

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





# **MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS**

## TEMA 3.12 CANSANCIO Y AGOTAMIENTO

### Cansancio y agotamiento y plantas utilizadas

En la **sociedad actual** nos encontramos **sometidos a una presión laboral y social** constante donde la **competitividad es la base** de nuestra estructura de convivencia. Cada vez más, debemos responder a las crecientes demandas para satisfacer de forma eficaz todas las necesidades en muchas áreas de la vida: trabajo, educación familiar, cargas económicas, tensiones emocionales, círculo de amistades, etc.

Esta situación **se traduce en solicitar a nuestro cuerpo y nuestra mente**, como mediadores físicos de nuestras exigencias, **la máxima capacidad de rendimiento** cada día y en cada momento.

El **verdadero problema** radica en que **no tenemos verdadera conciencia** de este hecho, y del nivel de rendimiento que nos exigimos hasta que éste disminuye en uno u otro momento, situación que cada vez se produce con menos frecuencia debido a que continuamente aceptamos más inputs, de forma consciente o inconsciente, sin permitir a nuestro organismo ejercer una etapa de recuperación física, además de la necesaria recuperación mental y emocional.

**Esto desencadena 2 posibles situaciones:**

- **La primera, en la que al descender el rendimiento después de mucho tiempo nuestro organismo se agota**, sin poder continuar con el nivel de rendimiento exigido, manifestando enfermedades que buscan equilibrar la situación de salud.
- **La segunda, cuándo el rendimiento no desciende en ningún momento y el organismo sigue resistiendo si cesar**, acumulando una “mochila tóxica” de sustancias perjudiciales para el cuerpo (derivadas de una mala calidad de vida), así como de emociones no resueltas eficazmente (por no haberle dedicado ningún espacio de trabajo a nuestra alma).

---

**Las 2 situaciones son perjudiciales para nuestra salud, aunque la segunda es la más grave con diferencia**, ya que enmascaramos la situación y es nuestro organismo el que actúa de parapeto trabajando constantemente y a nivel de rendimiento altísimo, lo que **suele manifestarse en graves patologías**: problemas cardíacos y circulatorios más o menos graves, úlceras gástricas, tensión muscular, debilitamiento inmunológico y sus consecuencias, problemas hepáticos y renales, incluso trastornos cerebrales que llegan a desembocar en enfermedades psíquicas y nerviosas. En muchos casos, esto puede desencadenar en la incapacidad total de recuperación por parte del organismo, en cuyo caso, el tratamiento debe ser mucho más profundo y a mucho mayor plazo.

Así, puede suceder que aquello que creíamos que nos alimentaba, puede acabar con lo que verdaderamente nos mantiene vivos y sanos.

### **¿Qué papel desempeña la fitoterapia en el tratamiento del cansancio y el agotamiento?**

Los **preparados naturales de origen vegetal tienen una gran importancia** cuando se trata de **reforzar y regular los procesos de defensa y adaptación del organismo** para hacer **frente a situaciones de estrés y agotamiento**, a lo que los medicamentos de síntesis química no pueden realizar ya que actúan de una manera demasiado específica sobre las funciones corporales a corto plazo sin otorgar una solución más profunda y duradera.

**Además de realizar tratamientos con hierbas medicinales** para ayudar al organismo a **aumentar la sensación energética**, es necesario **acompañar la terapia con otras medidas** que permitan sobrellevar un adecuado ritmo de vida frente al agotamiento y el estrés además de una adecuada sensación de plenitud y salud: ejercicio físico regular, alimentación suficiente y equilibrada, meditación, contacto con la naturaleza, practicar un ritmo de vida pausado apreciando la esencia de las propias experiencias, etc. Todo ello, facilitará la adaptación al medio, realizando todas aquellas tareas que se nos requieren, además de mantener un estado de plenitud y equilibrio.



### **Plantas medicinales adaptógenas**

**Se trata de aquellas plantas enmarcadas dentro del ámbito de acción** que permite hacer frente a situaciones de estrés y agotamiento adaptando el organismo a la presión del entorno, permitiendo recuperar las sensaciones de energía física, mental y psíquica. Son particularmente útiles en la restauración y mantenimiento de la homeostasis positiva. Esto se debe a su capacidad para ayudarnos a adaptarnos al cambio.

Sin embargo, el concepto de “adaptógeno” es incompleto e imperfecto desde el punto de vista bioquímico, y las drogas denominadas adaptógenas pueden presentar alguna otras tantas actividades específicas, por ejemplo: antioxidante, anticancerígena, inmunomoduladora, antiséptica, hipolipemiente o hipoglucémica. Por eso, la tendencia actual es denominar, además de por dicho término, la acción específica que confiere la droga para una mayor precisión.

### **Ginseng (*Panax ginseng*): Adaptógena**

- **Inmunoestimulante**
  - **Resistencia al estrés**
  - **Regula el sistema nervioso central (estimulación o depresión)**
  - **Tónico cardiaco**
  - **Antioxidante**
  - **Hipolipemiante**
  - **Hipoglucémico**
  - **Anabólico**
  - **Regulador de la presión arterial (hipertensor o hipotensor)**
  - **Afrodisíaco**
- **Indicaciones:** Estrés, cansancio y debilidad, disminución de la capacidad de rendimiento y concentración, enfermedades infecciosas derivadas, disfunción sexual en ambos sexos.

### **Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus Maxim*): Adaptógena**

- **Inmunoestimulante e inmunomodulador**
  - **Antioxidante**
  - **Resistencia al estrés**
  - **Hipoglucémico**
  - **Antiviral**
  - **Hipertensor**
- **Indicaciones:** Estrés, cansancio y debilidad, disminución de la capacidad de rendimiento físico, disminución de la capacidad de aprendizaje y memoria, depresión, enfermedades infecciosas derivadas.

### **Maca (*Lepidium peruvianum Chacón*): Adaptógena**

- **Resistencia al estrés**
  - **Tónico nervioso**
  - **Vitaminica y remineralizante (Vit. C y B, Ca, P, K, Mg, Fe, Zn, Na)**
  - **Antiviral y antibacteriana**
  - **Reguladora hormonal (testosterona, progesterona y estrógenos)**
  - **Afrodisíaca**
- **Indicaciones:** Estrés, cansancio y debilidad, anemias, disminución de la capacidad de rendimiento físico, enfermedades infecciosas derivadas, disfunción sexual y esterilidad en ambos sexos.

### **Regaliz (Glycyrrhiza glabra L.): Adaptógena**

- **Resistencia al estrés**
  - **Tónico nervioso**
  - **Antiviral y antibacteriana**
  - **Reguladora hormonal (corticoidal)**
  - **Antialérgica**
  - **Hipertensor**
- **Indicaciones:** Estrés, cansancio y agotamiento, enfermedades infecciosas derivadas. Alergias.

### **Reishi (Ganoderma lucidum): Adaptógena**

- **Inmunoestimulante**
  - **Resistencia al estrés**
  - **Antitumoral**
  - **Antihistamínico**
  - **Hipoglucemiante**
  - **Hipocolesterolemiante**
  - **Hipotensor**
  - **Antiviral y antibacteriano**
  - **Hepatoprotector**
- **Indicaciones:** Estrés, cansancio y agotamiento, enfermedades infecciosas derivadas, potente antialérgico: (alergias, rinitis alérgica, sinusitis), ansiedad e insomnio, procesos cancerígenos y terapias asociadas (quimio y radioterapia), hepatitis, arteriosclerosis.

### **Astrágalo (Astragalus membranaceus Fisch.): Adaptógena**

- **Inmunoestimulante**
  - **Resistencia al estrés**
  - **Antitumoral**
  - **Antiviral y antibacteriano**
  - **Antioxidante**
  - **Vasodilatadora**
  - **Hipotensora**
  - **Hepatoprotectora**
- **Indicaciones:** Estrés, cansancio y agotamiento, enfermedades infecciosas derivadas. Estados de convalecencia y recuperación necesaria. Enfermedades respiratorias (catarros, gripes). Procesos cancerígenos. SIDA. Hipertensión, cardiopatías, diabetes y Alzheimer.

---

## Plantas medicinales estimulantes

**Se trata de aquellas plantas cuyo ámbito de acción** se centra en la estimulación del sistema nervioso, sobre el corazón o la circulación con efecto estimulante sistémico sobre el organismo.

**Así, hay un grupo de plantas estimulantes que contienen sustancias muy concretas capaces de incrementar el rendimiento físico y/o mental de manera inmediata.** Suelen ser sustancias como la cafeína con efectos estimulantes que ofrecen un aumento de la capacidad energética, pero con los inconvenientes de que estos efectos sólo se producen a corto plazo, para momentos muy específicos.

Además pueden generar dependencia y ocasionar efectos contrarios o adversos: la asimilación por parte del organismo de sus componentes químicos, reducen sus efectos, o provocan el denominado efecto rebote, que ocasiona un descenso aparente de la energía al reducirse sus efectos estimulantes, provocando la necesidad de seguir administrando los preparados vegetales para mantener el ritmo de manera constante, ocasionando efectos derivados de una hiperestimulación (nerviosismo, insomnio, taquicardia, temblores, irritación intestinal, etc.). Aun así, **es conveniente clasificar y conocer dichas plantas** para poder hacer uso de ellas que en momentos concretos puedan ayudarnos a superar estados de agotamiento agudos muy específicos, utilizándose con un recurso puntual.

**Igualmente, hay otras plantas cuyo contenido en sustancias estimulantes de efecto inmediato es menor o nulo y además contienen otros componentes (vitaminas, minerales, principios activos...) beneficiosos para aumentar la estimulación general del organismo pero con efectos algo más progresivos.** Nos referimos a plantas como el tomillo, romero, menta, jengibre, cúrcuma, ajedrea, etc. que tomadas en infusión una o varias veces al día, ayudan a ejercer una acción estimulante intermedia que nos da más ánimo y vitalidad.

**Por último, es necesario mencionar la necesidad de realizar curas de depuración y desintoxicación para alcanzar estados de rendimiento adecuados a través de la estimulación de los órganos o sistemas del cuerpo humano.** La limpieza de la

sangre con plantas alterantes o “depuradoras de la sangre” (ajo, acedera, bardana, zarzaparrilla, ortiga, meliloto, etc.), o a través de drenadores hepato-renales (diente de león, fumaria, cardo mariano, centaurea, genciana, alcachofa, etc.) permiten eliminar procesos toxicológicos de nuestro organismo para aumentar la capacidad de estimulación fisiológica que en definitiva nos ofrece un aumento de nuestra capacidad energética y estimula nuestra vitalidad natural a largo plazo.

Como en cada tema hemos ido estudiando dichas plantas depurativas y/o estimulantes suaves, en cada caso, **nos centraremos en mencionar más concretamente algunas hierbas que ofrecen una estimulación rápida a corto plazo para superar estados de agotamiento inmediatos:**

#### **Café (*Coffea arábica L.*): Estimulante**

- **Estimulante nervioso: rico en cafeína.**
  - **Antioxidante**
  - **Vasodilatador cerebral**
  - **Antimigrañoso**
  - **Antidepresivo**
  - **Diurético**
- 
- **Indicaciones:** Cansancio y agotamiento pasajeros. Necesidad de aumentar el rendimiento físico y mental en situaciones de estrés. Combatir estados carenciales psíquicos: como la falta de motivación. Ayuda a combatir el estrés oxidativo.

#### **Paulinia o guarana (*Paulinia cupana*): Estimulante**

- **Estimulante nervioso: Guaranina (Cafeína): 3 veces + elevado que el café (3-6%).**
  - **Tónico cardiaco**
  - **Tónico circulatorio**
  - **Antimigrañoso**
  - **Antidepresivo**
  - **Diurético**
  - **Digestivo**
- 
- **Indicaciones:** Cansancio y agotamiento pasajeros. Necesidad de aumentar el rendimiento mental y físico. Depresión leve o falta de motivación. Ayuda a combatir el estrés oxidativo. Favorece la secreción de jugos gástricos (al estar libre de determinados agentes irritantes contenidos en el café, la hacen más saludable y beneficiosa para el estómago).

### **Mate (*Ilex paraguariensis*): Estimulante**

- **Estimulante nervioso: Mateína (Cafeína): similar al café y dependiendo de la planta.**
  - **Antioxidante**
  - **Vasodilatador cerebral**
  - **Antimigrañoso**
  - **Antidepresivo**
  - **Diurético**
- **Indicaciones:** Cansancio y agotamiento pasajeros. Necesidad de aumentar el rendimiento físico y mental en situaciones de estrés. Combatir estados carenciales psíquicos: como la falta de motivación. Ayuda a combatir el estrés oxidativo.

### **Nuez Cola (*Cola acuminata, cola nitida*): Estimulante**

- **Estimulante nervioso: Cafeína: similar al café y dependiendo de la planta.**
  - **Antioxidante**
  - **Vasodilatador cerebral**
  - **Antimigrañoso**
  - **Antidepresivo**
  - **Diurético**
- **Indicaciones:** Cansancio y agotamiento pasajeros. Necesidad de aumentar el rendimiento físico y mental en situaciones de estrés. Combatir estados carenciales psíquicos: como la falta de motivación. Ayuda a combatir el estrés oxidativo.

### **Té (*Thea sinensis*): Estimulante**

- **Estimulante nervioso: Teína (Cafeína): similar al café y dependiendo de la planta.**
  - **Antioxidante**
  - **Vasoprotector**
  - **Venotónico**
  - **Antiagregante plaquetario**
  - **Hipocolesterolemiantes**
  - **Antibacteriano**
  - **Astringente**
  - **Diurético**
- **Indicaciones:** Cansancio y agotamiento pasajeros. Necesidad de aumentar el rendimiento físico y mental en situaciones de estrés. Combatir estados carenciales psíquicos: como la falta de motivación. Ayuda a combatir el estrés oxidativo.