

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





## **MÓDULO 2. TRATAMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES**

## TEMA 2.1 LAS PLANTAS Y LA SALUD INTEGRAL

### Las plantas y la salud integral

La medicina a través de las plantas debe ser entendida como un “todo integral”. Para comprender el que queremos decir hay que considerar la curación en cuatro niveles:

- **Físico:** donde buscaremos mejorar el estado corporal y sus funciones.
- **Emocional:** para alcanzar un estado de equilibrio que nos permita afrontar las situaciones de la vida de forma estable y constante.
- **Intelectual:** para aumentar la capacidad de rendimiento del cerebro y aclarar la fluidez de nuestros pensamientos.
- **Espiritual:** con la intención de elevar nuestra conciencia a un estado de plenitud, entrega y paz.

La medicina integral, conocida también como <<Holística>> (palabra derivada del griego *holos*), se ocupa del individuo en su globalidad. Considera el organismo como un sistema completo e integral, no como un conjunto de partes independientes, admitiendo que cada persona consta de sentimientos, mente y espíritu, además de cuerpo.

La fitoterapia se basa en la acción de las plantas sobre el individuo en su totalidad, no sobre un sistema en particular, porque pueden actuar más allá del nivel físico potenciando nuestra <<fuerza vital>>.

La medicina es realmente integral cuando se tiene en cuenta todo el contexto social y cultural en el que se desenvuelve el individuo y en el que se desarrolla su problema o

enfermedad. Es, por tanto, necesario examinar las pautas de comportamiento, ideas, trabajo y carácter de la persona para encontrar el origen de la enfermedad.

Desde toda esta perspectiva la salud se ve como un **estado positivo de bienestar, no como la ausencia de enfermedad**. Y lo importante es potenciar en la persona la capacidad para comprenderse y ayudarse así misma mediante educación, cuidado, prevención y vida sana.

### **La persona desde la visión holística e integral**

El tratamiento mediante las plantas medicinales supone aplicar y hacer uso de la medicina holística. Así, debemos actuar teniendo en cuenta un doble aspecto:

- **El Individualismo:** cada individuo debe considerarse único, por lo que el tratamiento debe adaptarse a cada uno. Con sus problemas, causas y efectos.
- **La Responsabilidad:** se trata de una terapia encaminada a inducir la capacidad del individuo a curarse por sí mismo. El poder innato de curación de cada persona encuentra un potente aliado en el uso de las plantas medicinales.

### **Bienestar y curación**

Las plantas medicinales pueden servir para combatir las enfermedades, pero según hemos expuesto, van más allá y pueden servir para integrar un concepto más amplio de salud. Nos pueden ayudar al mantenimiento de la salud y al mantenimiento de una **actividad fisiológica adecuada**, potenciando el concepto de **homeostasia** (o capacidad del organismo de mantener su propio equilibrio entre el interior y el exterior).

Para ello, además de para combatir enfermedades, vamos a considerar tres aspectos o ámbitos en los que las plantas medicinales pueden actuar para alcanzar ese equilibrio fisiológico:

- a) La prevención.
- b) La detoxificación y eliminación.
- c) El fortalecimiento del sistema inmunológico.

#### a) La prevención:



La clave consiste en establecer un buen proceso regulador de **homeostasia** (o capacidad de cada organismo de mantener su propio equilibrio).

Para una buena prevención de la salud hemos de considerar el importante papel que desempeñan los **Tónicos**: **Son plantas que actúan para**

**fortalecer y estimular, nutrir y regular (tonificar), bien un órgano, un sistema en particular, bien la totalidad del organismo sin inducir una respuesta fisiológica o bioquímica específica.**

Las plantas de efecto tonificante se caracterizan por ser remedios suaves con efectos igualmente suaves, además de profundos sobre el organismo.

**No todas las plantas medicinales actúan como tónicos. Las hay que actúan con efectos realmente intensos sobre el cuerpo humano.** Por ello, los fitoterapeutas deberán dirigir la mayoría de sus tratamientos al uso de plantas tonificantes, y dejar para casos de extrema importancia el uso de las plantas <<efectoras>>, o con una marcada acción sobre el organismo. Estas sustancias efectoras obtenidas por síntesis química y que constituyen la base de la medicina moderna alopática (ortodoxa), se emplean muchas veces en exceso.

Así, los tónicos pueden ayudar a mantener un estado de óptimo de salud y vitalidad, pero también pueden servir para proteger el organismo frente a afecciones o problemas hereditarios. Y dada la naturaleza generalista de los tónicos, al elegir el agente tónico adecuado, se deberá tener en cuenta la gran variedad de efectos adicionales que pueda provocar.

### **b) La detoxificación y eliminación:**

**La detoxificación o proceso de depuración del organismo** con ayuda de plantas medicinales se basa en el hecho de que el cuerpo humano tiene la capacidad de depurarse por sí mismo, por lo que el fitoterapeuta sólo tendrá que fomentar esta capacidad natural. Este proceso comprende 3 principios fundamentales:

- **Alivian síntomas y tratan cualquier patología.**
- **Contribuye al proceso de eliminación en su totalidad.**
- **Contribuye a la eliminación en aquellos órganos más necesitados.**

Así, las plantas medicinales contribuyen al **proceso “natural” de depuración**, que



también implica un **proceso de eliminación de desechos**, favoreciéndolo a través de todos los canales existentes del organismo (colón, piel, pulmones, riñones, hígado). Además deberemos incidir con más fuerza en aquellas

partes del cuerpo que padezcan una mayor presión toxicológica.

La nomenclatura seguida para nombrar los procesos depurativos en función de los órganos favorecidos, sigue la siguiente descripción:

- **Laxantes;** para el sistema digestivo y colon. Recurriremos a plantas como el **lino, zen, aloe, avena, estevia, hierba buena...**
- **Diuréticos;** para el sistema urinario y riñones. Para favorecer la diuresis utilizaremos el **Diente de león, Cola de caballo, abedul, anís, apio, hinojo...**
- **Tónico hepáticos o hepatoprotectores;** para el hígado. Para ayudar a drenar al hígado y aumentar nuestra energía vital usaremos el **Cardo Mariano, boldo, fumaria, genciana...**
- **Alterantes;** para la circulación. Nos ayudara a fluidificar y limpiar la sangre hierbas como la **bardana, ortiga, limón, ajo, hisopo, zarparrilla...**
- **Tónico linfáticos;** para el sistema linfático. Utilizaremos el **Meliloto, clavo, equinácea...**
- **Diaforéticos;** para la piel. Nos ayudarán a eliminar toxinas a través de la sudoración la **milenrama, borraja, saúco, tilo...**
- **Expectorantes;** para el sistema respiratorio. Ayudarán e eliminar la mucosidad plantas como el **hisopo, tomillo, llantén, orégano, eucalipto...**
- **Tónicos, adaptógenos, antimicrobianos;** Con efecto sistémico general. Ayudarán a tonificar y aumentar y regular nuestra vitalidad hierbas como la **Salvia, romero, ginseng, equinácea, ajedrea, albahaca, sándalo, nim...**

### c) El fortalecimiento del sistema inmunológico:

El sistema inmunológico se ha convertido en un asunto de gran relevancia en los últimos años, ya que estos mecanismos de defensa del organismo permiten que éste se haga resistente a las enfermedades, inmune al ataque de virus o bacterias.

Al considerar el sistema inmune desde una **perspectiva ecológica**, se observa que las relaciones del individuo con su entorno contribuyen de manera vital al fortalecimiento o debilitamiento de este sistema.

Así, la inmunidad humana es ecología en acción (expresión de la homeostasia) en el que los procesos de interrelación están actuando; donde tienen lugar mecanismos complejos de intercambio entre el interior y el exterior del individuo, mediante la combinación de procesos de intercambio entre la resistencia y la tolerancia.

Las relaciones del individuo con el mundo que le rodea deben ser estables a todos los niveles (desde la comida que come y las personas a las que quiere u odia, hasta su relación con la naturaleza). Por ello, el especialista deberá examinar todos estos aspectos del paciente con el objeto de alcanzar la salud integral del sistema inmune.

### Las posibilidades de las plantas medicinales para el sistema inmune.

Se han demostrado efectos inmunológicos muy intensos en un número cada vez mayor de plantas medicinales. Algunas de ellas actúan como **estimulantes** de la respuesta inmune, pero la mayoría pueden considerarse como **reguladoras**, ya que hacen que la respuesta inmune del organismo sea más flexible de cara a la enfermedad.

El herborista americano Christopher Hobbs plantea 3 niveles de acción de las plantas sobre el sistema inmune:

- **Activación inmune profunda:** Son aquellas plantas medicinales, también conocidas como <<inmunoactivadores profundos o adyuvantes>>, que actúan directamente en los tejidos en el que los procesos inmunes del organismo tienen lugar. Sin embargo, conviene tener claro que estas plantas actúan como entes biológicos completos, y no como simples vehículos para transportar componentes activos (estimulantes o inhibidores), y por lo tanto <<nutren>> el complejo mecanismo de la respuesta inmune. Se trata de las llamadas **plantas tónicas**.
- **Activación inmune superficial:** Son aquellas hierbas medicinales que actúan sobre el aspecto de resistencia de la inmunidad. Esta activación está encaminada a potenciar la capacidad del organismo para la producción y actividad de los glóbulos blancos (antimicrobianos) y resistir así, frente al ataque de los patógenos. **Algunos ejemplos son la equinácea, ajo, capuchina, shiitake...**



- **Adaptógenos o reguladores hormonales:** Las plantas que actúan mediante una regulación hormonal de la respuesta inmune. Destacamos como adaptógenas el **Ginseng, eleuterococo, maca...** / y como reguladoras hormonales el **Sauzgatillo, salvia, onagra...**

## Composición terapéutica

La composición de los diferentes preparados herbales que vayamos a utilizar para tratar al paciente estarán, así, encaminados al tratamiento individual atendiendo a la causa principal de la afección que queramos tratar además de a las acciones que queramos reforzar para prevenir/mejorar las posibles causas complementarias que pudieran estar agravando la situación. **Por eso diferenciamos a la hora de realizar un tratamiento entre:**

- **Remedio principal:** Se centra en la acción terapéutica principal que deseamos ejercer sobre la afección o prevención a realizar, atacando la afección del órgano meta que es causa desencadenante principal de la posible patología.

Es posible que debamos realizar diversos remedios principales debido a que, en muchas ocasiones, la causa es multifactorial y por tanto decidamos abarcar un mayor campo de acción. Se trata de una/s acción/es directa/s y específica/s sobre una o varias patologías. Generalmente debe representar, al menos, el 50% de la mezcla total del preparado, para que sus efectos sean intensos.

- **Remedio coadyuvante:** contribuye o ayuda a la solución de la enfermedad, de manera suplementaria. Su administración potencia el efecto del tratamiento principal, permitiendo reducir las dosis del mismo, disminuyendo la intolerancia, la toxicidad y los efectos colaterales. Se utilizan para reforzar la acción del remedio principal y ayudan a mejorar su acción medicinal y/o a mejorar estados carenciales (nutritivos, vitamínicos, mineralizantes).

Es decir, se incluyen para actuar en ámbitos más genéricos pero imprescindibles: detoxificación, refuerzo sistema inmune, desequilibrio emocional, desequilibrio nutricional, prevención de posibles afecciones complementarias, etc. Generalmente no debe superar el 30% de la mezcla total.

- **Remedio corrector:** Se añaden para complementar al preparado principal y coadyuvante, y ofrecer una corrección a la mezcla de hierbas, para potenciar sus características organolépticas: sabor, olor, textura, etc. Es decir, ayudan a mejorar la mezcla para ofrecer un mejor sabor principalmente, además de un mejor olor y color, lo que ayuda a aceptar mejor el preparado final. Generalmente no debe superar el 20% de la mezcla total.

### Interacción entre plantas medicinales

Cuando mezclamos plantas medicinales entre sí para elaborar un preparado medicinal (tisanas, tinturas, jarabes, etc.), logramos una interacción entre las hierbas. La forma en que se produce esta interacción responde de las siguientes formas:

- **Efecto sinérgico:** Cuando la interacción da lugar al aumento de efecto de una o de las dos acciones medicinales. Ej.: El efecto diurético de la cola de caballo (*Equisetum arvense*) se suma al efecto diurético del diente de león (*Taraxacum officinale*). **A su vez, diferenciamos entre:**
  - **Sinergia de suma:** Cuando el efecto final es aproximadamente igual a la suma de los efectos de ambas drogas.
  - **Sinergia de potenciación:** Cuando el efecto final es mucho mayor del esperado por esta suma.

**Que el resultado de la interacción entre la mezcla de hierbas medicinales dé como resultado una sinergia de suma o de potenciación dependerá:**

- De las plantas medicinales empleadas, es decir del género y especie que determinan sus acciones medicinales.  
Ej.: plantas que actúan como antiinflamatorias (como una de sus acciones principales) potenciarán la acción de otra planta que actúe con acción antiinflamatoria. El *Árnica montana* se une a la acción antiinflamatoria de la *Caléndula officinalis*, al sumar sus extractos en un preparado (pomada).

- De la concentración en principios activos de cada planta: resultado de sus condiciones de cultivo, conservación, extracción, etc., que determinarán su mayor o menor acción farmacológica. A mayor concentración en principios activos mayor capacidad para actuar sinérgicamente.

Ej.: Si una planta como la Equinacea (*Echinacea angustifolia*) ha sido cultivada de forma controlada en condiciones excepcionales tendrá un mayor efecto inmunoestimulante frente a la mezcla de una planta como el Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*), que haya sido tratada con pesticidas y en condiciones poco controladas de cuidado, secado y conservación.

- De la proporción utilizada en la mezcla de cada planta: es decir, de la cantidad de hierba utilizada o una de sus partes (droga) en la mezcla, y que dependerá de si la utilizamos como remedio principal, coadyuvante o corrector (con sus proporciones recomendadas).

Ej.: Si una planta como el Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) la utilizamos para corregir el sabor de nuestras tisanas, deberemos tener en cuenta que tiene efectos hipertensores, pero que su proporción no superará el 20% de la mezcla en ningún caso, por lo tanto su efecto sinérgico con una planta como la Efedra (*Ephedra fragilis*) será escaso y más cercano a la sinergia de suma que de potenciación, ya que la efedra actúa como hipertensora, estimulante nerviosa y broncodilatadora con un principio activo denominado efedrina que produce un efecto similar a la adrenalina.

- **Efecto antagónico:** Dos drogas son antagonistas cuando la interacción da lugar a una disminución de los efectos de uno o ambas drogas.

Ej.: Tenemos el efecto hipotensor del Tilo (*Tilia platyphyllos Scopoli*) que puede administrarse junto al efecto hipertensor de la Retama negra (*Sarothamnus scoparius Koch.*), mezclándose a partes iguales y anulando efectos.

## **Evolución del tratamiento terapéutico**

**Es importante tener en cuenta que a la hora de prescribir un remedio, debemos atender a la evolución de la persona** para que en caso de que sea necesario, realizar posibles correcciones en los preparados que permitan concretar y mejorar la evolución terapéutica del paciente.

**En ocasiones, una hierba no actúa del modo deseado sobre la persona** por interaccionar de forma inadecuada o por no producir efectos beneficiosos, en otras ocasiones una hierba en concreto no es agrado del consumidor por su sabor, por ejemplo, en otras determinamos un síntoma nuevo o descubrimos una nueva posible causa que nos haga ser más específicos en el nuevo tratamiento. Sí el tratamiento es muy prolongado puede ser que la persona se habituó a ciertas hierbas y queramos buscar otros remedios para potenciar la efectividad de nuevo.

**Así, revisaremos los preparados de forma periódica** para atender mejor a la terapia a través de la correcta combinación de las plantas medicinales.