

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA FITOTERAPIA

TEMA 1.6 - LAS PLANTAS Y EL MEDIO AMBIENTE

El individuo como <<un todo global>> -mente, cuerpo, espíritu y emociones es una parte integrante de un <<todo>> mayor, la humanidad. Y la humanidad a su vez forma parte de un contexto todavía mayor, el planeta. Estos niveles actúan conjuntamente como un sistema dinámico e integrado.



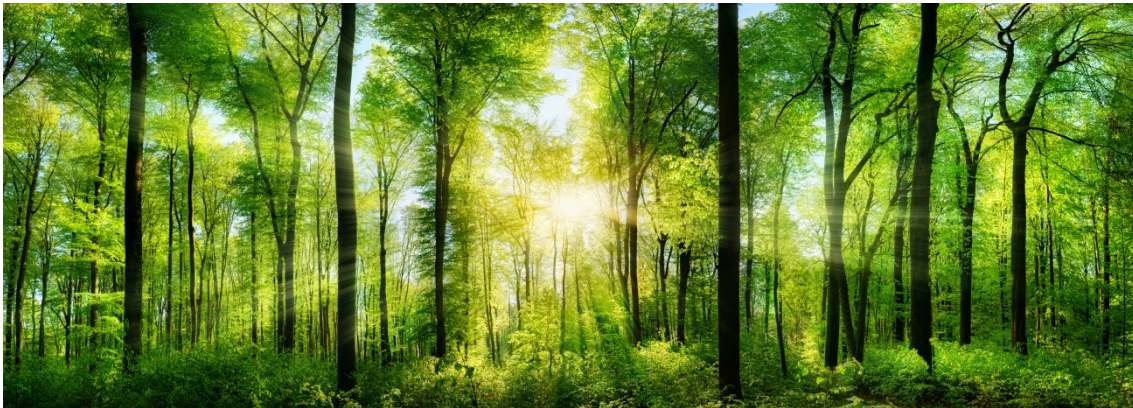
Numerosos trastornos de la salud (estrés, alergias, enfermedades del corazón, etc.) van asociados a prácticas culturales y alteraciones ecológicas que reflejan el distanciamiento del individuo con la naturaleza y de un estilo de vida <<natural>>. En este sentido las plantas pueden contribuir en cierta medida a reducir este distanciamiento.

La Fitoterapia es la terapia natural idónea para las personas concienciadas con la preservación de la integridad del planeta.

Gracias al vínculo que se establece entre el hombre y la naturaleza, el mundo de las plantas medicinales ocupa un lugar privilegiado dentro del concepto de <<vida natural>> dónde de una forma lenta pero evolutiva, va cambiando nuestra cultura y nuestra forma de vivir.

PLANTAS – NATURALEZA – SALUD

La naturaleza es nuestra aliada y siempre está a nuestra disposición para obtener de ella, de forma controlada, sus recursos y los beneficios que éstos nos aportan. En este sentido, nos interesa saber qué beneficios medicinales nos ofrece, ya que en ella podemos hallar todo un abanico de remedios para prácticamente todos los trastornos de la salud. Si bien algunos trastornos quedan fuera de la acción terapéutica, cabe resaltar que se desconocen, todavía, las posibles propiedades terapéuticas de más del 80% de las plantas del planeta.



Aun así, es importante saber que, en muchos casos, debemos alterar, modificar o transformar estas plantas para obtener el producto resultante que nos permita aplicar el tratamiento más adecuado para curar, aliviar y prevenir los trastornos del organismo.

Además de esta transformación, cuyos detalles desarrollamos en el módulo 2 de estudio (preparación de remedios a base de plantas medicinales), **es conveniente implicarnos en la obtención de la salud mediante la búsqueda activa y consciente de un estilo de vida más saludable**, reconocer nuestros hábitos no benéficos y sustituirlos por aquellos que nos reportan salud:

- La realización de ejercicio físico de forma regular, nos ayuda a mantener nuestro cuerpo físico y mental en armonía.
- Desarrollar ejercicios de meditación que calman nuestra mente y nos reportan paz emocional y claridad espiritual.

- Más importante, por el ámbito de estudio que estamos abarcando, es la alimentación sana y consciente y el uso de las hierbas medicinales que refuerzan y ayudan esta alimentación como medio de sanación simple, directa y preventiva.

Es decir, las plantas medicinales son un factor de ayuda muy importante para nuestra salud. Además éstas deben formar parte y/o apoyar otras áreas de salud que deben formar parte de nuestra vida, conjugarlas con aquellos hábitos que conforman un estado completo e integral de salud en el día a día con beneficios a medio y largo plazo.

Podemos ver **la naturaleza** como una fuente de recursos curativos, pero aún más importante es verla como un entorno de coexistencia, **un hábitat a través del cual establecemos una estrecha relación de simbiosis:** el contacto directo con la vida en expansión, respirar aire fresco, relacionarnos con todas las formas de vida que cohabitan en la natura, sentir los beneficios del sol en nuestra piel, tocar los árboles, oler las flores, andar descalzo y palpar el suelo...son solo algunos de los ejemplos de acciones que reportan beneficios altamente saludables.



El paisaje vegetal cambia constantemente a lo largo de los meses y de las estaciones. Si nos fijamos el entorno vegetal se va modificando y adaptando a cada cambio del clima; en los primeros meses de la primavera empiezan a florecer los cerezos y los almendros, para que al mes siguiente los

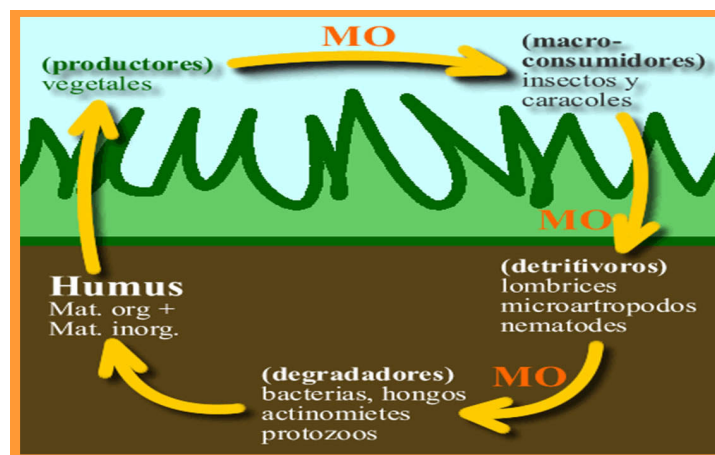
campos se inunden de fumarias, amapolas o de flores de espino blanco. Entrada la primavera veremos brotar las borrajas, los cardos marianos, las margaritas, la bolsa de pastor, las celidonias, las consueltas, los llantenes y otras tantas especies, para que al inicio del verano dejen paso a los hipéricos o hierbas de San Juan, a las maravillosas árnicas, los hinojos, las malvas y malvaviscos, las milenramas, lavandas,

rosas...En otoño serán aún muchas las plantas que nos llamen la atención, ya sea a través de los frutos madurados de las flores o de floraciones tardías como es el caso de la ajedrea, la caléndula (florece todo el año pero en verano hasta octubre es cuando mantiene todo su esplendor) o de la tóxica mandrágora o también el cólquico.

También difieren las especies dependiendo del hábitat en el que se desarrollen; si se trata de bosques, praderas, estepas, montañas, márgenes de los ríos o forman incluso parte del jardín medicinal de huertos ecológicos. En cada hábitat nos sorprenderán los colores y formas más variopintas que nos permitirán amar la naturaleza a través de nuestra implicación y fusión. Si amamos la naturaleza contribuiremos a protegerla.

Por supuesto estos beneficios no serían realizables si las plantas, arbustos, árboles y demás especies vegetales no ejercieran su importante función regeneradora del hábitat a través de los **ciclos orgánicos de la vida:**

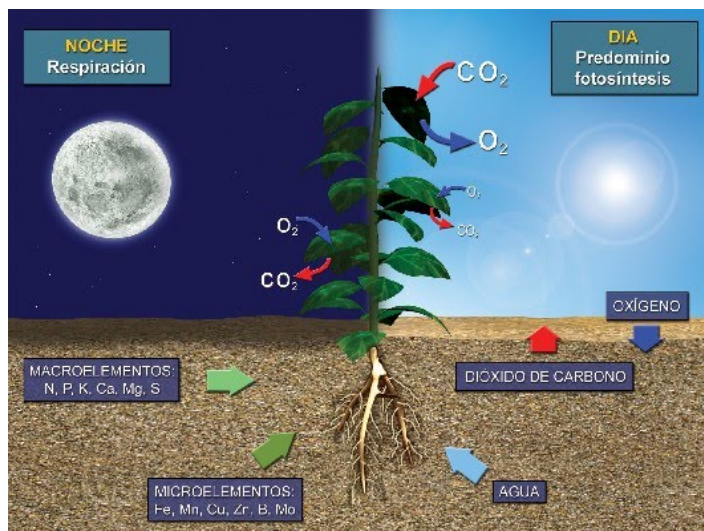
- **Fotosíntesis- Respiración**
- **Descomposición – Nutrición**



Recordemos, pues, que **la fotosíntesis** es el aspecto más importante y característico de cualquier planta y de cuyo correcta función influyen 4 elementos principales: El sol (la luz solar), el agua (H₂O), el dióxido de carbono (CO₂) y los nutrientes minerales, a partir de los cuales la planta los organiza para ofrecer como resultado otros 2

elementos esenciales para la vida, no solo de las plantas sino para cualquier ser vivo del planeta: **el oxígeno (O₂) y la materia orgánica (MO)**.

A partir de estos 2 nuevos elementos la planta lleva a cabo un nuevo proceso, **la respiración**: a diferencia de la fotosíntesis, cuya actividad se genera durante el día, la respiración tiene lugar principalmente durante la noche, proceso por el que las plantas aprovechan la energía generada durante la fotosíntesis, para crecer y desarrollar sus funciones vitales.



Nos damos cuenta de que las plantas absorben CO₂ y expulsan O₂, por lo tanto están contribuyendo a mantener un equilibrio en el planeta que permite al resto de seres vivos preservar los propios ciclos vitales. Así, las plantas contribuyen a frenar el llamado efecto invernadero producido por la constante

emisión de gases provenientes de las energías fósiles (petróleo, gas, carbón, etc.), siendo el CO₂ el desecho resultante más preocupante y que las plantas se encargan de absorber y transformar.

Una vez que termina el ciclo vital de una planta ya se ésta:

- **Anual**—tienen un ciclo de vida muy corto y se deben multiplicar al finalizarlo.
- **Bianual**— Al ser un ciclo de vida un poco más largo disponen de más tiempo para su propagación. En muchos casos es necesario que puedan vernalizar (pasar frío para florecer) y poder así sacar semillas.
- **Perenne** – Se trata de la mayoría de las plantas y/o árboles y su capacidad de multiplicación no supone un riesgo.

La planta se **descompone** y reparte los mismos **nutrientes** que absorbió para su crecimiento <<la materia ni se crea ni se destruye, sólo se transforma >>

- **Los macronutrientes:** Nitrógeno (N), Fosforo (P) y Potasio (K), Calcio (Ca), Magnesio (Mg) y Azufre (S); son los componentes más necesarios para el desarrollo y salud de las plantas.
- **Los micronutrientes:** Hierro (Fe), Manganeso (Mn), Cobre (Cu), Zinc (Zn), Boro (B) y Molibdeno (Mo); aunque son menos necesarios en cantidad, la falta de uno de uno solo de ellos puede provocar la falta de desarrollo de la planta y/o que enferme, debilitándose o padeciendo el ataque de plagas.

Si nos damos cuenta son los mismos minerales y oligoelementos que necesita nuestro organismo para crecer, mantener la salud y realizar las funciones vitales. Por lo que nuestra relación con la naturaleza y las plantas se amplía al ámbito alimenticio siendo ambos generadores de recursos mutuos:

- ✓ **Nosotros generamos restos alimenticios** para generar compost para las plantas, que las ayudarán a alimentarse y ejercer sus funciones vitales.
- ✓ **Elas nos ofrecen recursos alimentarios** a través de sus vitaminas y minerales, además de hidratos, proteínas y, aunque en menor proporción, también ácidos grasos.

Así pues, la relación de simbiosis se mantiene por contacto con el entorno así como por abastecimiento de recursos energéticos.

Esta relación, además de producirse en el entorno natural en dónde las plantas se desarrollan, también puede extenderse a la zona más artificial del planeta: las ciudades. A través del desarrollo de las urbes hemos aprendido a tener una mejor "calidad de vida, gracias a la tecnología y a acortar los tiempos para realizar cosas más rápidamente y con menor esfuerzo. A cambio hemos sacrificado nuestra salud a través de los 3 grandes trastornos de la "sociedad civilizada"; **el estrés, las alergias y las enfermedades mentales**, de las cuales se suelen derivar el resto de patologías.

Los más recientes estudios sobre salud y longevidad exponen que fusionarse



con la biodiversidad previene enfermedades, ayuda a sanarlas y alarga la vida. Así por ejemplo, las personas hospitalizadas se recuperan más rápidamente de una convalecencia o de otras patologías más graves si están en un entorno rodeado de naturaleza, respiran aire

fresco y puro y entran en contacto con animales. Otras investigaciones demuestran que este contacto con la natura reduce en más de un 40% la probabilidad de padecer enfermedades oncológicas y/o degenerativas, además de mejorar la circulación sanguínea, reducir la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, mejorar el estado de ánimo y reducir la depresión y otros trastornos asociados a la mente; ansiedad, esquizofrenia, TOC, etc.

Todo ello expone la necesidad de re-conexión con la naturaleza, de volver a los orígenes que llevaron a los primeros pobladores del planeta a tener mejores y más concentradas cantidades de vitaminas, minerales y otras precursores para las defensas del organismo (como se ha descubierto a través del análisis de momias o cuerpos rescatados o conservados pertenecientes a las épocas del paleolítico). Somos seres vivos cuya biología ha evolucionado durante millones de años inmersa en vegetación y en relación directa con la tierra, que en muy pocas décadas (en relación a la evolución histórica del ser humano en el planeta) hemos desnaturalizado, relegando la vida ecológica y espiritual a la vida tecnológica y sintética.

RECOLECCIÓN SILVESTRE – DIVERSIDAD DE ESPECIES

Sin perjuicio de todo lo expuesto anteriormente y manteniendo la importancia del contacto directo con los recursos que nos ofrece la naturaleza y su biodiversidad, hay que exponer la contraposición que se produce cuando el ser humano toma interés por un asunto en concreto y la explotación que realiza de los recursos que le ofrece satisfacción ante ese asunto.

Y decimos esto, porque el interés mundial por la utilización de las plantas medicinales ha provocado forzosamente un aumento de la demanda de dichas plantas. Son muchas las personas que recurren diariamente al poder curativo de las plantas medicinales (pocas en porcentaje total pero muchas en sí mismas). En algunos países el 80% de la población recurre a la medicina natural.



De cerca de las 30.000 plantas medicinales utilizadas en todo el mundo, dos tercios proceden de recolecciones silvestres. Sin embargo, los nuevos cultivos y la repoblación de plantas silvestres no se han fomentado con la misma intensidad, lo que conlleva que la supervivencia de muchas plantas con aplicaciones terapéuticas corra un serio peligro. Muchas personas de la población autóctona que viven de la recolección de plantas medicinales están mermando sus propias fuentes de vida.

Dado que las plantas con aplicaciones médicas constituyen una parte importante de la variedad de especies del reino vegetal, la desaparición de hierbas medicinales como consecuencia de los abusos representa un factor que contribuye a la reducción de la diversidad genética.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 28% de las especies vegetales tienen una aplicación médica. La OMS expone que al suponer una parte considerable de estas plantas medicinales una fuente de recolección silvestre y al aumentar el interés internacional para sus aplicaciones terapéuticas, éstas sufren una explotación incontrolada.

Por lo tanto, la utilización responsable de estos recursos y su conservación se expuso por primera vez en la **Convención sobre Diversidad Biológica en Río de Janeiro en 1992**; donde se expuso que *“La diversidad biológica comprende la diversidad de especies, la diversidad de ecosistemas y la diversidad genética. Por eso el objetivo principal es desarrollar y reforzar la conciencia sobre el valor de la diversidad biológica”*. Además, esta diversidad se ve fuertemente amenazada por el cambio climático global y la deforestación de grandes superficies de selva tropical para fomentar el cultivo controlado. El Amazonas, además de ser considerado el pulmón del planeta, alberga más del 30% de especies vegetales del planeta y su deforestación y destrucción pone en peligro nuestra fuente de recursos más valiosa y el devenir del Planeta Tierra.

Nuestra conciencia debe ir encaminada a adquirir unos hábitos responsables para favorecer la conservación de las plantas medicinales y por tanto el conjunto de la diversidad planetaria:

- Al recolectar plantas para fines medicinales, hacerlo sólo de unas de sus partes, manteniendo la planta viva en su hábitat.
- Si por la razón que fuera debemos recolectar la planta entera, asegurarnos de replantar la zona al menos con otra especie igual.
- Si consumimos preparados fitoterápicos estandarizados, que estos lleven el certificado de calidad ecológica homologado por la unión europea o del país en concreto en donde las obtengamos, conforme su calidad viene respaldada por el cultivo y recolección responsable.
- Intentar utilizar aquellas plantas medicinales, como primera opción, de las que en menor peligro de extinción se encuentren.



- Fomentar el cultivo de jardines medicinales en nuestros entornos y obtener de ellos las plantas que consideremos necesarias para crear nuestro botiquín medicinal.
- Enseñar, educar, concienciar a los más pequeños sobre el importante papel que jugamos para poder conservar la diversidad de especies en el mundo.
- Dedicarnos a una profesión encaminada a regular, conservar, proteger, enseñar y/o legislar la defensa de las hierbas medicinales, así como del resto de especies de seres vivos.