

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA

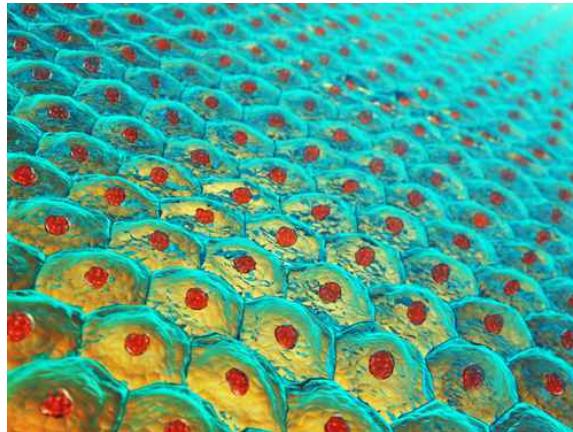


MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.1 SISTEMA DERMATOLÓGICO

Sistema dermatológico: trastornos y plantas utilizadas

La piel es un **órgano fronterizo** que actúa de intermediario entre el cuerpo y el entorno. Por eso está expuesto a muchas influencias perjudiciales. **La piel expulsa toxinas, pero también las puede absorber** y conducir hasta las vías sanguíneas. Un continuo proceso de regeneración de la capa celular exterior permite a la piel procesar numerosos estímulos que llegan del entorno, así como depurar muchas toxinas que se acumulan en el interior del organismo.



Así, la piel presenta numerosas funciones, siendo la más destacada la de proteger al cuerpo de los daños externos como la luz y de las toxinas químicas, de los cambios de temperatura y de la invasión de los microorganismos patógenos.

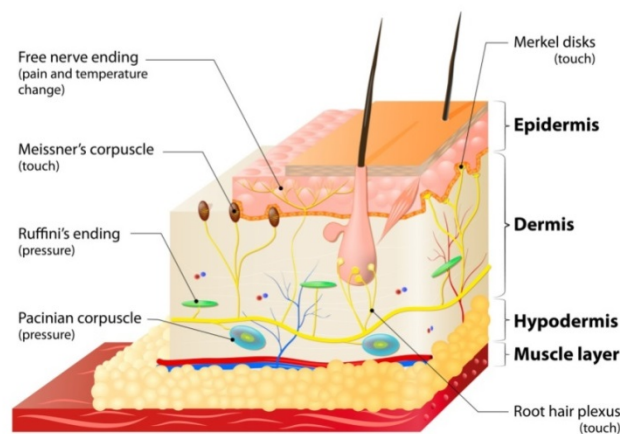
La **capa externa o epidermis** se compone de 2 tipos de células principales: la queratina, cuyas escamas córneas superiores se desprenden continuamente y forman el principal elemento estructural de la piel, y la melanina, cuya función es aportar color a la piel y filtrar la luz ultravioleta.

La **dermis** es una capa profunda de tejido conjuntivo situada inmediatamente debajo de la epidermis, la cual tiene fibras de colágeno y elásticas que se disponen de forma paralela y que le dan a la piel la consistencia y elasticidad característica del órgano. En ella crecen nuevas células hacia la superficie y se sitúan las glándulas sudoríparas y sebáceas que regulan el balance térmico así como la eliminación de impurezas respectivamente. Tiene

también la función sensitiva, ya que en esta capa se encuentran las células y estructuras nerviosas encargadas de sentir presión, calor, frío, suavidad, dolor, etc.

A continuación encontramos el tejido subcutáneo o hipodermis, la última capa de la piel cuya función principal es almacenar la grasa y donde se inician las fibras colágenas y elásticas que conectan directamente con las de la epidermis.

Sense organs on the skin



La piel está más expuesta que ningún otro órgano a los elementos dañinos del entorno. Así, al realizar su función protectora intervienen complicados procesos ecológicos, como es la protección frente a infecciones, ya que la piel no sólo secreta sustancias antimicrobianas, sino que además alberga una flora microbiana natural. Estas bacterias resistentes ayudan a proteger frente a la invasión de bacterias extrañas, creando un nicho ecológico desfavorable para ellas. El uso de antibióticos, o de desodorantes y antitranspirantes químicos contribuye a la destrucción de la flora natural de la piel, rompiendo su equilibrio y abriendo una vía de entrada para las infecciones.

La piel es uno de los cinco órganos responsables de la eliminación de sustancias de desecho del organismo, por lo que cualquier disfunción en ella puede afectar de modo indirecto a los otros 4 órganos (riñones, hígado, pulmones y colón), ya que tendrían que ocuparse de la sobrecarga de toxinas a eliminar.

La piel es la superficie de contacto físico de nuestro interior con el mundo que nos rodea, ya que toda ella alberga un gran número de terminaciones nerviosas. De hecho,

durante el crecimiento embrionario la piel y el sistema nervioso se desarrollan a partir de un mismo origen. **Esto explica la estrecha relación existente entre ambos sistemas**, que puede considerarse como la manifestación física de la conexión entre nuestro mundo interior y el modo en que éste se refleja hacia el exterior. Así, los problemas de la piel son a menudo el reflejo de algún trastorno interno y como tal deberá ser tratado.

Entre estas **causas endógenas** de enfermedades, podemos relacionar una alteración de hormonas o un sistema inmunológico sensible, como en el caso de una alergia, que se suelen manifestar en la piel.

En el caso de las heridas o quemaduras, hablamos de **causas exógenas**, que actúan en solitario y deberán ser tratadas por la vía tópica únicamente.

La mayoría de las enfermedades cutáneas son inocuas, pero a veces resultan dolorosas y antiestéticas. Como por lo general se hacen patentes rápidamente, se pueden empezar a tratar con eficacia desde los primeros síntomas.

¿Cuál es la función de la fitoterapia en el tratamiento de enfermedades cutáneas?

Tradicionalmente, los medicamentos de origen vegetal siempre han tenido una gran importancia en el tratamiento de enfermedades cutáneas. El bajo índice de efectos secundarios de los fitopreparados es especialmente ventajoso, ya que también permite una utilización prolongada. Además del tratamiento con plantas medicinales, a menudo es necesario seguir una pauta alimentaria adecuada, equilibrada y dirigida a prevenir síntomas.

Enfermedades de la piel

En general, podemos dividir las causas en 3 categorías:

1. **Causas internas:** en las que el origen del problema en la piel es el resultado de una alteración interna (problemas autoinmunes, cúmulos de grasa, etc.).
2. **Causas externas que provocan reacciones internas:** en las cuales el problema es debido a la incapacidad de la piel de defenderse del ataque externo (debido a los alérgenos, por ejemplo).
3. **Causas externas:** en la que el problema de la piel es el resultado directo de factores externos (calor, frío, humedad, etc.).

Causas internas

La mayoría de enfermedades dérmicas crónicas y difíciles de tratar que afecten al ser humano son consecuencia de trastornos internos. La piel es la superficie de contacto de cada individuo con su entorno y es ahí donde se manifiestan los desequilibrios.

Psoriasis

Es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel cuyo origen, se cree, es autoinmune y produce lesiones escamosas y engrosadas (dolor, hinchazón, calentamiento y coloración). Se trata de una regeneración intensificada de las células cutáneas. La predisposición a padecer esta enfermedad es hereditaria y su aparición es más frecuente en personas de piel clara.

La aparición de manchas rojas, cubiertas por escamas plateadas, es un indicio inequívoco de psoriasis. Puede extenderse por todo el cuerpo pero afecta principalmente a los codos, rodillas, espalda y cuero cabelludo.



La psoriasis comienza en el sistema inmunitario, principalmente con un tipo de células blancas presentes en la sangre llamadas linfocitos T. Los linfocitos T ayudan a proteger el cuerpo contra infecciones y enfermedades. En la psoriasis, los linfocitos T se activan indebidamente, causando la activación de otras respuestas inmunitarias. Esto produce hinchazón y el rápido reemplazo celular en la piel. Las personas que tienen psoriasis pueden notar que a veces la piel mejora y otras veces empeora. Los factores que pueden causar el empeoramiento de la piel con psoriasis incluyen:

- Infecciones.
- Estrés psicosocial.

CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

- Cambios en el clima que resecan la piel.
- Ciertos medicamentos.
- Tipo de alimentación.

Para el tratamiento de la psoriasis con plantas medicinales haremos servir preparados que actúen con acción:

- **Depurativa:** Calaguala, mahonia, aloe vera, diente de león, zarzaparrilla, acedera, árbol de té, caléndula, nogal, tomillo, ortiga verde, cola de caballo, alcachofera, pensamiento, amor de hortelano.
- **Antiinflamatoria:** Calaguala, mahonia, onagra, aloe vera, amor de hortelano, árbol del té, dulcamara, caléndula, nogal, centella asiática, pensamiento, sol de oro.
- **Analgésica:** Onagra.
- **Inmunomoduladora:** Calaguala, sol de oro.
- **Emoliente:** Aloe vera, aceite de aguacate, aceite de oliva.
- **Cicatrizante:** Aloe vera, zanahoria, nogal, sol de oro, abedul, amor de hortelano, centella asiática, sol de oro.
- **Tónico nervioso:** tila, valeriana, espino albar, lavanda.

Tratamiento interno: Para intentar reducir las causas de la psoriasis utilizaremos hierbas depurativas que ayuden a limpiar la sangre y a potenciar la acción drenadora del hígado y riñones, ya que los residuos alimenticios, de ciertos medicamentos y las infecciones pueden ser una de las causas. En ocasiones puede ser interesante administrar tónicos nerviosos, para reforzar la respuesta de los nervios al estrés, sobre todo si existe hipertensión o taquicardia. Resulta interesante la acción inmunomoduladora de la calaguala para el tratamiento de la psoriasis, por estimulación de los linfocitos T, además de ser tranquilizante, depurativa y antiinflamatoria.

Tratamiento externo: El tratamiento de la psoriasis por vía externa es común para atacar los síntomas: descamaciones, inflamación cutánea, sequedad de la piel, etc. Así utilizaremos plantas antiinflamatorias y cicatrizantes para sanar las heridas resultantes y retirar las costras, pero no producen un alivio permanente. Por otro lado utilizaremos plantas emolientes para suavizar, humedecer la piel y así aliviar la irritación. Igualmente, tenemos la opción de utilizar hierbas depurativas en forma de compresa o cataplasma (además de tomarlas por vía oral).

Acné

El acné afecta a la cara, espalda y torso y aparece o se agrava cuándo existe algún trastorno metabólico, por una intensa producción de andrógenos (la hormona sexual masculina) o una dieta con exceso de grasas o carbohidratos simples, que estimulan a su vez el funcionamiento de las glándulas sebáceas. **La secreción de dichas glándulas se seca y obstruye los poros**, lo cual impide la salida de los ácidos grasos libres, liberados por determinadas bacterias. Esto provoca inflamaciones de la piel acompañadas de formaciones de pus.

La gravedad del acné depende de la sensibilidad de las glándulas sebáceas a los andrógenos y de la rapidez con la que se forman los granos, y dependen de la predisposición genética. Esta predisposición aumenta por la acción de agentes irritantes como la cortisona, el yodo radioactivo 131, o la parafina (aceite mineral que forma parte de numerosas pomadas medicinales sintéticas para el cuidado del cuerpo).

Para el tratamiento utilizaremos preparados que actúen para favorecer el drenaje linfático, la depuración y eliminación de sustancias de desecho y el metabolismo de alimentos. Así buscaremos plantas medicinales con una marcada acción:

- **Depurativa:** Árbol de té, mahonia, centella asiática, onagra, bardana, aloe vera, levadura de cerveza, lavanda, caléndula, zarzaparrilla, amor de hortelano, acedera, pensamiento, alholva.
- **Vitamínicas:** Germen de trigo, alfalfa, levadura de cerveza, zanahoria, aceites vegetales (Alholva, onagra, lino).
- **Cicatrizantes:** Manzanilla, cola de caballo, bardana, aloe vera, amor de hortelano, milhojas, centella asiática.
- **Antiinflamatorias:** Aloe vera, onagra, árbol del té, amor de hortelano, manzanilla, sauco, alholva, mahonia, centella asiática, pensamiento.
- **Reguladora-hormonal:** Onagra.
- **Tónico-linfática:** Equinácea.
- **Hepato-protectora:** Diente de león, levadura de cerveza, cardo mariano, boldo, genciana.

Tratamiento interno: Para reducir las causas del acné nos basaremos en la utilización de hierbas que actúen como reguladoras hormonales para reducir la producción de andrógenos, así como depurativas, tónico linfáticas y protectoras hepáticas que estimulan la limpieza de sustancias de desecho.

Tratamiento externo: El tratamiento del acné por vía externa lo realizaremos para depurar la piel y tratar los síntomas del mismo. Buscaremos la desinflamación y cicatrización de los granos activos y en proceso de secado respectivamente, además de la regeneración cutánea con vitaminas.

Eczema (Dermatitis)

Es un trastorno común pruriginoso (picor intenso) caracterizado por el enrojecimiento de la zona afectada, las inflamaciones cutáneas y por la aparición de ampollas.

El eccema se puede clasificar, según sus características, en:

- **Atópico (o neurodermitis):** El eccema atópico puede presentar muchas variantes, pero en general se caracteriza por ser una afección crónica de la piel (suele durar mucho tiempo) con placas de costras rojas de piel inflamada con constante comezón.
- **Seborreica:** La dermatitis seborreica es una enfermedad inflamatoria común de la piel caracterizada por lesiones escamosas, con piel rojiza e irritada, generalmente en el cuero cabelludo y la cara. La causa se produce por un trastorno funcional de las glándulas sebáceas, las cuales producen una hipersecreción de grasa.
- **De contacto:** La dermatitis de contacto es el nombre que se le da a cualquier inflamación de la piel que se produce cuando la superficie de la piel entra en contacto con una sustancia que se origina fuera del cuerpo.

La dermatitis puede ser resultado de influencias externas (alergias, bacterias) o internas (hormonas, hongos, predisposición genética).

Las plantas que se pueden usar deben escogerse de acuerdo a las causas y necesidades de cada uno y principalmente buscando la acción:

HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

- **Antiinflamatoria:** Onagra, árnica, dulcamara, borraja, calaguala, hamamelis, manzanilla, caléndula, malva, malvavisco, pensamiento, agrimonia, ortiga blanca, árbol del té, amor de hortelano, nogal, llantén menor, aloe vera, centella asiática.
- **Cicatrizante:** Árnica, árnica, bardana, caléndula, centella asiática, hamamelis, amor de hortelano, llantén menor, manzanilla, agrimonia, ortiga blanca, nogal, aloe vera, centella asiática.
- **Depurativa:** Ortiga verde, bardana, calaguala, diente de león, nogal, fumaria, árbol de té, pensamiento, árnica, acedera, caléndula, dulcamara, árbol del té, ortiga blanca, amor de hortelano, llantén menor, hamamelis, manzanilla, aloe vera.
- **Emoliente:** Borraja.
- **Analgésica:** Dulcamara, onagra.
- **Antihistamínica:** Árnica, manzanilla, caléndula, calaguala, árbol del té, agrimonia, aloe vera.
- **Vitamínica:** Levadura de cerveza, zanahoria, acedera, aceites vegetales.
- **Remineralizante:** Ortiga verde, cola de caballo, acedera.
- **Antioxidante:** Cardo mariano, acedera.

Tratamiento interno: Para intentar reducir las causas del eczema buscaremos plantas depurativas y antiinflamatorias de tratamiento por vía oral. Puede resultar efectivo tratar la causa alérgica con plantas antihistamínicas. También utilizaremos hierbas remineralizantes y antioxidantes para favorecer los procesos regenerativos de la piel.

Tratamiento externo: El tratamiento externo de los síntomas se realizará con plantas emolientes que actúen como antiinflamatorias, cicatrizantes y antisépticas (depurativas) que ayuden a sanar los síntomas a través de la aplicación por vía tópica.

Varices (y hemorroides)

Son dilataciones permanentes de las venas que se elevan a la superficie de la piel. Pueden ser de un color morado o azul oscuro y aparecen torcidas o abultadas. Se encuentran comúnmente en las paredes posteriores de las pantorrillas o en la cara interna de la pierna.

CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

Las venas transportan la sangre de vuelta hacia al corazón después de haber pasado por **los capilares** (pequeños vasos que comunican las arteriolas con las vénulas formando redes en casi todas las partes del cuerpo) e irrigándolos tejidos.

La sangre circula por las venas sin apenas presión, lo que dificulta especialmente el retorno de la sangre de las piernas, que tiene que ascender venciendo la fuerza de la gravedad. Las varices aparecen porque las **válvulas venosas**, que permiten que la sangre fluya hacia el corazón, dejan de funcionar adecuadamente y producen una acumulación de la sangre en las venas dando lugar a su posterior dilatación.

Dado que **las hemorroides son venas dilatadas en la región anal**, incluimos esta patología dentro del cuadro de tratamiento con las mismas plantas medicinales.

Por otro lado debemos diferenciar entre:

- **Varices:** dilatación permanente de las venas por fallo valvular.
- **Flebitis:** inflamación posterior de las venas varicosas por coagulación sanguínea.
- **Úlcera varicosa:** muerte de los tejidos venosos por falta de irrigación sanguínea que produce heridas en la piel.

El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a atender cada causa con preparados específicos y con acción diferenciada en función del tipo de patologías venosas mencionadas.

En el caso de las **varices**, plantas que tonifiquen la pared venosa evitando su dilatación excesiva y favoreciendo la circulación de retorno de la sangre en el interior de las venas. Siendo otras funciones, de acción protectoracapilar por lo que fortalecen y regeneran las células endoteliales que forman los vasos capilares por los que circula la sangre. De esta manera, disminuyen el edema e hinchazón de los tejidos y mejoran la circulación venosa:

- **Venotónica:** Ginkgo, Castaño de indias, hamamelis, meliloto, rusco, arándano, vid roja, naranjo amargo, limonero.
- **Vasoprotector-Capilarotropo:** Ginkgo, castaño de indias, rusco, arándano, vid roja, naranjo amargo y limonero.

Sí además, tenemos **flebitis**, utilizaremos plantas encaminadas a reducir la inflamación de la zona afectada a través de cataplasmas aplicadas de forma local:

- **Antiinflamatorias:** Castaño de indias, avellano, hamamelis, llantén menor, milenrama, ortiga blanca.

Las úlceras varicosas, se caracterizan por su poca tendencia a cicatrizar, así d de forma complementaria, buscaremos plantas que aplicadas de forma externa ofrezcan una acción cicatrizante y antiséptica:

- **Cicatrizantes:** Agrimonia, castaño de indias, hamamelis, llantén menor, col, cola de caballo, consuelda, roble.

Tratamiento interno: Para tratar las varices, hemorroides o úlceras varicosas, plantas encaminadas a facilitar la circulación sanguínea y la protección capilar.

Tratamiento externo: Como ya se ha comentado, las plantas que ayuden a reducir la inflamación y favorecer la cicatrización de las posibles heridas.

Reacciones interna a factores externos

A veces ocurre que un agente externo induce una reacción interna en el organismo, pero que se manifiesta como un síntoma en la piel. Estos síntomas deberán ser tratados, pero el verdadero problema radica en que los mecanismos de defensa del organismo están debilitados, por lo que el tratamiento también irá encaminado a fortalecer el sistema inmune.

Herpes

Esta infección viral tan común, conocida popularmente con el nombre de calentura, **constituye una manifestación secundaria de una infección inicial causada por un virus**, que suele tener lugar en la infancia. Las personas suelen quedar inmunizadas y el virus mantenerse latente en el organismo, sin manifestarse, a menos que se produzca una bajada de las defensas por estrés, radiación solar o fluctuaciones hormonales.

**CURSO FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA**

El síntoma típico se manifiesta en la aparición de gruesas ampollas de tono claro. Tras varios días se secan y caen. La zona afectada suele doler, a lo que se añade cierta sensación de decaimiento, acompañada a veces por episodios de fiebre.



Para el tratamiento buscaremos plantas medicinales con una marcada acción:

- **Antiinflamatoria:** Tomillo, romero, col, hamamelis, árbol del té, dulcamara, llantén.
- **Emoliente:** Aloe vera, onagra.
- **Antiviral:** Hipérico, melisa, té verde, árbol del té.
- **Inmunoestimulante:** Equinácea, eleuterococo, calaguala.
- **Depurativa:** Melisa, Ortiga blanca, bardana, calaguala, fumaria, aloe vera, árbol del té, dulcamara, diente de león, col.
- **Vasoprotectoras:** Ruda.

Tratamiento interno: Para reducir los síntomas del herpes elegiremos aquellas hierbas medicinales que nos ofrezcan una solución por vía interna para desinflamar la piel, actuar como antiviral y fortalecer el sistema inmune. Además utilizaremos plantas depurativas que eliminen las sustancias de desecho.

Tratamiento externo: Utilizaremos plantas que actúen sobre la piel con el objeto de calmarla o protegerla frente a la irritación o inflamación. Así mismo, aquellas que ayuden a la circulación sanguínea de la zona afectada.

Forúnculos

Un forúnculo es una inflamación enrojecida de gran tamaño que se forma en la piel y contiene pus en el centro. La zona afectada suele doler. Durante el proceso de cicatrización el pus se expulsa, el forúnculo se abre y la piel se reconstruye. Los forúnculos pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo aunque son más comunes en la cara, el cuello, la axila, las nalgas y los muslos. Puede aparecer uno o varios forúnculos a la vez.

La causa de su formación radica en una inflamación provocada, en la mayoría de los casos, por la bacteria *Staphylococcus aureus* que aprovecha las situaciones de debilidad del organismo para desarrollarse. También pueden ser provocados por otras bacterias u hongos que se encuentran en la superficie de la piel. Los fagocitos del sistema inmunológico endógeno permiten restringir localmente el foco inflamatorio, pero fracasan en su lucha contra los microbios y esto da lugar a la formación temporal de pus.

Para eliminarlos, la terapia a base de hierbas se debe llevar a cabo por vía interna y externa, siendo el tratamiento ideal una combinación de hierbas antimicrobianas, antiinflamatorias, depurativas, así como tónicos amargos:

- **Antimicrobianas:** Equinácea, árnica, bardana, alholva, árbol de té, orégano.
- **Antiinflamatorias:** Equinácea, árnica, alholva, aloe vera, amor de hortelano, arroz, llantén, malva, pensamiento.
- **Depurativas:** Lavanda, ortiga blanca, bardana, amor de hortelano, bardana, acedera.
- **Tónicos amargos:** Alholva, diente de león, genciana, ajenojo, acedera.

Tratamiento interno: Utilizaremos plantas antimicrobianas, depurativas y tónicos amargos para intentar reducir la acción microbiana que puede provocar el trastorno.

Tratamiento externo: Para reducir la inflamación utilizaremos las hierbas indicadas a tal efecto además de aquellas que ofrecen acción antimicrobiana para ayudar a controlar la infección de manera externa.

Verrugas

Las verrugas son pequeños nódulos redondos que aparecen en la piel y pueden formarse en cualquier parte del cuerpo. Su superficie está fuertemente queratinizada, con excepción de las verrugas planas, que aparecen principalmente en el rostro y el dorso de la mano.

Están causadas por infecciones víricas, las cuales evolucionan si encuentran el ambiente interno favorable, generalmente no causan dolor, suelen desaparecer por sí solas, pero a veces es necesario tratarlas para que desaparezcan o incluso operarlas.

Por lo tanto deberemos dirigir el tratamiento a crear un ambiente interno adecuado, limpio y sano mediante el uso de plantas con marcada acción:

- **Depuradora:** Ajenjo, ortiga verde, acedera, caléndula, árbol del té.
- **Tónico-linfática:** Ajo, equinácea, meliloto.
- **Antivírica:** Celidonia, higuera, tuya, árbol del té.

Tratamiento interno: Utilizaremos plantas antivirales, depurativas y tónicas linfáticas para intentar reducir la acción vírica que puede provocar el ambiente interno favorable.

Tratamiento externo: Para reducir la infección utilizaremos plantas especialmente indicadas, como el látex de la celidonia o las hojas de la tuya para aplicar sus propiedades por vía externa, teniendo en cuenta usarlas con precaución por su fuerte toxicidad.

Tiña

Se trata de una infección fúngica de la piel, que puede aparecer en diversas partes del cuerpo y da lugar a síntomas como el de pie de atleta. La infección suele desarrollarse entre los dedos de los pies, alrededor de la ingle o en áreas circulares por toda la superficie corporal. Hay factores que pueden agravar la infección, como el sudor, la humedad externa y la falta de higiene.

En el cuerpo, y concretamente en la piel, proliferan muchos tipos de hongos. Algunos de ellos son beneficiosos para la regulación del equilibrio dérmico y otros son infecciosos. Pero

CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

también crecen de manera descontrolada, como la tinea, multiplicándose por la piel y dando lugar a la tiña.

La clave para eliminar la proliferación fúngica de modo efectivo consiste en una higiene rigurosa y en permitir que el aire llegue a las zonas afectadas, así como aplicar a las zonas húmedas toallas bien secas después de los baños. El tratamiento con plantas medicinales irá encaminado a frenar el crecimiento y reducir los síntomas actuando tanto por vía interna como externa con una acción:

- **Inmunoestimulante:** Equinácea, acedera.
- **Tónico-linfática:** Ajo, equinácea.
- **Antimicrobiana:** Caléndula, mirra, equinácea, bardana, árbol del té, ajo, tuya, tomillo, manzana, orégano, melisa, ajedrea.

Tratamiento interno: Utilizaremos hierbas medicinales para reforzar las defensas propias del cuerpo a través de la potenciación del sistema inmune y de la limpieza linfática.

Tratamiento externo: Para el tratamiento externo y más importante buscaremos la acción antifúngica de remedios herbales que actúen para luchar contra la proliferación infecciosa creciente y mantengan el equilibrio cutáneo.

Causas externas

Se trata de un trastorno producido por un agente externo que da lugar a un desequilibrio cutáneo, desgarro o fisura de la piel o muscular, sin haber provocado reacción interna alguna ni proceder, la causa física, del interior del organismo.

Queremos destacar el importante papel que juega la **caléndula** en este tipo de trastornos por ser una planta de alto poder curativo con propiedades sorprendentes ayudando a calmar el dolor y a reducir la inflamación, al mismo tiempo que actúa como cicatrizante y antimicrobiana, antibiótica y fungicida.

Heridas

Es una **ruptura o abertura de la piel**. La ruptura o cortadura puede ser superficial o profunda, afectando a otros tejidos profundos, como músculos, tendones, ligamentos, nervios, vasos sanguíneos o huesos. **Una punción es una herida hecha en forma puntiaguda y profunda** (con un punzón por ejemplo).



Para el **tratamiento de las heridas** buscaremos plantas con una marcada acción vulneraria, pero además, en las primeras fases de la cicatrización de una herida requeriremos plantas con efecto coagulante, que se consigue mediante el uso de agentes astringentes. Es posible que también necesitemos plantas hemostáticas (antihemorrágicas) para cortar heridas sangrantes. Finalmente será interesante encontrar agentes antimicrobianos para posibles infecciones que se hayan podido aparecer al producirse la herida.

- **Astringente-cicatrizante:** Caléndula, árnica, consuelda, llantén menor, milenrama, aloe vera, hipérico, árnica, cola de caballo, agrimonia, centella asiática, hamamelis, manzanilla, nogal, ortiga blanca, sol de oro.
- **Antihemorrágicas:** Cola de caballo, llantén menor, milenrama, agrimonia, ortiga blanca.
- **Antimicrobianas-antibióticas:** Caléndula, árnica, llantén menor, equinácea, aloe vera, agrimonia, milenrama, hipérico, centella asiática, hamamelis, manzanilla, nogal, olmo rojo, sol de oro.
- **Inmunoestimulantes:** Equinácea, hipérico, limonero, ajo, sol de oro.

Tratamiento externo: El tratamiento externo es el más importante en este tipo de patologías ya que la curación va encaminada principalmente por esta vía. Así, utilizaremos plantas con una marcada acción astringente que ayuden a la cicatrización y regeneración celular de la piel, además de aquellas que por sus principios activos contengan una fuerte acción antihemorrágica para cortar el flujo sanguíneo. También buscaremos una acción antiséptica para combatir posibles infecciones que se pudieran producir.

Tratamiento interno: Utilizaremos hierbas medicinales para reforzar las defensas del organismo y ayudar a favorecer la cicatrización de las heridas.

El tratamiento también irá indicado a fortalecer el organismo mediante una dieta alimentaria equilibrada con altos niveles en vitamina C, y a potenciar los procesos de eliminación del organismo.

Quemaduras

En el caso de quemaduras pequeñas, leves quemaduras solares, así como de quemaduras de mayor importancia se trata, también, de trastornos producidos por un agente externo que requieren de una menor o mayor atención, pudiendo aparecer ampollas, inflamaciones, decoloración de la piel y dolor más o menos intenso según la gravedad.

El tratamiento irá indicado con plantas que actúen como calmantes del dolor y/o irritación, antiinflamatorias, cicatrizantes según el grado de afección y regeneradoras del colágeno, además de antisépticas ante posibles infecciones.

- **Antiinflamatorias:** Aloe vera, hipérico, caléndula, árnica, centella asiática, borraja, hamamelis, llantén menor, manzanilla, tomillo, milenrama, sol de oro.
- **Cicatrizantes:** Aloe vera, hipérico, caléndula, centella asiática, árnica, hamamelis, llantén menor, tomillo, manzanilla, milenrama, sol de oro.
- **Calmantes:** Aloe vera, caléndula, dulcamara.
- **Hidratantes-regeneradoras:** Aloe vera, caléndula, hamamelis, borraja, onagra.
- **Antisépticas:** Aloe vera, hipérico, caléndula, árnica, centella asiática, llantén menor, hamamelis, manzanilla, tomillo, milenrama, sol de oro.

CURSO FITOTERAPIA Y

HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

Tratamiento externo: El tratamiento externo es el más importante en este tipo de patologías ya que la curación va encaminada principalmente por esta vía. Así, utilizaremos plantas con una marcada acción antiinflamatoria y cicatrizante para reparar los daños causados, así como plantas antisépticas para posibles infecciones. Además, el tratamiento buscará calmar el dolor en la zona afectada así como la hidratación y regeneración celular de la piel muerta.

Tratamiento interno: Ayudaremos a la regeneración de las capas internas de la piel (vasos sanguíneos, capilares, etc.) mediante plantas ricas en vitaminas y minerales como cola de caballo o la ortiga verde.

El tratamiento también irá indicado a fortalecer el organismo mediante una dieta alimentaria equilibrada con altos niveles en vitamina C, y a potenciar los procesos de eliminación del organismo.

Sistema dermatológico: Fórmulas

Psoriasis

USO INTERNO:

- **Formula depurativa:** a partes iguales.
 - Bardana
 - Amor de hortelano
 - Acedera
 - Zorzaparrilla
 - Alcachofera

- **Formula completa:**
 - Bardana.....20 gr
 - Ortiga verde.....10 gr
 - Abedul.....10 gr
 - Nogal.....10 gr
 - Calaguala.....10 gr
 - Pensamiento.....10 gr
 - Cola de caballo.....10 gr
 - Tomillo.....10 gr
 - Espino albar.....10 gr

USO EXTERNO:

- **Pomadas o cremas:**
 - Mahonia, consuelda o caléndula.

- **Aceite Vegetal:**
 - Onagra.

- **Compresas:**
 - Con la decocción de la raíz de regaliz.
 - Con la infusión del pensamiento.

- **Cataplasmas:**
 - Con las hojas frescas de la bardana.

- **Baños:**
 - Lavanda, cola de caballo, pensamiento, corteza de olmo y hojas de nogal.

Acné

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:** a partes iguales.
 - Bardana
 - Pensamiento
 - Amor de hortelano
 - Manzanilla
 - Tomillo
 - Diente de león
 - Equinácea

- **Formula simple:** Onagra
 - El aceite de semillas de onagra se puede tomar en preparados estandarizados (perlas) en tratamientos de 8-12 semanas con una dosis diaria máxima de 4 g para adultos. (cuidado si la persona está tomando tratamientos de estrógenos).
 - Y además aplicar el aceite por vía externa.

- **Formula simple:** Levadura cerveza.

USO EXTERNO:

- **Pomadas o cremas:**
 - Mahonia, centella asiática, árbol de té o caléndula.

- **Aceite vegetal:**
 - Onagra.

- **Compresas:**
 - Con hojas bardana + pétalos caléndula + hojas diente león + flores lavanda.

- **Cataplasmas:**
 - Con hojas de col, zanahoria hervida, o el zumo directamente / Harina de fenogreco.

- **Baños:**
 - Sauco, lavanda, pensamiento, caléndula, manzanilla.

Eczema

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:** a partes iguales.
 - Ortiga verde
 - Diente de león
 - Fumaria
 - Manzanilla
 - Cardo mariano
 - Bardana
 - Caléndula
- **Formula simple:** Onagra.
- **Formula simple:** Levadura cerveza.

USO EXTERNO:

- **Pomadas, cremas:**
 - Centella asiática, caléndula, llantén, hamamelis.
- **AE / Aceite Vegetal:**
 - Árbol de té / onagra.
- **Compresas:**
 - Con hojas bardana + flores de manzanilla.
- **Cataplasmas:**
 - Con hojas de col, zanahoria hervida, o el zumo directamente.
- **Baños:**
 - Caléndula, manzanilla, malva, cola de caballo.

Varices (y hemorroides)

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:** a partes iguales.
 - Ginkgo
 - Hamamelis
 - Rusco
 - Castaño de indias
 - Meliloto
 - Naranja amargo
 - Limonero
- **Formula simple:** Castaño de indias.
- **Formula simple:** Ginkgo.

USO EXTERNO:

- **Macerado:**
 - De ajos y cáscara de limón en aceite de almendras.
- **AE:**
 - Ciprés.
- **Compresas:**
 - Con la decocción de las hojas de castaño de indias.
- **Cataplasmas:**
 - Con sumidades floridas de milenrama y arcilla verde.
- **Baños:**
 - Romero, cola de caballo, hipérico.

Herpes

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:**
 - *Melisa*.....30 gr
 - *Hipérico*.....20 gr
 - *Ortiga blanca*.....10 gr
 - *Bardana*.....10 gr
 - *Tomillo*.....10 gr
 - *Fumaria*.....10 gr
 - *Diente de león*.....10 gr

- **Formula simple:** *Equinácea*.

- **Formula simple:** *Onagra*.

USO EXTERNO:

- **Pomadas o cremas:**
 - *Dulcamara, llantén, hamamelis*.

- **Compresas:**
 - *Con infusión de hojas de ruda o té verde*.

- **Cataplasmas:**
 - *Con hojas de col / Aloe vera*.

- **Baños:**
 - *Decocción de las sumidades floridas del Tomillo*.

Forúnculos

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:**
 - Equinácea.....20 gr
 - Alholva.....20 gr
 - Ortiga blanca.....20 gr
 - Lavanda..... 10 gr
 - Diente de león.....10 gr
 - Ajenjo.....10 gr
 - Orégano..... 10 gr

- **Formula simple:** Equinácea.

- **Formula simple:** Alholva.

USO EXTERNO:

- **Pomadas o cremas:**
 - Árnica + alholva + equinácea + llantén.

- **AE:**
 - Árbol de té.

- **Compresas:**
 - Con ortiga verde, lavanda, orégano, llantén, alholva + añadir gotas AE árbol de té.

- **Cataplasmas:**
 - Con harina de alholva / Con arroz hervido / con aloe vera.

Verrugas

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:**
 - Equinácea.....20 gr
 - Amor de hortelano.....20 gr
 - Ajenjo.....20 gr
 - Meliloto.....10 gr
 - Ortiga verde.....10 gr

- **Formula simple:** perlas de ajo.

USO EXTERNO:

- **Aplicación directa:**
 - Del látex de la celidonia / Del látex de la higuera.

- **Compresas:**
 - Con la infusión de las flores de caléndula.

- **Cataplasmas:**
 - Con zumo fresco o pétalos frescos de caléndula.

Tiña

USO INTERNO:

- **Formula uso interno:** a partes iguales.
 - Equinácea
 - Acedera
 - Ajo
 - Orégano
 - Tomillo

- **Formula simple:** perlas de orégano.

USO EXTERNO:

- **Aplicación directa AE:**
 - De árbol de té / De orégano / De melisa.

- **Compresas:**
 - Infusión de melisa, orégano + tintura de caléndula + AE de mirra.

- **Baños:**
 - De pies, con vinagre de sidra, melisa y ajedrea.

Heridas

USO INTERNO:

- **Formula uso interno: (fortalecer sistema inmune): a partes iguales.**
 - Equinácea
 - Hipérico
 - Tomillo
 - Saúco
 - Canela

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

USO EXTERNO:

- **Ungüentos, pomadas, macerados:**
 - De hipérico, árnica, caléndula, manzanilla y llantén.

- **Compresas:**
 - Con hojas de nogal o milenrama.

- **Baños:**
 - De agua fría con milenrama, hipérico y llantén.

Quemaduras

USO INTERNO:

- **Formula uso interno: (favorecer regeneración celular): a partes iguales.**
 - Cola de caballo
 - Ortiga verde
 - Diente de león
 - Zanahoria
 - Limón
 - Berro
 - Sésamo

USO EXTERNO:

- **Ungüentos, pomadas, macerados:**
De árnica, hipérico, caléndula, y llantén.
- **Aceite esencial:**
Manzanilla junto a otros preparados.
- **Compresas:**
Con gel de aloe vera.