

No sólo la manzanilla

HAY MUCHAS INFUSIONES, CON DIVERSOS EFECTOS MEDICINALES, Y UN USO INADECUADO PUEDE CAUSAR REACCIONES NO DESEADAS

La identificación de las infusiones con la manzanilla, el poleo-menta, la tila y al té ya pertenece al pasado. Cada vez son más las personas que conocen y utilizan una amplia variedad de plantas que se sumergen en agua caliente para aprovechar sus propiedades medicinales. Relajantes, excitantes, digestivas, para el bienestar de la mujer, adelgazantes, diuréticas, laxantes, para el hígado, para respirar mejor... el listado de beneficios de las infusiones es inacabable. Pero no todo son virtudes. Algunas están contraindicadas en determinados grupos de población -niños, lactantes, embarazadas, personas mayores...-, no se pueden tomar si se padecen algunas enfermedades o no se consiguen los efectos deseados si no se ingieren en el momento adecuado. Además, determinadas plantas potencian o anulan el poder curativo de algunos medicamentos.

El consumo de infusiones es una forma de fitoterapia, o curación a través de las plantas. Los principios activos de algunos medicamentos se extraen de tallos, flores, hojas, raíces o frutos y ese efecto, aunque atenuado, se puede lograr a través de una infusión. Si bien el margen de tolerancia para las plantas medicinales suele ser amplio, según el estado de salud y las circunstancias individuales, hay infusiones que pueden provocar efectos secundarios y estar contraindicadas.

Agua con propiedades medicinales

Las plantas constituyen todo un arsenal terapéutico; vitaminas, minerales, aceites esenciales, taninos, antioxidantes, etc. Una infusión puede ser útil para tratar afecciones leves sin necesidad de recurrir a un medicamento, como es el caso de las de plantas digestivas, cuyo consumo no

plantea inconvenientes. Sin embargo, los efectos de las plantas diuréticas, laxantes o relajantes son más específicos e intensos sobre algunos órganos o sistemas. Por ello, conviene consultar al médico sobre sus efectos secundarios y contraindicaciones, en particular si estamos tomando algún fármaco.

Infusiones digestivas

La manzanilla sigue siendo la reina de las plantas digestivas, aunque la variedad de estas plantas es inmensa: anís, menta piperita, poleo, hinojo, comino, canela, hierba luisa, melisa, regaliz... Además, la combinación de varias plantas potencia sus efectos. También estimulan el apetito o mejoran las digestiones lentas. Para ello, se aconseja tomarlas en infusión media hora antes de las comidas.

Las infusiones de plantas como el anís, el hinojo, la menta o la manzanilla se deben beber calientes porque parte de sus propiedades se vinculan a los aceites esenciales que concentran y que se evaporan al enfriarse la infusión. Del regaliz está comprobado su efecto antiulceroso, y las plantas amargas como el boldo o la alcachofa estimulan las secreciones digestivas, en particular las del hígado y la vesícula, por lo que ayudan a digerir las grasas y a depurar el organismo. Se pueden notar sus resultados si se toman después de una comida copiosa.

Infusiones laxantes y diuréticas

El efecto de las plantas diuréticas y laxantes sobre el exceso de grasa corporal es nulo, y conviene ingerirlas bajo prescripción facultativa. La reducción de peso y la disminución del volumen que se puede experimentar se debe a una diuresis forzada con pérdida de agua y electrolitos, y a una deposición más frecuente y consistente, en

el caso de las infusiones laxantes, pero en absoluto se elimina grasa.

Las plantas laxantes irritantes como el sen, la frángula, la cáscara sagrada o el ruibarbo son seguras y eficaces, pero sólo si se beben de forma puntual y en la dosis aconsejada, para tratar un estreñimiento pasajero, pero no crónico. Producen desequilibrios electrolíticos con pérdida de potasio, por lo que se desaconseja su empleo habitual, y en particular si se toman fármacos antiarrítmicos u otros medicamentos cardiotónicos con los que interactúan.

Los efectos de plantas diuréticas como diente de león, cola de caballo, ortosifón o pilosela son suaves en comparación con los fármacos diuréticos, y pueden ser efectivas si se administran cuando se tiene la sensación puntual de retención de líquidos. Sin embargo, para eliminarlos no hay un diurético más efectivo que el agua. Además, la utilización habitual de infusiones diuréticas y sin control profesional puede enmascarar un trastorno de retención de líquidos debido a una patología renal, de corazón u hormonal. ◀

Infusiones relajantes

Dentro de las plantas con acción relajante y sedante, las hay con efectos más suaves pero suficientes para tratar el insomnio, el nerviosismo y la irritabilidad, como la tila, la flor de azahar o la manzanilla. En estos casos, al efecto relajante propio de la planta se une la sensación de bienestar que acompaña la ingesta de un líquido caliente.

El té verde

El té, dada su particular composición, rica en taninos y sustancias antioxidantes, y con una concentración moderada de teína, se cataloga como planta digestiva, ligeramente estimulante y reductora del apetito. Los efectos de disminución de grasas o incremento del gasto energético que se asocian en particular al té verde se relacionan con la acción de los cateoles (antioxidantes) contenidos en mayor concentración en comprimidos o cápsulas de extracto de té verde, retirados por el Ministerio de Sanidad a causa de la aparición de algunos casos de intoxicación hepática. En infusión, sus efectos no son tan intensos, dada la menor presencia de antioxidantes. Por tanto, el efecto que se puede experimentar tras un consumo moderado de té verde en infusión (3-4 tazas al día) es una mayor diuresis y una ligera pérdida del apetito. Además, hay que tener en cuenta que se trata de una bebida excitante y quienes no estén habituados pueden notar más ese efecto.

Legislación

Aún no existe en nuestro país una regulación legal que fije criterios de control sanitario y calidad para los productos de fitoterapia de venta libre, entre los que se incluyen las infusiones.

Únicamente está la Orden de 3 de octubre de 1973, que establece un registro para preparados a base de especies vegetales medicinales. Este vacío legal ha dado lugar a abusos y fraudes. Debido al auge del comercio y uso de las plantas medicinales que se está viviendo en los últimos años, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo se está trabajando con el fin de regular este campo. Un paso clave se produjo en 2004, cuando se publicó la Orden SCO/190/2004, de 28 de enero, por la que se establece la lista de plantas -200 en total- cuya venta está prohibida o restringida por su toxicidad, entre las que se encuentran la cáscara sagrada, usada tradicionalmente para tratar el estreñimiento.



SI ESTAMOS TOMANDO MEDICAMENTOS,
ANTES DE CONSUMIR CIERTAS PLANTAS,
COMO LA VALERIANA, CONSULTEMOS AL MÉDICO