

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS

TEMA 3.9 TRASTORNOS PSÍQUICOS

Trastornos psíquicos y plantas utilizadas

El en tema anterior se describieron las funciones del cerebro y del sistema nervioso central y periférico así como los trastornos físicos directamente relacionados con las alteraciones nerviosas y sus unidades más elementales, las neuronas.

En este tema describimos los trastornos psíquicos, que están estrechamente vinculados con el sistema nervioso y el cerebro, pero que por su importancia como patologías diferenciadas y de creciente interacción en la sociedad actual merece un capítulo aparte.



Estos trastornos están directamente relacionados con un desequilibrio de los transmisores químicos (neurotransmisores) que, consecuentemente, conducen a un desequilibrio personal y conductual. **Además, hay otros muchos factores externos que pueden agravar la situación del paciente**, muy relacionados con los cambios de cualquier tipo, y que son responsables de los picos en las manifestaciones de la sintomatología propia de estas enfermedades: cambios estacionales

(depresiones de invierno y abatimiento en primavera), cambios de temperatura externa (el calor intenso o el frío provocan irritabilidad y angustia), cambios de lugar de vivienda, nuevas personas que entran en las vidas, otras que se marchan, percepciones sensoriales intensas (luz, sonidos, olores...), etc. Influyen sobremanera en la forma que las personas aquejadas por estos cambios afrontan el proceso de adaptación al entorno. Algo, que en mayor o menor medida, ocurre a todas las personas.

¿Qué papel desempeña la fitoterapia en el tratamiento de trastornos psíquicos?

Según el tipo y la gravedad de los trastornos, las medicinas de origen vegetal pueden desempeñar un importante papel en la terapia.

Ahora bien, este es **un campo complicado de tratar**, debido que estamos ante uno de los grupos de trastornos más complicados de afrontar **con garantías de éxito por su falta de desarrollo e investigación**, ya no tanto en la sintomatología donde los preparados herbales pueden ayudar a obtener buenos resultados terapéuticos (episodios depresivos, agitación nerviosa, ansiedad y trastornos del sueño), sino en la mejora de las causas que en muchos casos se cree que tienen un origen multifactorial y en otros se desconoce el verdadero desencadenante.

La relación con la sensibilidad, las emociones y la conducción espiritual adquieren la máxima relevancia en este tipo de trastornos, donde podemos observar que las personas muy sensibles al entorno suelen ser más afectadas, al tener problemas para canalizar dicha energía, desembocando en los posibles trastornos psíquicos: ansiedad, depresión, angustia, irritabilidad, etc.

Los preparados de origen vegetal podrán complementar en muchos casos el tratamiento de los psicofármacos sintéticos, en otros es contraproducente mezclarlos por las claras interacciones perjudiciales entre ambos y nunca debemos abandonar el tratamiento ordinario a favor del natural sin proceder a un periodo de transición, ya que las consecuencias podrían ser fatales no sólo para el paciente sino para el entorno que le envuelve (e.j.: esquizofrenia paranoide severa que conlleva estados conductuales agresivos).

En definitiva, las hierbas y sus preparados naturales pueden ayudar mucho ya que ofrecen muy buenas posibilidades terapéuticas y con una mejor tolerancia, además de no generar efectos secundarios de gravísimas consecuencias para la salud física de la persona (degradación física y cognitiva por acumulación de toxinas provenientes de la medicación alopática sintética).

Trastorno psíquicos

Ya hemos comentado que los **trastornos psíquicos** tienen un **origen** primario por la influencia de los **transmisores químicos** del cerebro, generando una sintomatología que podremos tratar.



Además, **las causas psíquicas** también pueden dar lugar a **lesiones orgánicas**. Así, existe una influencia del sistema nervioso sobre el sistema inmunológico y sobre otras funciones corporales: motrices y sensoriales principalmente. Los transmisores del sistema nervioso actúan sobre las células del sistema inmunológico y sobre las hormonas, y viceversa. Además, muchos de estos trastornos influyen en la alteración del sueño.

Deberemos tener en cuenta también, que personas que llevan largo tiempo medicadas, tendrán las funciones de detoxificación y eliminación saturadas y alteradas, por eso el tratamiento de otros sistemas (renal, hepático, sanguíneo, excretor...) será de vital importancia para favorecer la recuperación del paciente, ayudando a mejorar las funciones del cuerpo.

En todos los casos, la **complementación con terapias de relajación y meditación**, junto a la psicoterapia son necesarios e importantes. Sobre decir, que la alimentación equilibrada y sana juega un papel de vital importancia en la mejora o empeoramiento de los estados del paciente. El ejercicio físico y sobre todo, el contacto y fusión con la naturaleza y la biodiversidad, ayudará mucho en todos los casos, ya que los resultados se han demostrado.

Episodios depresivos

La **depresión** es el **diagnóstico psiquiátrico** que describe un **trastorno del estado de ánimo**, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de **abatimiento, infelicidad y culpabilidad**, además de provocar una **incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana**.

Se ha descubierto que la **serotonina** y la **noradrenalina** (neurotransmisores) se encuentran en menor concentración en las personas depresivas, y que por tanto su aumento ayuda a restablecer el equilibrio emocional. También se sabe que existe una enzima, la **monoaminoxidasa (IMAO)** que destruye ciertas sustancias cerebrales, como la serotonina, provocando disfunciones en el estado emocional y del comportamiento.

Las depresiones también pueden tener su causa en trastornos hormonales. Otros factores desencadenantes son: la falta de luz solar, la ingestión de ciertos medicamentos o la relación con otras enfermedades que agravan el estado emocional del individuo, además de la predisposición genética.

Los síntomas más habituales asociados a la depresión son los trastornos del sueño, la ansiedad y la agitación nerviosa.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a aumentar la concentración de los neurotransmisores que ayudan a establecer un estado equilibrado apartado de la depresión, así como reducir aquellos otros factores que puedan desencadenar el trastorno: alteraciones hormonales, falta de sueño, alteración nerviosa. **Buscaremos plantas con acción:**

- **Antidepresivas:** Hipérico, cúrcuma, ginkgo, eleuterococo, ginseng, maca.
- **Hipnóticas:** Hipérico, lavanda, kava kava, lúpulo, pasiflora, valeriana.
- **Ansiolíticas:** Hipérico, pasiflora, kava kava, lavanda, tila.
- **Estrogénicas:** Soja, onagra, salvia, cimicifuga.

Tratamiento interno: mediante preparados estandarizados de hipérico, como planta de 1ª opción, ya que reúne una acción de amplio espectro: antidepresiva, hipnótica y ansiolítica. Así, también infusiones que combinen plantas como la pasiflora, lavanda y

melisa para reducir síntomas asociados. En caso de que la alteración hormonal este asociada al estadio depresivo, las plantas estrogénicas, sobre todo la onagra, ayuda a equilibrar tanto estado de tensión premenstrual como de la menopausia, por ejemplo.

Tratamiento externo: mediante baños relajantes de plantas con acción hipnótica y/o ansiolítica que favorezcan un estado de paz y sosiego. La utilización de aceite esenciales mediante baños, quemadores o aplicándolos en la piel ayudarán a favorecer el ánimo y la relajación.

Angustia

Estado de intranquilidad o inquietud muy intensas causado especialmente por el miedo o por la amenaza de una desgracia o un peligro.

Todas las personas padecen algún tipo de miedo ante los problemas del día a día, pero cuando se convierten en un miedo excesivo o de tener miedo a cosas sin un motivo aparente, entonces hablamos de angustia como patología o trastorno que se puede tratar para ayudar a la persona a sobrellevarlo.

Las causas orgánicas de este trastorno no se han esclarecido completamente y pueden ser múltiples. Pero la verdad es que hay una **causa emocional** de la persona con el entorno que le rodea, donde la falta de confianza con el proceso de la vida, el no poder rendirse a los acontecimientos de la vida y fluir sin buscar una seguridad continua, son causas emocionales que desencadenan en el trastorno.

Los síntomas físicos se manifiestan en estrés psíquico, taquicardia, temblores, vértigo y dolores en el pecho o el miedo a sufrir un infarto.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a equilibrar el estado emocional de la persona mediante plantas que ayuden a tranquilizar (ansiolíticas), y plantas que aumenten la vitalidad y energía emocional (adaptógenas). **Buscaremos plantas con acción:**

- **Ansiolíticas:** Hipérico, pasiflora, kava kava, lavanda, tila.
- **Adaptógenas:** Ginseng, eleuterococo, maca, rodhiola rosea, moringa, salvia.

Tratamiento interno: mediante preparados estandarizados de plantas adaptógenas e infusiones de plantas ansiolíticas. Se han demostrado efectos muy buenos en la combinación de la valeriana con el lúpulo, la pasiflora y la melisa.

Tratamiento externo: mediante baños tranquilizantes de plantas de acción ansiolítica que favorezcan un estado de sosiego. La utilización de aceite esenciales mediante baños, quemadores o aplicándolos en la piel ayudarán a favorecer el ánimo y la relajación.

Agitación nerviosa

El **nerviosismo** es un **estado interior de agitación** en el que **se reduce o se pierde la calma natural**. Normalmente, el nerviosismo suele ser una **reacción del organismo ante una situación desconocida, poco frecuente o incómoda**.

Una persona que sufre nerviosismo puede manifestar síntomas asociados como temblor de manos, exceso de sudoración, taquicardia, tics nerviosos en los ojos, inseguridad, miedo y pérdida de concentración. El lenguaje corporal cambia, la voz se eleva y se habla más rápido. Las personas nerviosas tienen la sensación de estar ajetreadas y siempre bajo presión. Suelen ser muy irritables y pierden la calma con facilidad.

El nerviosismo puede no presentarse aislado e ir acompañado de otros síntomas como dolor de estómago o dolor de espalda, diarrea, trastornos del ritmo cardíaco, miedo e, incluso, depresión, es recomendable acudir al médico para poder determinar la causa y establecer un tratamiento adecuado.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a equilibrar el estado emocional de la persona mediante plantas que ayuden a tranquilizar (ansiolíticas), y plantas que aumenten la vitalidad y energía emocional (adaptógenas). **Buscaremos plantas con acción:**

- **Ansiolíticas:** Hipérico, pasiflora, kava kava, lavanda, tila.

- **Sedantes:** Melisa, lavanda, hierba luisa, kava kava, lúpulo, pasionaria y valeriana.

Tratamiento interno: según se trate de una agitación nerviosa o severa trataremos con plantas más suaves como la melisa y la lavanda en el primer caso, o el kava kava y el lúpulo en el segundo.

Tratamiento externo: mediante baños de plantas de acción que favorezcan un estado de relajación. La utilización de aceite esenciales mediante baños de agua caliente, quemadores o aplicándolos en la piel ayudarán a relajar y calmar a la persona.

Trastornos del sueño

Es la **dificultad para iniciar o mantener el sueño** y puede manifestarse como dificultad para conciliar el sueño (insomnio inicial), despertarse frecuentemente durante la noche o despertarse muy temprano por la mañana.

Los síntomas más comunes son la somnolencia diurna, baja concentración e incapacidad para sentirse activo durante el día.

El insomnio puede deberse a muchas causas: insomnio primario, estrés, trastornos psiquiátricos como la ansiedad o la depresión, la toma de ciertos medicamentos, exceso en la toma de café, alcohol, tabaco, así como no realizar ejercicio físico o tener una alimentación desequilibrada y pesada.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a favorecer los estados del sueño mediante plantas que liberen la mente de preocupaciones, preparen al organismo para la relajación y combatan el posible estrés asociado. **Buscaremos plantas con acción:**

- **Hipnóticas:** Hipérico, lavanda, kava kava, lúpulo, pasiflora, valeriana.
- **Sedantes:** Melisa, amapola, lavanda, kava kava, lúpulo, pasionaria y valeriana.
- **Adaptógenas:** Ginseng, eleuterococo, maca, rhodiola rosea, moringa, salvia.

Tratamiento interno: Mediante infusiones en casos agudos o tinturas o cápsulas en estados más severos o crónicos. Las plantas adaptógenas si necesitamos un estado de tratamiento más profundo relacionado con nuestra calidad de vida y estrés.

Tratamiento externo: mediante baños de plantas de acción que favorezcan un estado de sedación y somnolencia. La utilización de aceite esenciales mediante baños de agua caliente, quemadores o aplicándolos la ropa de cama ayudarán a relajar a la persona e inducir al sueño.

Trastornos psíquicos: Fórmulas

Episodios depresivos

USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- *Hipérico*.....40 gr
- *Ginkgo*.....20 gr
- *Salvia*.....10 gr
- *Lavanda*.....10 gr
- *Pasiflora*.....10 gr
- *Melisa*.....10 gr
- *Naranja amargo*.....10 gr

➤ **Fórmula simple:**

- *Extractos estandarizados de hipérico.*

USO EXTERNO:

➤ **AE para masajes:**

- *En una base de aceite de almendras dulces añadir ae de rosa + bergamota + lavanda.*

➤ **Baños:**

- *Añadir al baño de agua caliente 6-8 gotas de una combinación de ae sándalo + geranio + ylang-ylang.*

Angustia

USO INTERNO:

- **Fórmula compuesta:**
 - Valeriana
 - Pasiflora
 - Lúpulo
 - Melisa

- **Formula simple:**
 - Tintura de kava kava.

USO EXTERNO:

- **AE:**
 - Un perfume personalizado de neroli, rosa y/o ylang-ylang.

- **Baños:**
 - Relajantes de agua caliente con la infusión de lavanda, salvia, tila y pasiflora.

Agitación nerviosa

USO INTERNO:

➤ **Fórmula preventiva: partes iguales**

- *Melisa*
- *Lavanda*
- *Hierba luisa*
- *Tila*
- *Pasionaria*
- *Hipérico*

➤ **Formula simple:**

- *Extractos de lúpulo + valeriana.*

USO EXTERNO:

➤ **AE:**

- *Un masaje con ae de naranja amargo + manzanilla + jengibre.*

➤ **Baños:**

- *Relajantes de agua caliente con la infusión de lavanda, melisa, lúpulo y salvia.*

Trastornos del sueño

USO INTERNO:

➤ **Fórmula completa:**

- *Amapola*
- *Lavanda*
- *Lúpulo*
- *Pasiflora*
- *Salvia*

➤ **Formula simple:**

- *Extractos de valeriana.*

USO EXTERNO:

➤ **AE:**

- *Unas gotas de ae de lavanda o naranjo amargo en la almohada.*

➤ **Baños:**

- *Relajantes de agua caliente con la infusión de lavanda, melisa, amapola y pasionaria.*