

OBERON

PLANTAS MEDICINALES

La salud está en la naturaleza



DR. JOSÉ LUIS BERDONCES

Defensas: inflamación

El concepto de inflamación es muy amplio, y abarca numerosas enfermedades, desde la clásica artrosis a procesos de la piel, enfermedades infecciosas, etc. De hecho, la inflamación no es una enfermedad, sino una reacción del organismo. Los antiguos griegos definieron la inflamación como la presencia de rubor (enrojecimiento), tumor (hinchazón), calor y dolor.

Algunas plantas han demostrado un efecto antiinflamatorio evidente, como por ejemplo las plantas ricas en salicilatos. Cuando hablamos de aspirina, estamos hablando del ácido acetil salicílico; el término salicílico deriva de *Salix*, el sauce (que es rico en salicilatos), otra de las plantas ricas en salicilatos que tienen esta misma composición también son útiles en casos de reumatismo o fiebre.

Las plantas más ricas en salicilatos son el sauce, la ulmaria y el abedul. Merece especial atención la raíz de harpagofito, posiblemente la planta con mayor poder antiinflamatorio conocido aunque en este caso no se debe a los salicilatos. Otras, en cambio, tienen unas enzimas que disuelven las proteínas y que tienen acción inflamatoria preferente en flebitis y tromboflebitis, como por ejemplo la piña tropical y la papaya.

MIRA TAMBIÉN

13. Regaliz

14. Manzanilla

82. Harpagofito

90. Árnica

3. Sauce

Salix alba

Salicáceas

SE USA: corteza de las ramas jóvenes

Historia

Árbol propio de lugares húmedos del hemisferio norte.

Para los griegos, el sauce era un árbol funerario, y en las fiestas de las Tesmophorias, las mujeres se sentaban sobre ramas de sauce pensando que eran símbolo de castidad, pero ¡cuidado!, también eran signo de esterilidad.



Usos

El componente más interesante son los derivados salicílicos o salicilatos (salicina, salicortina, etc.), con propiedades similares a la aspirina.

La corteza tiene sabor amargo, y por ello es estimulante del apetito, aunque la utilizaremos principalmente como antirreumática y en casos de fiebre. Se indica como astringente y tonificante del apetito.

Se recomienda no solo el uso de la corteza de las ramas jóvenes, sino también los amentos (espiguillas de flores masculinas), con propiedades sedantes y espasmolíticas.

Es un remedio útil también en la menstruación dolorosa y dispareunia (vaginismo o dolor al realizar el coito). Los amentos tienen una posible acción estrogénica y ejercen un efecto sedante sobre los espasmos uterinos, y su infusión también se recomienda en casos de ansiedad e insomnio.

Aplicación: tisana de sauce

La preparación más común es la decocción, hirviendo 15 gramos de la corteza en 300 cc de agua durante 10 minutos, luego se filtra. Decocción de corteza al 4-6 % (40-60 g/l): 1 taza antes de las comidas.



4. Ulmaria



Spiraea ulmaria

Rosáceas

SE USA: los capítulos florales

Historia

El término "aspirina" deriva de "spiraea" (*Spiraea ulmaria*), el antiguo nombre genérico de la planta que, como la aspirina, es rica en salicilatos y tiene acción analgésica.

Planta originaria de los prados húmedos de Europa, presente aunque menos frecuente en el área mediterránea, se la llama también reina de los prados.

El término de *ulmaria* se debe a que sus hojas se parecen a las del olmo (*ulmus*), y el de *spiraea*, porque los frutos están arrollados en espiral.

Usos

Al igual que el sauce, contiene derivados salicílicos como el salicilato de metilo, la espireína y la salicina, con acción netamente antiinflamatoria.

Se recomienda por vía oral en los dolores articulares, sean estos de naturaleza reumática o debidos a contusiones; también en los dolores menstruales, a los que a su acción antiinflamatoria se une otra de tipo antiespástico, reduciendo las contracturas y el dolor.

Se indica como antiinflamatoria, en función de sus compuestos salicilados, y muy especialmente en el tratamiento de la gota y de las afecciones reumáticas.



Diurética y sudorífica, por su contenido en flavonoides; es por ello que se ha recomendado en el tratamiento de la fiebre.

Antiespasmódica, especialmente sobre el tejido bronquial, recomendada en casos de tos espasmódica y como tratamiento complementario del asma.

Por vía externa es astringente y vulneraria, aplicándose en forma de compresas en el tratamiento de los dolores articulares de naturaleza reumática.

Aplicación

Se prepara en forma de infusión, poniendo 30 gramos por litro de agua, y dejando reposar 10 o 15 minutos. La cantidad de salicilatos que nos aporta es escasa si la comparamos con la de un analgésico tradicional, y por ello se recomienda tomar esta planta durante un periodo suficientemente prolongado, varios días o semanas.

Infusión de flores al 3 % o de planta entera al 5 % (30-50 g/l): se deja reposar 10 minutos y se toman 150 cc una o dos veces al día. El tratamiento se suele prolongar varias semanas.





5. Papaya

Carica papaya

Caricáceas

SE USA: el látex desecado del fruto y de las semillas

Historia

La papaya es una fruta bastante conocida y originaria de Sudamérica, posiblemente de Brasil.

Aunque la parte medicinal es el látex del fruto, el consumo de papaya como fruta, o bien las hojas, también nos aportan una cierta cantidad de papaína, el compuesto activo presente en este látex.

La papaína es una enzima proteolítica (facilita la degradación de las proteínas) que se parece bastante a las enzimas que segrega nuestro páncreas, como la pancreatina, y por ello es un excelente ayudante de la digestión de alimentos pesados, ricos en proteínas. Aplicada la papaya fresca sobre la piel, alivia las molestas picaduras de medusas, porque desnaturaliza el veneno, de carácter proteico. Si tenemos un filete muy, muy duro, podemos ponerlo en maceración unas horas en jugo de papaya, y se tornará tierno. Esto es debido a la acción de las proteasas, que rompen las cadenas de proteínas y ablandan la carne.

Usos

Existen preparaciones a base de papaína que se recomiendan en el tratamiento de los procesos inflamatorios de los tejidos blandos (flebitis, celulitis, etc.). La papaína, por su acción digestiva de las proteínas, puede reducir los trombos de fibrina, por ello estará especialmente indicada en los procesos inflamatorios que tengan alguna relación con las varices o la insuficiencia circulatoria venosa.

El látex fresco de la papaya se ha utilizado para aplicar sobre la piel con verrugas, o en aquellas dermatitis con descamación o excrecencias córneas.

Aplicación

Si deseamos consumir papaína, podemos recurrir a preparaciones en forma de comprimidos.

Compota de papaya

La papaya fresca cada vez más está presente en nuestros mercados. Puede ser útil el consumo de papaya seca en compota con manzana, miel, canela y corteza de limón. Es un postre delicioso con una discreta actividad antiinflamatoria y digestiva.



II. Adaptógenos



Adaptógenos

Los adaptógenos son sustancias que nos ayudan a adaptarnos a las situaciones de estrés.

El estrés es un estado tensión aguda del organismo en respuesta a una amenaza vital, sea esta traumática, tóxica, infecciosa o psicológica.

Existen tres fases de estrés:

- 1. Fase de alarma. Es la fase de respuesta inmediata que exige una gran cantidad de energía, elevando el nivel de defensa.*
- 2. Fase de resistencia. Si al cabo de un tiempo se desarrolla una cierta habituación o adaptación. No se eleva más el nivel de defensa.*
- 3. Fase de agotamiento. La adaptación acaba en una fase de agotamiento; sucede cuando el agente estresante es muy potente o prolongado.*

Las plantas medicinales con acción adaptógena tienen una acción tonificante sobre el organismo, pero su acción va mucho más allá de la puramente estimulante, ya que este efecto incluye, por ejemplo, el refuerzo de la inmunidad específica e inespecífica. Los adaptógenos nos ayudan a adaptarnos a la situación, y normalizan las funciones independientemente de la enfermedad, sin provocar efectos secundarios. El mecanismo de acción íntimo de los adaptógenos no se ha aclarado todavía. Sin embargo, parece estar ligado al sistema endocrino e inmunitario.

Los adaptógenos se toman durante diez, quince, treinta días seguidos, pero luego se debe descansar. Una buena idea, si es que creemos necesitarlos, es tomarlos unos diez o quince días al cambio de las cuatro estaciones, especialmente al entrar el invierno y al principio de la primavera, o una vez pasada una enfermedad y su periodo de convalecencia, si es que no nos hemos recuperado suficientemente.

MIRA TAMBIÉN

2. Escaramujo

67. Goji



6. Ginseng

Panax ginseng
Araliáceas
SE USA: la raíz

Historia

Planta originaria de las montañas de Corea y de las zonas cercanas de China. Los emperadores y nobles chinos llegaban a pagar fortunas por el ginseng de calidad. Consideraban que da la potencia (sexual) del toro, la agilidad del mono y la longevidad del elefante. *Panax* deriva del griego *panakos* (panacea), que significa "remedio para todas las enfermedades", nombre que tenía la mítica hija de Esculapio y de Epión, capaz de curar todos los males. El término de ginseng deriva de dos vocablos chinos que designan a la planta, el vocablo jin (hombre) y chen (tríada). Significa, pues, la tríada con el hombre, refiriéndose al hombre, al cielo y al ginseng.

Las raíces, que crecen en lugares rocosos, se ven obligadas a torcerse y enroscarse para introducirse en el suelo, evitando la piedra y entrando por las grietas. Sus principios activos son heterósidos saponínicos denominados ginsenósidos. Contiene además fitoestrógenos, como estrona y estriol.

Usos

Se considera que produce estímulo de las glándulas suprarrenales, tonifica el sistema nervioso, aumenta la resistencia física, mejora la tolerancia a la glucosa y protege el hígado.

La raíz de ginseng aumenta la resistencia a la fatiga tanto física como intelectual, el poder de concentración y la coordinación visual y motora. Es útil también en estados depresivos y de convalecencia.

Es un estimulante del sistema nervioso central, ejerciendo además una actividad antihipnótica. No produce sensación subjetiva de excitación, aumentando la actividad cerebral y mejorando sus funciones.



Mejora el rendimiento físico e intelectual, así como la potencia sexual. Aumenta asimismo la resistencia física al frío y al calor, y a las radiaciones, y la resistencia en general.

Estimula la corteza suprarrenal, lo cual nos puede explicar sus propiedades antiinflamatorias. Por su efecto discretamente antidiabético, mejora la eficacia de la glucosa, por lo que es útil en el tratamiento de apoyo en sujetos diabéticos o con intolerancia a la glucosa.

El ginseng americano (*Panax quinquefolius*) tiene un efecto bastante parecido al del ginseng. Tiene unas raíces mucho más pequeñas y el sabor es similar.

Aplicación

Con el ginseng se hacen licores tonificantes, también se puede consumir la raíz tal cual o alguno de los múltiples preparados galénicos que lo contienen. En todo caso, conviene no abusar de esta planta porque podría inducir nerviosismo o ansiedad a personas predispuestas.

