

Otra rama de la medicina

La fitoterapia, al igual que ocurre con los medicamentos sintéticos, debe indicarla el médico

Este mes de marzo se aprueba en la UE una directiva que obligará a los Estados miembros a legislar en menos de año y medio una ley que regulará el uso y control de las plantas medicinales, cuya inspección se efectuará siguiendo la legislación de medicamentos. Se logra así normalizar la creciente “comercialización de plantas o partes de plantas en su estado natural para su uso terapéutico directo sin el procesamiento químico al que están sometidos los fármacos”, que en medicina se denomina fitoterapia.

Reconocida como rama médica por la Organización Mundial de la Salud en 1978, en Alemania, Francia y Suiza, la fitoterapia está incluida en la legislación que regula el resto de las prácticas médicas y farmacológicas.

Históricamente, la fitoterapia jugó un papel fundamental en la ciencia de la salud occidental, aunque el avance de la química -que permitió sintetizar principios activos e inventar nuevos-, le relegó a un segundo plano.

De todos modos, el 25% de los fármacos actuales tienen su origen en alguna planta, y es aún mayor el porcentaje de las que tienen un principio activo vegetal: el Taxol, el fármaco antioncológico más vendido del mundo, se extrae de la corteza del tejo del Pacífico; la aspirina viene de la corteza del sauce y la morfina de las amapolas.

El retorno de la confianza en el uso de productos de origen natural, por tanto, parece explicarse no sólo por el

valor en alza del medio ambiente, de la ecología, la vida sana y lo natural en general, sino también porque los avances químicos, farmacológicos y clínicos han avalado con estudios y aplicaciones remedios que parecían caseros. A esto se suma el mejor control de calidad de las materias primas y una actitud más activa del paciente, que no se limita a seguir las indicaciones de médico, y quiere participar en su cura con un mayor conocimiento de causa.

Hemos de saber que **en esto de las plantas medicinales la improvisación y el autoabastecimiento son poco recomendables**. Consumámoslas sólo cuando sea preciso y bajo la supervisión de un especialista: algunas pueden causarnos problemas.

NOCIONES BÁSICAS DE FITOTERAPIA

- 1** No se trata de sustituir los medicamentos prescritos por el doctor o doctora, sino todo lo contrario. La fitoterapia convive con la medicina facultativa, que suele hacer uso de ella como primera opción para curar y aliviar algunas patologías antes de pasar a otros medicamentos más agresivos y reservados para sintomatologías más graves.



Plantas medicinales: no sólo infusiones

Las plantas medicinales se someten a procesos de preparación que hacen que su potencial curativo se concrete en la realidad. Pero seamos prevenidos y consultemos con el médico.



INFUSIONES: la forma más sencilla de

preparar las hojas y las flores, que no las raíces. Se beben calientes aunque algunas conservan sus propiedades a temperaturas frías.

COCIMIENTO: para las partes más duras de la planta, como raíces, cortezas, ramas y bayas. Hay que cortarlas en trozos, sumergirlas en agua fría y calentarlas hasta que el preparado comience a hervir. Puede beberse en frío o en caliente, tras filtrar el líquido.

MACERACIÓN: a menudo el calor elimina

los principios activos; para evitarlo se recurre a la maceración en frío. El procedimiento consiste en echar la planta en un cazo, añadir agua fría y depositarlo toda la noche en un lugar fresco. Al día siguiente se cuele.

ACEITES: los ingredientes solubles en grasas se extraen con una infusión en aceite, al que se le añaden las hierbas y se ponen al baño maría. Se cubre y se deja cocer a fuego lento durante 3 horas. Se deja enfriar y se cuele con una bolsa de muselina.

CÁPSULAS Y

POLVOS: también se pueden tomar en polvos espolvoreados sobre alimentos, o mezclados con tinturas para los emplastos.

JARABES: se preparan combinando

infusiones o cocimientos con miel o azúcar, para disimular el mal sabor de algunas plantas. Para aprovechar su mayor potencial, si se va a utilizar esta fórmula conviene elaborar la infusión durante más tiempo.

LOCIONES: las plantas también permiten un uso tópico.

TINTURAS:

consiste en dejar la hierba en alcohol, que nunca será industrial, para disolver los componentes activos.

Su acción es más potente que infusiones y cocimientos.

CREMAS O POMADAS: resulta de la mezcla de agua con aceites al baño María.

CATAPLASMAS:

es una mezcla de hierbas frescas o secas hervidas.



Corren riesgo de desaparición

La popularidad de las hierbas medicinales y la cada vez más extendida documentación sobre ellas ha supuesto una amenaza para la conservación de más de 10.000 especies de plantas de las 50.000 que se conocen con propiedades medicinales. La industria no ha tenido en cuenta la conservación de estas plantas por lo que muchas, sobre todo las que se cultivan en países pobres, corren el riesgo de desaparecer. Para evitarlo, se recomienda invertir en el cultivo de las plantas que se consumen e introducir un distintivo que permita identificar los productos elaborados con plantas cultivadas de forma sostenible. ◀

2 Las plantas medicinales, al igual que los medicamentos, no son inocuas. Del mismo modo que mejoran el estado de salud, su uso incorrecto o una combinación inadecuada de las mismas puede hacer daño. Se ha demostrado que muchas plantas poseen principios activos muy potentes. Esto significa que, como ocurre con los medicamentos sintéticos, deben administrarse siguiendo el consejo de un especialista y en dosis recomendadas, ya que tienen interacciones con los nutrientes de los alimentos o con otros medicamentos. Además, también pueden provocar efectos secundarios.

3 La mayoría de las plantas medicinales se encuentran en farmacias, herboristerías y grandes superficies. Pero las que vienen acompañadas por un prospecto con indicaciones terapéuticas (han sido autorizadas por el Ministerio de Sanidad y supervisadas por la Agencia del Medicamento) sólo se pueden adquirir en farmacias.

4 En la mayoría de las ocasiones, y así queda señalado en las guías botánicas, el uso de plantas medicinales, al igual que de fármacos, está contraindicado para la mujer embarazada o que está dando pecho. Los lactantes, niños y ancianos son especialmente delicados, por lo que habrá que ser muy cauteloso con los tratamientos para estos colectivos.

AL IGUAL QUE OCURRE CON LOS MEDICAMENTOS, EL USO INADECUADO DE ESTAS PLANTAS PUEDE PERJUDICAR LA SALUD DEL USUARIO