

*CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA*



MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS

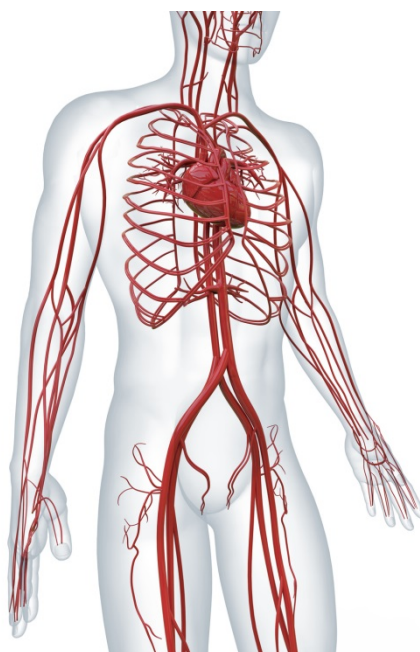
TEMA 3.3 APARATO CIRCULATORIO

Aparato Circulatorio: trastornos y plantas utilizadas

El corazón es el motor de nuestro cuerpo. Junto con los vasos sanguíneos, forma el sistema circulatorio. El suministro suficiente de sangre rica en oxígeno y nutrientes a las células es fundamental para el buen estado de todos los órganos.

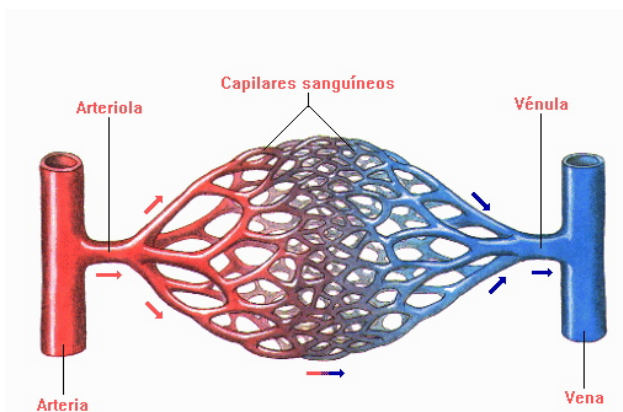
Al explorar el sistema circulatorio, abarcamos la salud del resto del organismo, ya que este sistema tiene la peculiaridad de afectar sobre el resto de sistemas. Por eso es tan importante mostrarle especial atención, y siempre que vayamos a tratar cualquier trastorno o a prevenir nuestra salud en cualquier área concreta, incluyamos las plantas medicinales necesarias para mantener sanos los órganos que conforman el sistema circulatorio así como su correcto funcionamiento.

Los vasos sanguíneos funcionan como un circuito ramificado que se extiende por todo el cuerpo alimentando de sangre, y por tanto de oxígeno y nutrientes, a los distintos tejidos y órganos. Por lo tanto, es considerable plantearse, que para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, busquemos en el sistema circulatorio las posibles causas que pueden desencadenar en el resto de trastornos.



La vitalidad y tono del sistema circulatorio es fundamental; si existe algún tipo de debilidad o congestión, esto repercutirá negativamente en los tejidos y órganos irrigados por él; si no se eliminan bien los residuos generados por los procesos metabólicos o el suministro de sangre en los tejidos es insuficiente, éstos sufrirán las consecuencias.

El corazón consta de 2 grandes músculos: los ventrículos. El derecho recibe del cuerpo sangre pobre en oxígeno y luego la conduce hacia los pulmones. Allí se enriquece de nuevo con oxígeno y se dirige al ventrículo izquierdo, para impulsar y distribuir la sangre por todo el organismo y así alimentar a todos los órganos y tejidos.



Los vasos sanguíneos se dividen en 2 grupos: arterias y venas. Las arterias transportan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo. Las venas hacen lo debido desde el cuerpo hacia el corazón. Las grandes arterias que salen directamente del corazón se ramifican en numerosos vasos sanguíneos que se van reduciendo hasta que alcanzan su tamaño más

pequeño: **los capilares.** En ellos se producen los procesos de intercambio de sustancias entre la sangre y los tejidos adyacentes.

Para transportar la sangre de vuelta al corazón, los capilares vuelven a transformarse en vasos sanguíneos de mayor tamaño: las venas.

Tanto las venas como las arterias tienen una estructura similar, aunque las arterias son más gruesas porque tienen que soportar una mayor presión interna.

La circulación constituye así, un sistema cerrado de vasos sanguíneos manteniendo la eficiencia de las funciones vitales del organismo: las células de todos los órganos y tejidos absorben el oxígeno y los nutrientes que necesitan. Por otro lado se encarga de eliminar el dióxido de carbono sobrante. Así mismo, el sistema circulatorio regula el

contenido en agua y sal del cuerpo, controla la distribución de calor, estimula las hormonas y otros transmisores endógenos.

La velocidad del flujo sanguíneo depende del **tamaño de las vías circulatorias** y de la **presión sanguínea**, que alcanza sus máximas cotas en la aorta y desciende considerablemente en las pequeñas arterias. Las venas suelen presentar una presión más reducida, aunque pueden darse excepciones (al estar tumbados aumenta).

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

Para las pautas de prevención de enfermedades del sistema circulatorio son esenciales las plantas medicinales y sus diversos preparados que nos ayudarán a mantener una adecuada calidad de vida. Estas pautas de prevención no deben limitarse sólo a las personas que padezcan trastornos manifiestos en esta área, o tengan <<factores de alto riesgo>>, sino que también deben aplicarse a cualquier persona que quiera evitar, a largo plazo, sufrir patologías de origen circulatorio o trastornos en otros sistemas como consecuencia de un mal funcionamiento de éste.

En caso de enfermedad grave, cómo una angina de pecho, es importantísimo que se consulte siempre a un médico para que diagnostique y lleve a cabo el proceso de desarrollo y curación de dicha enfermedad. Las hierbas medicinales pueden ayudar a mantener niveles controlados de presión arterial o a limpiar la sangre de sustancias nocivas, actuando como complemento a la terapia principal.

Los fitopreparados actúan adecuadamente como protectores frente a enfermedades cardiovasculares, y se ha demostrado su alta eficacia en casos como la arterioesclerosis, ya que son más saludables que los medicamentos sintéticos y se pueden combinar con la mayoría de las medicinas.

Además del tratamiento con plantas medicinales, es necesario seguir una pauta de prevención a través del ejercicio, la dieta y el control del estrés, además de eliminar el consumo de tabaco y alcohol en la medida de lo posible.

Para el control del estrés las plantas medicinales nos ayudaran como apoyo al complemento de otras terapias o pautas de ejercicio: yoga, reiki, acupuntura, flores de Bach, etc.

Enfermedades del sistema circulatorio

Sí consideramos el organismo desde una perspectiva integral, observaremos que todos los sistemas están interrelacionados e influyen unos sobre otros. Es importante saber cómo contribuye cada uno al funcionamiento de la totalidad de las funciones vitales del cuerpo humano.

Así, el sistema circulatorio sirve de conexión entre todos los demás y les afecta a todos. Y aunque encontraremos, entonces, que todas las patologías puedan tener una conexión con éste sistema, **ahora nos centraremos en las enfermedades que versan únicamente al propio sistema en sí,** dejando para el resto de sistemas la relación sangre-patología y viendo en los casos más destacados como reducir las causas que influyen en esta relación.

Para todo esto deberemos **prevenir dichas enfermedades** como fuente principal de salud hacia dicho sistema. **Esta prevención viene marcada basándonos en 3 aspectos primordiales:**

- Mantener la sangre limpia y en un estado de fluidificación equilibrado.
- Conservar los órganos y vasos sanguíneos circulatorios fuertes y funcionando correctamente.
- Mantener un estado sosegado de paz y lejos del estrés persistente.

En el primero de los casos se trata de realizar curas de desintoxicación que aseguren la fluidificación y liberación de toxinas perjudiciales; **en el segundo mantener el corazón, las arterias y venas fuertes y flexibles a la vez;** **en el tercero hacer frente a la vida desde la distensión** (tratando las causas y soluciones en los sistemas nerviosos y psíquico), **así como saber canalizar el estrés convirtiéndolo en expansión de energía vital** (donde las curas de desintoxicación de otros órganos del cuerpo humano, como los riñones y el hígado, juegan un papel fundamental, en cuyo caso buscaremos las plantas más adecuadas en el estudio de los sistemas urinario y digestivo respectivamente).

El manejo del nivel alto de estrés, y su estrecha relación con la aparición de problemas de salud, especialmente relacionados con el sistema cardiovascular, merece una especial atención en sí mismo para saber cómo afrontarlo con éxito. Las plantas medicinales nos pueden ayudar a encontrar la solución. Es más apropiado referirse a la capacidad de cada individuo de cómo afronta y canaliza el estrés en su vida, gracias al uso de las hierbas, que limitarnos al propio control del estrés en sí, negándolo o evitándolo sin más.

Pero por sí solas las plantas no son suficientes, por eso buscaremos la relación y dependencia en más factores interrelacionados: como la toma de conciencia, el ejercicio físico y fomentar el hábito hacia una dieta sana y equilibrada, libre de toxinas y que abastezca de nutrientes esenciales, para potenciar la energía vital y en definitiva una vida saludable.

A continuación vamos a detallar las patologías más destacadas y usuales del sistema circulatorio, para entender sus causas y síntomas y así determinar con acierto cual será el uso más adecuado de las hierbas necesarias para ayudar en el proceso de sanación:

Insuficiencia cardiaca

La insuficiencia cardiaca se produce cuando hay un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear la sangre y las necesidades del organismo de recibir esa sangre (el oxígeno y nutrientes que transporta).

Los ahogos y la taquicardia son indicios de insuficiencia cardiaca. La insuficiencia coronaria del lado izquierdo suele venir acompañada de una irritación bronquial, y la del lado derecho, de retenciones de líquidos en los tejidos, que se manifiestan en forma de tumefacciones en los pies y la parte interior de las piernas.

Las posibles causas son variadas:

- Por falta de oxígeno en el miocardio debido a un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón produciendo una sobrecarga crónica.

- La hipertensión arterial no controlada.
- Una lesión cardíaca de nacimiento.
- Inflamaciones por virus o bacterias.
- El alcohol, los medicamentos y otras toxinas acumuladas también pueden ser causa de insuficiencia coronaria ya que debilitan el corazón impidiendo bombear la sangre.

Para tratar la insuficiencia coronaria utilizaremos plantas que actúen, por un lado, para mejorar la función cardiovascular del corazón permitiendo un mayor bombeo de sangre y oxígeno, por otro, con hierbas que mejoren la fluidificación de la sangre evitando la sobrecarga del miocardio, así como el uso de plantas hipotensoras y diuréticas en función de las causas concretas originarias del trastorno. Así mismo, centraremos el tratamiento, a largo plazo, en reducir los efectos de las toxinas acumuladas y el colesterol que obturan los vasos sanguíneos, ayudando a reducir la presión de trabajo del corazón. Por último el uso de plantas sedantes ya que se podría dar el caso de existir tensión nerviosa o ansiedad. **Las mejores plantas son aquellas con marcada acción:**

- **Cardiotónicas:** Espino albar, Lirio de los valles, retama negra, alforfón.
- **Tónico-circulatorias:** Espino albar, alforfón, castaño de indias, tila, hipérico, capuchina.
- **Diuréticas:** Diente de león, Lirio de los valles, retama negra, tila, ortiga verde, perejil, estigmas de maíz, cola de caballo.
- **Hipotensoras:** Espino albar, muérdago, alforfón, tila, ajo, olivo.
- **Alterantes:** Ajo, cebolla, alcachofa, bardana, ortiga blanca.
- **Sedantes:** Espino albar, melisa, tila, hipérico, naranjo.

Tratamiento interno: El tratamiento irá indicado principalmente por esta vía. Así, centraremos la toma de preparados estandarizados, como en la mayoría de trastornos del corazón, a través de hierbas cardiotónicas que ayuden a regular su funcionamiento y eficacia. Buscaremos otras hierbas que favorezcan el riego sanguíneo para estimular el buen funcionamiento cardíaco y capilar. Además nos interesa la acción de plantas diuréticas, debido a la debilidad renal producida por la falta de riego sanguíneo a la zona, además de por la posible retención de líquidos en las extremidades. Sólo

deberíamos vigilar la pérdida de potasio producida por los diuréticos, que podrían producir un efecto no deseado, ya que una de las funciones del potasio es la de regular el ritmo cardíaco (su carencia produce ralentización del músculo coronario). Plantas diuréticas que contienen potasio: diente de león, ortiga verde, perejil, estigmas de maíz, cola de caballo.

En aquellos casos en que la tensión arterial sea causante de trastornos funcionales, las plantas hipotensoras indicadas tendrán un buen uso a tal efecto. La limpieza de la sangre, supondrá un remedio a largo plazo y de modo preventivo para evitar sufrir insuficiencias cardíacas a lo largo del tiempo, resolviendo una de las posibles causas derivadas de la acumulación de toxinas que obstruyen las arterias y capilares y por lo tanto debilitan la eficacia coronaria. Las plantas sedantes ayudarán a relajar a la persona o a reducir posibles estados de ansiedad derivados del trastorno.

Arritmia cardíaca (taquicardia)

La taquicardia es el aumento (aceleración) de la frecuencia cardíaca, con una tasa de más de 100 pulsos por minuto en reposo, que se inicia en las cámaras inferiores del corazón (ventrículos).

Cuando el ritmo del corazón es demasiado rápido, no puede bombear eficientemente la sangre al resto del cuerpo, lo que priva a sus órganos y tejidos de oxígeno. **Esto puede causar varios síntomas:** mareos, dificultad para respirar, pulso rápido, dolor de pecho, desmayos.

Existen numerosos factores que pueden desencadenar el aumento de la frecuencia cardíaca, sin que tenga que suponer únicamente una enfermedad del corazón la causante:

- Por enfermedad coronaria.
- Por tensión arterial alta (hipertensión).
- Riego sanguíneo deficiente al músculo cardíaco debido a hemorragias o a una artropatía coronaria (arterioesclerosis), pero también por infecciones o tumores.
- Por funcionamiento deficitario de la glándula tiroides (Hipertiroidismo).

- Por desequilibrio electrolítico (carencia de los minerales necesarios para proporcionar los impulsos eléctricos).
- Alcohol, efectos secundarios de medicamentos, drogas, tabaco, café, etc.
- Depresión, ansiedad, esfuerzo emocional intenso, estados de shock, etc.

Para tratar la taquicardia, primeramente analizaremos la/s posibles causas que la pudieran desencadenar para determinar con mayor exactitud el tratamiento integral a seguir con plantas medicinales. De todos modos una vez aparecen los primeros síntomas, el tratamiento será más complicado y duradero. **Así que nos centraremos en la prevención encaminada a evitar la afección atendiendo a todas las posibles causas:** ya que se trata de reforzar la función del corazón y mejorar los estados carenciales (minerales, vitaminas, limpieza de la sangre) para prevenir posibles alteraciones del ritmo cardíaco.

- **Cardiotónicas:** Espino albar, lirio de los valles, retama negra, alforfón, fumaria.
- **Tónico-circulatorias:** Espino albar, alforfón, tila, hipérico.
- **Antiarrítmicas:** Espino albar, olivo, retama negra, fumaria.
- **Diuréticas:** Diente de león, lirio de los valles, retama negra, apio, estigmas de maíz, ortiga verde, cola de caballo.
- **Hipotensoras:** Espino albar, alforfón, tila, ajo, olivo.
- **Alterantes:** Ajo, cebolla, alcachofa, bardana, ortiga blanca.
- **Sedantes:** Espino albar, melisa, tila, valeriana, hipérico, naranjo.

Tratamiento interno: El tratamiento irá indicado únicamente por esta vía mediante la utilización de hierbas cardiotónicas y tónico circulatorias suaves que adquieren gran importancia en el tratamiento preventivo para mejorar el rendimiento del corazón y los vasos periféricos. El resto de preparados complementarios se administrarán atendiendo a la causa/s multifactoriales: hierbas hipotensoras, diuréticas, alterantes y/o sedantes, y siempre observando las posibles contraindicaciones de cada planta y sus efectos.

Angina de pecho

Se trata de una dolorosa afección que se produce cuando el suministro de sangre hacia el corazón es deficiente, disminuyendo el flujo sanguíneo y por tanto la cantidad de oxígeno útil. Su causa principal es debida a una obstrucción parcial de las arterias coronarias por acumulación de placa que impide el riego adecuado y si se trata de una angina inestable puede ser preludio de un infarto coronario.

La **angina de pecho inestable** es la más peligrosa. No sigue un patrón y puede ocurrir sin realizar ningún esfuerzo físico aparente. No desaparece con la administración a corto plazo de fitopreparados y descanso, y puede ser el preludio de un infarto posterior.

Los síntomas de se manifiestan con dolores en el tórax que surgen de forma repentina, duran unos segundos o minutos y se extienden al brazo o la garganta. Se siente una opresión en el pecho, falta de aire y se experimenta una sensación de angustia extrema. Es imprescindible acudir al médico de forma urgente.

En el caso de una **angina de pecho estable**, los trastornos aparecen tras realizar un esfuerzo físico o como consecuencia de una agitación emocional, y se pueden mantener constantes durante meses. Ocurre cuando el corazón trabaja más fuerte de lo usual y la angina sigue un patrón regular. Se puede tratar, además de la administración con medicamentos (fitopreparados), con periodos prolongados de descanso.

La causa principal que puede provocar la angina de pecho es, como hemos mencionado, la obstrucción de las arterias coronarias por acumulación de placa, estas a su vez se ven afectadas por:

- Aumento de colesterol.
- Obesidad.
- Hipertensión.
- Alimentación inadecuada.
- Tabaquismo, alcohol.

Para contrarrestar este proceso, es necesario un doble mecanismo a tratar con plantas medicinales: en primer lugar, es necesaria una dilatación de los vasos sanguíneos para combatir la obstrucción arterial. En segundo lugar, se precisa de un tratamiento a más largo plazo con un agente que elimine las obstrucciones que se han formado en dichos vasos a través de plantas alterantes y antiplaquetarias. En el caso de que la tensión arterial afecte, añadiremos algunas plantas hipotensoras. Además, utilizaremos plantas sedantes que ayuden a calmar el estado de nerviosismo que acompaña a los síntomas principales.

- **Vasodilatadoras:** Espino albar, ajo, tila.
- **Antiplaquetarias:** Ajo, tila, cebolla, sauce blanco, jengibre, ginkgo, matricaria.
- **Hipotensoras:** Espino albar, olivo, ajo, jengibre, limón.
- **Alterantes:** Ajo, Cebolla, alcachofa, bardana, ortiga blanca.
- **Sedantes:** Espino albar, melisa, tila, valeriana, hipérico, pasiflora.

Tratamiento interno: El tratamiento irá indicado únicamente por esta vía ya que se trata de dilatar los vasos sanguíneos y purificar la sangre. Las hierbas vasodilatadoras como el espino albar o el ajo nos ayudaran a dicha dilatación además de actuar como potentes fluidificantes sanguíneos y devolver esa sangre necesaria al corazón. Las hierbas antiplaquetarias muy indicadas para prevenir la acumulación de placas, causa principal del trastorno. Las alterantes ayudarán a esa limpieza a largo plazo que reduzca los factores de riesgo que provoquen este trastorno. Plantas hipotensoras y sedantes para reducir las posibles causas o síntomas respectivamente.

Hipertensión

La presión sanguínea se considera demasiado alta cuando, en un individuo de 40 años de edad, el valor superior se sitúa por encima de 140 mmHg, es decir, al contraerse el miocardio (presión arterial sistólica), y el valor inferior por encima de 95mmHg, es decir, cuando el miocardio se relaja (presión arterial diastólica). Con la edad el valor límite sistólico se modifica al alza.

Puede estar causada por múltiples factores físicos y ambientales:

- El estrés y la ansiedad.
- Obesidad.
- Exceso en el consumo de sal.
- Exceso en el consumo del alcohol.
- Tabaquismo.
- Antecedentes familiares.
- Diabetes.
- Poca actividad física/deportiva.

La mayoría de las veces puede aparecer sin una causa aparente, denominándose **hipertensión esencial**.

La hipertensión causada por otra afección o medicamento que se esté tomando se denomina **hipertensión secundaria**, y puede deberse a:

- Enfermedad renal crónica.
- Hipertiroidismo.
- Trastornos de las glándulas suprarrenales.
- Embarazo.
- Medicamentos: anticonceptivos, algunos analgésicos, pastillas para adelgazar.

La hipertensión apenas manifiesta síntomas. Sin embargo, la hipertensión crónica daña los vasos sanguíneos irremediablemente, ya que los estrecha y obstruye, pudiendo provocar un infarto o un ataque de apoplejía. En estos casos de hipertensión, los pacientes pueden presentar dolores de cabeza fuertes, mareos, vómitos, confusión o sangrado nasal.

Ante los primeros síntomas, es recomendable que la persona se relaje, se siente y se mantenga tranquila, pudiendo respirar oxígeno limpio y libre de aglomeraciones. Además le ofreceremos un vaso de agua para ayudar a rebajar levemente los síntomas.

A la hora de realizar el tratamiento fitoterápico es muy recomendable acompañarlo de terapias de relajación y técnicas corporales, como los masajes. A través de las hierbas buscaremos varias acciones para: ayudar a dilatar los vasos sanguíneos de la circulación periférica, que aumentan la circulación en todo el organismo; ayudar a los riñones a drenar más agua, con lo que contribuyen a disminuir la cantidad de fluido del sistema; regular la actividad cardiaca, disminuyendo la fuerza del latido del corazón y el impulso con que bombea sangre al resto del organismo; por último, ayudar a calmar los nervios o la posible ansiedad, que facilitarán la dilatación de los vasos.

Así, utilizaremos plantas que actúen con diferentes acciones para favorecer la hipotensión:

- **Cardiotónicas:** Espino albar, alforfón.
- **Vasodilatador periférico:** Espino albar, olivo, ajo, tila, muérdago, ginkgo, jengibre.
- **Anticoagulantes:** Ajo, tila, sauce blanco.
- **Anticoolesterolemiantes:** Olivo, ajo, alcachofa, muérdago, ispágula, jengibre, limón, cebolla, naranjo, alforfón.
- **Diuréticas:** Apio, olivo, ajo, alcachofa, cebolla, muérdago, milenrama, abedul, vara de oro, limón, tila.
- **Sedantes:** Espino albar, melisa, tila, valeriana, naranjo, lavanda.

Tratamiento interno: La ingestión de preparados a través de plantas vasodilatadoras que favorezcan la circulación sanguínea y la dilatación de los vasos serán de suma importancia para remediar el principal problema de esta afección, la presión. Las plantas cardiotónicas indicadas favorecerán la regulación cardiaca para reducir el impulso del bombeo. Las anticoagulantes y anticoolesterolemiantes para limpiar las vías arteriales de la acumulación de depósitos que favorecen la elevación de la tensión. Las diuréticas para drenar sales y reducir una de las posibles causas debida a la acumulación de sodio en sangre que eleva la tensión, y las sedantes para favorecer la relajación desde el sistema nervioso.

Hipotensión

La presión sanguínea se considera demasiado baja cuando el valor sistólico se sitúa por debajo de 100 mmHg y el valor diastólico por debajo de 60 mmHg, es decir cuando los latidos del corazón, encargados de bombear la sangre al resto del cuerpo, tienen un ritmo más lento de lo habitual.

Esto significa que el corazón, el cerebro y otras partes del organismo no reciben suficiente sangre, presentando síntomas como cansancio, falta de concentración, dolor de cabeza, visión borrosa, dificultad respiratoria, somnolencia y vértigo con tendencia a sufrir desmayos (síncope). Sin embargo, la predisposición a sufrir enfermedades coronarias disminuye considerablemente.

La mayoría de las veces puede aparecer sin una causa aparente, denominándose **hipotensión esencial**.

Una de las causas podría ser porque los dispositivos que mantienen la presión arterial no funcionan de forma adecuada y transmite **señales** de forma **incorrecta**. Es habitual que se manifieste cuando un individuo está un largo periodo de tiempo de pie y afecta sobre todo a los jóvenes y niños. Otras causas:

- Falta en el consumo de sal.
- Uso descontrolado de diuréticos.
- Deshidratación excesiva.
- Cambios repentinos de postura, de estar sentado a ponerse de pie (Hipotensión ortostática).
- Después de comidas copiosas, el flujo sanguíneo se concentra en el sistema digestivo (Hipotensión ortostática postprandial).
- Permanecer durante largos periodos en cama o convalecientes.
- Estados de shock.

La hipotensión causada por otra afección o medicamento que se esté tomando se denomina **hipotensión secundaria**, y puede deberse a:

- Hipotiroidismo.
- Analgésicos.

- Ansiolíticos y antidepresivos.
- Medicamentos para el corazón.
- Otras enfermedades cardiacas.

Cuando aparecen los primeros síntomas de hipotensión, lo primero que hay que hacer es permitir que la persona se tumbé elevando las piernas por encima de la altura del corazón (para lograr un mayor bombeo de sangre y oxígeno hacia esta zona y el cerebro), además le daremos un caramelo o azúcar, y en días calurosos recostarle a la sombra y que beba un poco de agua (nunca darle líquidos si se encuentra inconsciente).

Seguidamente buscaremos remedios herbales para tratarla: El tratamiento tiene que ejercer una función estimulante tanto del corazón como de los vasos periféricos a través de la activación del riego sanguíneo, así como la potenciación del sistema nervioso que active la capacidad de reacción de los órganos encargados de aumentar la presión arterial.

- **Tónico-circulatorios:** Romero, efedra, bolsa de pastor.
- **Aumento capacidad contracción corazón:** Retama negra, ajedrea, ginseng, eleuterococo, romero, fumaria.
- **Estimulante nervioso:** Romero, efedra, ajedrea, ginseng, eleuterococo, menta, café.

Tratamiento interno: Buscaremos preparados por vía oral a través de tónico circulatorios como el romero y capuchina que activen la irrigación sanguínea necesaria para favorecer el suministro de oxígeno necesario. Combinaremos con plantas que aumenten la capacidad directa de contracción del corazón así como con estimulantes nerviosos que mejoren el rendimiento.

Arterioesclerosis

Se trata de un proceso lento en el que las arterias se van estrechando, lo que supone un obstáculo al paso de la sangre y disminuye el flujo de ésta (nutriente y oxígeno) a las células del organismo. Las arterias finalmente quedan totalmente obstruidas debido a la formación de coágulos de sangre (trombos).

El engrosamiento y endurecimiento de las paredes arteriales se debe a que las grasas y el colesterol se van depositando y provocan la rápida degeneración de los vasos sanguíneos.

Estos depósitos o “aretoma” se pueden acumular en la aorta, en las arterias del corazón o del cerebro, provocando posteriores enfermedades coronarias, infartos o ataques de apoplejía. Otras consecuencias que se derivan de estos trastornos son dolores en las piernas, envejecimiento psíquico-mental prematuro e impotencia.

Hay distintas causas que agravan la enfermedad:

- Alimentación rica en grasas y colesterol, además de alimentos que producen cúmulos de cal.
- Hipertensión.
- Estrés o presión social.
- Citotoxinas: cigarrillos, partículas contaminantes.
- Alcohol, drogas.
- Endurecimiento de las paredes de las arterias: al padecer la propia enfermedad los vasos sanguíneos deben soportar una elevada tensión, como consecuencia se van produciendo pequeñas hemorragias e inflamaciones que dejan lesiones y agravan la situación.

Como esta enfermedad se produce a través de un proceso lento y derivado de un inadecuado estilo de vida, es necesario corregir los hábitos de la persona que ha sufrido sus consecuencias o para prevenir su aparición. El ejercicio, los cambios en los hábitos alimentarios, en los niveles de estrés, así como en el consumo de tabaco y alcohol se hacen estrictamente necesarios para revertir la situación desde la raíz.

Existen diversas plantas que pueden contribuir al tratamiento de este trastorno a corto y largo plazo. En muchos casos son las mismas que las empleadas para tratar la hipertensión, ya que buscan reducir los efectos causantes de una tensión arterial alta, que son los mismos que los de la arteriosclerosis: colesterol, estrés, alcohol, tabaco, alimentación rica en grasas, etc. Así para el tratamiento buscaremos plantas con una acción:

- **Cardiotónicas:** Espino albar, alforfón, fumaria.
- **Vasodilatador periférico:** Espino albar, olivo, ajo, tila, muérdago, ginkgo, jengibre.
- **Anticoagulante:** Ajo, tila, sauce blanco, fumaria.
- **Anticolesterolemiantes:** Olivo, ajo, alcachofa, muérdago, ispágula, jengibre, limón, cebolla, naranjo, alforfón.
- **Diuréticas:** Apio, olivo, ajo, alcachofa, cebolla, muérdago, fumaria, milenrama, abedul, vara de oro, limón, tila.
- **Sedantes:** Espino albar, melisa, tila, valeriana, naranjo, lavanda.

Tratamiento interno: La preparados a través de plantas vasodilatadoras que favorezcan la circulación sanguínea y la dilatación de los vasos serán la forma más importante para combatir el estrechamiento arterial y favorecer el riego. Destacamos especialmente la acción del **ajo** así como del la **tila** con acción anticoagulante, ya que ayudan a prevenir la acumulación de colesterol, al mismo tiempo que facilitan la eliminación de los depósitos ya formados. La **ispagula**, junto a otras plantas anticolesterolemiantes, también destaca por su fuerte capacidad de reducir el colesterol a través de sus semillas. Las plantas diuréticas ayudaran a rebajar la tensión asociada y las sedantes a regular el estrés. Las plantas cardiotónicas como el alforfón destacan además por su alto contenido en fibra.

Sabañones

Un sabañón es una inflamación bajo la piel, acompañada de prurito y dolor, producida por el efecto repetido o prolongado del frío o la humedad.

Afecta a un reducido número de partes de cuerpo, especialmente pies, manos, dedos, nariz y orejas.

Por lo general, duran entre cinco y siete días pero, como se dan en los meses más fríos, pueden ir solapándose unos brotes con otros, de manera que hay personas que pueden tener sabañones durante todo el invierno.

Algunas personas están más predisuestas que otras a este tipo de lesiones, como los niños, las mujeres y quienes padecen enfermedades del tejido conectivo.

Para el tratamiento a través de plantas medicinales buscaremos por un lado reducir los síntomas principales de la inflamación y el dolor, y por otro favorecer la eliminación de las rojeces y la recuperación de la zona afectada a través de la circulación sanguínea. Así, utilizaremos plantas con acciones:

- **Antiinflamatorias:** Sauce blanco, castaño de indias, romero, jengibre, tila, milenrama, caléndula, árnica, aloe vera.
- **Emolientes:** Zanahoria, Aloe vera, caléndula, olivo.
- **Circulatorias:** Espino albar, jengibre, romero, castaño de indias, olivo, alforfón, jengibre, sauce blanco, tila, milenrama.
- **Analgésicas:** Sauce blanco, menta, clavo.

Tratamiento interno: Utilizaremos preparados por vía oral de plantas antiinflamatorias y circulatorias para reducir el dolor y para prevenir la formación de los sabañones. Tomas de sauce blanco que actúen como analgésico.

Tratamiento externo: El tratamiento por vía externa irá encaminado a favorecer la regeneración celular y suavizar el tejido conjuntivo a través de plantas emolientes a las que podríamos añadir la acción antiinflamatoria. También podemos favorecer la circulación sanguínea con el castaño de indias o el romero. Podemos aplicarnos unas gotas de AE de menta x piperita, en una base de aceite vegetal, en la/s zona/s afectadas para que actúe como analgésico.

Aparato circulatorio: Fórmulas

Insuficiencia cardiaca

USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- *Espino albar*20 gr
- *Tila*.....10 gr
- *Hipérico*.....10 gr
- *Muérdago*.....10 gr
- *Olivo*.....10 gr
- *Diente de león*.....10 gr
- *Cola de caballo*.....10 gr
- *Alcachofa*.....10 gr
- *Melisa*.....10 gr

➤ **Fórmula depurativa: a partes iguales**

- *Alcachofa*
- *Bardana*
- *Ortiga blanca*
- *Diente de león*
- *Estigmas de maíz*
- *Alforfón*
- *Tila*

➤ **Fórmula preventiva:**

Extracto de ajo + alcachofa + cúrcuma + cardo mariano + té verde

Arritmia cardíaca (taquicardia)

USO INTERNO:

- **Formula acción directa:**
 - Espino albar.....2 partes
 - Olivo.....2 partes
 - Fumaria1 parte
 - Tila2 partes
 - Ortiga verde.....1 parte
 - Estigmas de maíz..... 1 parte

- **Formula preventiva: a partes iguales**
 - Espino albar
 - Olivo
 - Alforfón
 - Ortiga blanca
 - Alcachofa
 - Bardana
 - Ajo

- **Preparados estandarizados:**
 - Cápsulas de extracto de lirio de los valles.

 - Tintura retama negra.

Angina de pecho

USO INTERNO:

➤ **Formula a corto plazo:**

- Espino albar.....30 gr
- Ajo.....20 gr
- Gingko.....20 gr
- Tila.....10 gr
- Olivo.....10 gr
- hipérico.....5 gr
- Melisa.....5 gr

➤ **Formula a largo plazo: a partes iguales**

- Sauce blanco
- Matricaria
- Tila
- Gingko
- Alcachofa
- Ortiga blanca
- Bardana

➤ **Infusiones preventivas:**

- Té verde + Limón + Jengibre

➤ **Curas depurativas:**

- Zumo de limón + agua rica en potasio y magnesio

Hipertensión

USO INTERNO:

➤ **Formula hipotensora:**

- *Olivo*.....20 gr
- *Espino albar*.....20 gr
- *Muérdago*.....20 gr
- *Tila*.....20 gr
- *Naranja amargo*.....20 gr

➤ **Formula preventiva**

- *Sauce blanco*
- *Olivo*
- *Alforfón*
- *Abedul*
- *Melisa*
- *Pasiflora*

➤ **Formula simple preventiva:**

- *Perlas de ajo*

USO EXTERNO:

➤ **Masaje relajante circulatorio:**

- *AE de naranja amargo (neroli) + lavanda + aceite almendras dulces*

Hipotensión

USO INTERNO:

➤ **Formula hipertensora:**

- Romero.....30 gr
- Bolsa de pastor.....20 gr
- Salvia.....20 gr
- Ajedrea.....10 gr
- Menta.....10 gr
- Regaliz.....5 gr
- Fumaria.....5 gr

➤ **Formula simple:**

- Preparado estandarizado de retama negra

USO EXTERNO:

➤ **Masajes estimulantes:**

- AE de romero + canela + limón

Arteriosclerosis

USO INTERNO:

➤ **Formula a corto plazo:**

- Olivo.....30 gr
- Tila.....20 gr
- Espino albar.....20 gr
- Muérdago.....10 gr
- Gingko.....10 gr
- Fumaria.....5 gr
- Valeriana.....5 gr

➤ **Formula simple:** Perlas de ajo.

➤ **Formula simple:** Tintura alcachofa.

➤ **Alimentación:** Alcachofa, apio, cebolla, brócoli, trigo sarraceno.

➤ **Formula a largo plazo: a partes iguales**

- Espino albar
- Tila
- Sauce blanco
- Alcachofa
- Alforfón
- Vara de oro
- Milenrama
- Melisa
- Lavanda

➤ **Tratamiento anticolesterolemiante:**

- Semillas de ispágula en remojo (unas horas antes de la toma).

Sabañones, hematomas, edemas

USO INTERNO:

- **Formula uso interno: a partes iguales**
- *Castaño de indias*
- *Sauce blanco*
- *Espino albar*
- *Romero*
- *Milenrama*

USO EXTERNO:

- **Aplicación directa AE:**
- *De menta + clavo*

- **Cataplasma:**
- *Infusión sauce blanco, caléndula + zanahoria hervida + ae romero*

- **Pomada:**
- *Caléndula, árnica, milenrama, olivo*

- **Baños:**
- *De jengibre, milenrama, oliva y tila*