvia officinalis* L.)



Malva
(*Malva sylvestris* L.)

nueva conciencia humana que aumenta el interés día a día por las energías renovables, la conservación de recursos, los cultivos biológicos y la medicina holística en que el enfoque del hombre es cada vez más integral.

La extraordinaria influencia que las plantas ejercen sobre la fisiología humana se deben en parte a que todos los seres vivos están formados por compuestos orgánicos muy similares. Proteínas, enzimas, azúcares, vitaminas y venenos vegetales ejercen algún efecto, por escaso que sea, sobre otras sustancias similares presentes en nuestra propia fisiología. Resulta fascinante comprobar la frecuencia con que un compuesto químico vegetal provoca en el hombre una reacción similar a la que despliega en el interior de la planta de la que procede. Los antibióticos constituyen un ejemplo típico; en las plantas han evolucionado con el fin de repeler los ataques de bacterias y hongos y pueden hacer exactamente lo mismo en los seres humanos. Es posible que sustancias que inhiben en las plantas el desarrollo de parásitos y tumores puedan producir el mismo efecto en el hombre y a esto se dirigen gran parte de los esfuerzos en las investigaciones actuales. Se han descubierto, así mismo, algunos principios antivirales que nos devuelven la esperanza de poder controlar algún día tantas y tantas enfermedades que nos aquejan actualmente y frente a las cuales aún la medicina se ve ciertamente limitada.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), consciente de la importancia de salvaguardar una forma de medicina de la que todavía depende gran parte de la humanidad, ha venido haciendo esfuerzos significativos para que todo este conocimiento tradicional no se



características principales, entendiendo eso sí, que escapa a los objetivos de este artículo crear una especie de vademécum de plantas medicinales.

CALÉNDULA (Caléndula officinalis)

Originaria de la Europa Meridional y cultivada desde la edad media. Para su uso terapéutico se prefiere la cabezuela llena, de color naranja fuerte, que contiene un alto porcentaje de sustancias activas. Se emplea para estimular la actividad del hígado y las secreciones biliares; también para atenuar los espasmos gástricos o intestinales. En aplicaciones externas, la decocción, la tintura o la pomada de "maravilla" (como también se le denomina), están indicadas para las heridas rebeldes, escaras, úlceras en las piernas, quemaduras y erupciones cutáneas dadas sus extraordinarias capacidades cicatrizantes, antisépticas, antibacterianas y antifúngicas (útil para el tratamiento de algunos tipos de hongos). Los síndromes premenstruales constituyen una de sus principales indicaciones. La savia del tallo ha sido utilizada para eliminar verrugas y callos.

DIENTE DE LEÓN (Taraxacum officinale)

Desde siempre, el diente de león se ha utilizado en inflamaciones oculares. La raíz y el tallo son productos amargos estomacales, estimulantes de las secreciones gástricas y



Diente de león
(*Taraxacum officinale*)



Valeriana
(*Valeriana officinalis*)

actúan como tónico digestivo en casos de estreñimiento, afecciones de hígado y vesícula biliar. Las hojas frescas son ricas en vitamina C y se pueden consumir en ensaladas. Útiles en reumatismo y afecciones de piel. La potencia diurética es comparable con la de la furosemida (medicamento sintético muy utilizado como coadyuvante en el tratamiento de la hipertensión arterial) con la ventaja de no extraer el potasio del organismo. Se utiliza la savia en el tratamiento de verrugas y con las flores se confecciona un excelente vino aromático.

VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

Esta especie se extiende por Europa, Asia y América. Su nombre científico se deriva del latín "valere" que significa "estar bien". Se utiliza para disminuir la irritabilidad nerviosa, los trastornos cardíacos de origen nervioso (apropiada en algunos casos de palpitaciones) y los calambres. Igualmente útil para el tratamiento de la fatiga crónica, agotamiento intelectual e insomnio. Así mismo se le prescribe en dispepsia nerviosa, dolores estomacales e intestino irritable. Se dice que la tintura de valeriana elimina la caspa. Normalmente se prepara su raíz en infusión.

ALCACHOFA (*Cynara scolymus*)

Originaria de Europa pero hoy en día cultivada en todos los continentes. Normalmente se utilizan sus hojas con fines terapéuticos. Excelente medicamento para el tratamiento



de trastornos hepático biliares. La cinaria (su principio activo) reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. De allí su amplio uso en arterioesclerosis. Es también diurética y se usa para tratar enfermedades del riñón con presencia de proteínas en la orina.

RUIBARBO (Rheum palmatum)

Originaria de la China, su parte utilizada con fines terapéuticos es la raíz. A pequeñas dosis es eficaz para tratar la diarrea y como tónico del aparato digestivo. Pero a dosis mayores ejerce un efecto irritante del intestino (catártico). No debe ser usado en presencia de cálculos urinarios o enfermedades de la vejiga. Tampoco debe utilizarse durante el embarazo.

CEBOLLA (Allium cepa)

Originaria de Asia pero cultivada en el mundo entero. En el bulbo reside su interés terapéutico. Ofrece aceites esenciales, azúcares, vitaminas y cuerpos minerales. Se caracteriza sobre todo por su contenido en compuestos orgánicos sulfurados de fuerte efecto antibiótico. La cebolla fresca alivia activamente las afecciones de las vías respiratorias altas y sobre todo la tos y el catarro bronquial. Tiene también un efecto desinfectante en lo que se refiere al aparato digestivo y ayuda a eliminar parásitos intestinales. Es colagoga, diurética y ayuda a disminuir los niveles de glicemia.



Ribarbo
(Rheum palmatum)



ORTIGA (*Urtica dioica*)

Se utilizan sus hojas con fines terapéuticos. Contiene taninos, ácidos orgánicos, clorofila, vitamina C, provitamina A y sales minerales. Se utiliza para confeccionar champús, cosméticos y jabones. Está muy indicada en estados anémicos y en los cuidados de las vías urinarias, del aparato respiratorio y gastrointestinal. Se utiliza como coadyuvante en el tratamiento de la diabetes. La infusión estimula la excreción de ácido úrico, lo cual explica por qué la ortiga es remedio de artritis y gota. Fomenta el flujo de leche materna y es útil para cortar las hemorragias (menstruación profusa). Los "baños de asiento" mejoran los trastornos hemorroidales. También es útil para tratar eczemas y caspa.

ANIS (*Pimpinella anisum*)

Originaria del Mediterráneo. Toda la planta se halla saturada de un aceite esencial aromático. Se le han atribuido propiedades rejuvenecedoras y antitóxicas. Añadida al azúcar sirve como potente expectorante, principalmente en los niños. Es un potente antiespasmódico y antiflatulento. De allí su uso en cólicos intestinales. Estimula la acción de las glándulas endocrinas, incluidas las mamarias. Tiene un claro efecto insecticida y bactericida. El lavado con agua de anís elimina los piojos.



Ortiga muerta
(*Lamium album* L.)



RUDA (*Ruta graveolens*)

Originaria de Europa meridional. Disminuye la tensión arterial, fortifica los capilares y reduce su permeabilidad. Los alcaloides de la ruda son espasmolíticos (uso en cólicos de origen nervioso), calmantes y cardiorreguladores (palpitaciones nerviosas). Reduce los dolores de cabeza, estimula la digestión y la secreción biliar y ayuda a eliminar parásitos intestinales. En pomada se usa para dolores reumáticos. En medicina china se le utiliza específicamente para tratar picaduras de insectos y serpientes. Su uso está contraindicado en el embarazo (puede comportarse como abortivo) y por contener algunas sustancias venenosas su empleo debe ser prescrito solo por el médico.

SALVIA (*Salvia officinalis*)

Originaria del Mediterráneo pero cultivada ampliamente en el mundo. Se utilizan sus hojas con fines terapéuticos. Se utiliza en afecciones gastrointestinales para reducir procesos inflamatorios y estimular la digestión. Es eficaz contra la diarrea y la excesiva transpiración, al igual que para los sofocos de la menopausia por su contenido de estrógenos naturales. En infusión es igualmente utilizada en la inflamación de las vías respiratorias superiores (resfriado) y en el manejo de la tos. Se utiliza también en gargarismos para las inflamaciones de la cavidad bucal, amigdalitis, dolores de muelas, gingivitis (encías inflamadas) y aftas orales. Fortalece el sistema nervioso debilitado.



Ruda
(*Ruta graveolens*)



Manzanilla
(*Matricaria chamomilla*)

MANZANILLA (*Matricaria chamomilla*)

Especie sobre todo europea, asiática y norteamericana cuyo cultivo se ha extendido por todo el mundo. Se utilizan principalmente sus flores secas y sus cabezuelas. Las flores contienen un aceite volátil de un hermoso color azul (azuleno), dos de cuyos componentes (bisabolol y camazul) son potentes antisépticos. El camazuleno alivia el dolor, estimula la cicatrización de las heridas, es antiinflamatorio y espasmolítico. Aplicado externamente ayuda a la recuperación de las quemaduras y alivia el eczema en pomada de aceite esencial. El bisabolol acelera la cicatrización de las úlceras y ha demostrado propiedades antimicrobianas. La beliferona, otro de los componentes de la planta, tiene propiedades antifúngicas (contra los hongos). La infusión es sedante e induce el sueño. Tiene efectos benéficos en los niños inquietos o hiperactivos.

La manzanilla es remedio conocido en trastornos digestivos, flatulencia y diarrea. Igualmente actúa relajando el músculo liso, por lo que su uso es común en cólicos menstruales.

La esencia extraída y diluida en aceite vegetal alivia el dolor del reumatismo y la gota cuando se frota sobre la parte afectada. Las inhalaciones de vapor son utilizadas en casos de asma o catarro y limpian la piel afectada por el acné. Igualmente las flores de la manzanilla romana se usan para el cuidado del cabello.



Salvia
(*Salvia officinalis*)

VERBENA COMÚN (*Verbena officinalis*)

Se trata de una especie extendida por Europa, Asia y Africa, que crece entre los escombros. Se utilizan sus partes aéreas, las cuales pueden macerarse o prepararse en infusión para estimular el apetito y la secreción de jugos gástricos, por lo cual es excelente estimulante de los intercambios metabólicos internos (enfermedades de hígado y cálculos vesiculares). Se le usa también contra el agotamiento nervioso, el insomnio y la migraña (de origen nervioso y bilioso). Es un buen diurético que se emplea en afecciones renales. También es expectorante. Tradicionalmente se le ha utilizado para estimular la producción de leche materna. En forma de enjuagues es un buen tratamiento para encías infectadas (gingivitis)

Como éstas existen muchas otras plantas de uso tradicional en nuestro medio, que representan grandes beneficios, bajos costos, pocos riesgos, pero que como se dijo anteriormente, deben ser prescritas por personal calificado.



Bibliografía

SAGRERA F., J.V.
Enciclopedia de Medicina
Natural: Medicinas
alternativas. 1 ed. Madrid:
Zamora, 1991. P. 7-8.

MABEY, Richard. La nueva era
de las hierbas. 2 ed. Madrid:
Everest, 1992. P. 14-22.

VOLAK, Jan y STODOLA, jirí .
El gran libro de las plantas
medicinales. 4 ed., Madrid :
Susaeta, 1998. P. 6-66.

BALBACHAS, A. Y
RODRÍGUEZ, H. Las plantas
curan. 6 ed. New Jersey
(EE.UU.). Reformation
Herald Publishing
Association. P 20- 21.



Anis
(*Pimpinella anisum*)