

# HIERBAS QUE SANAN

ADEMAS DE LAS RECOMENDADAS POR LA ABUELA, LA FITOMEDICINA INVESTIGA LAS PLANTAS HASTA ENCONTRAR AL REMEDIO. MUCHO MAS QUE BROTES Y PASTURAS

POR SILVINA BECCAR VARELA

**Y**uyos o hierbas para el catarro, el resfrío y el alma. Las plantas fueron utilizadas desde tiempos inmemoriales para fines medicinales ligados al cuerpo y al corazón. ¿Quién no recibió alguna vez la sugerencia amorosa de un amigo o una abuela de tomar un té de orégano para el resfrío, de jengibre para la tos o de ajo para los parásitos o la envidia?

Ahora bien, la fitomedicina dio un paso adelante: esta disciplina se ocupa de investigar las plantas medicinales en forma científica. Toma los hechos folclóricos, empíricos y populares y les da un carácter médico a través de ensayos en animales y clínicos para después, en una etapa posterior, llegar al remedio.

Hace 20 años, muchos de estos productos estaban en una zona gris. "En cambio, los fitomedicamentos hoy responden a los estándares de calidad que pide la Administración Nacional de Medicamentos (Anmat)", señala el doctor Jorge Alonso, profesor de la Facultad de Medicina de la UBA y director del curso de posgrado de Fitomedicina y Alimentos Funcionales.

Se sabe, los grandes laboratorios tienen gran cantidad de remedios sobre la base de plantas. "En la actualidad, el 67 por ciento de las investigaciones del Instituto Nacional de la Salud de USA están en el reino vegetal", informa Alonso. Los remedios fitoterápicos son



FOTO: SHUTTERSTOCK

recomendables para apoyar los tratamientos crónicos; para los cuadros agudos, los alopáticos. La medicina alopática y la fitomedicina no deberían competir sino complementarse, o bien, elegir la segunda, por ejemplo, en caso de enfermedades crónicas dado que tiene menos efectos adversos.

"De acuerdo con un reporte publicado en el *Journal of Pharmacology*, los remedios sintéticos constituyen la quinta causa de muerte entre los humanos. ¡Quinta causa de muerte!", señala el doctor Alonso en su capítulo sobre Fitomedicina del libro *Vi un centro de yoga y entré*, de Norma Fol (Editorial Dunken, 2010). Un libro simple y didáctico para introducirse en el mundo del yoga y la vida sana. Muchas veces, la causa de estas muertes es la polifarmacia institucionalizada, más

grave aún en los pacientes de la tercera edad. "Si atiendo en un consultorio privado, alquilado por obra social, difícilmente pueda dedicarle mucho tiempo a los pacientes. De esta forma, podemos recetar cinco remedios distintos sin saber que tal vez la causa es una sola enfermedad. En general la gente precisa ser escuchada y no tan polimedicada, sobre todo los mayores que son enviados al médico para que se calmen. ¡Y ahí mismo le damos un psicofármaco para que se tranquilice!", advierte Alonso.

Los antropólogos e historiadores saben que cuando llegaron los europeos al territorio americano, en la época de la colonización, los habitantes originarios tenían una expectativa de vida muy superior a la de ellos a cuenta de la alimentación sana y al uso correcto de plantas medicinales.

De las 10 drogas más importantes empleadas en Oncología, cinco derivan del reino vegetal (taxol, vincristina, vinblastina, etopósido, tenipósido y se podrían mencionar cinco drogas vegetales más).

En el campo de las vrices, la insuficiencia cardíaca, los trastornos prostáticos, la circulación cerebral, los lípidos elevados y los problemas de piel, los principios activos de origen vegetal siguen siendo la base de los principales adelantos farmacológicos.

En cualquier caso es muy importante que antes de tomar una hierba la persona se informe acerca de sus usos, dosis y efectos adversos.

También es aconsejable que se adquiera en una farmacia o comercio especializado para asegurar su autenticidad.

La bardana, para la eliminación de las toxinas; el cardo mariano, para el hígado; la marcela, para la digestión y antiespasmódica; la bolsa de pastor, para aliviar los ciclos menstruales abundantes; la congorosa, para la gastritis, entre muchísimas otras.

Se conoce muy poco de este legado maravilloso: es necesario cuidar las plantas, estudiarlas y preservarlas por el bien de la tierra y de la humanidad.

**EN INTERNET**

[www.plantasmedicinales.org](http://www.plantasmedicinales.org)

[www.remediosnaturales.org](http://www.remediosnaturales.org)

[www.nutricionynaturismo.com.ar](http://www.nutricionynaturismo.com.ar)





# DIEZ YUYOS PARA EL BOTIQUIN

UNA GUIA QUE AYUDA A NO PERDERSE EN EL BOSQUE

**F**ormada por el doctor Alonso y Hugo Goldberg, la licenciada en Nutrición Susana Zurschmitt, autora del libro *Sanarnos con la alimentación*, combina la fitomedicina con terapias complementarias para diseñar las dietas de sus pacientes. "Aplico las hierbas en los aspectos que puedan apoyar un plan de alimentación adecuado a una determinada patología", señala. A su criterio, las diez plantitas infaltables.



**1** **MANZANILLA**  
*Matricaria recutita L*  
(chamomilla)

Relajante, previene la formación de gases. Se la utiliza para la gastritis, las úlceras, los nervios y el meteorismo. Se consumen sus flores en infusión.



**2** **MELISA**  
*Melissa officinalis L*  
(toronjil)

Digestiva, ansiolítica, antiespasmódica, se la utiliza para la gastritis, el insomnio y los trastornos de ansiedad. Hojas y flores se toman en infusión o gotas de tintura madre. Está contraindicada para el embarazo y durante el período de lactancia, así como en extracto seco para el hipotiroidismo.



**3** **HINOJO**  
*Foeniculum vulgare*

Ayuda en la digestión, la motilidad gástrica y es antiparasitario. Se usan sus frutos, la raíz y, ocasionalmente, las hojas en tintura madre.



**4** **JENGIBRE**  
Se consigue en la mayoría de las verdulerías.

Alivia las náuseas, los vómitos y los gases, inhibe la tos y abre las vías respiratorias superiores. Está contraindicado para la gastritis y la úlcera. Se pela un pedacito de raíz y se cocina en agua hirviendo unos minutos.



**5** **PASSIFLORA**  
*Passiflora incarnata*  
(maracuyá-mburucuyá)

Reguladora del sueño y el insomnio, ansiolítica, disminuye la tensión, la irritabilidad, la hiperactividad mental y el pánico. Como analgésica, sirve para los dolores de muela, cabeza y menstruación. También se usa en casos de asma, palpitaciones, hipertensión, pero básicamente para dormir mejor. Se utilizan las hojas, tallos y flores, y se consume en gotas homeopáticas y tintura madre.



**6** **ALCACHOFA**  
*Cynara scolymus*  
(alcaucil)

Quién no recuerda el olor a alcaucil de un tradicional remedio para el hígado. Aumenta el flujo biliar y sus hojas se preparan en infusión durante tres minutos aproximadamente. Se calcula una cucharadita de té por taza. Cuando una hoja se infundiona, se deja reposar con el recipiente tapado. Pueden beberse tres tazas diarias. Perfecta para malestares hepáticos o digestiones tormentosas. Si no le gusta su amargor, se consigue tintura madre (25 gotas antes de las comidas o un comprimido). Las abuelas sugerían no comer alcauciles por el sabor de la leche durante la lactancia..., pero no siempre tienen razón.



**7** **COLA DE CABALLO**  
*Equisetum arvense*  
Contiene minerales,

sobre todo sílice. Util en casos de osteoporosis. Sirve como diurético, para el reuma y el síndrome premenstrual. Para usarla hay que hervirla durante 30 minutos en agua (una cucharadita cada 100 cc). Si tomamos tres o cuatro tazas diarias logramos el requerimiento diario de sílice (30 mg). Se usan solamente los tallos y está contraindicada durante el embarazo.



**8** **AMBAY**  
*Cecropia adenopus*

Las hojas tienen acción antiasmática, antiespasmódica y expectorante. La corteza es antitusiva y astringente. Ambas partes de la planta se preparan en agua hirviendo. También viene como jarabe y en tintura madre.



**9** **DIENTE DE LEON**  
*Taraxacum officinale*  
(amargón, achicoria)

Excelente digestivo y diurético, mejora el funcionamiento del hígado y el páncreas. Se usan las hojas y el tallo subterráneo o rizoma. Se hierve unos minutos (una cucharadita de té por taza).



**10** **MENTA**  
Menta por piperita o hierbabuena

Posee efectos antiespasmódicos, mejora la digestión y se sugiere para personas con colon irritable o cólicos intestinales, así como para disminuir el apetito. Sus hojas y flores se beben en infusión después de las comidas.

DICCIONARIO EMOCIONAL ES UNA FORMA MAS ACCESIBLE DE ALCANZAR LA FELICIDAD Y DE DISFRUTAR LO QUE NOS HACE SENTIR BIEN

B

## BIENESTAR

POR EDUARDO CHAKTOURA\*

Podríamos conformarnos con decir que *bien-estar* es estar bien, pero hay algo más (mucho más). Por lo pronto, investigadores de la vida saludable y positiva han elegido la palabra bienestar, no para reemplazar sino para hacer mucho más accesible esto de la felicidad. Querer ser feliz, sentir felicidad, vivir para ser feliz... Parece algo tan abstracto, agotador e inalcanzable que para no sentirnos frustrados en el camino, perdiendo oportunidades, podríamos pensar en que nuestro tren pueda detenerse a

disfrutar de las tantas estaciones que nos esperan mucho antes de nuestro gran destino final. Buscar el bienestar es pensar en cómo hacemos para salir a buscar, experimentar y disfrutar de gran parte o todo aquello que creemos nos haría sentir o pensar que estamos bien. Además de tomar conciencia plena de preguntas tan puntuales como las que siguen, la propuesta es apuntar todo lo que pueda surgir como respuesta. ¿Qué cosas, qué personas, qué situaciones nos hacen o nos harían sentir bienestar? (si necesita

pensarlo en relación a la idea original o aprendida, reemplace bienestar por felicidad). ¿Qué estamos buscando? ¿Qué estamos esperando? ¿Qué tipo de confort creemos necesario para sentirnos bien? ¿Qué tipo de bienes o logros acumulamos? Lo que resulte de estas preguntas dará cuenta de cuán próximos o distantes estamos de lograr aquello que tanto deseamos (o creemos que puede hacernos bien). Muchas veces corremos como burros o asnos detrás de zanahorias impuestas por los dueños de la asnada, la moda, las doctrinas

o el mercado que no hacen más que hacernos planear sobre la base de deseos prestados o vivir insatisfechos por comprar proyectos momentáneos que ofrecen vidas ajenas. La suma de objetivos cortos, posibles y simples, pero auténticos e intensos, tanto para el corazón como para la mente, parecen ser algo que deberíamos tener en cuenta para que el bienestar llegue a nuestras vidas para quedarse.

\* El autor es psicólogo y periodista.

## PROGRAMA CULTIVANDO LA SALUD

"Con la crisis de 2001, el 40 % de la población se quedó sin medicamentos. Ahí surgió el tema de los genéricos y la utilización de plantas originarias. Propusimos a la Administración Nacional de Medicamentos (Anmat) la creación de cuatro remedios con el fin de utilizar nuestros recursos. El proyecto de abastecimiento gratuito de fitomedicamentos en Atención Primaria de la Salud que codirigí se llamó Cultivando la salud", cuenta el doctor Jorge Alonso, profesor de la Facultad de Medicina de la UBA. Comenzó en Misiones y se extendió a Santa Fe y Buenos Aires, creando así el jarabe de ambay para la tos; el extracto de congosa, para la gastritis y la úlcera; la crema de caléndula en una concentración mayor a la habitual y el extracto de carqueja, para el hígado. "Esto permitió al

Estado tener remedios genuinos –no una tisanita sino un contenido bien hecho, una cápsula o un jarabe–, que participan de una cadena en la que se da trabajo a la gente"; se entusiasma Alonso, que propuso con otros médicos extender esta práctica a todo el país y así obtener plantas de diversas regiones. La nueva tendencia en medicina tiene que ver con la búsqueda de los compuestos fitoquímicos presentes en los alimentos, muchos de los cuales han demostrado que modifican la expresión de ciertos genes humanos generadores de enfermedades. "Cuando se conozca el genoma humano completo será posible trabajar sobre los genes de expresión de las enfermedades. No falta mucho. Entonces la Farmacología va a sufrir un cambio de 360 grados", concluye el especialista.

