

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*



# MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA FITOTERAPIA

## TEMA 1.1 - HISTORIA DE LA FITOTERAPIA EN LA VIDA DEL SER HUMANO

### Historia general de las plantas medicinales y la Fitoterapia

**El uso de las plantas medicinales para restablecer la salud y el bienestar** es una práctica que se ha utilizado a lo largo de todos los tiempos y en todas las culturas de nuestro mundo.

**La Fitoterapia (del griego fyton, 'planta', 'vegetal' y therapeia, 'terapia'),** versa en el uso de plantas naturales o de sustancias vegetales para el tratamiento de una amplia variedad de síntomas y enfermedades y la mejoría de las funciones de los órganos y sistemas corporales.



**El uso terapéutico de las plantas ha experimentado grandes variaciones a lo largo de la historia, pero su eficacia como agentes terapéuticos está demostrada.** Podemos encontrarlas en la historia y usos de la medicina ayurvédica hindú, la medicina china, la terapia ecológica espiritual de los indios norteamericanos, la cultura medicinal herbal de los aborígenes australianos, o de los bosquimanos de África y de los pueblos amazónicos, y de otras tantas culturas que basan la prevención y la salud a través del uso natural de las plantas.

**En realidad, la medicina actual se fundamenta en los usos de las plantas medicinales.** Hasta los años 50, la mayoría de los medicamentos se fabricaban a partir de las plantas. Desde el momento en que empezaron a desarrollarse las técnicas de síntesis química, se inicia un descenso aparente en el uso de plantas ya que la mayoría de las “drogas” fabricadas tienen un origen vegetal.

**La diversidad de plantas disponibles varía según las regiones, dependiendo del ecosistema de cada zona, pero todas tienen en común combatir problemas idénticos.** Se calcula que 77.000 especies de plantas se han usado alguna vez para propósitos médicos. ¡Y que existen entre 250.000 y 500.000 especies en total! representando la segunda mayor fuente de biodiversidad de nuestro planeta. Pero no nos asustemos, un terapeuta occidental usa entre 150 y 300 variedades de plantas de uso común para llevar a cabo sus terapias naturales.



**Hoy en día la popularidad de las plantas medicinales va en aumento.** Cada día hay más gente que descubre en el uso de la Fitoterapia (medicina a base de plantas) una forma muy eficaz de cuidar de su salud. **Las razones por las que eligen este método son variadas:**

- **Se trata de productos naturales** – engloba un uso ecológico de los procesos, siempre que se utilicen materias de origen biológico, y por tanto libre de elementos tóxicos que puedan ser causa de otros trastornos.
- **Ayudan a curar enfermedades** - de forma eficaz a bajo precio. Además las hierbas ejercen un efecto más duradero ya que subyacen en la causa primera de la enfermedad, atendiendo también a una mayor tolerancia por lo que se pueden administrar durante largos periodos de tiempo.
- **Solución global para el organismo** – las plantas ejercen una acción global más efectiva sobre el organismo (plantas tónicas) y pueden actuar sobre diferentes dolencias al mismo tiempo ya que, a diferencia de los medicamentos, pueden ser prescritas para más de una acción específica. Esto es debido, principalmente, a la beneficiosa interacción entre sus distintos principios activos.
- **Menores efectos secundarios (¡no inocuos!)**–las hierbas tienen efectos más suaves y progresivos, lo que sumado a que han sido contrastados a lo largo de

## CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

los miles de años de historia ayudan a aumentar el éxito en reducir sus efectos secundarios o hacer frente a posibles contraindicaciones.

- **Sirven como complemento** – en muchos casos las hierbas medicinales pueden y actúan como complemento a los medicamentos de síntesis química, mejorando la efectividad y rapidez en los procesos de curación.
- **Previenen enfermedades** - las hierbas estimulan la acción protectora y reguladora de las funciones metabólicas, defensivas y desintoxicantes del organismo, predisponiéndolo contra el ataque de agentes exógenos o endógenos, y así evitar el tener que combatir enfermedades.
- **Ayudan a los procesos de desintoxicación** - que se quieran realizar para depurar y reforzar nuestro organismo para ayudar a aumentar la energía vital.
- **Alimento nutritivo** – muchas hierbas tienen interesantísimas propiedades nutritivas (vitaminas, oligoelementos, grasas esenciales...) que ayudan a la prevención y cura de trastornos, así como para regular las funciones básicas del organismo.

**La Fitoterapia moderna se basa en un tesoro compuesto por ciencia y experiencia**, cuyos orígenes se remontan a miles de años atrás. Esta antigua ciencia médica fue transmitida por la avanzada civilización egipcia a los griegos y, posteriormente, a los romanos. Gracias a los textos de los eruditos musulmanes y a los jardines de los monasterios europeos medievales, esta ciencia ha llegado hasta nuestros días.

**Las plantas medicinales y la elaboración de sus remedios naturales**, así como las teorías sobre cuáles eran las causas de cada enfermedad, siempre han estado presentes en todos los credos espirituales y filosóficos, y en todos los rituales de cualquier época y cultura.

*“Actualmente vivimos en una época en que gran parte de la humanidad se ha distanciado considerablemente de un modo de vida natural y dejado el camino abierto a enfermedades amenazantes debido a una concepción falsa de la vida. Deberíamos acordarnos de las hierbas medicinales que Nuestro Señor por su bondad nos ha regalado desde tiempo inmemoriales.”* **María Treben <<Salud de la botica del señor>>**.

## INDIA

**Desde hace miles de años en la india** se realiza un uso de las plantas medicinales aplicando la filosofía de la ayurveda (ayur “duración de la vida” y veda “verdad, conocimiento”).

Así, este antiguo sistema de medicina tradicional originado en la India basa sus preceptos en un concepto de sanación holística e integral.



**Estudia el proceso curativo partiendo del análisis del individuo y clasificándolo en dos áreas intermedias entre los 3 tipos de Doshas (humores o aires vitales),** para determinar el temperamento o principio metabólico de la persona como punto de partida para realizar el tratamiento:

- **Vatta (aire).** Las personas que tienen un predominio de este dosha presentan complexión delgada (les resulta fácil bajar de peso), estructura ósea reducida, piel sensible, seca y áspera, de color claro, cabello seco, venas muy pronunciadas. Son ansiosos y padecen trastornos del sistema nervioso.
  
- **Pitta (bilis).** Las personas que tienen un predominio de este dosha presentan estructura ósea mediana (tienen tanta facilidad para aumentar de peso como para perderlo), piel sensible, a veces grasosa, cabello fino de tonos suaves y venas traslúcidas. Padecen metabolismo acelerado, problemas gastrointestinales, problemas nerviosos y de tensión.
  
- **Kapha (flema).** Las personas que tienen un predominio de este dosha presentan complexión grande (gran tendencia al aumento de peso y a poseer mayor fuerza física), piel grasosa, cabello grueso y grasoso, de color oscuro. Su carácter es predominantemente pacífico y muy calmado.

**El tratamiento ayurvédico busca en el proceso sanador la curación de la enfermedad pero mucho más importante la prevención y la longevidad como claves para alcanzar la salud óptima.**

**Las plantas tradicionales más utilizadas en la cultura ayurvédica** son el sándalo, nim, canela, jengibre, laurel, pimienta negra, cayena, clavo de olor...

Es uno de los sistemas más completos y holísticos que existen donde, además del tratamiento directo con las propiedades medicinales de las plantas, adquiere gran importancia la complementariedad con una dieta equilibrada, el ejercicio físico, la desintoxicación y las técnicas de relajación mental, emocional y espiritual.

## CHINA



**La medicina tradicional china (MTC) también tiene una larga tradición milenaria en el uso de las plantas medicinales** donde se han catalogado más de 8.000 hierbas de uso terapéutico. Basan la terapia en el concepto holístico de la sanción y estableciendo una combinación formada por la observación de la naturaleza y la concepción teórica extraída en:

- **El principio universal del yin y el yang; dos fuerzas complementarias y antagónicas** presentes en todas partes; sin ellas nada existe y nada cambia.
- **Los 3 niveles fundamentales de la existencia: físico** (Jing: esencia o principio vital), **energético** (Qi: energía o fuerza vital) y **espiritual** (Shen: alma o conciencia).
- **La teoría de los 5 elementos:** división del cuerpo en 5 órganos, así como con sus 5 elementos; fuego-corazón, tierra-bazo, metal-pulmón, agua-riñón y madera-hígado.

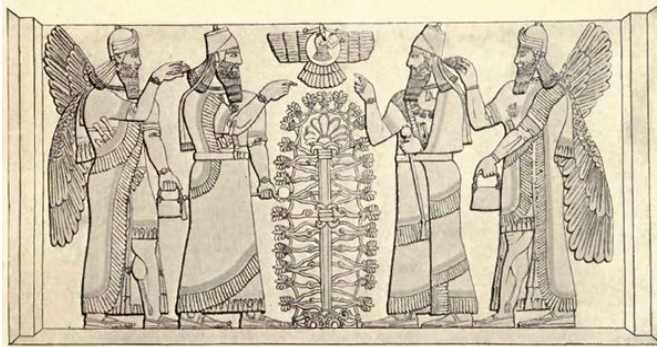
**La MTC realiza el tratamiento integral considerando al individuo, por tanto, diferenciado y único**, atendiendo a las estaciones del año, y asignando la cualidad de la planta o condimento según su naturaleza (fría-neutra-caliente), además de su sabor y color.

**Las plantas tradicionales más utilizadas en la cultura china** son el ruibarbo, la efedra, ginseng, canela, entre otras muchas plantas de origen exclusivamente chino.

## CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

### BABILONIA

Los textos más antiguos sobre la práctica farmacéutica proceden de Mesopotamia. Existían los médicos que eran al mismo tiempo sacerdotes, y además de medicamentos fitoterápicos empleaban fórmulas y métodos psicosomáticos para sanar. En esta época ya se conocen referencias de la existencia de los herbarios.



**Las plantas tradicionales más utilizadas en la cultura mesopotámica son el aceite de ciprés, el regaliz, la mirra, las semillas de adormidera, etc.**

### EGIPTO

A la cultura egipcia, cuna de nuestra civilización, le debemos la mayor parte de los conocimientos en la práctica medicinal y de sanación teniendo las plantas medicinales un papel central y destacado, no sólo para aliviar trastornos sino para embalsamar las momias gracias a los aceites esenciales o a utilizar las fragancias herbales para la cosmética, la higiene y la cura emocional.

**Imhotep, padre de la medicina universal en tiempo de las pirámides**, se le adoró en siglos posteriores como dios de la medicina. Incluso en la cultura griega prevaleció su nombre como referencia a la más alta figura en éste campo.



**En Egipto ya existía un sistema médico sumamente organizado** donde los curanderos ya se especializaban, por aquel entonces, en determinadas partes del organismo, los tratamientos estaban estandarizados, y hasta el propio Estado velaba por la salud de la población como la seguridad social de nuestros días.

**Sumamente importante, adquirirían el uso de las numerosas plantas medicinales** que se utilizaban en este sistema médico, hecho que queda reflejado en los numerosos papiros que se han conservado; los más conocidos el “**Papiro de Ebers**” y el “**Papiro de Smith**” que datan del año 1600 A.C.

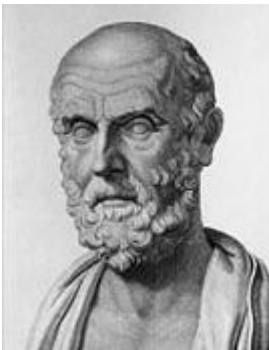
**Al ocaso de esta fabulosa civilización se perdieron muchos tratamientos y recetas herbales**, pero estos conocimientos fitoterápicos se transmitieron a través de los autores clásicos y se incorporaron a los sistemas médicos de griegos, romanos, judíos, árabes y persas.

**Las plantas tradicionales más utilizadas en la cultura egipcia** son el diente de león, hinojo, adormidera, ricino, cilantro, comino, aloe, incienso, cáñamo, semillas de lino, etc.

## **GRECIA**

**Integraron la sabiduría proporcionada por las fuentes egipcias.** El mismo Imhotep fue adorado como un dios por los griegos con el nombre de Esculapio.

A esta cultura debemos la primera obra completa sobre plantas medicinales “**Historia de las plantas**” (Historia plantarum) de **Teofrastos de Eresos (381–287 A.C.)**. Conocido como el padre de la botánica, el cual desarrolló la capacidad de modificar la naturaleza de una planta desde su cultivo (de una simple planta silvestre de aquella época consiguió crear la menta que utilizamos hoy en día).



Destacar la importantísima figura de **Hipócrates (460-375 A.C.)**. Sus tratamientos eran integrales y contemplaban, además del uso de remedios vegetales, el seguimiento de ciertas pautas dietéticas y en el estilo de vida. Suya es la frase “Que el alimento sea tu medicina, que tu medicina sea el alimento”. Al le debemos el llamado juramento hipocrático, previo al derecho de ejercer como sanador.

La **Escuela de Hipócrates** creó la base de formación de numerosos eruditos médicos y más concretamente de la práctica herbal; a destacar la figura de **Aristóteles**, cuyos estudios botánicos eran considerados magistrales en la antigüedad y se han perdido

en gran parte. Esta escuela desarrollo la teoría de los 4 elementos (tierra-fuego-aire y agua), uno de estos elementos predominaba en un ser humano y determinaba su temperamento. Sí estos humores corporales se descompensaban, la persona caía enferma.

## ROMA

**Así como la medicina griega se inspiró en la egipcia la romana hizo lo debido con la griega.**

Destacamos la figura de **Plinio el Viejo (23-79 A.C.)** que escribió “*Historia naturalis*”, una obra de varios tomos que contiene numerosas instrucciones sobre la aplicación de las plantas medicinales.



**Dioscórides (40-90 A.C.)** autor de “*Materia medica*”, un trabajo que comprende ilustraciones, descripciones y consejos sobre la utilización de más de 600 plantas medicinales, siendo ésta una obra de referencia hasta la Edad media. Hoy en día Tenemos una obra titulada “*El Dioscórides renovado*” de **Pio Font Quer (1888-1964)**, utilizando el mismo sistema descriptivo de más de 900 plantas de la península ibérica.

**Claudio Galeno (130-200/216 aprox. D.C.)**, el médico más importante de la antigüedad después de Hipócrates. Creador de la llamada “formulación galénica” donde se hace distinción entre las formulas simples (una sola planta) y fórmulas complejas (varias plantas). Autor de “*Arte médica*” y “*Método en la medicina*” entre otras tantas obras, que fueron referencia hasta la Edad media.

## ARABES Y PERSAS



Los árabes asimilaron gran parte de la sabiduría greco-romana y la desarrollaron con sus propios preparados y plantas de origen persa, indio y chino. Utilizaban plantas como el alcanfor, sen, nuez moscada, sándalo, cúrcuma, etc. La cultura árabe distinguía

entre la profesión de médico y la de farmacéutico y a ellos se debe la preparación de fórmulas azucaradas como los jarabes y las conservas.

Cuando los árabes invadieron la península ibérica y el sur de Francia, llevaron consigo los nuevos conocimientos en la utilización de plantas medicinales y la destilación de aceites esenciales, de los cuales tenían una gran producción.

Destacamos la figura de Avicena o Ibn Sina (980-1037 D.C.). Publicó más de 200 libros y tratados y su principal obra es "**Canon Medicinæ**" que se mantuvo hasta el S.XVII como obra clásica de consulta.

## EDAD MEDIA

**Las farmacias que se desarrollaron en los monasterios alcanzaron una gran importancia al convertirse** no sólo en productores de hierbas medicinales en sus jardines sino que con el tiempo se convirtieron en los precursores de los hospitales y dieron origen a la profesión de enfermería.

**Junto a las plantas autóctonas cultivadas, estos jardines también recibían especies foráneas** que traían los peregrinos o los monjes después de sus viajes a otros continentes. Así, con el descubrimiento del nuevo mundo se escribieron fabulosos tratados sobre las plantas indígenas.

**De gran importancia para la creación de estos jardines medicinales fue la ordenanza proclamada por Carlo Magno "*Capitulare de villis et curtis imperialis* busque",** la cual proclamaba que se diera paso al cultivo de hierbas medicinales en todos los monasterios y jardines de su imperio.

## CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA



**La medicina monástica aportó innumerables beneficios a la ciencia médica ya que transmitió la sabiduría de la Antigüedad,** y el uso y beneficios de todas las hierbas conocidas, hasta nuestros días, completándola en muchos casos con efectivos preparados vegetales. Sin embargo, los clérigos seleccionaron los conocimientos, los aislaron del mundo laico y los interpretaron desde una perspectiva religiosa.

**De ahí debemos el nombre de plantas como Cardo mariano, Hierba de San Juan, Hierba de Santiago, etc.** Con una marcada asignación religiosa. En cambio, por otro lado, se combatió sin descanso la caza de brujas por parte de la Inquisición. Extraña contradicción que llega hasta nuestros días, con plantas prohibidas o desacreditadas pero en cambio utilizado alguno de sus principios activos para crear vacunas o medicamentos de uso común.

**La médica más famosa de la Edad media fue Hildegarda Von Bingen (1098-1179)** escribió "*Physica*" y "*Causae et curae*". Gracias a ella se logró vincular en cierta medida la medicina monástica y la medicina tradicional popular.

### DEL RENACIMIENTO A LA ERA INDUSTRIAL

**El S.XVI vivió un renacimiento de la Fitoterapia** publicándose numerosas obras de Fitoterapia y resaltando la obra y experiencia de muchos autores de la época, entre ellos Jacob Theodor, más conocido como **Tabernaemontanus**.

**Destacar también la obra de Paracelso (1493-1541).** Escribió la obra médica más exhaustiva hasta la fecha y al se debe "*Botánica médica*" donde establece las propiedades de numerosas plantas medicinales y su relación con los planetas. Introdujo la observación de las fases lunares y los fenómenos vitales como procesos químicos. Utilizando plantas medicinales y aguas medicinales trato de aislar los principios activos a través de procedimientos químicos.

Desarrollo **Las leyes de las signaturas**, una serie de teorías que pugnan por la creencia de que, por la influencia de las estrellas o de Dios, las plantas contiene en su estructura ciertas indicaciones sobre su efecto terapéutico, manifestándose a través

del color, la forma, textura y otras características propias de cada hierba: así, plantas con tonos rojizos ayudan a mejorar los problemas circulatorios, como el arándano rojo o el castaño de indias, otras como el ginseng, cuya raíz tiene una forma singular, sirven para estimular la actividad sexual, o el caso de las hojas de álamo o del sauce que se estremecen con el viento sirven para combatir la fiebre. “La naturaleza marca cada planta y así podemos saber para qué es buena” Paracelso. Siempre fue por delante de su tiempo y se le consideró como un gran alquimista.

**El creciente comercio con las plantas medicinales, así como las diferencias entre la aplicación de sus propiedades y las dosis administradas,** llevó a la introducción de estándares unificados para que los farmacéuticos y médicos herbales pudieran garantizar que las recetas tenían una composición idéntica, siendo su efecto y precaución contrastada y segura.

**Con la colonización de América en los S.XVII y XVIII,** los remedios de los pueblos indígenas fueron asimilados en el viejo continente, trayendo consigo nuevas plantas y con ellas sorprendentes y eficaces propiedades que curaban trastornos sobre los cuales y hasta el momento, no se había podido hacer nada o en el mejor de los casos utilizar tratamientos que causaban trastornos secundarios: como es el caso de la zarzaparrilla para tratar la sífilis (hasta el momento se había utilizado el mercurio que resultaba bastante dañino).

**La era industrial trajo consigo el desarrollo de la química orgánica** que permitía aislar los principios activos, reconociendo su fórmula química, y así diferenciar y clasificar los agentes activos de los distintos vegetales para establecer efectos estandarizados a los medicamentos, denominados de síntesis química.

**Los farmacéuticos descubrieron el potencial médico de estos hallazgos** y empezaron a producir sustancias puras en cantidades masivas, dando comienzo a la era de la industria farmacéutica. Las sustancias aisladas ofrecían la ventaja de poder contar con una calidad idéntica en todos los productos, una dosificación exacta y una disponibilidad continua.

**Con el tiempo se llegó a establecer que la presencia de un solo agente activo no era suficiente** para tratar con la máxima eficacia una patología, sino que debían combinarse varios agentes activos entre sí para multiplicar las propiedades y efectos de los tratamientos.

## CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

---

**Destacar la obra y labor de Sebastian Kneipp (1821-1897)**, gracias a él debemos la recuperación del interés por las sustancias o agentes activos de las plantas con efecto suave – ya que es esta época el interés se centró casi por completo en el aislamiento de los principios activos de plantas medicinales con potentes efectos (alcaloides, glucósidos cardíacos).

### FITOTERAPIA MODERNA

**A lo largo del S.XX se ha vivido un descenso vertiginoso en el uso terapéutico de los remedios vegetales;** por un lado por la aparición de remedios de síntesis química que ofrecían soluciones rápidas y eficaces, por otro, el creciente negocio de las patentes farmacéuticas con los medicamentos. En muchos casos la patente de un medicamento corresponde al principio activo aislado de la planta con la misma propiedad, pero como la planta no se puede patentar y además ofrece una solución mucho más integral y por ende beneficiosa y eficaz, se ha intentado desacreditar, y muchas veces con éxito, el uso de ciertas plantas medicinales con más que demostradas propiedades terapéuticas.

**Con la entrada del S.XXI nace una nueva conciencia de acercamiento a lo natural,** a los tratamientos que ofrecen beneficios holísticos, sin incurrir en indeseados efectos secundarios. Lo sencillo, natural y real son conceptos que vuelven adquirir fuerza, produciéndose una vuelta a los orígenes donde los recursos de la madre naturaleza son entendidos como una fuente natural de salud y bienestar. Por eso las plantas medicinales utilizadas, como ya lo hacían nuestros antepasados, suponen un buen ejemplo de cómo un recurso natural que nos ofrece la naturaleza se plantea como una de las mejores alternativas para prevenir malestares y tratar enfermedades.