

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS

TEMA 3.8 SISTEMA NERVIOSO

Sistema Nervioso: trastornos y plantas utilizadas

El **sistema nervioso humano es altamente complejo**: lo conforman el **cerebro** y los **nervios** y cuya unidad básica son las **neuronas**. La **función principal** de éstas es captar y procesar información para luego poder transmitir nueva información, gracias a la sinapsis química (neurotransmisores), con el propósito de ejercer una coordinación sobre los demás órganos del cuerpo humano y así lograr una adecuada y eficaz interacción con el entorno.



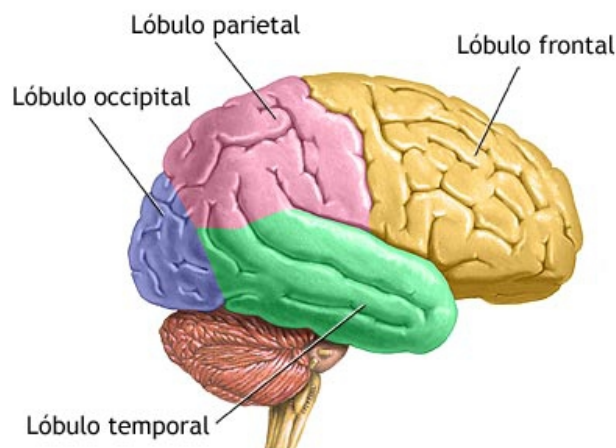
El sistema nervioso se subdivide en:

- **Sistema nervioso central (SNC)**: Lo conforman el cerebro y la médula espinal.
- **Sistema nervioso periférico (SNP)**: Formado por los nervios (y sus respectivas células neuronales) que parten de la espina dorsal hacia la periferia (hacia el resto del organismo).

Estos nervios reciben los estímulos del entorno (temperatura, luz, sonido, movimiento, tacto, dolor, etc.) y los transmiten al cerebro, y viceversa, una vez procesada la información, el cerebro transmite nuevas señales a los órganos, que las ejecutan.

La masa encefálica se divide en **cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo**. Cada una de estas partes coordina la organización de determinadas funciones que es igual en todas las personas.

Así, el **cerebro** se subdivide en el lóbulo central del cerebro (zona delantera) regula la inteligencia, el habla y la personalidad de la persona; en el lóbulo occipital (zona posterior) se sitúa el centro visual; en los lóbulos temporales (laterales) ejecuta la memoria y las emociones; y en el lóbulo parietal encargada especialmente de recibir las sensaciones de tacto, calor, frío, presión, dolor.



El **cerebelo** se encarga del equilibrio y la coordinación motriz.

El **bulbo raquídeo** regula la circulación sanguínea, la respiración y la tensión arterial, además de servir de puente entre las terminaciones nerviosas de cada una de las partes del cuerpo humano y el cerebro, y viceversa.

La **hipófisis** es responsable de la segregación de numerosas hormonas y regula de forma centralizada la actividad de muchas otras glándulas, cuyas funciones se encuentran las de la actividad sexual.

La transmisión de los estímulos se lleva a cabo gracias a los **neurotransmisores** que transmiten la información desde las terminaciones nerviosas de las neuronas a las terminaciones nerviosas de órganos y músculos. **Esta transmisión ejecuta 2 tipos de movimientos:**

- **Del sistema nervioso autónomo o vegetativo (SNA):** que controla los movimientos del cuerpo que se realizan involuntariamente. Es a través de las glándulas, los vasos sanguíneos y la musculatura lisa de los órganos (intestino, hígado, etc.) lo que permite ejecutar funciones involuntarias: la respiración, el ritmo cardíaco, los movimiento intestinales, la salivación, la secreción de sudor...).
- **Del sistema nervioso sensoriomotor o somático (SNS):** encargado de la percepción sensorial desde los receptores sensoriales (de los órganos de los sentidos: piel, ojos, etc.) y del movimiento de los órganos voluntarios (piernas, manos, cabeza, etc.) lo que permite ejecutar funciones voluntarias: caminar, coger cosas, observar cosas...).

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

Los preparados de origen vegetal ofrecen un amplio campo de acción para tratar los trastornos del sistema nervioso.

Sí se trata de enfermedades leves las plantas por sí solas son suficientes para realizar el tratamiento, **en el caso de patologías más severas**, se prescriben como remedios complementarios al tratamiento ordinario (medicina convencional) y junto a otros tratamientos naturales (yoga, meditación, alimentación equilibrada, reiki...) concediendo más importancia a los factores psicológicos que están originando dicha alteración que afectan en el plano físico.

Debemos observar la relación existente entre los planos físico, emocional y psicológico, además del espiritual, como ocurre con el resto de patologías de los otros sistemas estudiados. Pero en este caso la relación es más estrecha ya que la sensibilidad emocional, lo que percibimos y procesamos (estímulos externos) además de lo que comunicamos al exterior (sensaciones y emociones), afecta de manera directa al plano físico nervioso.

Trastornos del sistema nervioso

Dolores de cabeza – Migrañas

El tipo de dolor de cabeza más común es la **cefalea tensional**. Es causado por tensión muscular en los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y la mandíbula. La cefalea tensional:

- **Puede estar relacionada con el estrés, una mala digestión o por malas posturas tensionales.**

- **Tiende a darse en ambos lados de la cabeza.** A menudo comienza en la parte posterior de la cabeza y se propaga hacia delante. El dolor puede ser sordo u opresivo. Es posible que se sienta dolor y rigidez en los hombros, el cuello y la mandíbula.

Una **cefalea migrañosa** implica un dolor fuerte que generalmente ocurre con otros síntomas, como cambios en la visión, sensibilidad al ruido y a la luz, náuseas o vómitos.

- **El dolor puede ser** punzante, palpitante o pulsátil. Tiende a comenzar en un lado de la cabeza y se puede propagar a ambos lados.

- **El dolor generalmente empeora a medida** que uno trata de desplazarse de un lugar a otro.

- **Las migrañas se pueden desencadenar por el estrés, la falta de sueño, la abstinencia de cafeína y el alcohol.** Los alimentos como el chocolate, los carbohidratos refinados, ciertos quesos o el glutamato monosódico (E621) también pueden desencadenarlos.

- **Una de las causas puede ser la serotonina** (neurotransmisor). Estudios recientes establecen que el exceso de liberación de **serotonina** produce alteraciones en las conexiones neuronales. Es decir, la serotonina es buena en equilibrio pero su exceso provoca alteraciones en algunos neurotransmisores, entre ellos los sensoriales. Se cree que los mensajeros químicos también tienen efecto en el conducto

gastrointestinal, siendo por eso probable que también sean los responsables de los síntomas acompañantes, como náuseas o vómitos.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a reducir la sintomatología dolorosa local. Así también buscaremos paliar las causas que lo pudieran estar generando: el estrés, la excitabilidad, la digestión en el caso de dolores de cabeza; y tratar la conciliación del sueño, el estrés, la inflamación, junto a una dieta equilibrada para tratar la migraña. **Así buscaremos plantas adecuadas con acción:**

- **Analgésicas:** Sauce blanco, menta, matricaria, clavo aromático.
- **Antimigrañosas:** Matricaria, petasites, trébol de agua.
- **Antiemética:** Jengibre, manzanilla, melisa.
- **Digestivas:** Hierba luisa, melisa, menta, tomillo, salvia.
- **Sedantes:** Melisa, valeriana, lúpulo, valeriana, pasiflora.
- **Adaptógenos:** Ginseng, eleuterococo, salvia, maca, rhodiola rosea.

Tratamiento interno: utilizaremos plantas analgésicas como el sauce blanco, para reducir el dolor asociado a los dolores de cabeza y migrañas. Para prevenir y tratar la migraña a largo plazo existen una serie de plantas consideradas antimigrañosas; el Tanacetum parthenium o matricaria es una de las plantas más indicadas para tratar los efectos derivados de la migraña, actuando como analgésico, así como de una de sus causas principales; ya que actúa como inhibidor de la serotonina. El resto de acciones se utilizarán convenientemente para tratar los posibles agravantes de los trastornos: malas digestiones que desembocan en dolores de cabeza, así como el estrés y nerviosismo que agrava ambas patologías. Las plantas adaptógenas se tomarán como complemento a la terapia principal en forma de preparados estandarizados.

Tratamiento externo: utilizaremos plantas analgésicas en oleolatos o aceites esenciales para aplicar en las sienes. De igual manera, aceites esenciales aplicados para tratar el nerviosismo y el estrés son muy adecuados.

Neuralgias

Se trata de un síntoma provocado por un fallo del sistema nervioso consistente en un trastorno sensitivo, irritación o compresión de un nervio, que provoca dolor en la zona del nervio afectado.

Su origen puede ser cualquier inflamación, infección o compresión provocada por una fractura, dolor muscular o tensional, una hernia discal, un dolor de cabeza, una sinusitis o un dolor de muelas, aunque también son muy recurrentes las de tipo psicológico.

Las neuralgias más conocidas son la ciática, la neuralgia del nervio facial y la neuralgia del trigémino (Es un trastorno nervioso que causa un dolor punzante en partes de la cara: los ojos, los senos paranasales y la boca hasta el cerebro).

Los síntomas en que desembocan las neuralgias:

- Aumento de la sensibilidad de la piel a lo largo de la ruta del nervio dañado, de manera que cualquier contacto o presión se siente como dolor.
- Dolor que puede aparecer y desaparecer (intermitente) o constante, y puede empeorar cuando la zona se mueve.
- Debilidad o parálisis completa de los músculos inervados por el mismo nervio

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a reducir la sintomatología del dolor asociado, mediante plantas analgésicas, antiinflamatorias y rubefacientes, así como tratar las causas que serán en cada caso, correspondientes a cada sistema tratado (psíquico, motriz, respiratorio, inmunológico). **Así, utilizaremos plantas con acción:**

- **Analgésicas:** Sauce blanco, menta, matricaria, clavo aromático.
- **Antiinflamatorias:** Jengibre, matricaria, sauce blanco, romero, harpagofito.
- **Rubefacientes:** Pimienta de cayena, pino, romero.

Tratamiento interno: El tratamiento interno, aunque es el menos usual en este trastorno, irá encaminado a desinflamar y reducir el dolor mediante infusiones o extractos estandarizados.

Tratamiento externo: utilizaremos cataplasmas con arcillas, por su efecto antiinflamatorio, junto a plantas con la misma acción, además de analgésicas y rubefacientes-circulatorias que promueven la dilatación local y la circulación en la zona afectada promoviendo la relajación de los síntomas.

Alzheimer

El **Alzheimer** es una **enfermedad neurodegenerativa** que se manifiesta como **deterioro cognitivo y trastornos conductuales**. Se caracteriza por una pérdida de la memoria inmediata y de otras capacidades mentales, a medida que mueren las células nerviosas (neuronas) y se atrofian diferentes zonas del cerebro.

El Alzheimer se produce debido a la reducción de la producción cerebral de acetilcolina (un neurotransmisor), siendo **la colina** su principal componente, lo que provoca a un deterioro en el rendimiento de los circuitos colinérgicos del sistema cerebral.

Es difícil determinar quién va a desarrollar la enfermedad de Alzheimer, puesto que se trata de una alteración compleja, de **causa desconocida**, en la que, al parecer, intervienen múltiples factores. Estos son algunos de los elementos que pueden aumentar las probabilidades de padecer esta patología.

- **Edad:** suele afectar a los mayores de 60-65 años, pero también se han dado casos entre menores de 40.
- **Sexo:** las mujeres lo padecen con más frecuencia, probablemente, porque viven más tiempo.
- **Factor genético:** varias mutaciones en el gen de la proteína precursora de amiloide (APP). Esta proteína está implicada en el transporte y eliminación del colesterol.
- **Factores medioambientales:** El tabaco se ha mostrado como un claro factor de riesgo de la patología, al igual que las dietas grasas.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a prevenir y a recuperar la capacidad cognitiva de la persona afectada, sobre todo en los primeros estadios de la enfermedad, cuando aún se presenta leve o moderada ya que en casos más graves la recuperación se presenta muy difícil. **Buscaremos plantas con acción:**

- **Antioxidantes:** Ginkgo, salvia, romero, hinojo, ajo, té verde.
- **Circulatorias-cerebrales:** Ginkgo, ginseng, eleuterococo, romero, hinojo, tomillo.
- **Ricos en colina:** Soja, alholva, hinojo, anís, levadura de cerveza, germen de trigo, semillas de lino, de sésamo y de girasol.

Tratamiento interno: El tratamiento interno es único indicado, a través de suplementos alimenticios que contengan colina así como con extractos estandarizados de Ginkgo biloba, como preparado herbal de primera opción. Además podemos tomar otras tinturas o infusiones con efectos circulatorios que ayuden a irrigar la sangre en los vasos sanguíneos cerebrales.

Esclerosis múltiple

Es una enfermedad autoinmunitaria que afecta el cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central).

La esclerosis múltiple es causada por el daño a la vaina de mielina, la cubierta protectora que rodea las neuronas, provocando que los impulsos nerviosos disminuyan o se detengan.

El daño al nervio es causado por inflamación, la cual ocurre cuando las células inmunitarias del propio cuerpo atacan el sistema nervioso. Esto puede ocurrir a lo largo de cualquier área del cerebro, el nervio óptico o la médula espinal.

No se sabe exactamente cuáles son las causas desencadenantes del ataque autoinmune pero se cree que puede ser debido a un virus o un defecto genético, o ambos. Los factores ambientales también juegan un papel importante.

La sintomatología de esta enfermedad **es muy variada y complicada de tratar** ya que abarca un gran número de formas y procesos: pérdida de fuerza muscular y destreza, visión borrosa o doble, pérdida de visión en un ojo, problemas de equilibrio.

A medida que la enfermedad avanza pueden aparecer **otros síntomas** relacionados con el daño neurológico: espasmos o rigidez en algunos músculos, incontinencia urinaria, problemas de la memoria o la concentración, problemas sexuales, etc. Otro síntoma muy común es la depresión, relacionada en ocasiones con el diagnóstico de la enfermedad. La fatiga o cansancio es también uno de los síntomas más comunes y molestos.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a complementar el tratamiento convencional de la enfermedad para que se ayude a la persona a superar la sintomatología y recuperar su salud y calidad de vida. **Buscaremos plantas con acción:**

- **Antioxidantes:** Ginkgo, salvia, romero, hinojo, ajo, té verde.
- **Circulatorias-cerebrales:** Ginkgo, ginseng, eleuterococo, romero, hinojo, tomillo.
- **Antidepresivas:** Hipérico, eleuterococo, salvia, centella asiática, cúrcuma, azafrán.

Tratamiento interno: El tratamiento interno será el indicado por la necesidad de prevenir y/o realizar una lucha directa hacia esta enfermedad con la máxima urgencia y concentración activa de los principios medicinales herbales. Tanto los preparados estandarizados, como las infusiones y los complementos alimenticios se complementarán y jugaran un papel clave en el modo en que debemos tratar al paciente.

Sistema nervioso: Fórmulas

Dolores de cabeza / migrañas

USO INTERNO:

- **Fórmula completa dolores de cabeza:**
 - Sauce blanco.....20 gr
 - Tomillo.....20 gr
 - Manzanilla.....10 gr
 - Salvia.....10 gr
 - Jengibre.....10 gr
 - Hierba luisa.....10 gr
 - Melisa.....10 gr
 - Naranja amargo.....10 gr

- **Fórmula simple migraña:**
 - Cápsulas estandarizadas matricaria.
(Efectos a partir de las 4-6 meses)

USO EXTERNO:

- **AE dolores de cabeza:**
 - En una base de aceite vegetal añadir ae de menta o clavo.

- **AE migraña:**
 - Verter en un pañuelo e inhalar 3 veces profundamente la siguiente mezcla:
 - 2 gotas de mejorana
 - 2 gotas de lavanda
 - 2 gotas de menta
 - 2 gotas de melisa

Neuralgias

USO INTERNO:

- **Fórmula compuesta:**
 - Jengibre
 - Matricaria
 - Sauce blanco
 - Romero

- **Formula simple:**
 - Extractos harpagofito.

USO EXTERNO:

- **AE:**

En un oleolato de hipérico, añadir ae de romero, lavanda, mejora y menta (20 gotas).

- **Cataplasma:**

Cataplasma de arcilla blanca + romero, jengibre y menta.

- **Pomada:**

De pimienta de cayena.

- **Baños:**

Añadir al baño de agua caliente 6-8 gotas de una combinación de ae de jengibre, lavanda, orégano, romero, menta.

Alzheimer

USO INTERNO:

- **Fórmula preventiva: partes iguales**
 - Romero
 - Tomillo
 - Hipérico
 - Hinojo
 - Anís
 - Alholva

- **Formula simple:**
 - Comprimidos de Ginkgo biloba.
(Tratamientos a partir de 6-12 semanas)

- **Formula simple:**
 - Extractos de soja (lecitina).

Esclerosis múltiple

USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- *Ginkgo*
- *Romero*
- *Tomillo*
- *Hinojo*
- *Ajo*
- *Centella asiática*
- *Salvia*
- *Cúrcuma*

➤ **Formula simple:**

- *Extractos de Ginkgo biloba.*