

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.2 APARATO MOTRIZ

Aparato motriz: trastornos y plantas utilizadas

Los huesos, las articulaciones, el tejido conjuntivo y los músculos mantienen nuestros miembros conectados entre sí, permiten la movilidad y forman la estructura del cuerpo humano. Cualquier alteración en uno de estos órganos supondrá una limitación de nuestras manifestaciones vitales y, por consiguiente, de nuestra calidad de vida.

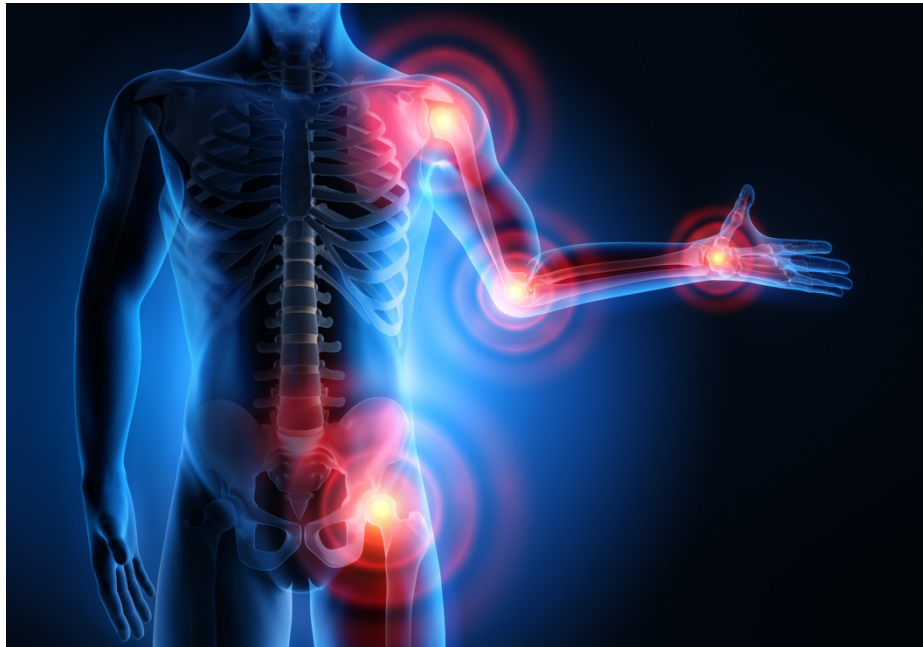
Aunque los trastornos motrices suelen deberse a un uso indebido, a una intensa frecuencia de desgaste, o por posturas erróneas o sobrecargas inadecuadas, también dependen de la situación interior del individuo, a su metabolismo, así como por la dieta y la calidad de vida. La debilidad congénita también juega un papel importante y los desajustes estructurales se pueden resolver con el complemento de otras terapias naturales de manipulación, como por ejemplo, la osteopatía y la quiropraxia. Además los desajustes pueden afectar a la actividad neuronal de la persona y/o derivar en conflictos psicológicos.

El **esqueleto** le da al cuerpo su forma. Los huesos son tejidos vivos que se desintegran y regeneran constantemente. La sustancia básica que constituye los huesos está compuesta de minerales, especialmente de sales de calcio. Durante la infancia y la adolescencia se genera más sustancia ósea de la que se pierde, pero a partir de los 30 años este equilibrio se invierte. Ya en la vejez, y en el caso de las mujeres después de la menopausia, los huesos pierden densidad rápidamente y con ellos aumenta el riesgo de sufrir fracturas graves y difíciles de sanar.

Las articulaciones unen los huesos entre sí, cuyos extremos están revestidos por cartílagos. La capa externa de las articulaciones están protegidas por ligamentos capsulares y, por dentro, lubricadas por líquido articular o sinovial. Dado que las articulaciones deben soportar grandes pesos, las patologías vienen derivadas por el desgaste y la edad.

La musculatura está unida a los huesos mediante los tendones. Esto permite que la fuerza de los músculos se transmita a los huesos y que el movimiento sea posible. Al

contrario que la musculatura lisa de los órganos y los vasos sanguíneos, cada individuo tiene la capacidad de potenciar la musculatura voluntariamente.



¿Cuál es la función de la fitoterapia en el tratamiento de trastornos motrices?

Para el tratamiento de trastornos externos, como contusiones y torceduras, la fitoterapia juega un papel de relevancia al ofrecer importantes soluciones para paliar los dolores sintomatológicos.

En cambio, para el tratamiento de trastornos de origen interno, como la artrosis y artritis, el efecto analgésico o antiinflamatorio de los fitofármacos puede no ser suficiente, pero sí que actúan como dosis complementarias a los medicamentos químico-sintéticos reduciendo en gran medida los efectos secundarios adversos. Estos problemas pueden derivar en enfermedades crónicas y degenerativas de huesos y articulaciones, es aquí donde las plantas medicinales tienen mucho que ofrecer, eso sí a largo plazo, para lograr una mejora perceptible y contrastada.

Además del tratamiento con plantas medicinales, es necesario seguir una pauta alimentaria adecuada, equilibrada y dirigida a prevenir síntomas y ayudar a los procesos de eliminación, así como la realización de ejercicio físico, que se considera sumamente importante en este sistema, para mantener huesos y músculos sanos y activos.

Enfermedades del aparato motriz

La principal fuente de problemas que aquejan al sistema músculo-esquelético proviene del desequilibrio en el estado de depuración del organismo. En el caso de que exista un estado de higiene en nuestro metabolismo se mantendrá la situación de salud y bienestar. En caso contrario, si los procesos de limpieza y depuración se desequilibran el organismo se verá sometido a un estado de presión por tener que deshacerse de las toxinas y sedimentos sobrantes. Si este problema persiste durante mucho tiempo sin que uno se percate de ello, lo que suele suceder con mucha frecuencia es que a la larga las toxinas se van acumulando en el tejido conjuntivo de las articulaciones, lo que sienta las bases para la aparición de problemas reumáticos y artríticos, es especial, sí ya existe una predisposición congénita para ello. Lo importante, entonces, es que el organismo recupere su estado de equilibrio y salud.

Para ello, es necesario que funcionen bien los mecanismos de digestión y asimilación, así como todos los implicados en la eliminación a través de los órganos de desecho (riñones, hígado, intestino, piel, pulmones). Algo que habrá que tener en cuenta, y así escoger las plantas medicinales más adecuadas en cada caso.

A continuación vamos a detallar las patologías más destacadas y usuales al sistema motriz, para entender sus causas y síntomas y que esto nos permita determinar con más acierto cual será el uso más adecuado de las hierbas necesarias para ayudar en el proceso de sanación:

Trastornos del aparato músculo-esquelético

Dolores musculares (nódulos musculares, calambres y agujetas)

Los nódulos o contracturas musculares suponen un endurecimiento de la musculatura provocado por:

- Un sobreesfuerzo al que tiene que soportar el músculo, ya sea en un momento puntual o por esfuerzos repetitivos.

- Posturas repetitivas y forzadas, como por ejemplo, al irnos a dormir en una mala postura con el cojín o al estudiar con la cabeza agachada en mala postura.
- Estiramiento brusco, donde el músculo como defensa se contrae.
- El frío, puede provocar una contracción defensiva que mantenida en el tiempo produce una contractura.
- Alimentación desequilibrada, que a la larga puede producir una acumulación de toxinas y un mal funcionamiento de ciertos órganos como el hígado y riñón.
- Estrés o ansiedad, que pueden llevar al músculo a una contracción mantenida.

Los calambres se manifiestan como una contracción repentina y dolorosa de un músculo, acompañada de una induración espasmódica involuntaria, que afectan especialmente a la musculatura de pantorrillas así como partes posterior y frontal del muslo.

Los calambres musculares se presentan por:

- Falta de estiramientos antes de realizar ejercicio físico.
- Entrenar cuando no se han tomado los líquidos suficientes (deshidratación) o cuando no se tiene niveles suficientes de minerales, como potasio, calcio o magnesio.
- Alimentación desequilibrada, alcoholismo, exceso de medicamentos, etc.
- Insuficiencia renal.
- Menstruación.
- Embarazo.
- Circulación afectada, si los calambres se producen de forma recurrente, suele ser indicativo de algún trastorno circulatorio, ya que es reflejo de una falta de oxígeno.

Las agujetas constituyen un síntoma de cansancio transitorio tras un sobre esfuerzo al realizar ejercicio físico intenso y repetido en relativa poca frecuencia de tiempo. Suelen aparecer entre 24 y 48 horas después y la causa se halla en la aparición de desgarramientos diminutos producidos en las fibras musculares denominados microlesiones.

Para todos estos trastornos utilizaremos plantas medicinales que actúen sobre los síntomas derivados de las contracciones musculares, ayudando a reducir la

inflamación y el dolor. Aunque la mejor forma de tratar una patología es buscar el remedio en su causa subyacente, **por eso también utilizaremos otras plantas medicinales para:**

- **Aumentar la circulación sanguínea** y relajar el músculo.
- **Destensar el endurecimiento muscular.**
- **Ayudar a ciertos órganos (hígado y riñones)** en las tareas de eliminación de toxinas.
- **Ayudar al sistema digestivo** y favorecer la correcta asimilación de nutrientes tan importantes para el correcto funcionamiento del sistema músculo-esquelético.
- **Aliviar los estados de nerviosismo o ansiedad.**
- **Equilibrar los estados carenciales de la hemoglobina** para mejorar la irrigación sanguínea.

Así haremos servir plantas medicinales con acciones específicas según el trastorno y la causa concreta que influirá en el tratamiento. Para las agujetas es suficiente con plantas analgésicas y circulatorias, en cambio para los nódulos o calambres buscaremos la desinflamación, si la hubiere, así como el resto de propiedades convenientes:

- **Antiinflamatorias:** Hipérico, árnica, menta, orégano, manzanilla, sauce blanco, pino albar, harpagofito, ortiga verde, milenrama.
- **Analgésicas:** Hipérico, árnica, menta, orégano, manzanilla, sauce blanco, romero, alcanfor, harpagofito, pimienta de cayena.
- **Tónicos circulatorios o Rubefacientes:** Hipérico, sauce blanco, pino albar, romero, tomillo, alcanfor, pimienta de cayena, ortiga verde.
- **Antiespasmódicas:** Hipérico, árnica, menta, orégano, manzanilla, sauce blanco, harpagofito, alcanfor, pimienta de cayena.
- **Tónicos hepáticos:** Cardo mariano, boldo, genciana, fumaria.
- **Diuréticos:** Diente de león, maíz, cola de caballo, anís verde, hinojo, fumaria.
- **Tónicos amargos o digestivos:** Harpagofito, boldo, genciana, centaurea, manzanilla.
- **Sedantes:** Hipérico, melisa, pasiflora, lúpulo, manzanilla.
- **Alterantes:** Zarzaparrilla, bardana, ortiga blanca, ajo, limón.

Tratamiento externo: Corresponde al tratamiento, más obvio, en el área específica del dolor y buscaremos la acción de plantas con principios activos antiinflamatorios y analgésicos que permitan reducir la acción local del síntoma y el dolor asociado. Las plantas con acción rubefaciente o tónico circulatorias, según el caso, permitirán aumentar la circulación sanguínea para relajar el músculo y las antiespasmódicas reforzaran esta acción destensando el posible agarrotamiento.

Tratamiento interno: Ira encaminado a favorecer la fluidificación y circulación sanguínea a través de plantas alterantes, cuya función es limpiar la sangre y mejorar sus funciones. También con plantas drenadoras y hepato-renales para favorecer la eliminación de toxinas a través de estos órganos. Así mismo con plantas que contengan principios amargos que ayuden a intensificar la correcta absorción y asimilación de nutrientes. Por último, y en caso de encontrar la causa en la tensión nerviosa, a través de plantas sedantes que permitan al individuo relajarse y ayudar a descansar el músculo entumecido.

Destacarla acción relajante del agua caliente al utilizar las plantas citadas para tratamiento externo en compresas de aplicación por vía tópica. En el caso de que haya inflamación se recomendará el agua fría para ayudar a reducirla. En caso de tensión e inflamación alternaremos las compresas de agua fría y caliente sucesivamente.

Lumbago

Se trata de un dolor reumático acompañado de una sensación dolor que aparece en la parte baja de la espalda y que tiene como efecto una reducción de la movilidad de la zona debido al dolor. Las causas del dolor puede estar ocasionadas por:

- Una distensión o contractura de un ligamento o de la musculatura de la espalda que aparece tras un movimiento desafortunado o después de levantar mucho peso en una posición. Puede provocar un estiramiento de los músculos o ligamentos o provocar desgarros microscópicos.
- Reumatismo y afecciones artríticas.
- Problemas en el funcionamiento renal.

- Enfermedades que afectan a los órganos reproductores femeninos (endometriosis, quistes ováricos, cáncer ovárico o miomas uterinos).
- Problemas derivados del embarazo.



Las causas del lumbago suponen hacer frente a esta patología con remedios fitoterápicos utilizados para revertir los síntomas reduciendo dolor e inflamación, y por otro buscaremos atajar el dolor desde su causa primordial interna; en cuyo caso podemos atender varias causas. **Así utilizaremos plantas medicinales con acciones:**

- **Antiinflamatorias:** Onagra, sauce blanco, harpagofito, muérdago, ortiga verde, milenrama, árnica, romero.
- **Analgésicas:** Onagra, sauce blanco, orégano, romero, sauce blanco, alcanfor, harpagofito, pimienta de cayena, árnica, menta.
- **Tónicos circulatorios o Rubefacientes:** Onagra, sauce blanco, alcanfor, pimienta de cayena, romero, tomillo.
- **Antiespasmódicas:** Sauce blanco, harpagofito, muérdago, alcanfor, pimienta de cayena, árnica, romero.
- **Diuréticos:** Diente de león, maíz, cola de caballo, anís verde, hinojo, fumaria.

Tratamiento externo: Buscaremos la acción de plantas con principios activos antiinflamatorios y analgésicos que permitan reducir la acción local del síntoma y el dolor asociado. Las plantas con acción rubefaciente permitirán aumentar la circulación sanguínea para relajar el músculo y las antiespasmódicas reforzaran esta acción destensando el posible agarrotamiento.

Tratamiento interno: En el caso de un mal funcionamiento renal, el tratamiento irá encaminado a utilizar plantas diuréticas para favorecer la eliminación de toxinas y fortalecer los riñones. En el caso de problemas derivados de problemas ginecológicos utilizaremos sin lugar a dudas la onagra como antiinflamatoria y reguladora hormonal. También podemos utilizar plantas antiinflamatorias, analgésicas, circulatorias y antiespasmódicas a través del tratamiento oral, si no disponemos de tiempo para el tratamiento por vía tópica o nos resulta más cómodo.

Destacarla acción relajante del agua caliente al utilizarlas plantas citadas para tratamiento externo en compresas de aplicación por vía tópica. En el caso de que haya inflamación se recomendará el agua fría para ayudar a reducirla.

Contusiones

Es el caso de golpes, esguinces o dislocaciones de las articulaciones, se trata de trastornos producidos por un agente externo que, generalmente, produce una inflamación en la zona afectada del organismo y va acompañada de dolor más o menos intenso, pudiendo dejar o no señal en la piel.

Utilizamos plantas que reduzcan las inflamaciones y ayuden a la circulación sanguínea, además de aquellas que eliminen los moratones, si aparecen, a través de la protección capilar. En el caso de contracturas sin inflamación la irrigación sanguínea será el aspecto más importante a tratar.

- **Antiinflamatorias:** Árnica, hipérico, consuelda mayor, sauce blanco, harpagofito, llantén, tomillo, romero, olmo rojo, vulneraria, milenrama, orégano, manzanilla.
- **Analgésicas:** Árnica, hipérico, sauce blanco, tomillo, romero, harpagofito, orégano, manzanilla.
- **Tónico circulatorio:** Hipérico, consuelda mayor, sauce blanco, romero, tomillo.
- **Venotónica:** Ginkgo, Castaño de indias, hamamelis, meliloto, rusco, arándano.
- **Vasoprotectoras-Capilarotropas:** Castaño de indias, arándano, rusco, milenrama.

Tratamiento externo: El tratamiento externo es el más importante en este tipo de patologías ya que la curación va encaminada principalmente por esta vía. Así, utilizaremos plantas con una marcada acción antiinflamatoria para reducir la hinchazón, cuándo lo haya. En el caso de contracturas sin inflamación le daremos más importancia a la utilización plantas tónico-circulatorias. Las plantas con acción analgésica, obviamente, se aplicarán para reducir el dolor.

Tratamiento interno: Utilizaremos plantas venotónicas y capilarotropas para favorecer el riego sanguíneo y reducir los moratones. Así como el resto de acciones en forma de preparados estandarizados preparados al afecto para tomar por vía oral (tinturas, cápsulas, comprimidos).

Destacar la acción relajante del agua caliente al utilizar las plantas citadas para tratamiento externo en compresas de aplicación por vía tópica. En el caso de que haya inflamación se recomendará el agua fría para ayudar a reducirla.

Reumatismo

Los trastornos reumáticos es decir, **los dolores y rigidez de las zonas que rodean las articulaciones (músculos y tendones, no huesos)** se engloban bajo el término “**reumatismo de partes blandas**”, donde incluimos también trastornos como la bursitis (inflamación de las bolsas del líquido sinovial que están situadas entre músculos y tendones de las rodillas y codo), así como otros problemas tendinosos.

Otros síntomas habituales del reumatismo son la inflamación de las zonas afectadas, así como cansancio e incluso fiebre.

Las posibles causas del reumatismo se derivan de:

- El desgaste, al paso del tiempo que suelen padecer la tercera edad.
- La existencia de residuos tóxicos en el organismo. Esta toxicidad en la sangre se debe al consumo excesivo de alimentos ácidos(carne roja, huevos, productos lácteos), así como carbohidratos, azúcares y cereales refinados.
- Causas psicosomáticas; estrés, presión y mala calidad de vida.

Así para tratar el reumatismo buscaremos plantas medicinales que de actúen a nivel local para reducir por un lado, dolor e inflamación si la hubiere, y por otro aumentar riego sanguíneo para relajar la zona dolorida. Así, como la utilización de hierbas cuya acción persiga sanar la causa subyacente del trastorno que puede ser debida, como ya se ha comentado, a la acumulación de toxinas o al estrés:

- **Antiinflamatorias:** Onagra, sauce blanco, pino albar, harpagofito, muérdago, Cólquico, ortiga verde, llantén mayor, milenrama, árnica, romero, menta.
- **Analgésicas:** Onagra, sauce blanco, orégano, sauce, alcanfor, harpagofito, Cólquico, pimienta de cayena, árnica, menta, salvia.
- **Tónicos circulatorios:** Onagra, sauce blanco, pino albar, alcanfor, pimienta de cayena, romero.
- **Antiespasmódicas:** Sauce blanco, harpagofito, muérdago, alcanfor, pimienta de cayena, llantén mayor, árnica, romero, menta, salvia.
- **Tónicos hepáticos:** Cardo mariano, boldo, genciana, fumaria.
- **Diuréticos:** Diente de león, maíz, cola de caballo, Cólquico, anís verde, hinojo.
- **Tónicos amargos o digestivos:** Harpagofito, boldo, genciana, centaura.
- **Alterantes:** Zarzaparrilla, bardana, ortiga blanca, ajo, limón.
- **Sedantes:** Hipérico, alcanfor, melisa, pasiflora, lúpulo.

Tratamiento externo: Destacar la acción de plantas con principios activos antiinflamatorios y analgésicos que permitan reducir la acción local del síntoma y el dolor asociado. Las plantas con acción tónico-circulatoria que permitirán aumentar la circulación sanguínea para relajar el músculo y las antiespasmódicas reforzaran esta acción destensando la zona afectada.

Tratamiento interno: Ira encaminado a favorecer la fluidificación y circulación sanguínea a través de plantas alterantes, cuya función es limpiar la sangre y mejorar sus funciones. También con plantas drenadoras hepato-renales para favorecer la eliminación de toxinas a través de estos órganos. Así mismo con plantas digestivas que ayuden a regular el correcto funcionamiento del metabolismo de este sistema. Por último, y en caso de encontrar la causa psicosomática en el estrés acumulado o a la tensión repentina ante un acontecimiento, a través de plantas sedantes que permitan al individuo relajarse y en consecuencia descansar el músculo entumecido.

Destacarla acción relajante del agua caliente al utilizar las plantas citadas para tratamiento externo en compresas de aplicación por vía tópica. En el caso de que haya inflamación se recomendará el agua fría para ayudar a reducirla.

Artrosis

La artrosis es una **enfermedad degenerativa causada por el deterioro del cartilago articular**, parte que recubre los extremos óseos que unidos dan lugar a las articulaciones, los componentes del esqueleto que permiten el movimiento.

Una sensación de tensión y anquilosamiento en las articulaciones constituye el primer indicio de una artrosis incipiente. Es un estadio más avanzado, aparecen dolores cada vez más frecuentes cuando se realiza cualquier esfuerzo, hasta que al final la articulación puede quedar totalmente incapacitada para llevar a cabo su función.

Las artrosis más frecuentes son las de las articulaciones de **caderas y rodillas**, aunque también puede afectar a la de manos y columna.

Se trata de un deterioro que afecta con más o menos intensidad a dos tercios de la población con más de 55 años.

La causa primordial se debe a un **desgaste articular derivado de la fricción** que realizan los huesos con el paso del tiempo al realizar ejercicios que implican sobrecarga y esfuerzo de tendones y músculos. La obesidad puede influir sobremanera como factor agravante.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a reducir la sensación de dolor con plantas analgésicas y antiinflamatorias, así como con hierbas que ayuden a los procesos de desintoxicación a largo plazo, dado que se trata de una enfermedad degenerativa donde la cura debe buscarse en el aporte de nutrientes y minerales que ayuden al correcto metabolismo de las funciones articulares y a recuperar la eficacia en la movilidad. Por esta razón, haremos uso de plantas que además de aportar una acción medicinal ofrezcan una solución nutritiva:

- **Antiinflamatorias:** Harpagofito, onagra, espino albar, romero, milenrama.

- **Analgésicas:** Harpagofito, onagra, orégano, sauce, pimienta de cayena.
- **Nutritivas-remineralizantes:** Onagra, cola de caballo, ortiga verde, alfalfa, avena, sésamo.
- **Tónicos hepáticos:** Cardo mariano, boldo, genciana, fumaria.
- **Alterantes:** Zarzaparrilla, bardana, ortiga blanca, ajo, limón.

Tratamiento externo: Aplicaremos aceites, ungüentos, pomadas o compresas en las zonas doloridas con plantas analgésicas y antiinflamatorias repetidas veces a lo largo del tiempo, sobre todo al aparecer e intensificarse el dolor en la zona afectada.

Tratamiento interno: Podemos tomar por vía oral plantas con acción antiinflamatoria para actuar desde el interior de la persona. Así mismo utilizaremos la acción de hierbas nutritivas para aportar todos los minerales y vitaminas necesarios que ayuden a la regeneración ósea y articular. La limpieza de la sangre también adquiere importancia para ayudar a realizar sus funciones vitales: transporte de nutrientes y oxígeno tan necesario para el funcionamiento motriz.

Destacar la acción relajante del agua caliente al utilizar las plantas citadas para tratamiento externo en compresas de aplicación por vía tópica. En el caso de que haya inflamación se recomendará el agua fría para ayudar a reducirla.

Artritis

La artritis es una inflamación articular y puede aparecer de diversas formas con sensación de dolor.

Hay muchos **tipos de artritis y las causas** son variadas:

- Puede aparecer tras una lesión o fractura ósea.
- Desgaste y deterioro de las articulaciones.
- Alergias.
- Infecciones por bacterias o virus.
- Por enfermedad autoinmune (**artritis reumatoide**): el sistema inmunológico se dirige contra los tejidos endógenos y provoca inflamaciones que dejan lesiones permanentes.

Los síntomas pueden abarcar:

- Dolor articular.
- Inflamación articular.
- Rigidez articular, especialmente en la mañana.
- Enrojecimiento y calor en la piel alrededor de la articulación.
- Disminución de la capacidad para la movilidad de la zona afectada.

Para el tratamiento con plantas medicinales deberemos determinar muy bien la causa y por tanto el diagnóstico acertado que influirá en las hierbas complementarias a elegir, ya que si hay infección vírica o una alergia elegiríamos plantas que actúen en este aspecto (estudiadas en los sistemas inmunológico y respiratorio respectivamente), además de las que consideramos obvias para tratar el dolor e inflamación. La depuración del organismo sigue siendo primordial, haciendo especial énfasis en reducir las cantidades de ácido úrico, que cristalizan, y favorecen la aparición de la gota.

Resaltar el caso especial de la **artritis reumatoide**, donde utilizamos una planta específica que refuerza el sistema inmune a tal efecto: la uña de gato.

Así, buscaremos hierbas con acciones:

- **Antiinflamatorias:** Harpagofito, onagra, uña de gato, alcanfor, hipérico, sauce blanco, espino albar, incienso, milenrama, romero, árnica.
- **Analgésicas:** Harpagofito, onagra, hipérico, orégano, sauce blanco, alcanfor, árnica.
- **Nutritivas-remineralizantes:** Onagra, cola de caballo, ortiga verde, alfalfa, avena, sésamo.
- **Diuréticas:** Diente de león, maíz, cola de caballo, anís verde, hinojo, fumaria.
- **Tónicos amargos o digestivos:** Harpagofito, boldo, genciana, centaura.
- **Alterantes:** Zarzaparrilla, abedul, bardana, ortiga blanca, ajo, limón.
- **Inmunológica (artritis reumatoide):** Uña de gato.

Tratamiento externo: Aplicaremos aceites, ungüentos, pomadas o compresas en las zonas doloridas con plantas analgésicas y antiinflamatorias repetidas veces a lo largo del tiempo, sobre todo al aparecer e intensificarse el dolor en la zona afectada.

Tratamiento interno: Podemos tomar por vía oral plantas con acción antiinflamatoria para actuar desde el interior de la persona. La limpieza de la sangre también adquiere importancia para ayudar a realizar sus funciones vitales, así como tomar plantas nutritivas. Sí, la causa se deriva de una infección, de una alergia las plantas correspondientes a tal sistema. Si se debe a una deficiencia autoinmune tomaremos la uña de gato por vía oral en forma de cápsulas, comprimidos o gotas.

Destacar la acción relajante del agua caliente: al utilizar las plantas citadas para tratamiento externo en compresas de aplicación por vía tópica. En el caso de que haya inflamación se recomendará el agua fría para ayudar a reducirla.

Gota

La gota es un tipo de artritis que ocurre cuando **el ácido úrico se acumula en la sangre** y causa **inflamación articular**.

Se debe a una acumulación de ácido úrico en el organismo, concretamente alrededor de las articulaciones (líquido sinovial), se forman cristales de ácido úrico, los cuales hacen que la articulación se hinche y provocando inflamaciones extremadamente dolorosas.

La causa puede ser:

- Hereditaria.
- Una alimentación excesiva en contenido ácido (carnes rojas, alcohol, café, alimentos procesados y conservados, contenidos en purines, pesticidas, herbicidas o aditivos químicos).
- Así mismo, la insuficiencia renal puede suponer una dificultad para eliminar las toxinas y sustancias de desecho que se acumulan en el organismo.
- Diabetes.
- Obesidad.

Los síntomas pueden ser:

- Las articulaciones del dedo gordo del pie, la rodilla o el tobillo son las afectadas con mayor frecuencia.
- El dolor empieza súbitamente, a menudo durante la noche.
- La articulación aparece caliente y roja. Por lo regular está muy sensible e hinchada (duele simplemente con ponerle una sábana encima).
- Puede haber fiebre.
- El ataque puede desaparecer en varios días, pero puede retornar de vez en cuando. Los ataques adicionales por lo regular duran más tiempo.

Algunas personas pueden desarrollar **gota crónica**, lo cual puede llevar al daño articular y pérdida de movimiento.

Para el tratamiento con plantas medicinales incidiremos en los síntomas resultantes del dolor y la inflamación y mejorar los estados temporales de malestar focal. Para tratar la causa subyacente, buscaremos hierbas diuréticas que mejoren la función renal y por tanto de desecho de toxinas y ácido úrico. Por último, cabe la posibilidad de buscar hierbas colerético-colagogas que intensifiquen la eficacia de trabajo del hígado para ayudar en la eliminación de toxinas perjudiciales.

Así, las mejores plantas serán aquellas que contengan marcadas acciones:

- **Antiinflamatorias:** Cólquico, harpagofito, hipérico, sauce blanco, pino albar, incienso, ortiga verde, milenrama, árnica.
- **Analgésicas:** Cólquico, harpagofito, hipérico, orégano, romero, sauce blanco, alcanfor, árnica.
- **Diuréticos:** Cólquico, diente de león, abedul, maíz, cola de caballo, calabaza, apio, cebolla.
- **Colerético-Colagogas:** Alcachofa, boldo, fumaria, diente de león, genciana.

Tratamiento externo: El tratamiento por vía externo de la gota se limita por el fuerte dolor que provoca el contacto hasta por una simple rozadura. Así, dependiendo del grado de dolor, podremos optar por la utilización de plantas analgésicas y

antiinflamatorias para reducir la acción local de dolor en la zona afectada, a través de compresas, pomadas o linimentos.

Tratamiento interno: El tratamiento es indicado principalmente por esta vía. Además de la posibilidad de tomar antiinflamatorios por vía interna, debemos centrar la acción en preparados de plantas diuréticas y colerético-colagogas para hacer trabajar a riñones e hígado.

Destacarla acción relajante del agua fría en el caso de la gota: al utilizar las plantas citadas para tratamiento externo en compresas de aplicación por vía tópica.

Aparato motriz: Fórmulas

Dolores musculares

USO INTERNO:

- **Formula depurativa: a partes iguales**
 - *Cardo mariano*
 - *Genciana*
 - *Boldo*
 - *Centaura*
 - *Bardana*
 - *Diente de león*
 - *Zarzaparrilla*
 - *Cola de caballo*
 - *Fumaria*

USO EXTERNO:

- **Pomadas o cremas /AE:**
 - *Hipérico, árnica, menta, orégano, manzanilla / Romero, lavanda, clavo.*
- **Compresas:**
 - *Con la decocción de romero, sauce blanco y ortiga.*
- **Tintura:**
 - *Ortiga verde.....70 gr*
 - *Árnica.....25 gr*
 - *Alcanfor.....15 gr*
- **Baños:**
 - *Pasiflora, manzanilla, tomillo, milenrama, pino albar, lavanda.*

Lumbago

USO INTERNO:

- **Formula antiinflamatoria-diurética:**
 - *Sauce blanco*
 - *Harpagofito*
 - *Cola de caballo*
 - *Menta*
 - *Ortiga verde*

- **Formula simple: Onagra**
 - *El aceite de semillas de onagra se puede tomar en preparados estandarizados (perlas) en tratamientos de 8-12 semanas con una dosis diaria máxima de 4 g para adultos. (cuidado si la persona está tomando tratamientos de estrógenos).*

 - *Y además aplicar el aceite por vía externa.*

- **Formula simple: Semillas de cáñamo.**

USO EXTERNO:

- **Pomadas / AE:**
 - *Cayena / Árnica, orégano, romero, clavo.*

- **Aceite:**
 - *Árnica, Onagra.*

- **Compresas:**
 - *Patata (almidón = antiinflamatorio).*

- **Alcohol:**
 - *Alcanfor.*

- **Baños:**
 - *Romero, tomillo, salvia, milenrama.*

Contusiones:

USO INTERNO:

- **Formula vasoprotectora (favorecer riego sanguíneo):** a partes iguales.
 - Ginkgo
 - Rusco
 - Castaño de indias
 - Hamamemlis
 - Arándano.

USO EXTERNO:

- **Pomadas, cremas**
 - *Árnica, hipérico, caléndula, llantén, consuelda, rabo de gato, eucalipto.*
- **AE:**
 - *Orégano, romero, tomillo, manzanilla.*
- **Aceite:**
 - *Hipérico, manzanilla, clavo, árnica.*
- **Compresas:**
 - *Consuelda, milenrama, menta, caléndula.*
 - *Con decocción de la corteza del olmo rojo.*
- **Baños:**
 - *Sí hay inflamación con agua fría y milenrama, hipérico y llantén.*

Reumatismo:

USO INTERNO:

- **Formula depurativa:**
 - Boldo
 - Bardana
 - Diente de león
 - Zorzaparrilla
 - Ortiga blanca
 - Cola de caballo
 - Genciana

- **Formula antiinflamatoria y sedante:**
 - Sauce blanco.....30 gr
 - Orégano.....20 gr
 - Salvia.....20 gr
 - Romero (tomillo).....10 gr
 - Melisa.....10 gr
 - Pasiflora.....10 gr

- **Formula simple:** Perlas de ajo, perlas de onagra o zumo de limón.

USO EXTERNO:

- **Macerado:**
 - Llantén, romero, árnica, salvia, pino albar.

- **AE:**
 - Trementina.

- **Compresas:**
 - Romero, col, orégano, lavanda.

- **Cataplasmas:**
 - Ortiga verde.

- **Baños:**
 - Pino albar, lavanda, pasiflora, tomillo, milenrama.

Artrosis:

USO INTERNO:

➤ **Formula completa:**

- Harpagofito.....40 gr
- Cola de caballo.....20 gr
- Ortiga verde.....20 gr
- Milenrama.....20 gr

➤ **Formula simple:** Perlas de onagra.

USO EXTERNO:

➤ **Ungüentos:**

- Cola de caballo, romero y milenrama.

➤ **AE:**

- Romero, lavanda, incienso, clavo.

➤ **Alcohol:**

- Romero, lavanda y cola de caballo.

➤ **Compresas:**

- Cola de caballo.

➤ **Cataplasmas:**

- Con hojas de col rizada o repollo (calientes).

➤ **Baños:**

- Romero, pino albar, sauce blanco, milenrama, espliego.

Artritis:

USO INTERNO:

- **Formula completa:**
 - Harpagofito.....20 gr
 - Sauce blanco.....20 gr
 - Cola de caballo.....20 gr
 - Avena.....10 gr
 - Ortiga verde.....10 gr
 - Saúco.....10 gr
 - Orégano.....10 gr

- **Formula simple:** Uña de gato.

- **Formula simple:** Onagra.

USO EXTERNO:

- **Pomadas o cremas:**
 - Árnica.

- **AE:**
 - Romero, eucalipto, manzanilla, lavanda.

- **Tintura analgésica:**
 - 70% tintura ortiga verde.
 - 25% tintura árnica.
 - 5% tintura alcanfor.

- **Cataplasmas:**
 - Con hojas de col rizada o repollo (calientes).

Gota:

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:**
 - Abedul.....20 gr
 - Zarparrilla.....20 gr
 - Saúco.....20 gr
 - Alcachofa.....10 gr
 - Ortiga verde.....10 gr
 - Diente de león.....10 gr
 - Bardana.....10 gr

- **Formula simple:** Cólquico.

- **Formula simple:** Harpagofito.

- **Frutos:**
 - Cerezas, uvas, fresas, limón (reducen ácido úrico).

USO EXTERNO:

- **Compresas:**
 - Saúco, ortiga verde.

- **AE:**
 - Incienso, lavanda.

- **Baños:**
 - Pino albar, romero, milenrama.