

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



# MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA FITOTERAPIA

## TEMA 1.2 - PLANTAS MEDICINALES EN LAS DISTINTAS TERAPIAS NATURALES

**Las plantas medicinales tienen una importante función en numerosos sistemas terapéuticos** ofreciendo soluciones complementarias, y en muchos casos integrales, a las diferentes patologías que pueden sufrir las personas. Estos sistemas terapéuticos naturales se diferencian entre sí por su origen, filosofía y principios teóricos y de aplicación, así como la importancia dentro del conjunto de la terapia.

**Vamos a clasificar y definir las terapias naturales** más importantes que realizan un uso parcial o total en la aplicación de las propiedades terapéuticas de las hierbas medicinales:

### **FITOTERAPIA**

**La Fitoterapia moderna constituye actualmente la escuela terapéutica natural líder en la aplicación de las propiedades de las plantas medicinales.** Se trata de una rama de la medicina académica, ya que forma parte del estudio del origen de muchos medicamentos, donde se sabe que los agentes activos vegetales son la base de acción terapéutica de los distintos preparados médicos que ayudan a reducir los síntomas y causas de muchas de las enfermedades que estudia la medicina y la farmacia.



**Los preparados herbales se pueden elaborar con la planta entera, con una de sus partes (raíz, tallo, hoja, flor, semilla), o con principios activos aislados y concentrados (generalmente juntos y en sinergia unos con otros).** Es decir, en Fitoterapia aunque se concentre el principio activo, este se realiza de forma sinérgica junto con el resto de agentes activos que contiene la planta, ofreciendo igualmente, una solución global al organismo y nunca aislada (como ocurriría con los medicamentos de síntesis química, que sí aísla y

concentra en gran medida el principio activo para ofrecer un resultado más potente y eficaz a corto plazo). La diferencia radica, así, en la forma de extracción, de aislamiento y concentración de los principios activos.

**Dentro de Fitoterapia se diferencia también entre “Fitoterapia oficial o racional” y “Fitoterapia tradicional”.** Esta distinción, como veremos más adelante, también se diferencia en el ámbito legal.

**La Fitoterapia oficial** está amparada por la investigación, el estudio, la documentación y clasificación, y la supervisión de los resultados (al igual que se realiza con los medicamentos sintéticos), para asegurar una eficacia demostrada de los resultados, que ofrezca unos estándares de calidad a dosis iguales por toma y tratamiento, además de respaldar su seguridad toxicológica.

#### **La Fitoterapia tradicional**

no está respaldada, a priori, por documentación científica y oficial (ya que se han realizado estudios científicos dentro del marco de la Fitoterapia tradicional que no han sido reconocidos, en la actualidad, por los organismos oficiales de



regulación). Así, la eficacia médica está amparada por la tradición popular, y las propiedades-efectos que ejercen las hierbas vienen demostradas por el uso y experimentación que a lo largo de los años de historia se han aplicado en los distintos pueblos y culturas. En muchos casos, estas propiedades se han transmitido de forma exclusivamente oral, y no existe ningún tipo de documentación, más o menos exhaustiva, que recopile los datos con cierta rigurosidad.

**Debemos tener en cuenta, que la Fitoterapia se enmarca dentro del ámbito de las terapias naturales,** y como tal se fundamenta en el criterio naturista de aplicación y tratamiento de enfermedades. Como veremos con mayor detalle más adelante, esto significa que el tratamiento de la persona es individual y holístico, y la aplicación es

causal y sintomática. Además dentro de las causas, encontramos la causa foco o principal, y la/s causa/s secundarias o complementarias.

**El diagnóstico fitoterapéutico**, en cambio, sí que se enmarca dentro de las pautas de la medicina alopática; conocimiento de las causas físicas y bioquímicas de los trastornos, el estudio integral del cuerpo humano a través de la fisiología y otros conceptos generales como la regulación del ph corporal, los valores en sangre, la presión arterial, etc.

Debemos entender que para poder elegir las plantas más adecuadas y administrar las dosis y pautas correctas es más que necesario, un diagnóstico lo más ajustado y riguroso posible. Entonces encontramos significado al concepto de **medicina integrativa**: donde medicina natural o alternativa y medicina convencional o alopática se fusionan para obtener de ellas las mejores virtudes y ofrecer siempre los mejores resultados en favor del paciente.

## **AROMATERAPIA**

**El término << Aromaterapia >> fue utilizado por vez primera en el año 1928 por el químico francés René-Maurice Gattefossé**, quien descubrió que muchos de los aceites esenciales que contienen las plantas medicinales eran más efectivos en su forma íntegra que en la forma de medicamentos sintéticos donde se aíslan los agentes activos.



**Los aceites esenciales son sustancias volátiles** que se encuentran en hojas, flores, semillas, tallos y raíces de determinadas hierbas consideradas aromáticas, que en consecuencia desprenden un aroma intenso y generalmente agradable. Se emplean como

tónicos del organismo y con marcadas propiedades terapéuticas, pero se suelen usar con mucha frecuencia para añadir aroma y sabor a los alimentos.

**La práctica de la Aromaterapia puede considerarse como una parte de un ámbito más amplio que es el de la Fitoterapia**, puesto que el aceite esencial es sólo una de

## CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

---

las muchas formas en que una planta medicinal puede prepararse como remedio, y que se enmarca dentro del estudio de la Fitoterapia como solución a la aplicación de remedios tanto por vía tópica como por vía oral.

Así, la Aromaterapia se enmarca dentro del estudio de las propiedades de las plantas medicinales **pero haciendo 2 distinciones respecto a la Fitoterapia:**

- **Se consideran terapias complementarias**, todo que una se enmarque dentro de la otra. La Aromaterapia se considera una terapia propia y reconocida al reunir toda una serie de características propias (acciones y contraindicaciones), que la hacen única y especial.
- **Es importante hacer distinción entre las propiedades terapéuticas de ambas terapias**: las de un aceite esencial determinado y las de la misma planta utilizada en su conjunto. Así por ejemplo, el aceite esencial de menta piperita es recomendado en inhalación para tratar problemas respiratorios (antiespasmódico y antiséptico), en cambio para el tratamiento a largo plazo de los trastornos digestivos es mejor utilizar extractos de la planta entera, en los que la acción del aceite volátil, que además de ser más suave sin irritar tanto, se ve apoyado por los componentes amargos y taninos (digestivos y astringentes).

**La palabra Aromaterapia puede resultar engañosa** porque sugiere que se trata de una terapia curativa que se centra **exclusivamente en el sentido del olfato y sobre las emociones**, al inhalarse los aceites aromáticos. Además de su olor, cada aceite posee una combinación propia de constituyentes que interactúa directamente con la química corporal, lo cual afecta, a su vez, a determinados órganos en su conjunto.

**Distinguimos entonces 3 tipos de acción diferentes de los aceites esenciales (AE)** en relación a cómo interactúan con el cuerpo humano:

- **Acción farmacológica**: relacionado con los cambios químicos que tienen lugar cuando un AE penetra en el flujo sanguíneo, generalmente por vía tópica, y reacciona con las hormonas y enzimas, dando lugar a efectos locales o específicos.

- **Acción fisiológica:** relacionado en la manera en cómo un AE influye sobre el sistema corporal de forma sistémica, tonificando o estimulando.
- **Acción psicológica:** relacionado en cómo una persona responde a la acción de inhalación de un AE afectando a su sistema límbico cerebral y por tanto generando una serie de emociones reparadoras o beneficiosas, indicándose en estados emocionales carenciales (depresión, ira, inseguridad, ansiedad, etc.).

En los dos primeros casos, ambas terapias guardan mucho en común al responder al afecto químico de los agentes activos de las plantas sobre el organismo, en el tercero el aroma influye por asociación emocional y por tanto es exclusivo y diferenciado.

## FLORES DE BACH

Las Flores de Bach, también llamadas << remedios florales de Bach >> o <<esencias florales de Bach >>, hace referencia a su creador, **Edward Bach** (1886-1936), médico, bacteriólogo y homeópata inglés.



El uso de las flores de Bach está destinado a aliviar desequilibrios psico-emocionales y de carácter (tales como miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, ira, confusión, intolerancia, timidez, entre otros), para influir o prevenir padecimientos físicos y/o psíquicos.

El Dr. Bach concibió el uso de sus remedios basándose en la hipótesis de que las enfermedades son consecuencia de trastornos o desequilibrios de la dimensión emocional-mental de la personalidad producto de un conflicto Alma-Personalidad. En esta situación el ser humano, decía, pierde la fuerza para luchar contra las influencias externas, y así, los gérmenes infecciosos no encuentran ninguna resistencia y proliferan sin barrera alguna.

**Las Flores de Bach se crean a partir de 37 flores maduras de diversas especies vegetales silvestres** maceradas en una solución hidro-alcohólica (agua de manantial + brandy). El preparado se toma por vía oral y cada flor se corresponde con el tratamiento de una emoción, siendo posible la combinación de varias esencias florales.

**Estos preparados restablecen el equilibrio anímico y dotan al organismo de una gran capacidad de resistencia**, ejerciendo una influencia positiva a largo plazo sobre estados negativos de ánimo pasajeros.

**Aunque la mayoría de los «remedios florales»** están elaborados cada uno según un tipo específico de flor y algunos también con otras partes de la planta (brotes, hojas, corteza), estos preparados no son productos fitoterapéuticos.

**La ventaja de esta terapia** es que es uno de los procedimientos curativos menos agresivos, indicada especialmente para los tratamientos infantiles o de personas muy sensibles y/o susceptibles a los medicamentos y otros tipos de preparados activos.

**No hay evidencia científica que demuestre como actúan las esencias florales de Bach en el cambio de los estados de ánimo**, ya que carecen de principios farmacológicamente activos y por lo tanto, sin acción biológica o fisiológica demostrada. Se entiende que el efecto de este tratamiento entra en el terreno de la sutilidad entre el <<alma>> de la planta y la del individuo, considerándose una rama de la homeopatía.

## HOMEOPATIA

**La homeopatía es un sistema de medicina alternativa creado en 1796 por el médico alemán Samuel Hahnemann** basado en su doctrina de «lo similar cura lo similar»: una sustancia que cause los síntomas de una enfermedad en personas sanas curará lo similar en personas enfermas.

**Para tratar una enfermedad se escoge un medicamento que**, en dosis elevadas, provoca en el organismo síntomas parecidos. De esto se desprende que en dosis reducidas, desencadena en el cuerpo una reacción defensiva que actúa contra la enfermedad, de acuerdo con el principio de similitud.

## CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

Para producir los preparados homeopáticos se parte de la utilización de plantas medicinales, así como de productos animales y minerales, mediante la realización de tinturas madre, que posteriormente se diluyen, agitándolas (proceso



conocido como dinamización) en disolventes como el alcohol, el agua o la lactosa. **Así, la homeopatía comparte con la Fitoterapia** el uso parcial de las plantas medicinales y ciertas formas extractivas, pero en todo caso, se consideran terapias diferenciadas.

**En general, en homeopatía hay cantidades mucho más reducidas de agentes activos que en la medicina académica**, que se irán aumentando progresivamente a medida que avanza el tratamiento con el paciente o la enfermedad es más grave.

**La identificación exacta del síntoma es de máxima importancia** para la terapia homeopática, que no produce efectos secundarios inesperados, ya que no interviene directamente en los procesos fisiológicos del organismo.

Tanto en el nacimiento de la homeopatía como en los años sucesivos y hasta hoy en día, es una terapia que ha creado mucho escepticismo por parte de la comunidad científica al no poder, tampoco, demostrarse su evidencia médica.

### TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

**Por otro lado, vamos a resumir aquellas terapias alternativas que complementan con el uso de la propia Fitoterapia** para ofrecer un espectro más amplio en la terapia encaminada a mejorar la salud del paciente.

**Siempre debemos tener en cuenta que una única terapia** puede no ofrecer los resultados de mejora esperados sobre el paciente y que **la combinación de varias terapias para tratar un estado carencial físico-emocional-espiritual** es la mejor opción en muchos casos. Además, **no todos los pacientes responden por igual a la misma terapia, o a una misma preparación o técnica dentro de una terapia**, para

hacer frente a trastornos iguales. Así, la combinación de terapias nos asegura unos mejores resultados por potenciación entre las terapias o por carencia de beneficios de una de ellas.

**Así la Fitoterapia puede combinar muy bien** con la acupuntura, el Reiki, la fisioterapia, la reflexología podal, el quiromasaje, la quinesiológia, osteopatía, la nutrición y dietoterapia, así como para inducir a la relajación en técnicas o terapias de meditación y relajación mental y emocional.



Como vemos en todos estos casos, la terapia correspondiente ofrece una solución específica sobre un determinado campo de estudio médico, relacionándose, muchas veces, aspectos entre ellas. **La Fitoterapia ofrece una solución complementaria a la terapia escogida en una doble posición:**

- **Como terapia de acompañamiento in situ:** cuando el uso de las propiedades de las hierbas medicinales a través de sus diferentes extractos, y sobre todo desde la vertiente de sus aceites esenciales, acompaña, por ejemplo, al masaje, la creación de un ambiente emocional favorable o como acompañamiento de la dieta.
- **Como terapia de seguimiento a la terapia principal:** una vez realizada una de las terapias en la propia consulta, al paciente se le hace necesario prescribir un medicamento para el tratamiento a medio-largo plazo, donde los preparados herbales adquieren suma importancia por sus evidentes características naturales y efectivas.

## CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

---

**En muchos casos los especialistas de una determinada terapia, prefieren obviar el uso de las técnicas o preparados de las otras terapias naturales,** ya sea por confiar en único campo de acción terapéutica o por desconocimiento de otras alternativas, pero al igual que sucede con el concepto de medicina integrativa, deberíamos considerar que la unión de los elementos beneficiosos de las distintas terapias naturales repercuten muy positivamente sobre la salud del paciente, teniendo en cuenta eso sí, las posibles interacciones o contraindicaciones en cada caso, al igual que sucede dentro de la propia terapia utilizada.