

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA

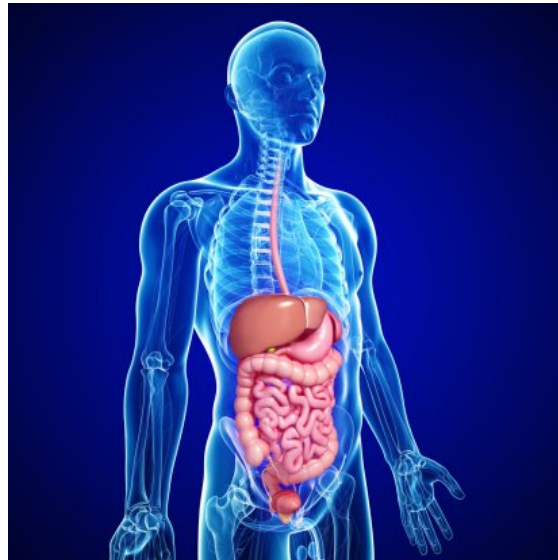


MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS

TEMA 3.5 APARATO DIGESTIVO

Aparato Digestivo: trastornos y plantas utilizadas

La **función digestiva** se concreta en la **disposición del tubo digestivo** que **recorre todo el organismo, desde la cavidad bucal hasta el recto, para trasportar y procesar los alimentos** y que así **las células puedan disponer de los nutrientes** (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos) **con los que el cuerpo humano pueda realizar todas las funciones vitales.**

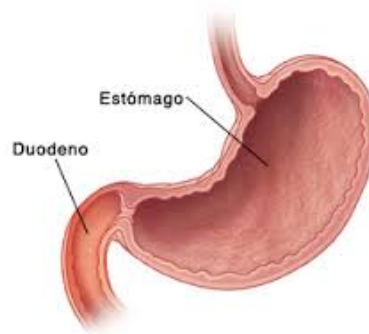


La **digestión se inicia** una vez que entra comida **por la boca**, donde ya la saliva empieza a disgregarla junto a los procesos de masticación, que incluyen la trituración y mezcla de componentes.

A continuación, el bolo alimenticio es transportado a lo largo del esófago hasta el estómago. Éste actúa como el primer deposito del sistema, Sirve para que el bolo alimenticio se transforme en una papilla. En el estómago se encuentran en torno a 100 millones de neuronas, motivo por el cual se le suele llamar "segundo cerebro."

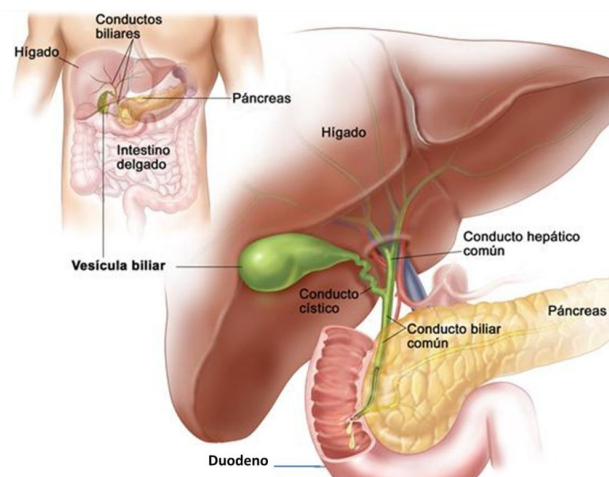
Del estómago, el alimento pasa al duodeno. Es la primera parte del intestino delgado y se localiza entre el estómago y la parte media del intestino delgado o yeyuno.

Después de que los alimentos se mezclan con el ácido estomacal, pasan al duodeno en donde **se entremezclan con la bilis proveniente de la vesícula biliar y los jugos digestivos del páncreas**. La absorción de vitaminas, minerales y otros nutrientes comienza en el duodeno.



El **páncreas** tiene **2 funciones**: una **exocrina**, encargada de liberar y distribuir enzimas al duodeno para favorecer la asimilación de los alimentos, y una **endocrina**, encargada de generar insulina, principalmente, y liberarla al torrente sanguíneo para regular el azúcar en sangre.

La función de la **vesícula biliar** es **almacenar y concentrar la bilis secretada por el hígado**, alcanzando la vesícula a través de los conductos hepático y cístico, hasta ser requerida por el proceso de la digestión. La **secreción de la bilis** por la vesícula es estimulada por la ingesta de alimentos, sobre todo cuando contiene carne o grasas, momento por el cual **se contrae y expulsa la bilis concentrada hacia el duodeno**.



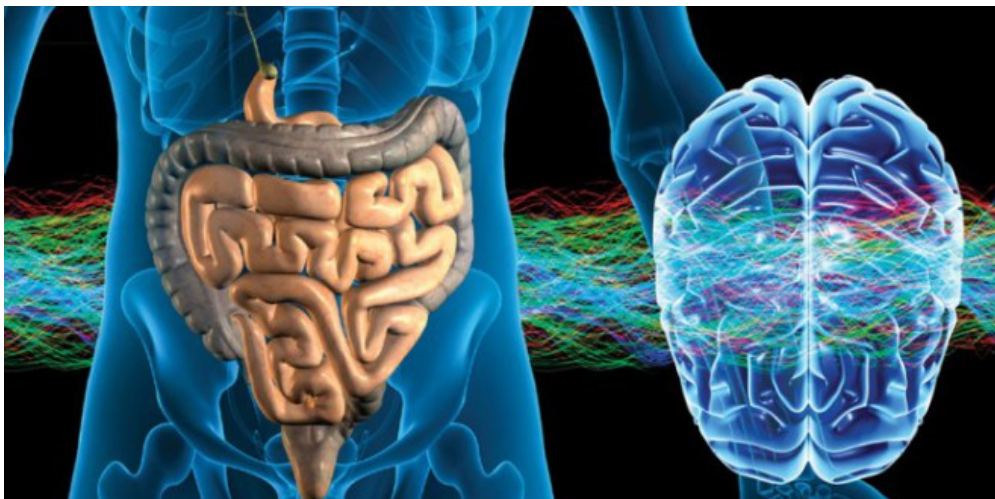
El **hígado** destaca por su importante actividad metabólica. Es un órgano glandular al que se adjudica **funciones muy importantes**, entre las que destacan la síntesis de proteínas plasmáticas, una función desintoxicante de sustancias nocivas, almacenaje de vitaminas y glucógeno, además de fabricar y secretar, como ya hemos mencionado, el líquido biliar.

Una vez que **los alimentos** han sido procesados y asimilados en el intestino, pasan al **colón** donde son **transportados** y **almacenados** los **desechos resultantes**, para finalmente ser **excretados** por el **recto**. En este proceso se extraen el agua y sal de los residuos sólidos antes de ser eliminados.

Enfermedades del sistema digestivo

El **sistema digestivo es uno de los mayores intermediarios entre nuestro interior y nuestro entorno**. Está ampliamente constituido por una **red de nervios** que trabajan de forma integral con una amplia gama de hormonas, tanto a nivel local como sistémico, a través del **sistema nervioso autónomo**.

El **sistema nervioso entérico** (SNE) es una subdivisión del sistema nervioso autónomo que se encarga de controlar directamente el aparato digestivo. Se encuentra en las envolturas de tejido que revisten el esófago, el estómago, el intestino delgado y el colon.



Esta <<**inteligencia**>> a nivel digestivo es lo que permite el proceso de absorción de los nutrientes a través de los alimentos. Además, para una correcta nutrición no bastará con atender al concepto de <<somos lo que comemos>>, sino que además deberemos tener en cuenta **como se asimilarán** dichos alimentos para que el **organismo pueda procesarlos y utilizarlos**.

En el caso de trastornos funcionales, donde existen descompensaciones nerviosas, puede haber **indigestiones de comida** debido al estrés o a la rapidez en la deglución, por ejemplo. La comida entra tan rápidamente en el intestino que este no está preparado y la absorción no se produce correctamente, lo que provoca un malestar orgánico.

Así, **existe una constante interacción entre la mente y la digestión**. Por eso, las diferentes **situaciones emocionales** del individuo **influirán activamente** en la labor de los órganos gástricos e intestinales. Por ello, deberemos tener en cuenta la influencia psíquica-emocional del paciente al abordar el tratamiento con plantas medicinales.

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

La fitoterapia desempeña un papel fundamental en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales. Muchos trastornos sólo pueden aliviarse con un preparado herbal.

En las dolencias más severas, la fitoterapia adquiere una importancia decisiva como terapia complementaria.

A continuación indicamos las patologías más destacadas del sistema digestivo, para entender sus causas y síntomas y así determinar con acierto cual será el uso más adecuado de las plantas medicinales necesarias para ayudar en el proceso de sanación:

Trastornos del aparato digestivo

Trastornos digestivos (acidez, pesadez, espasmos, gases, flatulencias, falta de apetito)

Surgen principalmente por conductas incorrectas durante la ingestión de los alimentos, por ejemplo;

- La ingestión de comida en condiciones de nerviosismo y rapidez, que provocaría una indigestión.
- Masticar muy poco los alimentos.
- Ingerir alimentos de forma irregular.
- Comer alimentos fuertes en cantidades excesivas.
- Alimentos en mal estado, caducados o tóxicos.
- Problemas psíquicos que afectan, por ejemplo, a la movilidad del conducto gastrointestinal.

El problema puede radicar en los hábitos alimentarios, como acabamos de comentar, pero también en el contenido o cantidad de las secreciones digestivas o en una disfunción de las paredes intestinales.

Los trastornos resultantes se manifiestan en forma de flatulencias, sensación de pesadez, ardor de estómago, mareos o falta de apetito.

Cambiar los hábitos alimentarios y el modo de vida a través de una dieta más equilibrada, la correcta canalización del estrés para favorecer una deglución más pausada y la realización de terapias corporales y meditativas como el yoga, son complementos que favorecen y complementan perfectamente la terapia herbal.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a reducir los síntomas resultantes de los trastornos derivados en cada caso, además de buscar soluciones que ayuden a prevenir malestares en personas propensas, estresadas y/o alteradas emocionalmente, **a través de una marcada acción:**

- **Digestiva:** Alcachofera, anís verde, alcaravea, comino, hinojo, boldo, canela, cardo mariano, cúrcuma, diente de león, manzanilla, menta, regaliz, tomillo, angélica, tila, hierba luisa, melisa, clavo aromático.
- **Carminativa:** Anís verde, canela, cúrcuma, jengibre, manzanilla, menta, regaliz, angélica, hierba luisa, melisa.
- **Aperitiva:** Alholva, anís verde, boldo, canela, diente de león, jengibre, menta, melisa.
- **Demulcente:** Malvavisco, regaliz, tila, musgo de Irlanda.
- **Espasmolítica:** Anís verde, boldo, canela, manzanilla, menta, regaliz, tomillo, angélica, tila, melisa.
- **Antiséptica:** Anís verde, canela, diente de león, tomillo, angélica, melisa.
- **Aromatizante:** Anís verde, menta, clavo aromático.
- **Tónico-nervioso:** Hierba luisa, melisa, angélica, tila.

Tratamiento interno: La función digestiva ayudará en caso de malas digestiones o cuando estas son muy pesadas debido a la ingesta irregular de alimentos. Las plantas carminativas favorecen el proceso digestivo mediante la relajación estomacal y ayudando a controlar la producción de gases, mediante la estimulación de los movimientos peristálticos del intestino. Es importante que podamos recuperar el apetito como signo de bienestar y salud con ayuda de las plantas con acción aperitiva. La ayuda de plantas demulcentes permitirán proteger las mucosas internas en caso de ardor de estómago o acompañando a otras plantas que podrían provocar irritación gástrica si se utilizan de manera prolongada.

En algunas ocasiones, debido a una infección o a algún tipo de intolerancia alimentaria, se inflama el estómago produciendo espasmos involuntarios, en este caso utilizaremos hierbas espasmolíticas. Las antisépticas permitirán eliminar virus o bacterias que estén provocando dichas inflamaciones o malestares, o para eliminar toxinas resultantes de alimentos pasados o en mal estado. Para terminar con las flatulencias son muy indicadas las hierbas aromatizantes por su fuerte efecto corrector. Los tónico-nerviosos ayudarán a controlar situaciones de estrés o malos hábitos asociados a la ansiedad, nerviosismo o alteración nerviosa que afectan al sistema nervioso entérico y en consecuencia a la correcta digestibilidad.

Tratamiento externo: Ira indicado principalmente a la utilización de aceites esenciales y/o compresas a través de infusiones de hierbas con acciones digestivas, espasmolíticas o relajantes. En el caso de la utilización de AE, es conveniente aplicarlos en una base de aceite vegetal y masajear la zona afectada (intestinal) con un movimiento circular, siempre en el sentido de las agujas del reloj, de forma que simulemos el recorrido del colón hacia el recto, lo cual también favorece la evacuación en caso de estreñimiento.



Náuseas y vómitos

Las **causas más habituales** de las náuseas y los vómitos son las **infecciones víricas** que dan lugar a un trastorno en el tránsito intestinal que produce malestar general y más localizado en la zona afectada produciendo los consiguientes mareos.

Otras causas pueden ser:

- Por presión psicológica o nervios, debido a situaciones de estrés, trabajo, exámenes, etc.
- Por los medicamentos y anestésicos, que en ciertas personas producen reacciones de intolerancia.
- Por alimentos en mal estado u otras sustancias tóxicas.
- Cinetosis: trastorno debido al movimiento en un medio de transporte.
- Fuertes sensaciones sensoriales; como el centro emético (del vómito) del cerebro está conectado con los nervios de los ojos, nariz, boca y estómago, a veces se producen reacciones adversas por una impresión sensorial acusada.

El tratamiento con plantas medicinales se dirige a reducir los síntomas a través de la lucha directa con los causantes: virus, bacterias, tensión nerviosa, tóxicos...o

simplemente equilibrando los músculos peristálticos del sistema digestivo. **Buscamos plantas con acción:**

- **Antiemética:** Jengibre, manzanilla, melisa,
- **Espasmolítica:** Anís verde, boldo, canela, manzanilla, menta, regaliz, tomillo, angélica, tila, melisa.
- **Antiséptica:** Anís verde, canela, diente de león, tomillo, angélica, melisa.
- **Tónico-nervioso:** Hierba luisa, melisa, angélica, tila.

Tratamiento interno: La acción antiemética es la más indicada para estados generales de náuseas y vómitos ya que reducen las sensaciones por inhibición directa. Las hierbas espasmolíticas ayudarán a calmar los músculos contraídos que provocan movimientos indeseados del intestino que podrían intensificar los síntomas. Las plantas antisépticas por infecciones microbianas o sustancias tóxicas como causantes de los malestares. Finalmente, las plantas sedantes ayudarán a tratar las causas psicológicas o nerviosas que hayan podido desencadenar el trastorno.

Tratamiento externo: Ira indicado principalmente a la utilización de aceites esenciales que aplicados directamente o acompañando a compresas de infusiones de hierbas traten acciones espasmolíticas o relajantes.

Estreñimientos

Ocurre **cuando la evacuación del vientre requiere un gran esfuerzo**, se prolonga en el tiempo, a veces acompañado de dolor y las heces presentan una textura compacta y seca, así como un vientre hinchado y pesado, además de la presencia de muchos gases.

La causa del estreñimiento suele deberse a una mala alimentación o al sedentarismo en cuyo caso los mejores remedios son cambiar los hábitos de vida, equilibrando la dieta (+ rica en fibra, principalmente) y realizando ejercicio físico que estimule la circulación sanguínea y el sistema muscular liso del intestino.

Cuando la causa es debida a la falta de movimiento de los músculos intestinales por la ingesta de determinados medicamentos, como consecuencia del parto, o por alteración nerviosa o estrés entonces deberemos utilizar **preparados herbales con acción:**

- **Laxantes y/o purgantes estimulantes:** Sen, aloe, cáscara sagrada, ruibarbo.
- **Laxantes mecánicos:** Ispágula, lino, salvado avena, salvado de trigo, alcachofera, alholva, malvavisco, diente de león.
- **Colagogos:** Sen, alcachofera, boldo, cardo mariano, diente de león, menta, regaliz.
- **Digestivos:** Alcachofera, anís verde, boldo, cardo mariano, diente de león, menta, regaliz.

Tratamiento interno: Dependiendo del tipo de estreñimiento sobre el que queramos actuar utilizaremos laxantes estimulantes para favorecer la falta de movimiento de los músculos intestinales, tomando precaución de no abusar de ellos para que no se produzca una habituación a los mismos. Debemos tener en cuenta que este tipo de laxantes en dosis mayores se convierten en purgantes y que actúan sobre el cuerpo pasadas 6-8 horas desde su toma. Para estreñimiento más suaves o preventivos nos interesan los laxantes mecánicos que compuestos de fibra soluble o no soluble, actúan provocando el aumento del bolo intestinal y por tanto favoreciendo la evacuación. Las hierbas colagogas actúan como complemento para favorecer la expulsión de bilis de la vesícula al duodeno y por tanto ayudando a disolver la acumulación de alimentos. Las plantas digestivas también son un buen complemento cuando la situación se vea agravada por la sucesiva acumulación de alimentos.

Tratamiento externo: Los masajes intestinales, en el sentido de las agujas del reloj (dirección de evacuación del colón), con AE de acción digestiva ayudarán a relajar el intestino y por tanto a favorecer el proceso de evacuación cuando el grado de estreñimiento se vea incrementado por la ingesta de alimentos.

Diarrea

Ocurre **cuando la consistencia de las heces es acuosa**, produciendo un **aumento** en la **frecuencia y fluidez** de las mismas, debido a una **inflamación o infección de las paredes intestinales**.

Las razones por las cuales sucede esto son variadas:

- Cambios en la flora intestinal por la toma de antibióticos.
- Toxicidad por alimentos en mal estado.
- Toxicidad de aguas.
- La acción infecciosa de virus o bacterias (e.j: gastroenteritis vírica).
- Intolerancia a ciertos alimentos (e.j: intolerancia a la lactosa).
- Enfermedades inflamatorias del intestino asociadas (e.j: colitis ulcerosa)
- Estados de nerviosismo o estrés.

Así, la principal causa es debida a posibles infecciones y el organismo tiene que deshacerse de estas sustancias tóxicas. Por eso, en tales condiciones no conviene interrumpir el proceso. Sin embargo, puede resultar útil controlar este proceso y ayudar al sistema a tonificar las paredes intestinales. Utilizaremos plantas con acción:

- **Astringente:** Ulmaria, ispáqula, arándanos, té verde, ortiga verde, agrimonia, tormentila, agua de arroz.
- **Demulcente:** Malvavisco, regaliz, tila, musgo de Irlanda.
- **Antiséptica:** Anís verde, canela, tomillo, angélica, melisa, jengibre.
- **Tónico-nervioso:** Hierba luisa, melisa, angélica, tila.

Tratamiento interno: Utilizaremos una fórmula que incluya plantas astringentes para cortar la fluidez y acuosidad de las heces, las demulcentes para ayudar a suavizar las paredes intestinales irritadas y las antisépticas para ayudar a combatir los virus o bacterias causantes del trastorno en caso de infección. Sí el factor psicológico es causante acompañar con plantas sedantes ayudará al proceso para combatir el estrés. Además, en todo proceso diarreico es importante suplementar la descompensación con la toma de agua y minerales.

Tratamiento externo: Los masajes intestinales, en el sentido de las agujas del reloj, con AE de acción antiséptica ayudarán a desinfectar la zona digestiva de los patógenos provenientes por la ingesta de alimentos. Los baños relajantes serán efectivos para combatir las situaciones de estrés y las infecciones.

Gastritis

La **gastritis** es una **inflamación** de la **mucosa gástrica**, la capa de células que reviste la pared interna del estómago, protegiéndolo de la acidez de los jugos gástricos.

La gastritis puede durar un corto periodo de tiempo (**gastritis aguda**). También puede perdurar durante meses o años (**gastritis crónica**).

Son varias las causas desencadenantes de una gastritis aguda: entre ellas, los malos hábitos alimenticios, el estrés, el abuso en el consumo de analgésicos...

Los síntomas más comunes son la aparición de molestias en el epigastrio (boca del estómago), que se deben principalmente a la ingestión de medicamentos y/o alcohol. Otros síntomas típicos son las náuseas y la falta de apetito.

La gastritis crónica es importante de tratar y sus causas principales son:

- **Enfermedad autoinmunitaria:** Los anticuerpos destruyen las células que forman el ácido gástrico. La consecuencia es que el pH del estómago pasa de un estado ácido a otro básico. Entonces la hormona productora de ácido gástrico (gastrina) se libera continuamente para intentar compensar este desequilibrio, sin que pueda lograrlo definitivamente.
- **Bacteria *Helicobacter pylori*:** Su presencia en la mucosa estomacal provoca la liberación de una enzima (ureasa) que desequilibra el pH estomacal generando un medio básico, y con ello la producción incontrolada de ácido gástrico para intentar compensar la situación.

- **Por sustancias tóxicas:** El alcohol, tabaco y ciertos medicamentos (e.j: aspirina).
- **Alimentación inadecuada o excesiva:** Que puede provocar la regurgitación de bilis y líquidos del duodeno al estómago.
- **Estrés:** Irritación desencadenada por el desequilibrio ácido en el estómago debido al exceso de estimulación gástrica.

El tratamiento de la gastritis deberá realizarse mediante el control de la dieta y la eliminación de los agentes irritantes, además de tratar las causas o agravantes de la inflamación con hierbas medicinales de acción:

- **Antiinflamatoria:** Malvavisco, consuelda, manzanilla, regaliz, tomillo, cúrcuma.
- **Digestiva:** Anís verde, canela, cúrcuma, diente de león, manzanilla, menta, regaliz, tomillo, angélica, tila, hierba luisa, melisa.
- **Demulcente:** Malvavisco, regaliz, tila, musgo de Irlanda, arroz.
- **Antiséptica:** Anís verde, canela, diente de león, tomillo, angélica, melisa.
- **Tónico-nervioso:** Hierba luisa, melisa, angélica, tila.

Tratamiento interno: Para tratar la gastritis deberemos atender a la causa principal para realizar una mayor focalización en aquellas plantas que eliminen la causa o agravante del trastorno. A modo general, nos interesan las hierbas antiinflamatorias para tratar el síntoma principal. Además haremos uso de plantas digestivas y demulcentes que protejan las mucosas gástricas contra la irritación y faciliten el proceso digestivo respectivamente. En caso de haber infección gástrica las hierbas antisépticas serán de gran ayuda como complemento para luchar contra las bacterias o toxinas causantes del trastorno. Las plantas sedantes, ayudarán a relajar al paciente en caso de que el estrés sea un factor agravante.

Tratamiento externo: La aplicación de compresas de hierbas y/o aceites esenciales de plantas antiinflamatorias, digestivas y antisépticas. Los baños relajantes serán efectivos para combatir las situaciones de estrés y las infecciones.

Úlcera gástrica / de duodeno

Cuando hemos sometido al estómago a un abuso prolongado derivado de los **causantes de las gastritis**, este produce importantes daños sobre la mucosa de las paredes gástricas, dando lugar a una **llaga o herida** en las **paredes del estómago** o el **duodeno**.

El **tratamiento con hierbas medicinales** podrá **reducir los síntomas y comenzar un proceso de recuperación**, que será lento, y deberá ir acompañado de un cambio en los hábitos de vida, en la dieta, el trabajo, la canalización del estrés, ejercicio físico y mental, etc.

Las plantas utilizadas y sus respectivas acciones serán las mismas que las empleadas para tratar la gastritis.

Habrá que tener en cuenta que las infusiones y compresas deberán aplicarse con agua fría para no agravar el daño de la úlcera.

Destacar la acción protectora y antiinflamatoria de la Cúrcuma, que gracias a su contenido en zingibereno que le aporta propiedades antiulcerosas, capaz de regular el exceso de regulación gástrica y nivelar el ph (en extractos acuosos e hidroalcoholicos).

En este caso, prepararemos una **pasta de cúrcuma** (1 taza de agua por cucharada de cúrcuma) llevando a ebullición 5-8 min. hasta formar una sustancia espesa. También juntando el polvo de cúrcuma con yogur y plátano maduro.

Hígado graso

Surge por la **acumulación de grasa**, ácidos grasos y triglicéridos, **en las células hepáticas**. Se trata de un problema metabólico muy común, tanto en los hombres como en las mujeres, y se debe a que el hígado no puede procesar las grasas correctamente y las acumula.

Las posibles **causas** desencadenantes son:

- La ingestión excesiva de grasas en la alimentación, especialmente de grasas saturadas.
- El abuso de alcohol.
- Diabetes mellitus.
- Obesidad o adiposis.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a reducir los factores desencadenantes del hígado graso. Así utilizaremos plantas con una marcada acción:

- **Hepatoprotectora:** Alcachofa, soja, alholva, boldo, cardo mariano, cúrcuma.
- **Hipocolesterolemiantes:** Ajo, alcachofa, soja, ispácula, alholva, cúrcuma, jengibre.
- **Hipoglucemiante:** Alholva, arándanos, bardana, olivo, avena.
- **Colerética:** Alcachofa, boldo, cúrcuma, diente de león, melisa, menta, tomillo.
- **Colagoga:** Alcachofa, boldo, cardo mariano, cúrcuma, diente de león, menta, regaliz.

Tratamiento interno: Para tratar el hígado graso primero buscaremos tonificar el hígado para aumentar su capacidad y mejorar sus funciones desintoxicantes. Seguidamente buscaremos la acción principal que es reducir la cantidad de colesterol y grasa en sangre para reducir la acumulación en el hígado y que este se vea liberado. Las plantas coleréticas-colagogas ayudarán a la producción y secreción de bilis al duodeno y favorecer así la asimilación y transformación de las grasas alimentarias. Podemos optar por plantas hipoglucemiantes para evitar el desarrollo de la diabetes como consecuencia de este trastorno, ya que el hígado graso causa resistencia a la insulina.

Cirrosis hepática

Es una **lesión irreversible del hígado** a causa de la cual **su tamaño se reduce y su función queda restringida**.

Existe un grupo de **enfermedades hepáticas tóxicas** a las que pertenecen todas las **lesiones del hígado provocadas por el contacto con sustancias tóxicas** como

medicamentos, alcohol o toxinas medioambientales. Estas enfermedades pueden derivar en cirrosis si no encuentran solución a lo largo de tiempo.

La **causa** más común es un **alcoholismo crónico**, así como de posibles infecciones víricas (Hepatitis B o C).

Los síntomas iniciales abarcan:

- Fatiga y falta de concentración.
- Inapetencia y pérdida de peso.
- Náuseas o dolor abdominal.

A medida que el funcionamiento del hígado empeora, los síntomas pueden abarcar:

- Acumulación de líquido en las piernas (edema) y en el abdomen (ascitis).
- Coloración amarillenta en la piel, las membranas mucosas o los ojos (ictericia)
- Enrojecimiento de las palmas de las manos
- En los hombres, impotencia, encogimiento de los testículos e hinchazón de las mamas.
- Tendencia a la formación de hematomas y sangrado anormal.
- Heces de color pálido o color arcilla.

El tratamiento con plantas medicinales buscará la eliminación de estas sustancias tóxicas para frenar los procesos degenerativos mediante plantas diurético-drenadoras , así como la regeneración de las células hepáticas dañadas. La estimulación sanguínea nos puede ayudar a favorecer una más rápida recuperación. Así, las plantas más destacadas serán:

- **Hepatoprotectoras:** Cardo mariano, alcachofa, soja, alholva, boldo, cúrcuma.
- **Circulatorias:** Ajo, alcachofa, alholva, cúrcuma, jengibre.
- **Diuréticas:** Diente de león, boldo, alcachofa, anís verde,

- **Antivíricas:** Melisa, canela, tomillo, romero, ajedrea, equinácea.

Tratamiento interno: La planta más eficaz para tratar esta patología es el **Cardo mariano** por su contenido en silimarina, que estimula el mecanismo de regeneración de las células hepáticas. De la **soja**, también aprovechamos su componente, la lecitina, como complemento alimenticio importantísimo para ayudar al hígado a combatir la cirrosis y muy especialmente uno de sus causantes, la hepatitis, ya que es muy útil para la eliminación de toxinas en el hígado. El resto de plantas hepatoprotectoras también pueden ejercer una función, como coadyuvantes, muy importante. Algunas de las plantas hepatoprotectoras ejercen una función fluidificante sanguínea aumentando la buena irrigación a la zona para renovar los nutrientes esenciales de las células. Plantas diuréticas y antivíricas acabarán de reforzar el proceso de ataque y eliminación de los posibles causantes de la patología.

Cálculos biliares

Son **concreciones sólidas y pétreas** que se forman en la **vesícula** y los **conductos biliares**, que pueden ser de **diverso tamaño**, desde pequeños granitos de arenilla hasta grandes como una pelota de golf. Representan la enfermedad biliar más común y constituyen la causa de otros muchos trastornos relacionados con la bilis.

Algunos **factores de riesgo** son la obesidad y unos valores de colesterol elevados, además de factores hereditarios, trastornos en el metabolismo de las grasas y la falta de ácidos biliares debido a enfermedades intestinales inflamatorias.

La **sintomatología** en muchos casos es muda y no presenta dolores, pero a medida que avanza el proceso de formación de cálculos estos se manifiestan en forma de dolor intenso en el lado derecho del epigastrio (boca del estómago) acompañado o no de náuseas y vómitos.

Hay dos clases principales de cálculos biliares:

- **Los de colesterol**, compuestos en su mayor parte por esa sustancia, que representan alrededor del 90% de todos los casos diagnosticados. No se trata de la concentración de colesterol en sangre si no en la propia bilis.
- **Los pigmentarios**, constituidos en su mayor parte por sales cálcicas de pigmentos biliares y otros compuestos, a los que corresponde el 10% restante de los casos.

Cuando nos encontramos que los conductos biliares o colédocos se obstruyen debido a la presencia de cálculos, esto puede dar lugar a una **colecistitis**. Se trata de una inflamación, aguda o crónica, de la vesícula biliar producida por la concentración de bilis en los conductos colédocos, que además, produce lesiones en las mucosas de dichos conductos biliares. Los síntomas habituales son fiebre y dolor en la parte superior derecha del abdomen.

El tratamiento con plantas medicinales sólo ira encaminado a prevenir los cálculos biliares o a remitir los primeros estadios de formación de arenillas, intentando disolverlas y eliminarlas. Cuando se llega a la formación de piedras mayores o al desarrollo de la colecistitis deberemos evitar el uso de plantas medicinales para evitar el peligro de mayor obstrucción de los conductos. Así las plantas medicinales destacarán por su acción:

- **Hepatoprotectora:** Alcachofa, soja, alholva, boldo, cardo mariano, cúrcuma.
- **Hipocolesterolemia:** Ajo, alcachofa, soja, ispágula, alholva, cúrcuma, jengibre.
- **Colerética:** Alcachofa, boldo, cúrcuma, diente de león, melisa, menta, fumaria, genciana, romero, caléndula, tomillo.
- **Colagoga:** Alcachofa, boldo, cardo mariano, cúrcuma, diente de león, menta, fumaria, regaliz.
- **Espasmolítica:** Anís verde, boldo, canela, manzanilla, menta, regaliz, tomillo, angélica, tila, melisa.
- **Antiemético:** Jengibre, manzanilla, angélica, regaliz.
- **Sedantes:** Angélica, tila, melisa, manzanilla.

Tratamiento interno: Tanto para prevenir los cálculos biliares como para tratar casos diagnosticados como leves donde no existe obstrucción biliar (ya que si tratásemos estos casos más graves podríamos ocasionar un dolor inmenso y empeorar la situación), utilizaremos plantas con acción hepatoprotectora para estimular el buen funcionamiento del hígado y promover la correcta metabolización del exceso de colesterol (causa principal de la patología que tratamos). Las plantas hipocolesterolemiantes ayudarán a este proceso de bajada de niveles de colesterol. Las plantas coleréticas-colagogas ayudarán a la correcta composición y expulsión de bilis que se puede ver obstruida en la vesícula y los conductos biliares, favoreciendo la correcta fluidificación de la misma. En otro orden de acción, buscaremos reducir la sintomatología a través del tratamiento con plantas espasmolíticas que reduzcan las contracciones dolorosas producidas, así como las antieméticas si hay náuseas o vómitos, y las sedantes para relajar a la persona que sufre el malestar.

Destacar la acción de la lecitina de soja que ayuda a incrementar la composición de fosfolípidos en la bilis que influyen en la disolución de piedras ocasionadas por cálculos de colesterol. Así, los suplementos de germen de trigo ricos en fosfolípidos, también serían muy adecuados.

También podemos destacar como muy buenos preventivos de todo tipo de cálculos la toma de los jugos, en ayunas, de limón y rábano.

Será conveniente añadir a nuestras mezclas plantas mucilaginosas (malva, malvavisco, llantén, etc.) para proteger el tracto intestinal del uso prolongado de plantas amargas en tratamientos continuados (diente de león, cardo mariano, genciana, etc.) que podrían provocar irritación intestinal.

Sistema digestivo: Fórmulas

Trastornos digestivos

USO INTERNO:

➤ **Fórmula digestiva (indigestión):**

- Anís verde.....20 gr
- Alcaravea.....10 gr
- Hinojo.....10 gr
- Comino.....10 gr
- Menta.....10 gr
- Boldo.....10 gr
- Manzanilla.....10 gr
- Malvavisco.....10 gr
- Melisa.....10 gr

➤ **Fórmula digestiva (dolores de cabeza): a partes iguales**

- Manzanilla
- Menta
- Melisa
- Hierba luisa
- Anís verde

➤ **Formula simple después comidas:**

- Boldo

USO EXTERNO:

➤ **AE:**

- Alcaravea, menta, anís verde, cúrcuma, manzanilla, melisa.

➤ **Compresas digestivas:**

- Una decocción de hinojo + diente de león + cúrcuma + AE (canela + melisa).

Nauseas y vómitos

USO INTERNO:

- **Fórmula antiséptica:**
 - Anís verde.....20 gr
 - Tomillo.....20 gr
 - Angélica.....20 gr
 - Melisa.....10 gr
 - Ajedrea.....10 gr
 - Diente de león.....10 gr
 - Malva.....10 gr

- **Fórmula antiemética (mareos de viaje): a partes iguales**
 - Jengibre
 - Manzanilla
 - Melisa
 - Hierba luisa

- **Formula simple antiséptica:**
 - Cápsulas de extracto de canela.

USO EXTERNO:

- **AE:**
 - Jengibre, manzanilla, melisa, anís verde.

- **Compresas:**
 - Una infusión de tila + melisa + manzanilla + AE (canela).

Estreñimiento

USO INTERNO:

- **Fórmula laxante: a partes iguales**
 - *Alcachofera*
 - *Malvavisco*
 - *Diente de león*
 - *Boldo*
 - *Menta*

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

- **Formula simple:**
 - *Infusión de hojas de sen.*

USO EXTERNO:

- **AE:**
 - *Menta + neroli + limón.*

- **Compresas:**
 - *Una infusión de diente de león, menta, romero, lavanda.*

Diarrea

USO INTERNO:

- **Fórmula astringente y antiséptica: a partes iguales**
 - Ulmaria
 - Agrimonia
 - Tormentila
 - Malvavisco
 - Canela
 - Tomillo

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

- **Formula simple:**
 - Decocción arándanos secos.

USO EXTERNO:

- **AE:**
 - Lavanda + jengibre + árbol del té + tomillo.

- **Baños:**
 - Lavanda, tomillo, melisa, hierba luisa + tila.

Gastritis

USO INTERNO:

- **Fórmula completa: a partes iguales**
 - *Malvavisco*
 - *Consuelda*
 - *Manzanilla*
 - *Regaliz*
 - *Menta*
 - *Tomillo*
 - *Melisa*
 - *Angélica*

USO EXTERNO:

- **AE:**
 - *Menta + canela + anís verde.*
- **Compresas:**
 - *Una decocción de regaliz, manzanilla, cúrcuma, romero, tila.*
- **Baños:**
 - *Lavanda, tomillo, melisa, malvavisco, manzanilla.*

Hígado graso

USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- Alcachofa.....20 gr
- Cardo mariano.....20 gr
- Diente de león... ..10 gr
- Alholva.....10 gr
- Bardana.....10 gr
- Menta.....15 gr
- Regaliz.....15 gr

➤ **Formula simple:**

- Tintura de alcachofa.

➤ **Formula simple:**

- Extractos de ajo.

➤ **Formula simple:**

- Suplementos de lecitina de soja.

Cirrosis hepática

➤ **Fórmula completa:**

- *Cardo mariano*35 gr
- *Alcachofa*10 gr
- *Cúrcuma*10 gr
- *Diente de león*... ..10 gr
- *Boldo*.....10 gr
- *Melisa*10 gr
- *Canela*5 gr
- *Tomillo*5 gr
- *Equinácea*.....5 gr

➤ **Formula simple:**

- *Cardo mariano: compuestos concentrados en silimarina.*

➤ **Formula simple:**

- *Lecitina de soja – complemento alimenticio.*

Cálculos biliares

USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- *Cardo mariano*
- *Diente de león*
- *Boldo*
- *Fumaria*
- *Genciana*
- *Tomillo*
- *Manzanilla*
- *Angélica*
- *Melisa*
- *Menta*

➤ **Formula simple:**

- *Perlas de lecitina de soja rica en fosfolípidos.*

➤ **Formula simple:**

- *Cápsulas de alcachofa rica en cinarina.*

➤ **Formula simple:**

- *Decocción de semillas de alholva.*