



EL LIBRO VERDE DE LA SALUD

**Secretos, sabiduría
y ciencia de las plantas
que curan**



EL LIBRO VERDE DE LA SALUD

Secretos, sabiduría y ciencia
de las plantas que curan



Directora Editorial: Laura Aramburu
Empresa Editorial: Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL



Calle Capitán Haya, 35. 28020 Madrid
Teléfono: + 34 912 194 721 – 914 170 615 – 671 914 902
www.saludnutricionbienestar.com
contacto@saludnutricionbienestar.com

Depósito Legal: M-33364-2017 Imprime: Lumimar. Diseño y maquetación: Rafael Navarro.

Copyright © 2017. Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del titular del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la comunicación o distribución de los materiales incluidos en esta publicación, así como su reproducción total o parcial por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Plantes & bien-être

Director: Vincent Laarman. Redactora Jefe: Alessandra Moro Buronzo. Redacción: Nicolas Wirth.

Plantas y Bienestar tiene como misión divulgar información en el ámbito de la salud y el bienestar:

- La información que se proporciona está destinada a mejorar -nunca a sustituir- la relación existente entre cada lector y su médico. Tenga siempre en cuenta que los medicamentos y las plantas pueden interactuar.
 - El uso de plantas con fines terapéuticos no puede en ningún caso sustituir o añadirse a un tratamiento convencional en curso sin pedir antes opinión a un médico.
- Salvo que se indique lo contrario, nuestros consejos no van dirigidos ni a niños, ni a personas debilitadas por una enfermedad activa, ni a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- Elija plantas y marcas de calidad, preferentemente ecológicas o con garantía de ausencia de productos fitosanitarios y con una buena trazabilidad.
 - Compruebe siempre la planta por su denominación botánica, género y especie en latín.
 - Huya sistemáticamente de los precios sospechosamente bajos con respecto a los del mercado.

Prólogo

El equipo de Salud, Nutrición y Bienestar tiene el orgullo de presentarle *El libro verde de la salud. Secretos, sabiduría y ciencia de las plantas que curan*. Se trata de una completísima obra que recopila consejos, recetas y remedios elaborados a base de plantas, hierbas y sustancias vegetales para cuidar de su salud y la de su familia de manera natural, aprovechando lo mejor que nos ofrece la naturaleza.

Gracias a nuestro excelente equipo de naturópatas, fitoterapeutas, médicos, doctores en farmacia, *coach* nutricionales y biólogos, usted tiene ahora una guía esencial que sólo le reportará beneficios y bondades. Podrá conocer qué plantas curan una dolencia determinada y cuáles le serán de utilidad para mejorar su calidad de vida, qué principios activos actúan realmente y de qué manera lo hacen, así como qué combinaciones concretas son efectivas para tratar ciertas enfermedades graves. Recetas, tisanas y ungüentos que van a contribuir a su bienestar.

Nuestro objetivo no es otro que el de restaurar el conocimiento vivo de las plantas en todos los hogares para evitar que, por desconocimiento, no tengamos otra alternativa que recurrir a compuestos químicos fabricados en un laboratorio para tratarnos, mientras que nos envenenamos y perjudicamos al medio ambiente.

Con el ejemplar que tiene en sus manos, podrá saber con suma facilidad qué plantas son las que previenen y cuáles curan, así como sus efectos beneficiosos para la salud, alertándole de sus posibles interacciones con algunos medicamentos.

Le proponemos que nos ayude a transformar el planeta en un lugar mejor para vivir, permitiendo que cada uno conozca las plantas que le rodean y sus virtudes para recuperar su independencia, su libertad y su salud. ¡Le invitamos a volver a conectar con la naturaleza, a la que tanto debemos y que tanto nos ha dado, y que además contribuyamos a su conservación!

sumario

1. Ejercicio físico: plantas que mejoran el entrenamiento

2. La riqueza de las plantas en su hogar

5. La pequeña baya que le sorprenderá

6. Ginkgo biloba, el árbol de los cuarenta escudos

6. Los naturópatas suizos, a la vanguardia de Europa

7. El cohosh negro reduce los fibromas uterinos

7. El cardo mariano podría proteger nuestros pulmones del tabaco

8. ¡Los espectaculares efectos del gigante de la botánica!

10. El increíble poder de las plantas visionarias

12. ¿Ardor de estómago? Descubra los auténticos bomberos naturales

17. Las rutas de la miel en peligro

19. Para mejorar la concentración y la memoria

20. Alcaravea y compañía: ¡cultívelas para evitar envenenarse!

22. Druidas: lo que sabían de las plantas (y que aún podría servir)

24. Laurel: eficacia demostrada en los campos de batalla... y hoy día

26. Mascarilla ecológica para tonificar el cabello

27. Una mayor presencia de la naturaleza en la ciudad mejoraría la salud de sus habitantes

27. ¿Disminución del deseo sexual femenino? ¡Pásense al ginkgo!

28. La reina de las plantas: una niña de 12 años

30. Viva la acción ciudadana

30. ¡Socorro! La tripa me llega al suelo

37. El clavo: víctima de la especulación

38. Dependencia al tabaco: las plantas que abren las puertas de la prisión

40. Combata el calor con tisanas heladas y polos de flores

43. Calme sus palpitaciones

44. Dulcamara: contra los males que agrava la humedad

45. El marrubio, la planta que le libra de las flemas

46. “Una piel bonita en realidad no requiere absolutamente nada”

48. ¡Y la tisana favorita es...!

50. Los aceites esenciales llegan al hospital... a paso lento pero seguro

52. Endometriosis

53. Ajedrea: mucho más que una planta afrodisiaca

54. Santa Hildegarda de Bingen: ¡sabía más que Google!

56. La riqueza vegetal del Líbano, entre el hormigón y el olvido

58. Soluciones naturales también para tratar enfermedades

58. Recetas naturales para mejorar su vida sexual

66. Aceites esenciales que protegen la piel de la radioterapia

68. Toda la belleza de la mujer en una gota de mirto verde

70. La menta: una farmacia gratuita en su propia casa

73. Acónito, contra la angustia intensa

74. Fitoterapia... también para su mascota

76. Mantener una estructura ósea sólida hasta el final

80. El alga Klamath, al rescate de los veganos

81. Una tisana bien caliente... para refrescarse

82. Cómo calmar las quemaduras y prolongar el bronceado

83. El milenario primer tratado de fitoterapia china

84. ¿Quién cuida el bosque que nos protege a nosotros?

86. Las plantas también le ayudan en vacaciones

86. Acné: como combatirlo de forma rápida y duradera

92. Yemas de abeto, alimento para sus huesos

- 92.** ¡Redes de intercambio de semillas!
-
- 93.** El bálsamo de Jerusalén
-
- 94.** ¿Se va de vacaciones? No olvide llevar plantas en su maleta
-
- 98.** Una mascarilla para protegerse del sol y ganar luminosidad este verano
-
- 99.** ¡Acaba con la celulitis!
-
- 100.** El índigo salvaje, una planta tóxica que salvaba la vida a los indios americanos
-
- 101.** El espino blanco, una planta para calmar el corazón
-
- 102.** Seis plantas para combatir los problemas de la próstata
-
- 104.** Sus pies adorarán esta crema
-
- 106.** La violeta, un toque de color de poder calmante y expectorante
-
- 108.** Si el intestino funciona, ¡todo funciona!
-
- 111.** ¿Tienen sensibilidad las plantas?
-
- 114.** El reconocimiento a la medicina tradicional china
-
- 114.** En busca de la energía perdida
-
- 117.** Té verde contra la sequedad bucal
-
- 118.** Cómo volver al trabajo con hábitos más saludables
-
- 122.** El ginseng, eficaz y seguro en caso de diabetes
-
- 123.** Desintóxicase como primer paso para decir adiós al tabaco
-
- 124.** La lavanda, más eficaz que un antidepresivo
-
- 124.** La hoja del casis ¿una nueva arma contra la gripe?
-
- 125.** Exfoliar la piel sin perder el bronceado
-
- 126.** Los hongos, los medicamentos del futuro
-
- 130.** El sésamo puede liberar a sus rodillas del dolor
-
- 131.** Arándanos: ¡lleve las montañas hasta su jardín!
-
- 134.** “La piel es el reflejo de cómo nos alimentamos”
-
- 136.** Lachnanthes, ¡arréglame el cuello!
-
- 137.** Confirmadas las propiedades de la equinácea sobre el sistema inmunitario
-
- 138.** Los árboles nos cuentan lo que pasa...bajo tierra
-
- 140.** ¡Beber brécol protege de la contaminación atmosférica!
-
- 141.** Dificultad para conciliar el sueño
-
- 141.** Estreñimiento
-
- 142.** Remedios naturales para enfermedades frecuentes
-
- 142.** Conserve una vista de lince toda la vida
-
- 146.** Pérdida de cabello y estrés
-
- 147.** Manzanilla... ¡no se burle de ella!
-
- 148.** Sinusitis: ¡operación relámpago para liberar la nariz!
-
- 150.** La micoterapia, una pista prometedora para erradicar el virus del papiloma humano (VPH)
-
- 151.** Ginseng, secreto de alcoba de los reyes
-
- 152.** Otras virtudes de las primulas que no todo el mundo el mundo conoce
-
- 154.** Cómo descansar mejor que nunca
-
- 161.** Para un ciclo menstrual sin molestias
-
- 162.** ¿Cabellos secos y quebradizos tras el verano? Esta es la solución
-
- 164.** “El ayurveda tiene en cuenta al ser humano en todo su conjunto”
-
- 166.** Plantas mágicas: historia y tradiciones
-
- 169.** Ajenjo, mucho más que la planta de la que se obtiene la absenta
-
- 170.** Las plantas medicinales y las comestibles avanzan juntos
-
- 170.** Acúfenos: soluciones naturales para acabar con ese infierno
-
- 173.** La granada y la ciencia popular
-
- 174.** Cáncer de mama (1ª parte): las plantas le ayudan a prevenir los riesgos
-
- 179.** Tasa de urea elevada
-
- 180.** Aceites esenciales: más vale no confundirlos...
-
- 182.** ¡Y la planta favorita es ...!
-
- 184.** Piel joven después de los 50
-
- 186.** Antes de salir de copas... ¡cómase tres peras!
-
- 187.** Encare el invierno con unas defensas inmunitarias de hierro
-
- 188.** Hinojo para calmar el estómago y los intestinos
-
- 189.** Crema de día anticontaminación
-

- 190.** “Todo lo que el incienso puede hacer por su salud y su bienestar”
-
- 192.** El arándano rojo reduce a la mitad las infecciones urinarias tras una operación
-
- 193.** Mi maestro es... ¡una planta!
-
- 195.** Tránsito rápido
-
- 196.** Descubra el aceite de palma roja
-
- 198.** Conocer es respetar
-
- 198.** Plan de acción para un invierno sin pañuelos
-
- 203.** Verbasco, una planta que también sirve para pescar
-
- 204.** Muérdago: una planta navideña con múltiples propiedades medicinales
-
- 206.** Tomar un baño: mucho más que un momento de relax
-
- 209.** Colesterol
-
- 210.** Cáncer de mamá (2ª parte): terapias complementarias para acompañar los tratamientos médicos
-
- 217.** La grosella espinosa de la India protege los vasos sanguíneos
-
- 218.** Juglans: el poder del nogal para regular la actividad de sus glándulas
-
- 219.** Eficacia de los aceites esenciales frente a los microbios
-
- 220.** Proteja sus labios con un bálsamo ecológico
-
- 221.** El secreto antienvjecimiento
-
- 222.** Todo lo que las yemas pueden hacer por usted
-
- 224.** Aceite esencial de árbol de té para tratar las micosis vaginales
-
- 225.** Árnica, cuándo usarla y cuándo no
-
- 226.** La revolución verde
-
- 226.** Melodía verde contra la ansiedad
-
- 234.** Un toque de romero para pasar mejor el invierno
-
- 236.** ¿Sabe realmente de dónde vienen esos kilos de más?
-
- 240.** El casis mejora la precisión y la atención, y reduce el nivel de fatiga mental
-
- 241.** Innovando la tisana de toda la vida
-
- 242.** Cáncer de mama (y 3ª parte): medicinas naturales para ayudarle a completar el tratamiento
-
- 246.** Crema de noche hidratante
-
- 247.** Diga adiós a la pérdida de cabello con este remedio anticáida
-
- 248.** Osteoporosis
-
- 248.** Atrofia vulvar
-
- 249.** Artrosis e inflamaciones: la sorprendente Rosa canina.
-
- 250.** Un químico nos habla de plantas (tranquilo, ¡lo entenderá todo!)
-
- 252.** Caballo Loco, el curandero y la flor púrpura de la pradera
-
- 254.** Para renacer como la rosa de Jericó.
-
- 254.** El secreto para que su garganta esté siempre suave
-
- 259.** El aceite de manzanilla, más eficaz que un antiinflamatorio
-
- 260.** Aromatizar el té: ¡delicioso y bueno para su salud!
-
- 263.** El número 4 de la buena salud
-
- 264.** Próstata: lea esto para dejar de levantarse por la noche
-
- 269.** Una tisana para acabar con cualquier tipo de tos
-
- 270.** Astrágalo: la planta que le ayuda a no pasar frío en invierno
-
- 271.** Konjac
-
- 272.** Cómo elegir un buen difusor de aceites esenciales
-
- 274.** El aceite de oliva reduce el riesgo de padecer cáncer de mama
-
- 274.** Rodiola para mejorar los trastornos de humor
-
- 275.** Crema corporal ultrahidratante
-
- 276.** “Las plantas pueden ayudarnos a desintoxicarnos de los pesticidas”
-
- 278.** ¿Y si los jardines sustituyesen a los medicamentos?
-
- 280.** La verbena nos cuida desde hace siglos
-
- 281.** Lima fresca para dejar de fumar
-
- 282.** Una visión de la salud más amplia...
-
- 282.** ¿Y si detrás de sus síntomas estuviese la enfermedad de Lyme?
-
- 286.** Cruralgia
-
- 287.** El zapato de Charles Chaplin...
-
- 288.** ¡Las emociones huelen!
-
- 290.** Plantas que le ayudarán a superar el bache
-

296. Legitimidad para la medicina tradicional

296. Una enciclopedia única en su género

297. ¡Salga del invierno reforzado!

298. Dígame cuál es su temperamento naturopático... y

le diré qué tratamiento debe seguir

302. ¿Hacia el fin de la biopiratería?

303. Sueño natural antiojeras

304. Cedro y olmo: las yemas para su piel

305. Contra el zika

306. Las increíbles virtudes de las artemisas y ajenos

308. La infusión de hierba limón, al rescate de la gastritis

308. El comino negro, una gran ayuda para el sistema inmunitario

309. “Es necesario volver a la agricultura ecológica”

Plantas & Bienestar

La mejor información sobre plantas al servicio de su salud

Ejercicio físico: plantas que mejoran el entrenamiento

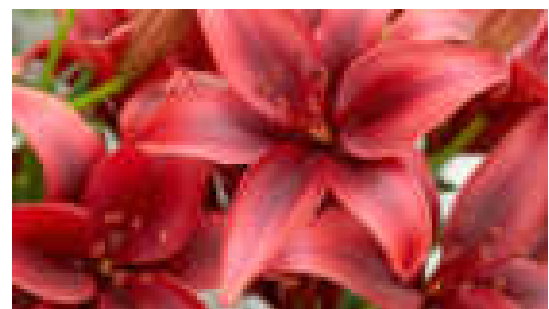
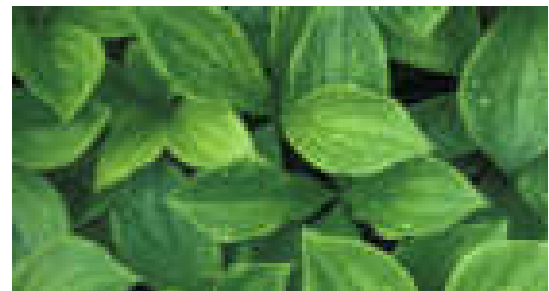
30 minutos de actividad al día. Ese es el tiempo mínimo recomendado para mantener un buen estado de salud. Si está lejos de esta cifra, estos consejos y herramientas le ayudarán a retomar la práctica del ejercicio, lenta pero eficazmente.

Mire detenidamente el increíble mecanismo del cuerpo humano. ¡Está hecho para moverse! La actividad continuada permite reducir el estrés, tener un estado de ánimo a prueba de bombas y refuerza la confianza y la autoestima^{(1) (2)}. La actividad física también permite frenar la mayoría de enfermedades de la civilización: enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, determinados tipos de cáncer o depresión, entre otras. Moverse y realizar esfuerzo físico permite un correcto mantenimiento del peso corporal, mejora el estado de los huesos y la salud en general.

En definitiva: dejemos de hablar y... ¡pongámonos en marcha!

Los secretos para reanudar el ejercicio físico

La motivación para empezar a hacer deporte puede ser fácil de encontrar, pero mantener el ritmo puede resultar una tarea ardua. La culpa la tienen las agujetas, el bajón momentáneo o esa punzada en el costado que tanto nos desaniman. ¿Teme no tener tiempo suficiente? ¡Sepa que la actividad física no es necesariamente sinónimo de deporte intenso! Puede ir de la práctica de la jardinería a hacer limpieza general en casa o incluso hacer una carrera de sacos con nuestros hijos. Este es el secreto para conseguir reactivarnos:



1. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2009.

2. Rapport sur la santé dans le monde, 2002 – Réduire les risques et promouvoir une vie saine. Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2002.

Ejercicio físico

La riqueza de las plantas en su hogar

Durante milenios, nuestros antepasados recurrieron a los secretos de la naturaleza en busca de remedio y curación.

Trataban las afecciones cotidianas con infusiones, tinturas madre, decocciones, cataplasmas y ungüentos; todo a base de plantas medicinales. Y esta sabiduría se transmitía de generación en generación.

Sin embargo, todo este conocimiento se ha perdido hoy en día para la mayoría de la gente y, paralelamente, nunca hasta ahora la medicina a base de plantas ha conocido un progreso tan rápido como el actual. Hoy sabemos mejor que nunca, gracias a los avances de la investigación científica, cómo aprovechar mejor y de forma más precisa el enorme poder y riqueza de las plantas en beneficio de nuestra salud.

Por eso hemos creado *Plantas & Bienestar*, cuyo primer número tiene ahora mismo en sus manos. Mes tras mes irá descubriendo qué plantas curan y sus efectos. Aprenderá a reconocerlas en la naturaleza y sabrá dónde encontrarlas, cuándo cogerlas y cómo conservarlas, así como sus contraindicaciones e interacciones con los medicamentos.

Aprenderá a preparar remedios que funcionan e incluso a hacer crecer en su jardín o huerto, o incluso en una maceta, las plantas imprescindibles. También dispondrá de la información que necesita para obtenerlas en las herboristerías en la presentación que más le convenga.

Cada ejemplar que reciba supondrá un auténtico caudal de valiosa información para su salud. ¡Bienvenido a *Plantas & Bienestar* y al conocimiento del increíble poder de las plantas!

La Redacción

1.- ¡Disfrute! Elija una actividad que le resulte agradable y lúdica, tanto si es una actividad social como individual... lo que más se ajuste a sus preferencias.

2.- Cambie el tipo de actividad para no cansarse.

3.- Como estamos a punto de ver, una buena preparación evita las consecuencias adversas que nos desmotivan.

4.- ¡El mejor entrenador es uno mismo! Motivarse es fundamental.

Un 80% de la gente no se mueve lo suficiente

Ocho de cada diez personas no practican suficiente actividad física (utilizando como referencia las recomendaciones oficiales). La **OMS** (Organización Mundial de la Salud) recomienda realizar al menos una hora de actividad

Estrategia de Promoción de la Salud

Franja de edad	Recomendaciones
Niños (menores de 5 años)	<ul style="list-style-type: none">• Los que aún no andan: ejercicio varias veces al día (juegos en el suelo, actividades supervisadas durante el baño...).• Al menos 3 horas de actividad física cada día. Reducir los periodos sedentarios prolongados (nunca de más de 1 hora).
Niños y adolescentes (de 5 a 17 años)	<ul style="list-style-type: none">• Al menos 1 hora de actividad física moderada al día (de forma continuada o sumando periodos más cortos).• 3 días a la semana: actividades de intensidad vigorosa, de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea, que incluyan grandes grupos musculares.• Fomentar la vida activa (transporte, actividades al aire libre...).
Adultos (de 18 a 64 años)	<ul style="list-style-type: none">• De 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana (o bien de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa o bien una combinación de ambas). Los tiempos pueden alcanzarse sumando periodos más cortos, pero cada uno debe ser de al menos 10 minutos.• El ejercicio será más beneficioso cuanto más regular (distribuido a lo largo de la semana).• Al menos 2 días a la semana realizar también actividades de fortalecimiento muscular y de mejora de la masa ósea y la flexibilidad, que incluyan los grandes grupos musculares (de 8 a 12 repeticiones por cada grupo).
Mayores de 65 años	<ul style="list-style-type: none">• Al menos 3 veces por semana: actividades de mejora del equilibrio (con aumento progresivo de la dificultad), y actividades de fortalecimiento muscular (progresivas y adaptadas).• Toda actividad física superior repercutirá positivamente en la salud, por lo que es interesante limitar -incluso mediante estiramientos- los periodos sedentarios prolongados (de más de 2 horas) y fomentar la vida activa.

Ejemplo de actividad física moderada:

- Caminar a paso ligero (más de 6 km/h).
- Pasear en bici (16-19 km/h).

Ejemplo de actividad física vigorosa:

- Correr.
- Ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h).

*Se considera que 1 minuto de actividad vigorosa es equivalente a 2 minutos de actividad moderada.

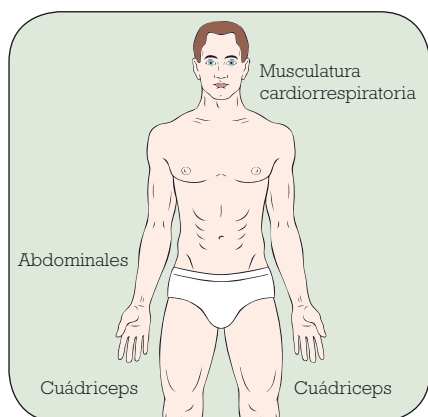
física a niños y adolescentes de 5 a 17 años y de dos horas y media a cinco horas semanales a los adultos a partir de 18 años (con actividades especiales para mejorar el equilibrio y prevenir caídas a partir de los 65 años)⁽³⁾.

En **España**, la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS) hace las recomendaciones que puede ver en el ver en el cuadro de la página anterior⁽⁴⁾:

Los tres motores del cuerpo humano

Recordemos que es preciso activar los tres motores del cuerpo, que son los siguientes: los **cuádriceps** (músculos de los muslos), los **abdominales** y la **musculatura cardiorrespiratoria**. Cuanto más fuertes y entrenados están estos tres grupos musculares, más fácil y cómodo resulta el movimiento y menor es el riesgo de sufrir lesiones.

Busque preferiblemente ejercicios que activen estas zonas, como la marcha rápida o el salto a la comba en series cortas. Así garantizará un entrenamiento adecuado que le permitirá evolucionar a un buen número de actividades de resistencia o de intensidad.



Plantas que le ayudan a no desmotivarse

¿Ve disminuir su empeño por culpa de la fatiga? Si es así, conviene

comenzar con una cura de plantas adaptógenas (que aumentan nuestra resistencia al estrés); plantas que se han probado en militares, deportistas y astronautas para mejorar su rendimiento. El **ginseng** (*Panax ginseng*), el **eleuterococo** (*Eleutherococcus senticosus*) o la **rodiola** (*Rhodiola rosea*) son excelentes estimulantes, pero sin llegar a ser dopantes ni excitantes.

Existe también otra planta, (además muy común en nuestro país): la **genciana** (*Gentiana lutea*). La genciana



actúa como tónico en general, tiene propiedades digestivas y mejora la resistencia. Incluso hubo una época en que los corredores del Tour de Francia la consumían en abundancia.

En el caso de estas cuatro plantas, escoja la fórmula que más le convenga, ya sea en cápsulas, en extracto fluido o en extracto hidroalcohólico. Realice una cura de tres semanas, y repítala si es necesario.

Tome nota: Conviene recordar que el ginseng está contraindicado si se sufre de hipertensión. Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia y los prepúberes deben abstenerse de consumir plantas adaptógenas, a excepción de la genciana, que no lleva asociada ninguna contraindicación.

El calentamiento, la forma de preparar el cuerpo

Antes de una actividad constante o intensa, realizar un breve calentamiento practicando algunos ejercicios que activen los tres motores (muslos, abdominales y musculatura respiratoria). Luego comenzar el ejercicio aumentando progresivamente la inten-

sidad, y respirar profundamente para evitar sufrir punzadas en el costado.

Justo antes de empezar el ejercicio, no olvide tomar **menta piperita**. ¡Un auténtico despertador! En forma de aceite esencial, la menta (*Mentha piperita*) ha demostrado⁽⁵⁾ ejercer un efecto estimulante en el rendimiento. Despierta al organismo, activa la circulación sanguínea, abre las vías respiratorias y disminuye la sensación de sed que puede manifestarse muy rápidamente tras el inicio de la actividad.

¡Una sola gota basta para conseguir el efecto deseado! Pero no se lleve el frasco directamente a la boca. Lo más seguro y práctico es tomarlo en infusión.

¡Atención! La menta piperita está contraindicada en mujeres embarazadas o en período de lactancia, en niños y en enfermos de epilepsia.

Estimule sus músculos

- **Preparación muscular:** la mezcla debe ser estimulante y favorecer el calentamiento y la circulación. El **aceite esencial de gaulteria** cumple con creces estos objetivos. Preparar la siguiente mezcla y aplicar varias gotas en las zonas musculares sobre las que va a trabajar antes del ejercicio:

- AE de **gaulteria** (*Gaultheria procumbens*): 100 gotas
- AV de **avellana** (*Coryllus avellana*): 40 ml

Tome nota: la gaulteria está contraindicada en personas que siguen un tratamiento anticoagulante o que tienen alergia a la aspirina, así como en mujeres embarazadas y niños.

- **Preparación respiratoria:** si al realizar un esfuerzo enseguida le falta el aliento, puede preparar además la mezcla siguiente:

3. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/

4. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015.

5. Meamarbashi A. Instant effects of peppermint essential oil on the physiological parameters and exercise performance. *Avicenna J Phytomed*. 2014;4(1):72-78.

Ejercicio físico



- AE de **eucalipto radiado** (*Eucalyptus radiata*): 60 gotas
- AE de **laurel noble** (*Laurus nobilis*): 40 gotas
- AV de **avellana** (*Coryllus avellana*): 40 ml

El eucalipto radiado (o menta de hojas angostas) aumenta el potencial respiratorio, y el laurel es un fantástico tónico para el sistema nervioso; proporciona ánimo y confianza, que favorecen el hacer ejercicio de forma eficaz y duradera. Aplicar unas 10 gotas sobre el tórax antes del ejercicio.

Tras el esfuerzo...

¿Sufre de calambres, agujetas o fatiga? ¿Y si se tratase simplemente de falta de estiramiento? De hecho, saltarse este paso es un error frecuente que no perdona, especialmente en las piernas, que albergan los músculos más potentes. Elija preferiblemente estiramientos suaves, que permiten una buena recuperación.

¿Y de beber? Conviene beber en cantidades razonables antes del ejercicio para no inflar el estómago, y en abundancia tras el ejercicio. Así, el ácido láctico generado por la actividad muscular se eliminará más fácilmente.

Para evitar los calambres, consuma también alimentos ricos en potasio; las verduras lo contienen en abundancia. Si esto no basta, tome una **ampolla de potasio** en forma de oligoelemento por vía sublingual cada mañana en ayunas durante un mes. ¡Efecto inmediato y duradero garantizado!

Tras el ejercicio, puede aplicarse varias gotas de la siguiente mezcla en las zonas musculares que haya trabajado:

- AE de **eucalipto citriodora** (*Eucalyptus citriodora*): 40 gotas
- AE de **romero alcanfor** (*Rosmarinus off. camphoriferum*): 30 gotas

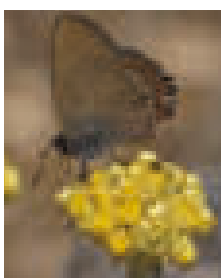
- AE de **lavandín súper** (*Lavandula x burnatii super*): 30 gotas
- AV de **hipérico** (*Hypericum perforatum*): 40 ml

Esta mezcla está contraindicada en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, y en niños de corta edad. No exponer a la luz del sol tras su aplicación, pues el AV de hipérico es fotosensibilizante.

Tratar las consecuencias adversas

Para cualquier traumatismo –equimosis (es decir, el típico cardenal), tendinitis, esguince, desgarro o incluso fractura– existe una planta polivalente y muy eficaz: la **consuelda**. Suele utilizarse en forma de bálsamo o en extracto hidroalcohólico aplicado en apósito. Tiene propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias y analgésicas, por lo que reabsorberá rápidamente las lesiones causadas por el traumatismo. Si se trata de buscar un remedio para todo, ¡sin duda es este!

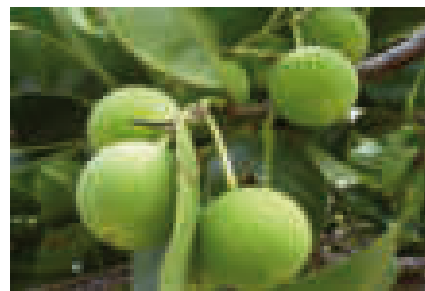
Los preparados que proponemos les encantarán a los aficionados a los aceites esenciales. Son muy potentes gracias a su concentración en principios activos. Las mezclas de aceites son aún más eficaces porque suman las propiedades de cada aceite individual.



Golpes, traumatismos, equimosis:

- AE de **helicriso italiano** (o siempreviva amarilla) (*Helichrysum italicum*): 40 gotas
- AE de **menta piperita** (*Mentha piperita*): 25 gotas
- AE de **calófilo** (*Calophyllum inophyllum*): 1 ml
- AV de **árnica** (*Arnica montana*): 4 ml

Aplicar unas gotas dando golpecitos en la zona afectada varias veces, hasta observar una mejoría de los síntomas.



Desgarro muscular, elongación, esguince:

- AE de **helicriso italiano** (*Helichrysum italicum*): 50 gotas
- AE de **eucalipto citriodora** (*Eucalyptus citriodora*): 50 gotas
- AE de **gaulteria** (*Gaultheria procumbens*): 20 gotas
- AE de **calófilo** (*Calophyllum inophyllum*): 5 ml

Aplicar 5 gotas de 3 a 4 veces al día durante al menos las 2 semanas necesarias de reposo (o el tiempo específico y variable que exija cada recuperación).

Atención: esta mezcla está contraindicada en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, y en niños de corta edad.

Tendinitis:

- AE de **eucalipto citriodora** (*Eucalyptus citriodora*): 200 gotas
- AE de **gaulteria** (*Gaultheria procumbens*): 50 gotas
- AV de **avellana** (*Coryllus avellana*) o gel a base de sílice: 10 ml

Aplicar localmente de 3 a 6 veces al día, bebiendo agua en abundancia. Su efecto puede reforzarse con una cura de infusiones de hojas de abedul.

Un último consejo

¡No pase la página aún! Tome un cuaderno, escriba sus objetivos para iniciar o retomar la práctica de ejercicio y las ideas de las actividades que le gustaría practicar y encuentre la forma de integrar estos valiosos momentos en su agenda diaria. ¡Recupere el control de su cuerpo y de sus movimientos!

Nicolas Wirth
Naturópata

La pequeña baya que le sorprenderá



Si no consigue deshacerse de la cistitis... ¡encontrará la respuesta en las bayas de enebro! También es imbatible para combatir los gases intestinales.

Antiguamente, cuando una población se veía sumida en una epidemia de peste, sus habitantes corrían a buscar **bayas de enebro** para combatir la progresión de la enfermedad. Así, los boticarios de la Edad Media fueron muy por delante de los estudios publicados con posterioridad y que demuestran la acción antiséptica del enebro⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾. Remontándonos a una época muy anterior, se han encontrado bayas de enebro en recipientes de piedra que datan de la Prehistoria.

Un antiséptico formidable

No es de extrañar, pues su eficacia es real. Es también una de las plantas más potentes para eliminar las bacterias del sistema urinario. Otro de sus efectos principales reside en estimular la eliminación de orina. Este doble efecto, antiséptico y diurético, a menudo es infalible para frenar un principio de **infección urinaria**. Su eficacia es tal, que incluso pueden esperarse buenos resultados en caso de cistitis resistente a los antibióticos.

La baya de enebro se emplea siempre en periodos cortos de tiempo (lo que en medicina se considera que oscila entre tres y siete días), pues su efecto drenante es tan potente que, a largo plazo, podría llegar a producir irritación de las vías urinarias. Administrada en dosis elevadas durante periodos excesivamente largos podría incluso provocar la aparición de sangre en la orina. Pero puede estar tranquilo, pues la administración durante un periodo

de tiempo corto no comporta ningún riesgo. Sólo sería necesario precisar que está contraindicada en caso de insuficiencia o inflamación renal confirmadas por diagnóstico clínico. Si tiene cistitis (inflamación aguda de la vejiga de origen generalmente infeccioso) y no evoluciona favorablemente transcurridos unos días, por supuesto no olvide consultar a un médico.

Su uso en el chucrut no es simple coincidencia

Pero los efectos antibacterianos del enebro no sólo ejercen su función en las vías urinarias. Tradicionalmente, la baya también se ha utilizado para



infecciones pulmonares diversas, e incluso para la tuberculosis. Se considera que inhibe de forma generalizada la proliferación bacteriana en la sangre, a la vez que actúa sobre las bacterias patógenas del intestino. Así, el enebro resulta sumamente útil para regular la **flora intestinal** y para evitar la formación de gases y la hinchazón. Su uso en el chucrut se debe a su efecto carminativo (para combatir los gases).

¡Así que no cometa el error de olvidar las bayas de enebro! El enebro es también un estimulante estomacal y

de la digestión en general. Los principios amargos que contiene aumentan las secreciones digestivas, lo que favorece la digestión de los alimentos.

Cómo utilizar las bayas

Para erradicar un **principio de infección urinaria**, verter una cucharadita colmada de bayas recién machacadas en una taza de agua hirviendo. Tapar y dejar infundir durante 20 minutos. Beber de 2 a 3 tazas al día durante 5 a 7 días (no durante más tiempo). También se puede optar por un extracto hidroalcohólico, a razón de 20 a 30 gotas de 2 a 3 veces al día diluidas en un vaso de agua durante el mismo periodo.

Para combatir la **fermentación intestinal**, podría bastar con consumir una decena de bayas como un ingrediente más de sus platos, o directamente masticadas. Si se desea aprovechar los beneficios drenantes del enebro, se puede seguir una cura prolongada con brotes tempranos macerados en glicerina, que serían ideales para un drenaje más suave de las funciones renal y hepática. De esta forma, la baya ofrecerá un mejor efecto protector y de regeneración celular.

Precauciones de empleo: no utilizar las bayas de enebro en caso de insuficiencia renal ni de inflamación renal o gástrica. Su uso está también contraindicado durante el embarazo. Utilizar siempre en periodos de tiempo cortos.

Nicolas Wirth
Naturópata

1. Activo contra Salmonella esp., Steptococcus esp., Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Shigella dysentria, Escherichia coli e incluso Candida albicans.
2. In vitro effect of branch extracts of Juniperus species from Turkey on Staphylococcus aureus biofilm. Marino AI, Bellinghieri V, Nostro A, Miceli N, Taviano MF, Güvenç A, Bisignano G.
3. Gordien AY, Gray AI, Franzblau SG, Seidel V. Antimycobacterial terpenoids from Juniperus communis L. (Cupressaceae). J Ethnopharmacol. 2009 Dec 10;126(3):500-5. PMID 19755141

Ginkgo biloba, el árbol de los cuarenta escudos...

El ginkgo biloba no deja de despertar nuestra curiosidad y de hacernos fantasear por la gran cantidad de anécdotas que existen en torno a él. Todo ello ha desembocado en una serie de mitos: el árbol de los dinosaurios, el árbol milenario, el árbol que resistió a la bomba de Hiroshima...

Otro de los nombres con los que se conoce a este árbol, único en el mundo, es el de "el árbol de los 40 escudos". Ese fue el precio con el que en 1780 un botánico parisino, M. de Pétigny, consiguió convencer (tras una larga y copiosa cena regada con abundante vino) al encargado del más famoso vivero de Londres para que le vendiera las únicas cinco plantas que había logrado hacer crecer de unas semillas llegadas de Oriente. Una cifra ridícula con la que el botánico parisino logró después grandes plusvalías.

Al ginkgo también se le conoce como "fósil viviente", un nombre que le puso Darwin al cono-

cer la especie y comprobar que era prácticamente idéntica a como era hace millones y millones de años, tal como demuestran los fósiles de ginkgos que han ido apareciendo. De hecho, el ginkgo sigue siendo la especie viva más antigua del planeta y motivo por el que, en China, de donde es originaria, cuenta con un carácter sagrado y mágico.

El carácter mágico de este árbol también guarda relación con un hecho histórico que fue ampliamente documentado: a un kilómetro de distancia del epicentro donde fue lanzada la bomba de Hiroshima, había un viejo ginkgo junto a un templo. Un año después del estallido de la bomba atómica, mientras que el templo y sus alrededores seguían destruidos por completo, del árbol seco comenzaron a brotar hojas verdes. El árbol se transformó así en el símbolo del renacimiento de Hiroshima, y se le conoció como el "portador de esperanza".

Tras este milagro que dio la vuelta al mundo, comenzó a estudiarse la especie y se descubrieron numerosas propiedades terapéuticas.

News

Los naturópatas suizos, a la vanguardia de Europa

Especialista en Naturopatía con diploma federal: éste es el nuevo título oficial aprobado por la Secretaría de Estado de Formación (SEFRI) de la Confederación Suiza.

En Suiza, la naturopatía engloba la práctica de cuatro medicinas naturales. Así, los profesionales que validen su diploma podrán, desde ahora, presentar y hacer va-

ler en todos los países el título de *Naturópata con diploma federal en medicina ayurvédica, homeopatía, medicina tradicional china o medicina natural tradicional europea*, según la práctica que ejerzan. Esta regulación se considera pionera en Europa, pudiendo servir de inspiración a otros países.

www.aptn.ch

El cohosh negro reduce los fibromas uterinos

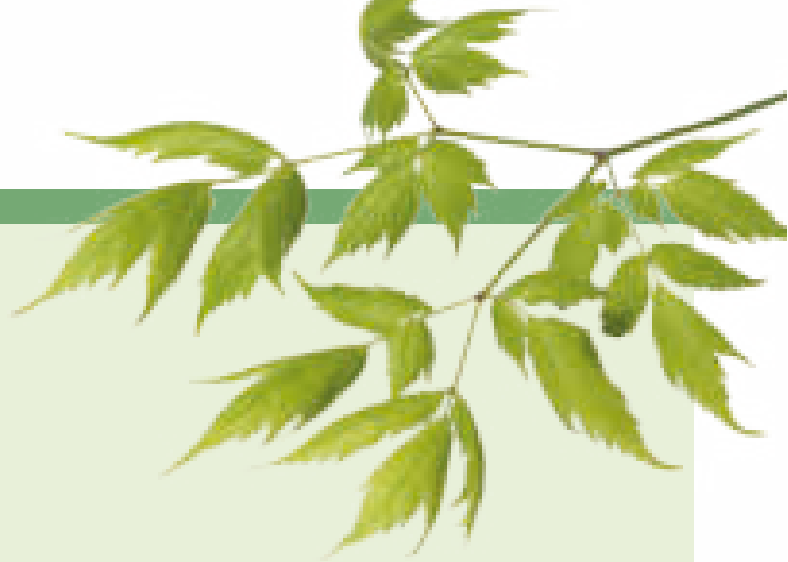
Un estudio aleatorizado doble ciego acaba de dar una vez más “la razón” a una planta sobre un medicamento. El experimento en cuestión consistía en comparar la acción de un extracto de cohosh negro (*Cimicifuga racemosa*) con la de la tibolona en los fibromas uterinos (un tipo de tumores no cancerosos). La tibolona es el principio activo de un tratamiento hormonal de sustitución (THS), el Livial, prescrito para combatir los trastornos de la menopausia.

Las 244 participantes del estudio, de edades comprendidas entre 41 y 62 años y de origen chino, recibieron durante 12 semanas una dosis diaria, bien de 40 mg de extracto de cohosh, bien de 2,5 g de tibolona. Al finalizar el estudio, los investigadores pudieron observar una mayor reducción del volumen medio de los fibromas (alrededor de un 30,3%) en un 70% de las mujeres que habían recibido el extracto de la planta. Entre aquéllas que recibieron tibolona, sólo un 35,7% presentó una reducción de los fibromas. Se destaca asimismo que, en un 53,6% de las mujeres

tratadas con tibolona, el tamaño de los fibromas aumentó un 4,7%, cifra que, según los investigadores, se corresponde con la evolución normal de los fibromas no tratados, tal como apuntan estudios anteriores.

Los autores del experimento afirman que “el cohosh negro parece ser la mejor opción para aliviar a las mujeres menopáusicas que padecen fibromas uterinos. Permite un alivio adecuado de los síntomas de la menopausia y evita el aumento de tamaño de los fibromas, una fuente de preocupación frecuente en las pacientes”. Estos prometedores resultados deberán confirmarse en otro estudio de mayor envergadura. Entretanto, todo lleva a pensar que no conviene privarse de los beneficios de esta planta.

Xi S, Liske E, Wang S, et al. Effect of isopropanolic *Cimicifuga racemosa* extract on uterine fibroids in comparison with tibolone among patients of a recent randomized, double blind, parallel-controlled study in Chinese women with menopausal symptoms. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2014;2014:717686. doi: 10.1155/2014/717686.



El cardo mariano podría proteger nuestros pulmones del tabaco

Cada día respiramos más de 8.000 litros de aire, que contiene un 21% de oxígeno, una molécula a la vez proveedora de energía y con un potente efecto antioxidante. Las mucosas respiratorias de los bronquios y de los pulmones están especialmente expuestas a las agresiones externas y, entre ellas, a las sustancias contaminantes (dióxido de nitrógeno, ozono, dióxido de azufre). Además, un tercio de la población adulta mundial aspira una carga masiva de oxidantes procedentes de los cigarrillos. En el humo inhalado del cigarro se han identificado más de 3.000 compuestos aromáticos tóxicos por bocanada y numerosos productos generadores de oxidantes, entre ellos 1.015 radicales libres, generadores de estrés oxidativo, por bocanada. Así, fumar aumenta la

inflamación y el estrés oxidativo en los pulmones, y lleva asociado un mayor riesgo de desarrollar bronquitis obstructiva y cáncer, entre otras enfermedades.

Un estudio ha evaluado la eficacia de la similarina, una sustancia polifenólica (flavonoide) aislada a partir de las semillas y del fruto del cardo mariano, sobre la inflamación y el estrés oxidativo de las vías aéreas, inducidos en ratones expuestos dos veces al día y seis veces a la semana durante al menos un mes a un producto con efecto irritante en los bronquios. Los resultados sugieren que la similarina atenúa la inflamación y el estrés oxidativo inducidos por el humo del tabaco en las vías aéreas superiores.

Li D, Xu D, Wang T, Shen Y, et al. Silymarin Attenuates Airway Inflammation Induced by Cigarette Smoke in Mice. *Inflammation.* 2014 Aug 13.



¡Los espectaculares efectos del gigante de la botánica!



Utilizado con formidables resultados en aromaterapia, el eucalipto es excelente para tratar las infecciones pulmonares y otras afecciones propias del invierno. Se trata de una planta sorprendente, majestuosa y poderosa.

Si existe un árbol aromático y conocido por todos, ese es sin duda el **eucalipto común** (*Eucalyptus globulus* cuyo nombre científico viene del prefijo griego “eu”, quiere decir “bien”, y “calipso” significa “cubierto”).

Originario de Tasmania y Australia, es capaz de adaptarse y de sentirse “como en casa” en cualquier rincón del mundo. La esencia de uno de los árboles más conocidos del mundo está catalogada como un importante remedio en todas las medicinas tradicionales: aborígen, asiática, africana, amerindia y europea.

600 especies distintas

El eucalipto pertenece a la gran familia botánica de las mirtáceas, y de él existen 600 especies distintas. Presentan un crecimiento rápido, lo que explica su explotación por el ser humano como fuente de madera de construcción, de combustible y de papel. El árbol con la copa más alta del mundo del que se tenga constancia es un eucalipto de Australia que sobrepasa los 130 metros de altura. El *Eucalyptus globulus* puede crecer hasta 30 metros en diez años sin una atención especial.

No necesariamente un amigo de la naturaleza...

Por su avidez de agua, los eucaliptos se plantaron en África

para desecar las regiones pantanosas infestadas de paludismo. Y es precisamente esta alta necesidad de agua la que hace a determinados ecologistas desconfiar de ellos, preocupados por conservar el ecosistema natural que existía antes de se extendiera su explotación en plantaciones intensivas.

El *Eucalyptus globulus* fue el primero de su género en introducirse en Europa. Se trata de un colonizador virulento que sólo tolera a los suyos en su entorno más próximo. Cuando sus hojas colmadas de esencia aromática caen a sus pies, forman un manto

de tal magnitud que compromete la fertilidad del suelo para otras especies. Su presencia imponente, acompañada de su perfume intenso, tiende a alejar a otras formas de vida incomodadas por su follaje, que resulta tóxico si se ingiere en dosis elevadas. Los pájaros no suelen elegirlo para construir sus nidos, y los pequeños roedores tampoco encuentran en él una buena acogida, pues su madera no se pudre fácilmente. En su hábitat original, en Australia, sucede precisamente lo contrario, pues el koala es un amante de sus hojas y a menudo lo elige para vivir.

Su tronco está recubierto por una corteza clara y azulada que, al secarse, forma grandes tiras marrones que se separan del tronco.

En sus flores, los pétalos y el cáliz están unidos, y el capullo de la flor se caracteriza por la presencia de una especie de cubierta que permanece bien cerrada hasta el momento en que las flores eclosionan. Los capullos de sus flores, de color azulado y formas angulosas, parecen auténticas jaulas blindadas de hierro forjado.

Las semillas pueden sobrevivir a los incendios

Durante su floración, el árbol invita generosamente a los pájaros, abejas, mariposas y otras criaturas golosas a un festín de



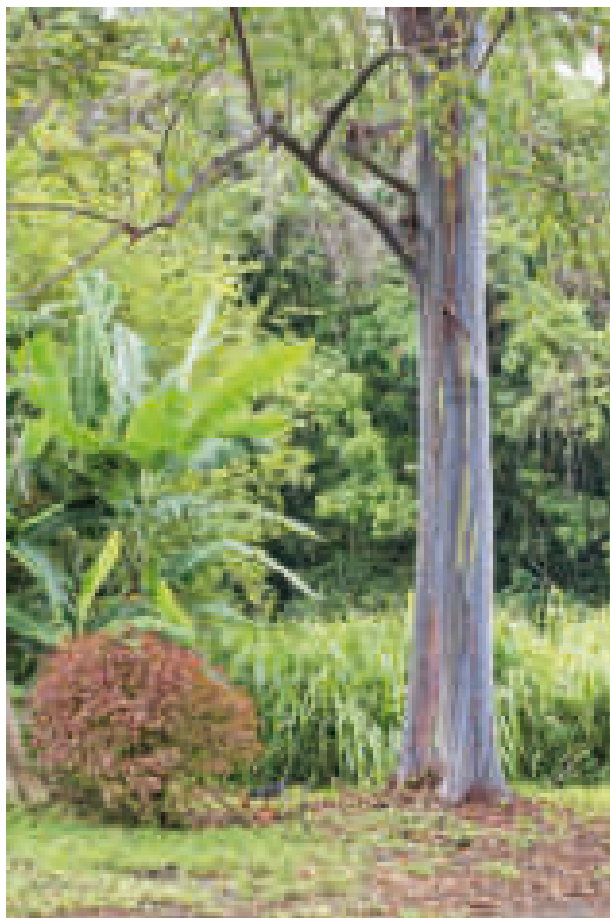
néctar, para así favorecer el nacimiento de los nuevos árboles que garantizarán la supervivencia de la especie. Las semillas están firmemente encapsuladas en sus frutos leñosos hasta el punto de que, en ocasiones, incluso sobreviven a los incendios forestales.

Por lo que se refiere a las hojas, la forma del follaje es redondeada y en forma de corazón en los especímenes más jóvenes. Sus ramas con hojas se utilizan a menudo en las floristerías cuando, más que un toque de verde, se desea aportar a las composiciones florales un toque de azul plateado. Por el contrario, el árbol adulto pierde todo el encanto de sus formas redondeadas, pues sus hojas se transforman en hoces de un color verde profundo y se yerguen verticalmente. Se trata de otra formidable estrategia de supervivencia para evitar el desperdicio excesivo de agua a través de las hojas, y también evita así la exposición directa a los rayos del sol, dejando pasar el sol entre sus hojas con forma de lanza y ofreciendo, por tanto, escasa sombra. Las hojas de eucalipto son la única fuente de agua que consume el koala.

Un gigante repleto de virtudes

El *Eucalyptus globulus* es un gigante cuyos principales atributos son la fuerza de su dura madera, que no se pudre, su absoluta resistencia a cualquier forma de competencia de otros vegetales, su adaptabilidad para sobrevivir en entornos desfavorables (a condición de tener agua) y la transformación que experimenta con la edad.

Y así como el *Eucalyptus globulus* demuestra en su floración la máxima expresión de su capacidad para resistir a cualquier desafío, el aceite



esencial (AE) de *Eucalyptus globulus*, obtenido por destilación de las hojas, es también capaz de afrontar las situaciones más adversas.

El AE de *Eucalyptus globulus* es una de las respuestas más eficaces de las que dispone la aromaterapia para las **infecciones broncopulmonares**. Sus efectos son verdaderamente sorprendentes gracias a la composición bioquímica del aceite esencial, pues contiene aproximadamente un 70% de la molécula expectorante por excelencia, el 1,8-cineol, que encontramos también en uno de sus congéneres, el eucalipto radiado (*Eucalyptus radiata*). No obstante, es la presencia de globulol -un sesquiterpenol con importantes propiedades antivirales, hormonales y descongestionantes- la que lo caracteriza y que orienta eficazmente su acción hacia las vías respiratorias bajas. El globulol también le confiere su perfume intenso y "mareante", que es la evidencia de una molécula especialmente activa a nivel hormonal. Por

este motivo, en aromaterapia jamás es un remedio de primera elección para los niños. En los niños sólo se utiliza excepcionalmente en caso de otitis y bronquitis, pero siempre mezclada con otros aceites esenciales y en periodos cortos.

En caso de **gripe**, los adultos pueden aplicarse 6 gotas de AEQT (quimiotipo de aceite esencial) de *Eucalyptus globulus* directamente sobre el tórax, con un movimiento de fricción, hasta 4 veces al día.

Para **prevenir los problemas respiratorios típicos del invierno**, se recomienda preparar una mezcla de 2 gotas de AEQT de *Eucalyptus globulus* + 4 gotas de aceite vegetal (AV) de almendras dulces o de semillas de albaricoque en un pequeño recipiente. Aplicar un poco de la mezcla en el punto de acupuntura situado en el meri-

diano del pulmón (es decir, en el punto 9P, que es el punto de tonificación de este órgano), primero en el puño derecho y luego en el puño izquierdo, por la mañana, a mediodía y por la noche, durante 3 días. Este protocolo puede prolongarse unos días en caso de principio de resfriado.



Y no sólo sus efectos son pulmonares, sino que también son válidos para algunos trastornos emocionales o psicológicos. Así, la asociación de esta mezcla con el punto 9P es idónea para esas personas que no se atreven a emprender cualquier cosa por **miedo al fracaso**. Sirve de apoyo a todas esas personas que se sienten hostigadas o con dificultad para defender su territorio personal o su espacio íntimo, como sucede en determinados entornos de trabajo que siguen una configuración de espacios abiertos.

Elske Miles

El increíble poder de las plantas visionarias



¡Las plantas psicodélicas han vuelto! En esta ocasión, lo hacen por sus indicaciones terapéuticas. Según el psiquiatra Olivier Chambon, estas sustancias deberían utilizarse en neurología y en psiquiatría para tratar la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) o la ansiedad, entre otros trastornos.

Olivier Chambon es un médico psiquiatra poco común. Un pionero interesado desde hace tiempo en enfoques como la EMDR (desensibilización y reprogramación mediante movimiento ocular, por sus siglas en inglés) o la hipnosis, y que defiende su integración en la psicoterapia. Es autor de varias obras de referencia, e incluye desde hace diez años los estados alterados de conciencia en sus sesiones.

Plantas&Bienestar: Las plantas alucinógenas se consideran drogas y están prohibidas oficialmente. Sin embargo, usted está convencido de su amplio potencial terapéutico. ¿Podría aclararlo?

Olivier Chambon: Antes que nada, conviene tener muy claros los términos. Más que recurrir al término "alucinógenas", habría que hablar de plantas "visionarias", pues permiten ver otras realidades y, por tanto, amplían nuestro campo de conciencia. En nuestra vida cotidiana, percibimos la realidad a través de nuestros cinco sentidos, pero hay otros planos de realidad, invisibles pero bien reales. Ciertas sustancias como el LSD (dietilamida del ácido lisérgico, que tomaban los hippies americanos de los sesenta y setenta), la mescalina o la ayahuasca favorecen la ampliación de la conciencia. Se trata por tanto de algo distinto a las plantas alucinógenas, que provocan alucinaciones que no se corresponden con una realidad, y distinto también de las sustancias estupefacientes, como las anfetaminas y el alcohol, que limitan la conciencia. Las sustancias visionarias o psicodélicas permiten despertar e iluminar la conciencia. Es habitual que se confundan ambos términos y que se desconozca el potencial de las plantas visionarias. No obstante, sí es cierto que su uso no es banal, por lo que es preciso consumirlas bajo el control de un terapeuta cualificado. Pero, al con-

trario que las drogas, no implican riesgo de dependencia ni de toxicidad si se administran correctamente.

P&B: Mescalina, ayahuasca y LSD: ¿de verdad se han estudiado sus efectos de una forma científica?

O.C.: Por supuesto que sí. A principios de la década de 1960, en Estados Unidos existía un enorme interés científico en estas sustancias. Se realizaron casi un millar de estudios en un total de 40.000 pacientes, y con resultados muy prometedores. La his-

Actualmente existen tantos estudios que demuestran su potencial terapéutico, pero habría que superar los viejos prejuicios que se resisten a desaparecer

toria comienza en 1954, año en que el micólogo Robert Gordon Wasson viaja al sur de México y conoce a María Sabina, una chamana y curandera que utiliza hongos "mágicos" en sus rituales. Wasson se lleva consigo unas muestras para hacerlas analizar, y así es como el investigador suizo Albert Hofmann, que había descubierto el LSD unos años antes, puede identificar las dos moléculas principales -psilocina y psilocibina- que actúan sobre el sistema nervioso central. Se multiplican entonces las investigaciones, entre otras cosas sobre el tratamiento de las neurosis, con mejoras sorprendentes. Lamentablemente, también se producen excesos en el uso de estas sustancias (¡Timothy Leary, profesor de Harvard, distribuía psilocibina entre sus alumnos!). La prensa narraba casos de personas que saltaban por la ventana por creer que podían volar. Tanto es así que todo ello acabaría con la prohibición de estas sustancias y con la interrupción de las investigaciones de un plumazo.

P&B: ¡Pero parece totalmente razonable, si había gente que saltaba por la ventana!

O.C.: Fue una historia extendida por la prensa. Pero, si se aborda el tema de manera científica, se puede constatar que ningún estudio ha demostrado que consumir hongos o LSD pueda conducir al suicidio o a la psi-

cois... o, en todo caso, no más de lo que sería normal en un grupo de individuos en psicoterapia. Estas sustancias no crean adicción y no son tóxicas, siempre que se respeten unas buenas condiciones de uso. Con su potencial terapéutico intacto tras 25 años de estancamiento, a partir de 1992 se retomaron aún con más fuerza las investigaciones en Estados Unidos, pero también en otros muchos países que se interesan por ellas.

P&B: ¿Qué enfermedades podrían tratarse con estas sustancias psicodélicas?

O.C.: Representan una vía de futuro muy prometedora, en especial para tratar a quienes sufren trastornos neurológicos o depresiones crónicas y que se resisten a los tratamientos clásicos. En los estudios llevados a cabo en la década de 1960, un 66% de los pacientes afectados de neurosis presentó una clara mejoría de la ansiedad y la depresión. Lo que quizá pueda reprocharse a estos estudios antiguos es el no haberse realizado en el marco científico actual, es decir, en estudios doble ciego controlados por placebo. Para ello, bastaría con reproducirlos.

Desde hace unos años se han desarrollado otros ejes de investigación. En ellos se han evaluado los efectos de la psilocibina en el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), constatándose que todos los pacientes del estudio presentaron una clara mejoría de sus trastornos. También en una enfermedad rara que provoca cefaleas muy dolorosas e imposibles de combatir con los analgésicos, un campo en el que la psilocibina consigue una clara mejoría en un 85% de los pacientes. Lo mismo sucede con la ansiedad y la depresión de los pacientes con cánceres terminales, o en los casos de depresión resistente a los antidepresivos. Los resultados son francamente concluyentes, y una muy buena noticia para todos aquellos para quienes las moléculas clásicas carecen de eficacia.



Awkipuma

También existen numerosos estudios sobre la ketamina, otra molécula psicodélica que ejerce el mismo efecto en las depresiones agudas y crónicas. Y también sobre el LSD o la ayahuasca, que han demostrado su eficacia para el tratamiento del alcoholismo. En definitiva: es probable que su uso pueda legalizarse bajo control médico en un futuro no muy lejano.

P&B: ¿Cómo actúan estas sustancias en nuestro organismo?

O.C.: Gracias a las investigaciones médicas, se sabe que la psilocibina no actúa de forma anárquica en el cerebro sino que, por el contrario, disminuye la actividad de zonas cerebrales muy precisas; en concreto, de aquéllas

responsables de esa espiral en que se sumen las personas depresivas, obsesionadas por recuerdos y pensamientos negativos repetitivos. Ésta es la forma en que combate la depresión. Se sabe también que esta sustancia activa las conexiones intersinápticas, mejorando el rendimiento de algunas funciones cerebrales, lo que permite al paciente crear nuevas posibilidades, nuevos pensamientos y emociones... ¡algo muy positivo! También se ha observado que la psilocibina actúa sobre los mismos receptores de la serotonina que el Prozac o que los antidepresivos, con la diferencia de que unas tomas bastan para conseguir un efecto duradero, ¡mientras que los antidepresivos deben tomarse a diario durante meses! En los casos de TOC o de depresión, unas dosis bastan para interrumpir los trastornos asociados. Se trata de sustancias de un potencial terapéutico extraordinario, y sobran datos científicos para respaldar numerosos argumentos a favor del restablecimiento de su uso controlado en medicina.

Entrevista realizada por Alessandra Moro Buronzo y Annie Casamayou

Plantas psicodélicas al servicio de la medicina

- **Ayahuasca:** un brebaje elaborado a base de lianas originarias de Perú y utilizado en ceremonias chamánicas.
- **Iboga:** una planta africana utilizada tradicionalmente para viajar por el mundo de los espíritus.
- **Peyote:** un cactus que contiene mescalina, una molécula psicoactiva.
- **Salvia adivinadora (o divinorum):** una planta utilizada por los indios aztecas con fines médicos y religiosos.

Otras sustancias psicodélicas

- **Ketamina:** una molécula sintética utilizada como anestésico.
- **MDMA o éxtasis:** una molécula sintética.
- **LSD:** un extracto de cornezuelo del centeno que luego se sintetiza.

¿Ardor de estómago? Descubra los auténticos bomberos naturales

¿Sufre sensación de ardor, acidez o reflujo ácido?
Siga estos consejos para mitigar sus molestias.



El estómago es la parte del tubo digestivo con forma de J mayúscula situada entre el esófago y el duodeno. En el ser humano adulto, mide 15 cm de alto, su capacidad cuando está vacío es de 50 ml, y puede alcanzar los 4 litros cuando está lleno!

Cuando llama nuestra atención, suele ser porque hemos abusado un poco de los placeres sanos, o incurrido en placeres no tan sanos. El estómago es, de hecho, el centro de nuestro sistema digestivo; allí donde aterrizan los alimentos que hemos masticado, después de pasar por el esófago.

El estómago utiliza dos grandes técnicas para permitirnos digerir lo que comemos. En primer lugar, la digestión mecánica, que se encarga de mezclar los alimentos, como si de una centrifugadora se tratara. La segunda parte de su trabajo reside en la digestión química, por la cual el estómago mezcla los alimentos con los jugos gástricos (agua, ácido clorhídrico, enzimas, etc.).

En el momento de la **digestión**, y especialmente si consumimos proteínas, el estómago es relativamente ácido. Su pH oscila entre 1,5 (por la noche) y 5 (al principio de la digestión, es decir, menos ácido cuando recibe alimentos). Esta acidez es absolutamente necesaria, pues de lo contrario las enzimas no podrían actuar eficazmente. Y por eso hay que prestar atención si se toman medicamentos, ya que estos podrían disminuir la acidez y, por tanto, modificar el proceso de digestión.

Cuando el estómago realiza su trabajo de mezclar los alimentos, los transforma en una pasta llamada **quimo** que luego vierte al duodeno, para que sea neutralizado por la bilis procedente del hígado y por los jugos procedentes del páncreas. En total, el estómago necesitará de tres a siete horas para completar la digestión.

¿Por qué los ardores?

De las cuatro capas que forman el estómago (mucosa, submucosa, muscular y serosa), la más interna (mucosa) está tapizada por un moco que lo protege de los jugos gástricos.

Pero, si esa mucosa está dañada, los jugos gástricos provocarán lesiones. Y es entonces cuando provocará los síntomas típicos de la acidez, entre ellos la quemazón o sensación de que arde, dolor, etc. Sí, se siente como un fuego en el estómago, que es lo que denominamos **gastritis**. Por supuesto, estas lesiones pueden estar provocadas por nuestra **alimentación**. La causa: el consumo frecuente de alimentos fritos, barbacoas o grasas saturadas, pero también de tabaco, alcohol, café y bebidas ácidas, entre otros.

El origen puede estar también en numerosos **medicamentos**, como la

Las dos puertas del estómago

El **cardias** es el esfínter que cierra la unión del esófago con el estómago para así evitar el reflujo gastro-esofágico, lo que podría llegar a producir una esofagitis crónica, cuyos síntomas más relevantes son la sensación de quemazón en el centro del pecho y la subida de ácidos a la boca. Esto es particularmente notorio cuando se adopta la posición horizontal y de forma más concreta cuando dormimos. En la parte inferior del estómago se encuentra el **píloro**, que es la conexión entre el estómago y el duodeno. Se divide en dos partes: el antro pilórico, que lo conecta con el cuerpo del estómago, y el canal pilórico, que lo conecta con el duodeno. El esfínter pilórico o válvula es un potente anillo de músculos lisos situado en el canal del píloro, y que permite el paso del quimo del estómago al duodeno en sentido anterógrado, pero evitando también el reflujo desde el duodeno al estómago en sentido retrógrado.

aspirina, los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), los corticoides, determinados analgésicos o antibióticos, etc. Algunos de estos medicamentos suelen combinarse con antiácidos, que también conllevan efectos no deseados.

Por lo tanto, sería recomendable reducir la digestión al menor tiempo posible, y consumir alimentos poco ácidos, especialmente verduras.

El **estrés** continuado aumenta la acidez y puede favorecer la aparición de estos ardores.

Cuando se tiene ardor de estómago, de pronto se empiezan a sentir dolores intensos y náuseas, en ocasiones acompañadas de vómitos, sobre todo después de las comidas. También se aprecia a menudo cierta pérdida de apetito y alteración del estado general de salud, con sensación de debilidad. Igualmente puede tenerse sensación de lengua pastosa y mal sabor de boca.

Cómo diagnosticarlo

El ardor de estómago puede ser fácilmente interpretado por un médico como un proceso gástrico agudo con unas simples preguntas. También podrá confirmarse mediante la palpación profunda en la boca del estómago, por debajo de la punta del esternón, una zona que resultará dolorosa. Si el dolor persiste, será preciso realizar una gastroscopia (endoscopia gástrica). Se trata de un tubo de fibra óptica flexible que se introduce, previa administración de anestesia local de faringe y primera porción del duodeno, que es la parte realmente dolorosa al paso del endoscopio, y que permite explorar la mucosa gástrica y tomar muestras de biopsia si fuera necesario.

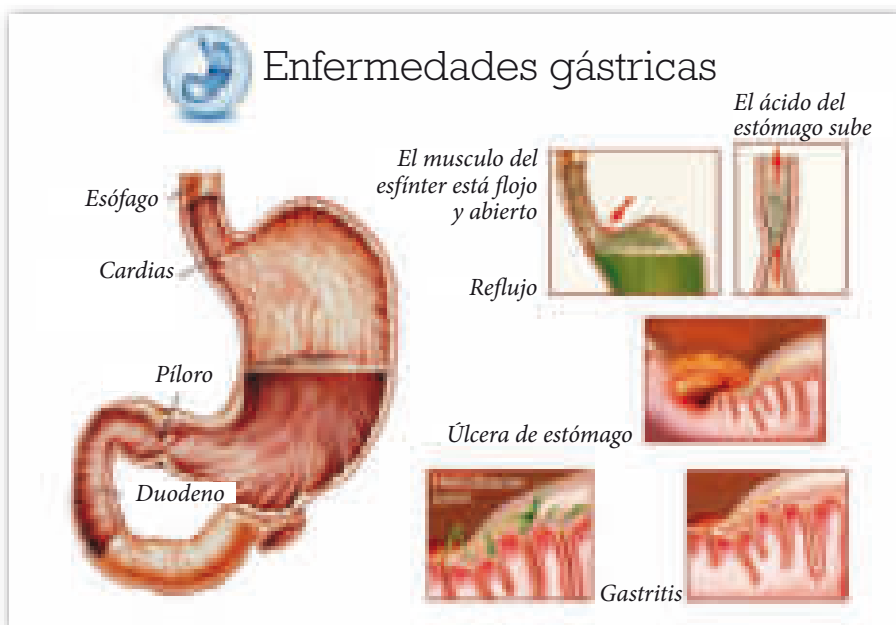
A través del test del aire exhalado, buscando la presencia de la 13C-urea, también se puede buscar la presencia de una bacteria muy conocida en la actualidad: la *Helicobacter pylori*.

El estómago visto desde el interior

Este órgano clave de nuestro sistema digestivo está compuesto por tres capas de tejidos.

En primer lugar, encontramos una capa **mucosa** formada por vellosidades que aumentan la superficie de contacto con los alimentos y protegen las paredes de las secreciones ácidas generadas por la digestión. Esta mucosa desempeña, en cierto sentido, una función de "barrera". Sin su protección, las paredes del estómago serían atacadas y destruidas por las distintas sustancias producidas por el organismo para digerir los alimentos. Por eso es tan importante protegerla.

Existe también una capa **muscular** bastante espesa que se encarga de mezclar el contenido del estómago. Cuando el bolo alimentario entra en contacto con las paredes del estómago, los músculos se contraen de forma rítmica; se trata del movimiento de centrifugado que ha visto antes. Este movimiento se denomina peristaltismo. Por último, existe una capa **serosa** que se encarga de envolver el estómago.



Úlcera, una infección muy extendida

La úlcera gástrica (o úlcera de estómago) es, en realidad, una pérdida sustancial de mucosa gástrica. Hoy en día se sabe que la mayoría de estas úlceras se deben a la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*, descubierta en 1983 y confirmada como causante en 1991.

La *Helicobacter pylori* consigue desarrollarse a pesar de la acidez del

medio. Se trata de una infección muy extendida. La bacteria produce una toxina que ataca las mucosas, que se traduce en inflamación. Gracias a su forma helicoidal y a sus flagelos, la bacteria consigue deslizarse por las mucosas y fijarse a las células epiteliales. Produce amoníaco, que neutraliza parcialmente la acidez gástrica y que, sobre todo, daña las células epiteliales. Así es como se forma una úlcera. La bacteria se transmite de un ser humano a otro por vía oral (besos, contac-

A fondo: ardor de estómago



tos orales, utensilios de comensal...) a menudo en la infancia.

La úlcera gástrica es 10 veces menos frecuente que la úlcera de duodeno o la úlcera gastroduodenal.

Cuáles son sus síntomas

El dolor es su principal forma de manifestación, sobre todo en la boca del estómago, y en ocasiones alrededor del ombligo. Este dolor se parece en cierto sentido a un calambre, acompañado de una sensación de hambre imperiosa. En general, se produce antes de las comidas y se calma cuando comemos, sobre todo alimentos no ácidos (más bien alcalinos).

Es un dolor que progresa por impulsos. También existen otros síntomas menos específicos:

- Ardores (o pirosis, es decir; quemazón) con regurgitación ácida, pero que también pueden deberse al reflujo gastroesofágico.
- Náuseas e incluso vómitos.
- Pérdida de apetito y de peso.
- Digestiones más difíciles.
- Si no se trata, heces negras y anemia por pérdida de sangre en las mucosas estomacales.
- La úlcera va asociada a un dolor intenso sobre todo antes de las comidas, mientras que en la gastritis el dolor se produce principalmente tras las comidas.

Sus complicaciones asociadas

Los tratamientos modernos, en especial con determinados antibióticos, limitan en gran medida las recaídas. No obstante, en determinados casos, conviene permanecer muy atentos. Se precisará cirugía de urgencia en caso de hemorragia con vómitos de sangre y producción de heces negras, así como en caso de perforación con paso del líquido gástrico a la cavidad abdominal (peritonitis aguda).

La realización de una fibroendoscopia (para explorar la úlcera) y de una biopsia y búsqueda de la *Helicobacter pylori* en el aliento espirado permitirá descartar la hipótesis de un posible principio de cáncer.

Los tratamientos clásicos alteran la digestión y la flora intestinal

- Protectores de la mucosa gástrica para preservarla de la acción ácida de los jugos (por ejemplo, con inhibidores de la bomba de protones (omeprazol).



- Antiácidos para neutralizar la acidez gástrica.

Estos tratamientos convencionales ejercerán un efecto calmante, pero no evitan la aparición de nuevas crisis. Actualmente los médicos proponen una terapia triple más eficaz: un antisecretor que disminuye la secreción natural de ácido clorhídrico por parte del estómago, combinado con dos antibióticos con acción sobre la *Helicobacter* (tratamiento de 7 días como máximo).

El problema es que estos medicamentos modifican la acción de otros medicamentos. Además, alteran la digestión de las proteínas y perturban intensamente la flora intestinal. Por eso resultan tan interesantes los tratamientos combinados y preventivos en materia de nutrición y fitoterapia.

Además, los tratamientos con fármacos tienen un índice de fracaso del 20% debido a la resistencia a los antibióticos, motivo por el cual la fitoaromaterapia propone una serie de enfoques preventivos e incluso terapéuticos en caso de fracaso.

Toda la eficacia de los aceites esenciales

Los aceites esenciales son un tratamiento de primera línea para combatir la *Helicobacter pylori*. Ejercen una acción preventiva cuando se empiezan a sentir **dolores** sin ulceración (según resultados de la endosco-

pia), pero también como tratamiento cuando fracasan los tratamientos convencionales.

Atención: La aromaterapia es un método potente y que utiliza principios activos concentrados. Por lo tanto, utilizada de forma indebida puede resultar peligrosa. La automedicación entraña riesgos. No dude en pedir consejo a un profesional cualificado, y siempre tras haber descartado la presencia de cualquier patología grave que sólo pueda ser atendida médicamente. En todo caso, recuerde no superar nunca las 6 gotas al día de aceites esenciales, ni 7 días de tratamiento.

Los aceites esenciales más activos son aquéllos que contienen fenoles⁽¹⁾, como el **orégano compacto** (*Origanum compactum*), el **tomillo timol** (*Thymus vulgaris*, CT Thymol o carvacrol), la **canela** (*Cinnamomum zeylanicum*, hojas) o el **clavo de olor** (*Eugenia caryophyllata*), especialmente eficaz porque inhibe el crecimiento de la *Helicobacter pylori* (concentración mínima activa de 40 µg/ml). Estos aceites esenciales de gran actividad deben utilizarse preferiblemente con la supervisión de un profesional de la salud.

Por otro lado, para combatir los espasmos dolorosos, le aconsejo el aceite esencial de **jengibre** (*Zingiber officinalis*): 1 gota 3 veces al día, diluida en 1 cucharadita de miel de acacia o, incluso mejor, de miel enriquecida con propóleo (considerar también añadirla a las comidas).

Los aceites esenciales de **menta** (*Mentha piperita*) y de **hierba limón** (*Cymbopogon citratus*), más fáciles de usar por ser menos agresivos, han demostrado su eficacia para combatir los dolores de estómago y, en pruebas *in vitro* (en laboratorio), incluso han demostrado una acción sobre la *Helicobacter pylori*: 1 gota de cada una en una cucharada pequeña de miel de tomillo.

Si la mucosa que tapiza el estómago está dañada, los jugos gástricos provocarán lesiones

Lo que la fitoterapia puede hacer por su estómago

La **fitoterapia**, más fácil de utilizar que la aromaterapia, será un gran aliado con fines de prevención y en uso combinado con aceites esenciales. Si bien puede utilizarse una gran cantidad de plantas, aquí tiene una selección de las más específicas:

- La **raíz de regaliz** (*Glycyrrhiza glabra*) contiene glicirricina, de acción antiinflamatoria, que aumenta la secreción de mucosidad estomacal, prolonga la vida de las células epiteliales e inhibe la secreción de pepsinógeno ácido. Así, esta planta reducirá la acidez y el dolor estomacal. En decocción al 3% (es decir, 30 g en un litro de agua):

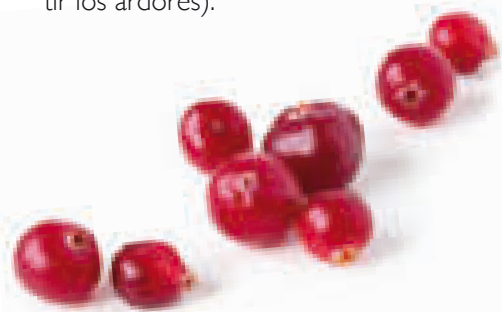


hervir durante 10 minutos y luego dejar infusionar otros 10 minutos. Filtrar y beber durante el día. ¡Es deliciosa! Está recomendada para casos de gastritis y de úlcera, incluso en combinación con otros tratamientos que esté siguiendo,

y en casos de acidez y de reflujo gastroesofágico (RGE).

Atención: las personas hipertensas deberán utilizarla con precaución, evitando las dosis elevadas, que podrían aumentar la presión arterial. La glicirricina contenida en el regaliz aumenta los valores de cortisol plasmático y modifica el sistema renina-angiotensina aldosterona, elevando la presión arterial de forma crónica y en ocasiones aguda.

- También existe un alga calcificada que permite combatir la acidez de estómago: el **litotamo** (*Lithothamnium calcareum*), del que se utiliza el talo (rico en minerales, oligoelementos y carbonato cálcico), que neutraliza la acidez gástrica y disminuye la acidez, el ardor y los reflujos molestos y tóxicos para la mucosa estomacal (2 cápsulas para combatir los ardores).



- El **arándano rojo** (*Vaccinium macrocarpon*), cuya baya o fruto contiene compuestos ya utilizados por los navegantes como tratamiento para prevenir el escorbuto (debido a una falta de vitamina C en los alimentos) durante las largas travesías trasatlánticas, dado que los marineros largamente embarcados no comían durante meses productos frescos. Ya conocemos el arándano rojo por su acción para combatir la cistitis, pero también ejerce una acción antiinfecciosa en el tratamiento de la gastritis y las úlceras; además, permite una mejor absorción de la vitamina B12, y sus polisacáridos impiden la adhesión de la *Helicobacter pylori* a las mucosas gástricas.

1. En dosis elevadas, pueden presentar toxicidad hepática y provocar una irritación de las mucosas.

Una infusión para calmar la sensación de “nudo en el estómago”

En muchas ocasiones de la vida diaria, ante pequeños o grandes contratiempos, uno puede sentir la sensación de tener “un nudo en el estómago”. Y hasta cuesta ingerir cualquier alimento. En este caso, lo que necesita con urgencia es una infusión o unas cápsulas de melisa (2 cápsulas antes de las comidas). Para hacerla, hay que llevar a ebullición un litro de agua, apagar el fuego e introducir en el cazo 30 g de hojas de melisa. Tapar, infusionar durante 10 minutos, filtrar y beber durante el día. El resultado será una infusión deliciosa que calmará los espasmos dolorosos y disminuirá los eructos.

La manzanilla o camomila común o romana (*Chamaemelum nobile*) ha demostrado en un metaanálisis su eficacia para disminuir considerablemente la acidez estomacal (muestra una acción comparable a la de los IBP -o inhibidores de la bomba de protones-, como el omeprazol y el pantoprazol, recomendados para el tratamiento de la úlcera).

Se recomienda tomarla a diario en infusión, en combinación con melisa (un 50% de cada una), en concentraciones al 3%, con muy buenos resultados.

Se aconseja tomarla en zumo fresco, consumiendo las bayas o incluso en cápsulas (2 cápsulas antes de cada una de las comidas principales) o en sobres para diluir en agua, combinados con aceites esenciales (1 sobre al día). Los resultados son muy convincentes.

- La **melisa** (*Melissa officinalis*, hojas), forma parte de la farmacopea universal desde los tiempos de la Grecia Antigua. Ejerce una acción relajante y sedante, actuando principalmente sobre los espasmos digestivos y, en concreto, sobre los espasmos estomacales.

- La **cúrcuma** (*Curcuma longa*), de la que se utiliza el rizoma, forma parte de las plantas protectoras utilizadas para el tratamiento de enfermedades graves y mencionadas en unas tablas de piedra que datan de aproximadamente el año 3000 a. C. Hoy en día se utiliza en la preparación de numerosas especias, como el curry o el colombo. Sabemos que se asimila mejor al combinarse con pimienta negra (pero ¡ajo!, que la pimienta es un irritante de la mucosa gástrica) y con lípidos (grasas).

La curcumina, principio activo de la cúrcuma, ofrece extraordinarias propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerosas, en especial para la prevención de los cánceres digestivos.

En micronutrición, la agregación de **prebióticos** y **probióticos** (bifidobacterias, sacaromicetos y lactobacilos) ha demostrado favorecer una mejor tolerancia a la terapia triple clásica

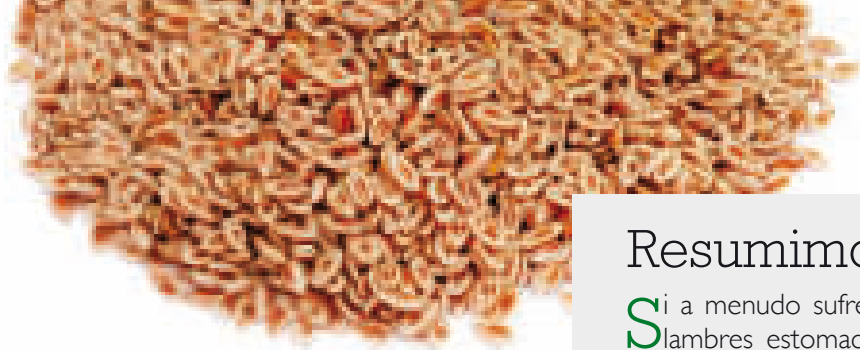
(consistente en un compuesto de bismuto, metronidazol y tetraciclina -esta última puede ser sustituida por amoxicilina-). Existen estudios en curso.

Protección y cicatrización

Existen otras plantas que podrían utilizarse como agente protector y cicatrizante, en especial las semillas de **lino** (*Linum usitatissimum*) o las semillas de **psilio** (*Plantago psyllium*), que pueden añadirse a la alimentación una vez trituradas.

- También se puede añadir a estas semillas **llantén** en rodajas, conocido por sus propiedades cicatrizantes de la mucosa.
- El jugo de **col** recién exprimido también ofrece buenos resultados.
- También se puede recurrir al agua de **arcilla**, que debe tomarse al despertarse por la mañana (1/2 cucha-





radita en un vaso de agua, decantando antes de beber).

Atención: no utilizar jamás utensilios de metal para preparar una bebida de arcilla. El tratamiento no debe ser continuado porque, a la larga, conlleva riesgo de estreñimiento.

Tomar la arcilla siempre con dos horas de diferencia respecto de medicamentos, ya que podría ejercer cierta interacción disminuyendo la eficacia de estos últimos.



Resumimos...

Si a menudo sufre de ardor, reflujo ácido, regurgitaciones o calambres estomacales, puede complementar su alimentación con especias como la cúrcuma o el romero, que son ricos en antioxidantes.

También puede tomar jugo de col y beber regularmente infusiones de melisa, regaliz y manzanilla, que disminuyen los dolores espasmódicos.

Intente también comer con frecuencia semillas de psilio y de lino trituradas con llantén, que ejercerán un efecto protector de la mucosa estomacal, reparándola en caso de estar irritada.

Este tratamiento preventivo no conlleva riesgo alguno, salvo en el caso del regaliz, cuyo consumo deberá limitarse en caso de hipertensión. En todo caso, sí conviene evitar los alimentos excesivamente ácidos o acidificantes (frutas ácidas, alcoholes, exceso de lácteos, bebidas gaseosas, café, té, etc.).

También puede tomar cápsulas de litotamo, que "sellarán" su estómago y contendrán el ardor y los reflujo, que ocasionalmente podrían provocar toses espasmódicas molestas o incluso crisis de asma. En este caso, combínelas con cápsulas de ispaghula para "sellar" la mucosa gástrica.

En caso de úlcera declarada, sin duda estará bajo el control de un gastroenterólogo, si bien los consejos alimentarios anteriores y la combinación con fitoterapia serán también de gran ayuda. En caso de fracaso del tratamiento (por mala tolerancia, resistencia a los antibióticos o contraindicaciones), las pautas de alimentación son las mismas, pero también podría estar indicada la toma de aceites esenciales bien elegidos, sin que en ningún caso sustituyan las recomendaciones de un profesional cualificado.

Y no olvide los aceites esenciales relajantes, como la lavanda, que aplicados en masaje o inhalados pueden mitigar las consecuencias nefastas del estrés.

News

Las rutas de la miel, en peligro

En el gran bosque ecuatorial de África los pigmeos recolectan la miel de la bóveda arbórea a 50 metros de altura. En Borneo los hombres recogen por la noche la miel de las abejas gigantes. En París, Madrid, Nueva York o Hong-Kong los insectos polinizadores se instalan en los tejados. Las abejas llevan milenios acompañando al ser humano en todo el mundo. Una exposición celebrada en el Jardín de Luxemburgo de París, de Éric Tournet, reconocido internacionalmente como el "fotógrafo de las abejas", nos ha permitido

conocer las "rutas de la miel", amenazadas por la globalización. *"Ahora que nos hallamos frente a la mayor desaparición de especies que haya conocido el planeta desde el Cretáceo, y que percibimos los riesgos que también corre nuestra especie, me pregunto sobre el sentido que tendrá la palabra progreso para las generaciones futuras. ¿Puede el progreso ser colectivo y durar para siempre? ¿Podremos ser capaces de firmar todos juntos la paz con la naturaleza y redefinir nuestro lugar en un planeta de recursos limitados?"*, se cuestiona el autor.

Las rutas de la miel, exposición celebrada en la verja del Jardín de Luxemburgo, (75006 París), que también puede admirarse en el libro *Les routes du miel* (sin traducir al español todavía), de Éric Tournet y Sylla de Saint Pierre, de la editorial Hozhoni (356 p., 2015).

Plantas para calmar el estómago

Remedio estomacal	Nombre en latín	Parte de la planta	Forma galénica	Indicaciones	Posología	Observaciones
Regaliz 	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Raíz	Infusión (decocción al 3%)	Antiácido Cicatrizante	Una taza de la infusión antes de las comidas o en caso de dolor	A evitar por las personas hipertensas
Litotamo 	<i>Lithothamnium calcareum</i>	Talo	Polvo	Antiácido	2 cápsulas en caso de ardor	Preferiblemente con una infusión
Melisa 	<i>Melissa officinalis</i>	Hojas	Infusión (decocción al 2%)	Antiespasmódico Combate los calambres	1 taza después de las comidas	Acompañada de las cápsulas o combinada con una infusión de menta
Menta 	<i>Mentha piperita</i>	Hojas	Planta fresca o seca, o aceite esencial	Antiespasmódico Combate las náuseas y los vómitos	En infusión o en aceite esencial mezclada con miel	Evitar en mujeres embarazadas o lactantes, y en niños menores de 7 años
Cúrcuma 	<i>Curcuma longa</i>	Rizoma	Polvo alimentario o cápsulas	Antioxidante Prevención de ciertos tumores gástricos	2 cápsulas por la mañana	Combinar con lípidos
Clavo de olor 	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Capullo floral (clavo)	Aceite esencial	Inhíbe el crecimiento de la <i>Helicobacter pylori</i>	2 gotas 3 veces al día, diluidas en miel, durante 7 días	Combinar con las recomendaciones o prescripciones de un profesional
Tomillo 	<i>Thymus vulgaris</i> CT Thymol	Puntas en flor	Aceite esencial	Combate la bacteria responsable de la úlcera	2 gotas 3 veces al día, diluidas en miel, durante 7 días	Evitar en el embarazo, la lactancia y en niños pequeños Puede irritar las mucosas
Arándano rojo 	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	Bayas	Preferiblemente en zumo recién exprimido	Impide la adhesión de la <i>Helicobacter Pylori</i>	1 vaso de zumo con los aceites esenciales	También puede tomarse en sobres de zumo deshidratado o en cápsulas

Atención: Las posologías recomendadas son meramente orientativas y podrían variar en función de la forma de extracción propuesta. Se recomienda consultar siempre las dosis recomendadas que acompañan a cada complemento alimenticio y no superar en ningún caso las dosis máximas. En caso de duda, consultar con un médico o farmacéutico.

Danielle Roux
Doctora en Farmacia



Para mejorar la concentración y la memoria

El rendimiento de nuestro cerebro en ocasiones tiene fallos: dificultad para concentrarse, falta de creatividad, fatiga intelectual... ¡Confíe en las plantas para disipar toda esa confusión y hacer brotar sus ideas!

Nuestro cerebro es como un megaordenador: cuanto más ramificada y extensa es su red de conexiones, más fluyen las ideas. Nuestras neuronas, esos "microchips inteligentes", necesitan estar bien alimentadas para transmitir la información. Una cura de ácidos grasos esenciales -a base, por ejemplo, de aceites de pescado- y un complejo de vitaminas del grupo B podrían resultar útiles para compensar posibles carencias futuras.

Independientemente, conviene evitar las perturbaciones periféricas. ¿Quién no ha sentido en alguna ocasión que su rendimiento cerebral se ralentiza tras una comida demasiado copiosa? Para optimizar nuestras capacidades intelectuales, podemos recurrir al uso combinado de plantas que

nos aportarán al menos tres efectos: una mejora de la circulación sanguínea en el cerebro, un efecto estimulante de la digestión y, por último, un efecto antiestrés. Todo ello concentrado en la siguiente mezcla. Atención, riesgo de erupción... ¡de creatividad!

Las plantas, en detalle

- El **ginkgo** (*Ginkgo biloba*) optimiza la microcirculación cerebral y favorece las transmisiones nerviosas. Es bien conocido por sus beneficios para la memoria y la prevención de los trastornos cognitivos.
- El **romero** (*Rosmarinus officinalis*) es un estimulante nervioso y circulatorio. Aumenta la agudeza intelectual. Sus efectos tonificantes se hacen también extensivos a la digestión.
- La **ortiga** (*Urtica dioica*) es una extraordinaria planta fortificante de efectos remineralizantes. Los minerales que contiene (principalmente magnesio, fósforo, hierro y selenio) favorecen el equilibrio nervioso y la vitalidad en general.
- La **betónica** (*Stachys officinalis*) es una planta a la vez tónica y reguladora del sistema nervioso, por lo que está indicada para personas ansiosas, nerviosas o que sufren de angustia. Actúa en la circulación sanguínea cerebral y en la digestión. Su nombre procedería de una palabra celta que significa "buena cabeza".
- La **menta piperita** (*Mentha piperita*) despierta y estimula el intelecto y la digestión, y mejora el sabor de la infusión.

Las alternativas

Pueden encontrarse mezclas equivalentes a esta infusión en establecimientos especializados o en farmacias. El **eleuterococo** (*Eleutherococcus senticosus*) o **ginseng siberiano** puede bastar por sí solo para los estudiantes, o bien incorporarse a la infusión. Aumenta el rendimiento físico y, sobre todo, el intelectual. En medicina china, se considera que contribuye, entre otras cosas, a la actividad del bazo, un órgano asociado al intelecto. La **bacopa** (*Bacopa monnieri*) es una planta de la farmacopea ayurvédica que mejora las facultades cerebrales y la memoria. El **ginkgo** reforzará eficazmente la acción de cualquiera de estas plantas. Podrá encontrar más fácilmente estas plantas en forma de cápsulas, pero también existen en extracto fluido o hidroalcohólico.

Nicolas Wirth

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Ginkgo** (hoja) 30 g
- **Romero** (hoja) 30 g
- **Ortiga** (hoja) 30 g
- **Betónica** (planta) 15 g
- **Menta piperita** (hoja) 15 g

Preparación:

Añada una cucharada sopera rasa de la mezcla en el equivalente de una taza de agua en ebullición y deje en infusión 10 minutos. Fíltrelo y tome una taza por la mañana en ayunas y otra después de la comida del mediodía. Lo ideal es una cura de entre 3 semanas y 2 meses.

Con esta combinación de plantas cualquier estudiante (sin importar la edad) mejorará su concentración, su desempeño y su memoria. Los más mayores notarán más sus efectos "antiedad".

Esta infusión no se recomienda para las mujeres embarazadas o que dan el pecho, y tampoco para quien toma algún tratamiento anticoagulante o antidepresivo. Por su contenido en ginkgo, esta infusión debería ser administrada con cautela a aquellos pacientes en tratamiento con antiagregantes plaquetarios (medicamentos que minimizan o impiden el fenómeno trombótico, siendo los más utilizados la aspirina en dosis bajas y el clopidogrel).



Alcaravea y compañía: ¡cultívelas para evitar envenenarse!

Estas plantas, fáciles de cultivar y que podríamos confundir con la cicuta, actúan eficazmente sobre los trastornos digestivos.

La Alcaravea

Falso anís, comino del prado, anís del prado, anís de los Vosgos, anís de Holanda...

Carum carvi L. (Apiaceae)



Planta herbácea que crece en pequeños grupos de entre 40 y 80 cm, fáciles de transportar. De hojas finamente recortadas, color verde puro y aromáticas. En verano, florece en umbelas de pequeñas flores blancas con matices verdosos, terminadas en aquenios, pequeños frutos secos de color pardo, denominados semillas en lenguaje coloquial.

La alcaravea es una planta de aparición espontánea en Europa y que se ha extendido a una gran parte de los climas templados. Puede encontrarse hasta en el Cáucaso y Afganistán, y también en el norte de África. En España, es tanto una planta silvestre como una planta aromática y medicinal cultivada en huertos y jardines. Se utiliza en medicina desde tiempos remotos. En el Antiguo Egipto se utilizaba para tratar los trastornos digestivos, como atestiguan algunos relatos que datan del 1.500 a.C. También se utiliza en cocina para contrarrestar la contundencia de ciertos platos, así como en forma de bebidas digestivas y licores. La alcaravea se incluye también en la composición del Kümmel alemán (un licor casero), y también en aguardientes, en la ginebra o en el Brennivin islandés.

La alcaravea pertenece a la familia de las *apiaceae*, que denominamos umbelíferas, término más representativo por hacer referencia a la floración de este tipo de plantas. Tiene forma de umbela (del latín *umbella*, quitasol, que son las flores o frutos que nacen en el mismo punto del tallo), generalmente de un color verde amarillento parecido al del hinojo silvestre, tan común en el borde

de los caminos de nuestros campos. En la huerta, todas las especies se cultivan del mismo modo y todas responden a las mismas formas de uso. Sin duda, conviene que las cultive en su jardín, principalmente porque el riesgo de confusión sigue estando presente. ¡Y sería cuestión de tiempo el tomar accidentalmente una infusión letal de cicuta!

La planta de la alcaravea parece una zanahoria, la especia en sí se asemeja al comino, y el sabor es parecido al anís.

Los distintos ciclos de desarrollo

Las apiaceas aromáticas o medicinales de nuestros huertos siguen un ciclo de desarrollo anual, bienal o perenne. En el primer caso, las plantas nacen,

florece y dan sus frutos en un mismo año (es el caso del eneldo, del perifollo o del anís verde). En el segundo caso, la planta crece tras la siembra, detiene su crecimiento en invierno, y lo reanuda a la primavera siguiente, para más tarde florecer y dar sus frutos (como es el caso del cilantro, la angélica, la alcaravea, el perejil o el hinojo). Por último, un número muy reducido de ellas son perennes, es decir, que una vez sembradas, florecen cada año durante muchos años (este ciclo puede observarse, por ejemplo, en el levístico).



Las plantas y su cultivo

La siembra es el medio más económico de disponer de una cantidad suficiente de plantas. Es también la técnica más fácil, al alcance de los principiantes.

Las virtudes de la alcaravea

La alcaravea se utiliza principalmente en infusión para aliviar los trastornos digestivos y atenuar los espasmos, los calambres estomacales o intestinales, los dolores digestivos, la hinchazón, las flatulencias y la aerofagia. También se utiliza para favorecer la lactancia y regular el ciclo menstrual. Estimula las secreciones salivales, gástricas y biliares, lo que explica su acción en el conjunto del proceso digestivo.

A menudo suele recomendarse el uso de una sembradora, pero las semillas de las apiáceas (¡que son los frutos!) son de tamaño considerable, por lo que bastaría con colocarlas en un trozo de hoja plegada en forma de teja y depositarlas con cuidado a la distancia adecuada unas de otras. Se siembra a principios del mes de mayo, cuando la tierra está ya caliente, en líneas paralelas separadas por una distancia de 40 cm, pero también en cerco o en cuadrado. Compacte la tierra ligeramente, lo justo para asegurar un buen contacto con las semillas. Riéguela con una pulverización fina y mantenga el suelo siempre fresco, incluso a pesar de que la alcaravea y el resto de *apiaceas* se adaptan bien a la sequedad. Crecerá en unos 10 a 12 días. Deje crecer un poco las plantas, hasta que midan unos 15 cm, y limpie la plantación dejando una planta cada 20 cm.

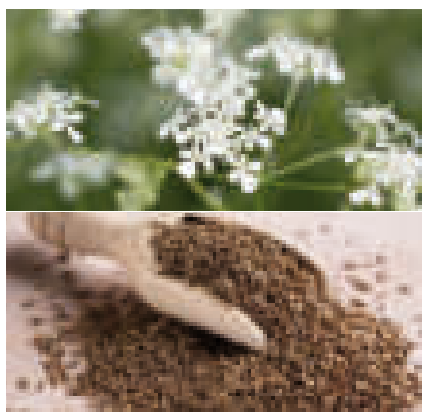
Otra posibilidad consiste en sembrar las plantas en macetas pequeñas, que estarán listas a partir del mes de abril. En principio esto bastaría para utilizar la alcaravea con fines aromáticos pues, para un uso medicinal, con la cantidad de semillas de las que tendrá que aprovisionarse, necesitará un número mucho mayor de plantas.

Cuidado del cultivo

La alcaravea y el resto de *apiaceas* son plantas que se adaptan muy fácilmente a la vida en el huerto, sin enfermedades ni parásitos dignos de mención, y que precisan unos cuidados muy básicos. Conviene que les haya buscado un lugar soleado, y tendrá que vigilar la frecuencia del riego (lo justo para mantener la tierra fresca, pero sin excesos). Cuando la superficie de la tierra parezca compacta, árela ligeramente para separarla. Termine con un desherbado, sobre todo en el caso de las plantas jóvenes, que después ganarán rápidamente en altura. En otoño, o a principios de la primavera, añada un poco de abono bien descompuesto a modo de preparación o, en su defecto, un poco de mantillo, para dar un empujón al crecimiento de la vegetación de primavera.

Más que semilla, fruto

En el lenguaje corriente de las herboristerías o en las recomendaciones medicinales, a menudo se habla de semillas de eneldo, de hinojo, de alcaravea o de cualquier otra *apiaceae*; una pequeña licencia del lenguaje, si bien todos nos entendemos. Al observar estas plantas, uno no tarda en darse cuenta de que sus flores evolucionan en aquenios, a saber, frutos secos indehiscentes (sin dispositivo de apertura aparente), cada uno de los cuales contiene una semilla. La semilla (o simiente) es, en realidad, un fruto.



Recolecta y conservación

El verano del segundo año (para las plantas de cultivo bianual, como la alcaravea) será el momento de la recolecta. Lo primero será valorar la madurez de los frutos. Suspnda todo riego a partir de finales de julio/principios de agosto y observe cómo evolucionan. Los frutos perfectamente maduros tienen un color marrón, de claro a medio,

y muestran un color uniforme. Espere a que los primeros frutos se desprendan solos de la umbela, pero sin tardar demasiado pues, de lo contrario, una parte de ellos caerá al suelo. Corte los tallos florales para hacer gavillas (conjunto agrupado). Termine de secarlos colocándolos boca abajo en un lugar aireado pero sombrío, y coloque una gran sábana en el suelo para recuperar los frutos que vayan cayendo. Unos días más tarde, agite ligeramente las gavillas para desgranarlas. Conserve las semillas en recipientes herméticos, protegidos del calor, de la luz y de la humedad; con ellas podrá preparar fantásticas infusiones reparadoras.

También en el balcón

Si necesita cantidades pequeñas, o si desea utilizarlas como plantas aromáticas, también puede cultivar las *apiaceas* en el balcón. Siémbrelas a partir del mes de marzo -en líneas si utiliza jardineras o en estrella si utiliza macetas- enterrando ligeramente las semillas. Cuando las plantas tengan unas 4 ó 5 hojas, aclare las plantas de forma que haya una cada 10 cm en cualquier dirección.

Lo que también puede hacer, que es más práctico y sencillo: en abril, siembre una planta por maceta de al menos 25 cm de diámetro. Si utiliza un buen mantillo, las plantas progresarán con rapidez. Riéguelas poco, lo justo para mantener la tierra ligeramente húmeda... ¡y eso es todo!

Serge Schall

Doctor ingeniero agrónomo y jardinero

Alcaravea con el mínimo esfuerzo

Si desea un huerto de inspiración natural y no le desagrada un poco de desorden, no coseche todas las inflorescencias de las *apiaceas*. Permita que evolucionen solas, de forma que se resiembrén espontáneamente allá donde quieran, y así se ahorrará las semillas del año siguiente.

Druidas: lo que sabían de las plantas (y que aún podría servir)

Al pensar en druidas, muchos nos los imaginamos recogiendo muérdago con sus podaderas de oro. Hoy en día se sabe que entre los celtas existía una gran tradición de medicina con las plantas. A pesar de las dificultades para transmitir estos conocimientos, muchas nociones han llegado hasta nuestros días.

Los druidas eran sacerdotes, filósofos e incluso magos nacidos en Gran Bretaña, Irlanda y La Galia (Francia) y expandiéndose por otras partes de la Europa Céltica, incluida España. En la tradición celta, en la que ningún conocimiento vivo debía plasmarse por escrito, la transmisión del saber era principalmente verbal.

Cómo transmitían sus secretos

Los primeros escritos proceden de autores griegos y romanos que dejaron constancia de las costumbres y creencias druidas: Heródoto, Aristóteles, Tito Livio, Diodoro Sículo, César en su *Guerra de las Galias*... En el año 52 a.C., la resistencia gala, organizada por Vercingétorix, fracasa, y la Galia celta pasa a ser un dominio galorromano.

Conquistada y absorbida por el Imperio Romano, y con la persecución de los druidas por parte de la iglesia romana, la Galia pierde paulatinamente su identidad y sus creencias celtas. El relevo de su memoria pasará por Irlanda y el País de Gales, que se salvan de la conquista romana. Sus bardos llevaron sus artes poéticas por todos los lugares de Europa, exaltando las grandes epopeyas míticas ocultas bajo un velo de cristianismo. Los druidas, re-



convertidos en preceptores, pasarían a ser los gramáticos de los monarcas europeos, permitiendo así la supervivencia de sus conocimientos, sobre todo en materia de plantas.

La naturaleza como manifestación de lo divino

Ya que los pueblos no tenían ninguna unidad política, al menos pasarían a tener un elemento unificador: la religión. Para comprender el pensamiento de los galos, debemos adentrarnos en sus bosques de robles y hayas. Y es que, para ellos, la naturaleza era la manifes-

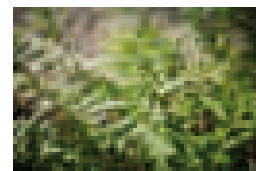
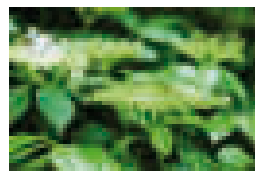
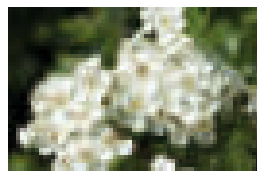
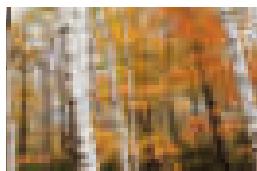
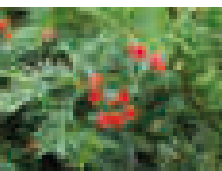
tación de las fuerzas divinas. Veneraban los árboles, las plantas y los animales.

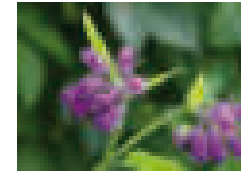
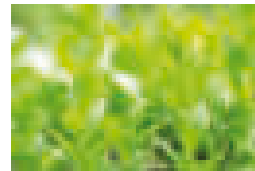
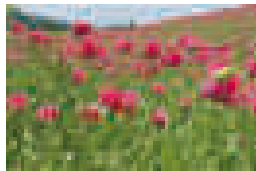
Fiestas estacionales y plantas sagradas

Cada fiesta celebrada por los druidas era un ritual basado en la energía propia de cada estación. Por considerarlos momentos de paso delicados, convenía acompañarlos de plantas acordes con la energía presente.

La fiesta de **Samain** iniciaba el ciclo del año con la llegada del invierno, alrededor del 1 de noviembre; el principio del periodo de sombra en el que el hombre experimenta la muerte a través de la muerte de la vegetación. Entre las plantas consagradas, el **tejo** (*Taxus baccata*). Muy longevo pero de gran toxicidad debido a sus alcaloides, el tejo encarnaba la muerte pero también la inmortalidad. Para los galos, la vida y la muerte no eran sino las dos caras alternativas de una misma energía.

El recorrido del sol nos lleva hasta la primavera con la fiesta de **Imbolc**, el 1 de febrero. Un periodo de renacimiento, de entrada en un mundo en el que se expresa la germinación. Si hubiese que mencionar una sola planta, sería el **abedul** (*Betula pendula* o *B. pubescens*), el árbol drenante por excelencia





que estimula los flujos eliminitorios de los riñones y de la piel. La descamación continua de su corteza recuerda a su poder de renovación.

El 1 de mayo, el **Beltaine** anuncia la llegada del verano. En él se celebra la unión alquímica del fuego y del agua, que hace cobrar vida a toda forma de existencia en la Tierra en un equilibrio perfecto. El **espino blanco** (*Crataegus laevigata* o *C. monogyna*) sería su representante más sutil. Sus flores, de efecto sedante y regulador del sistema cardiovascular, velan por el equilibrio de la frecuencia cardiaca (número de latidos cardiacos por minuto).

Por último, el 1 de agosto, llega el otoño con la celebración del **Lugnasad**, un homenaje a los aspectos nutritivos de la Madre Tierra. Las frutas maduran y terminan las cosechas. Un ciclo vital que llega a su fin. Especialmente representativas son las bayas y frutos, sobre todo los del **saúco negro** (*Sambucus nigra*). Es la época que conecta las fuerzas de la muerte y la vida, cuando los árboles muertos vuelven a crecer de entre las ruinas.

La fitoterapia

Muchas de las plantas medicinales que utilizamos hoy en día ya se utilizaban en tiempos de Vercingétorix. En la sociedad gala, el druida y el vate⁽¹⁾ son los encargados de la medicina. Como sucede en la Edad Media, el aspecto mágico de la planta no puede disociarse de sus acciones terapéuticas.

En su *Historia natural*, Plinio detalla determinados rituales de cosecha, como el de la **verbena común** o hierba sagrada (*Verbena officinalis*), cuyo nombre vernáculo deriva directamente del nombre galo *ferfaen*. Reconocida y venerada hasta el punto de que

los druidas afirmaban que era capaz de curar todas las enfermedades, sin excepción, bajar la fiebre y curar una mordedura de serpiente. En este último caso, se recomendaba machacar la planta en vino y aplicarla en la herida.

Pero quizá la más emblemática de todas las plantas sea el **muérdago** (*Viscum album*), una planta sacerdotal de máxima importancia en la ceremonia del solsticio de invierno que encarnaba la fuerza vital capaz de vencer a la muerte. Referido en galo como *Sollilacos* (remedio universal), el muérdago

se reducían a polvo y se aplicaban sobre el párpado. Como base de estos colirios encontramos plantas conocidas por su acción sedante y antiinflamatoria: el jugo de **celidonia** (*Chelidonium majus*), la **adormidera** (*Papaver sp.*), el **tilo** (*Tilia cordata*), el **boj** (*Buxus sempervirens*), etc.

Muchas de las plantas medicinales se tomaban en infusión o en decocción, como hacemos hoy en día. Para aplicación localizada, se utilizaban gran cantidad de plantas secas en polvo y mezcladas con un aceite o grasa, o con el zumo fresco de la planta. Así, por ejemplo, la pomada de **betónica** (*Betonica officinalis*) se utilizaba en aplicaciones externas para reducir las fracturas de cráneo y calmar las migrañas.

¿Qué legado nos queda hoy?

En total, son más de 300 plantas de la farmacopea gala las que se mencionan en las obras de Plinio, Marcelo, etc. Algunas de ellas sólo se conocen por su nombre galo, sin haber sido identificadas. Para otras, ya identificadas y cuyo nombre se ha latinizado, pueden encontrarse algunas indicaciones modernas. Esto sucede, por ejemplo, con la raíz de **consuelda** (*Symphytum officinale*), que ya se utilizaba en forma de polvo mezclado con agua para reducir fracturas y esguinces.

Entre las formas galénicas, muchas continúan usándose ampliamente: infusiones y tisanas, polvos de plantas, etc. Las pomadas han evolucionado, si bien la idea es la misma.

El actual entusiasmo por la herboristería indica una vuelta a esas formas galénicas simples a las que jamás habrían renunciado los antiguos celtas.

Claire Bonnet

Muchas de las plantas medicinales se tomaban en infusión o en decocción, como hacemos hoy en día

go se utilizaba también en terapia tras haber pasado por sus distintos estadios de transformación (fermentación, putrefacción...). Se utilizaba para el cuidado de la hipertensión, la epilepsia, las hemorragias internas o la esterilidad femenina.

Una de las peculiaridades de la medicina galorromana, heredada de conocimientos típicamente galos, era la **oftalmología**. Se han encontrado instrumentos especializados que datan del siglo II destinados a elaborar colirios secos en forma de pasta. Estos pequeños bastoncillos se disolvían en agua o

1. En la cúspide de la jerarquía religiosa se encuentra el druida, responsable de transmitir las enseñanzas recibidas. El vate, especializado en ciencias, es astrónomo, matemático y terapeuta. Conocía los modos de preparación y de prescripción.

Laurel: eficacia demostrada en los campos de batalla... y hoy día



Para calmar el sufrimiento de los soldados agonizantes, Leonardo Fioravanti concibió un bálsamo a base de laurel que demostró su eficacia en multitud de ocasiones en el campo de batalla, y que hoy día también podría resultar útil. El laurel, más allá de su papel como condimento, tiene otras muchas propiedades.

Nacido el 10 de mayo de 1517 en Bolonia, Leonardo Fioravanti estudia medicina con Paracelso y obtiene su título en 1568. Pero es en los campos de batalla de los ejércitos españoles, que contratan sus servicios, donde su reputación pasa a ser legendaria. Por primera vez en la historia, consigue extraer un bazo dañado sin que el herido llegue a morir... ¡todo un logro para la época! Y es también entre soldados agonizantes donde Fioravanti inventa la cirugía reparadora. Para favorecer la **cicatrización de las heridas**, elabora un bálsamo que demuestra ser eficaz para tratar tanto las afecciones cutáneas como el cólico nefrítico. Por aquella época incluso solía decirse que su potente bálsamo era capaz de inhibir los efectos del arsénico (si bien este dato sin duda forma parte de la leyenda).

Todas las virtudes excepto una: la modestia

En agradecimiento a sus hazañas, el rey de España Felipe II decide otorgarle un título nobiliario. Su reputación en la época era tal que sería invitado a todas las cortes europeas para ofrecer consejo médico. Sin embargo, al morir a los 71 años, en 1588, Fioravanti cae prácticamente en el olvido, y sus libros pasan a engrosar las estanterías del fondo de las bibliotecas. Sin duda, la envidia de sus colegas, deseosos de ganarse un

lugar bajo el sol, explica en parte que fuera relegado, si bien es cierto que el estilo de escritura del maestro, ampuloso y pomposo, algo tendría que ver en esta historia. Y es que Fioravanti no escatima jamás en epítetos al describir

sus propios remedios: no hay uno que no sea, cuanto menos "excelente". Pero esta falta de modestia no justifica que se le etiquete a la ligera como un charlatán pues, al fin y al cabo, ¿quién podría pretender tener todas las virtudes?

La receta original

"Tomar trementina de Venecia: 1 libra, aceite de bayas de laurel: 4 onzas, gálbano, goma de hiedra, madera de aloe, clavos de olor, consuelda, canela, nuez moscada, jengibre... Después de trituradas todas las sustancias que debieran estarlo, ponerlas en una vasija en la que verteremos aguardiente: 6 libras; se dejará en maceración 8 días y se pone todo a destilar en baño de cenizas (calentándolo sobre cenizas calientes)".

Tras haber retirado toda parte alcohólica, se aumentará el fuego para obtener un líquido oleoso de color cetrino, que denominaremos "bálsamo de Fioravanti oleoso". Finalmente, y subiendo el fuego hasta quemar en parte los residuos, se obtendrá agua y un aceite marrón denominado "bálsamo de Fioravanti negro". Este aceite marrón es el que conservaremos.

Bálsamo de Fioravanti

El bálsamo, en la forma descrita, queda estrictamente reservado para uso externo. Su acción local es eficaz cuando existe un sufrimiento localizado, como en caso de lumbalgia, ciática, cálculos urinarios o cistitis. Pero también resulta eficaz contra la tos y los catarros.

Entre sus componentes principales se incluyen las **bayas de laurel** (en latín *Laurus nobilis*, aunque también se denomina laurel noble, laurel franco o laurel de Apolo).

Laurel: de los héroes a la ninfa Dafne

Originario de los ríos mediterráneos, es el arbusto nacido de la metamorfosis



-Tesoro della vita umana bolognese
-La specchio di scienza universale (1564)
-De capricci medicinale (1565)
-Receta extraída del capítulo III del volumen II



Receta para regular el sueño

Modo de empleo: Se utilizarán hojas o bayas, preparadas en infusión: de 3 a 4 hojas por taza, a razón de 3 tazas al día, preferiblemente antes de las comidas. Para las bayas: poner a hervir 10 g en un litro de agua durante 1 minuto, e infusionar con el fuego ya apagado durante 10 minutos: de 2 a 3 tazas al día.

Para uso externo, en decocción, sirve para desinfectar heridas, y calma las anginas y la rinofaringitis. Aplicada sobre la frente a modo de compresa, la decocción calma la sinusitis, ayuda a hacer madurar los abscesos, y alivia las contusiones y las neuralgias.

En un abrir y cerrar de ojos: **versión abreviada del bálsamo**

El aceite obtenido por el prensado de las bayas, una versión simplificada del bálsamo de Fioravanti, permite obtener las mismas propiedades calmantes.

de la ninfa Dafne. La ninfa Dafne fue perseguida por Apolo tras recibir una flecha amorosa de Cupido. Cuando Dafne rechazó los favores de Apolo, este dios la convirtió en un árbol de laurel. Por eso dafne en griego significa laurel.

Símbolo de paz, la rama de laurel es también signo de festividad y de alborozo. Tanto es así que con ella se adornaba la frente de los generales, de los atletas vencedores, y también de los poetas o simplemente de los amantes.

En la Edad Media, la corona de laureles (en latín *Baca laurea*) ceñía la cabeza de quienes aprobaban los exámenes de fin de estudios y, por tanto, eran promocionados a la universidad.

Sería más tarde cuando el laurel, por sus propiedades gustativas, se ganaría un lugar en la gastronomía como condimento de salsas y guisos.

Fatiga, bronquitis, insomnio

Al actuar sobre la digestión, regular las flatulencias y calmar la fermentación, el laurel restablece el tono. Cuando el intestino funciona bien, la absorción de vitaminas y sales minerales indispensables para la vida puede realizarse correctamente.

La planta ayuda también a combatir las infecciones otorrinolaringológicas (de garganta, nariz y oídos), las bronquitis y todas las infecciones virales agudas o crónicas. Pero el laurel también es eficaz contra los dolores articulares derivados del reumatismo o del esfuerzo.

Por último, el laurel ayuda a regular las alteraciones del sueño ocasionadas por la ansiedad y calma los dolores de la menstruación.

Dr. Jacques Labescat



¡No dormirse nunca en los laureles!

Algunos tipos de laurel aportan un delicioso aroma a los guisos... ¡pero la mayoría son tóxicos! En cuestión de laureles, conviene no equivocarse.

Denominación habitual	Familia botánica	Toxicidad	Origen geográfico	Designación según la nomenclatura binomial de Linneo
Laurel común	Lauráceas	Ninguna (condimento)		<i>Laurus nobilis</i>
Laureola, adelfilla	Thymelaeaceae	SÍ	Europa	<i>Daphne laureola</i>
Laurel rojo	Lauráceas	SÍ		<i>Persea carolinense</i>
Laurel cerezo	Rosáceas	SÍ	Asia/Balcanes	<i>Prunus laurocerasus</i>
Laurel de Portugal	Rosáceas	SÍ	Portugal	<i>Prunus lusitanica</i>
Laurel rosa	Apocináceas	SÍ	Norte de África	<i>Nerium oleander</i>
Durillo	Caprifoliáceas	SÍ		<i>Viburnum tinus</i>
Rododendro	Ericáceas	SÍ		<i>Rhododendron</i>
Laurel de las montañas	Ericáceas	SÍ	América	<i>Kalmia latifolia</i>
Laurel de San Antonio	Oenoteráceas	SÍ		<i>Epilobium hirsutum</i>

Mascarilla ecológica para tonificar el cabello

Un delicioso olor a coco, un toque fresco de mandarina, la potencia de una fragancia amaderada... Su pelo bien merece un respiro.



Ahora que empieza el buen tiempo, debe tener en cuenta que el sol, el agua del mar y el agua de las piscinas hacen que el pelo sufra. Para elaborar una mascarilla en casa (aunque puede utilizarla en cualquier época del año en que su pelo necesite nutrición) basta con combinar manteca de karité con un aceite aromático y sólido para poder masajear el pelo dejando penetrar los principios activos nutritivos y protectores. Los aceites de ricino y de borraja favorecen el crecimiento del pelo y le confieren una capa protectora que lo hace más resistente. Los aceites esenciales estimulan la circulación en el cuero cabelludo y aportan belleza y brillo.

La **manteca de karité ecológica**, rica en ácidos grasos insaturados esenciales (en especial ácido oleico y linoleico) y en componentes cicatrizantes, estimula la penetración en la zona del bulbo capilar.

El **aceite de nuez de coco ecológico** aporta un ácido graso saturado, el ácido láurico, que se combina con las proteínas del pelo para reforzarlo y ofrecer protección antimicrobiana.

El **aceite de ricino ecológico** incluye un ácido graso insaturado particular; el ácido ricinoleico, que es un estimulante del crecimiento del pelo y las uñas y también un protector antimicrobiano.

El **aceite de borraja ecológico**, rico en ácido graso insaturado gamma-linoleico, cura las irritaciones del cuero cabelludo, hidrata el cabello demasiado seco y quebradizo y estimula su crecimiento.

Los **aceites esenciales de cedro del Atlas y mandarina** aportan brillo y olor al pelo.

Mascarilla para el pelo

Ingredientes* (siempre biológicos)

- 1 cucharada sopera de manteca de karité.
- 1 cucharada sopera de aceite de coco.
- 1 cucharada sopera de aceite de ricino.
- 1 cucharada sopera de aceite de borraja.
- 3 gotas de aceite esencial de cedro (*Cedrus atlantica*).
- 9 gotas de aceite esencial de mandarina (*Citrus nobilis*).



Elaboración

- Fundir suavemente la manteca de karité y el aceite de coco al baño maría, a unos 35-40°C.
- Añadir el aceite de ricino y el aceite de borraja y mezclar bien. Incorporar después el aceite esencial de cedro y el aceite esencial de mandarina. Mezclarlo todo.

Utilización

Aplicar de manera uniforme sobre el pelo, comenzando por las puntas y subiendo hasta las raíces. Envolver el pelo con una toalla templada, dejar actuar la mascarilla 20 minutos y aclarar.

Esta receta está calculada para aplicar sobre un cabello largo. Para un pelo corto, basta con sustituir las cucharadas soperas por cucharaditas.

Catherine Bonnafous
Doctora en Farmacia

Una mayor presencia de la naturaleza en la ciudad mejoraría la salud de sus habitantes

Tres estudios acaban de confirmar lo beneficioso que es la presencia de la naturaleza en las ciudades para la salud de sus habitantes. Por un lado, un estudio español⁽¹⁾ realizado entre cerca de 2.500 niños de 7 a 11 años ha demostrado que aquellos niños cuyo colegio está rodeado de espacios verdes tienen muchas más probabilidades de tener éxito en la vida, ya que su capacidad de atención es superior; así como su memoria. Los investigadores aún no saben si estos resultados se deben a la influencia directa de la vegetación o a la reducción de la contaminación del aire debida a esa mayor presencia de árboles, aunque es muy probable que ambos factores intervengan a la vez.

Otro estudio canadiense⁽²⁾ ha comparado los resultados de unos cuestionarios sobre salud con las estadísticas del número de árboles presentes en el entorno de las personas encuestadas (más de 31.000). Las conclusiones han sido que cuantos más árboles hay, mejor es la salud mental y física de las personas, al sufrir menos

depresiones y menos enfermedades cardíacas, diabetes o riesgo de ACV (accidentes cerebrovasculares). A partir de estos resultados, los autores del estudio deducen que habría que plantar diez árboles más por cada manzana de casas para obtener un beneficio para la salud verdaderamente significativo. De este modo, los habitantes notarían una mejora en la salud equiparable, por ejemplo, a tener siete años menos.

Por último, la presencia de más fauna en la ciudad también repercutiría en la salud de sus habitantes. Esto es lo que ha señalado un estudio⁽³⁾ sobre la aportación de la fauna al bienestar y la salud de los ciudadanos. El biólogo Carl Soulsbury, principal autor de la investigación, afirma que "cada vez más pruebas indican que la presencia de fauna silvestre en la ciudad y el hecho de ver a estos animales es beneficioso para la salud mental de las personas". Asimismo, la presencia de esta fauna también sería muy favorable para regular la población de parásitos, insectos o roedores.

1. Payam Dadvanda, I, Mark J. Nieuwenhuisena, Mikel Esnaola, b,c, Joan Fornsa, Xavier Basagaña, Mar Álvarez-Pedrerola, Ioar Rivasa, Mónica López-Vicentea, Montserrat de Castro Pascuala, Jason Suf, Michael Jerrettg, Xavier Querole y Jordi Sunyera. Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren, febrero de 2015.
2. Omid Kardan, Peter Gozdyra, Bratislav Mistic, Faisal Moola, Lyle J. Palmer, Tomáš Paus y Marc G. Berman. Neighborhood greenspace and health in a large urban center, julio de 2015.
3. Carl D. Soulsbury y Piran C. L. White. Human-wildlife interactions in urban areas: a review of conflicts, benefits and opportunities, julio de 2015.

¿Disminución del deseo sexual femenino? ¡Pásense al ginkgo!

Al igual que en el caso de los hombres durante la andropausia, el deseo sexual de las mujeres puede disminuir durante la menopausia debido al descenso en las tasas de estrógenos asociadas a la libido. Algunos investigadores ya habían señalado que el extracto de hojas de ginkgo parecía tener efectos similares a los estrógenos en cultivos celulares. Sólo quedaba probarlo en vivo, y eso es lo que acaba de hacer un estudio aleatorio⁽¹⁾ de triple ciego (es decir, en el que tanto los pacientes, como los investigadores y quienes adjudican los resultados desconocen la intervención asignada a cada grupo de estudio).

Durante tres semanas, dos grupos de mujeres con edades comprendidas entre 50 y 60 años siguieron sendos tratamientos: uno con un placebo y otro

con 240 mg de extracto de ginkgo. Su deseo sexual se midió según la escala de evaluación Sabbatsberg, que tiene en cuenta la actividad sexual, la excitación, el placer, el orgasmo, la satisfacción y la importancia que reviste el sexo en general en la vida cotidiana.

Tras el tratamiento, el 64,5% de las mujeres del grupo que había tomado extracto de ginkgo constató un aumento de su deseo sexual frente a sólo el 34,4% de las del grupo del placebo.

Por lo tanto, a mayor edad, interesa tomar ginkgo, famoso también por sus efectos como protector de las funciones cognitivas. Eso sí, evítelo si está siguiendo un tratamiento anticoagulante o antiagregante a largo plazo, por ejemplo, con aspirina o con AVK (antagonistas de la vitamina K).

1. Pebdani MA, Taavoni S, Seyedfatemi N, Haghani H. Triple-blind, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba extract on sexual desire in postmenopausal women in Tehran. Iran J Nurs Midwifery Res 2014; 19(3): 262-265.

La reina de las plantas: una niña de 12 años

En la isla de Borneo, los Dusun viven en el corazón de la selva primitiva, de la que conocen todos sus secretos. Pero su territorio, que era uno de los más salvajes del planeta, ahora está amenazado.

Herman será nuestro guía. De origen suizo y cocinero de formación, conoce a los Dusun, un grupo indígena local con una forma de entender el mundo que les conviene. Herman me propone que lo acompañe a visitar a unos amigos indígenas que aún viven de forma tradicional en lo más profundo de la selva.

Aquí, las plantas saben hacerse respetar

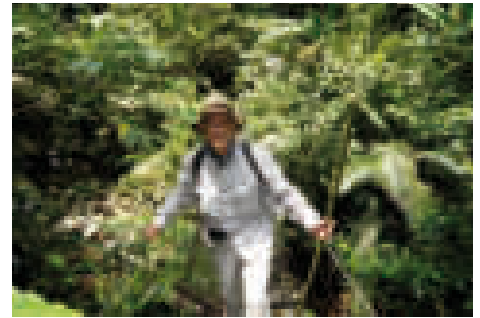
Nada más salir de la aldea en la que habíamos dejado nuestro vehículo, nos adentramos en una vegetación cada vez más densa. Bajo las copas de los árboles, la sombra nos proporciona un frescor agradable. Yo no dejo de presionar a Herman con preguntas a las que él responde de buena gana: “Eso es un cáñamo de Manila, una platanera que no da frutos comestibles, sino unas fibras largas y muy resistentes con las que se fabrican cuerdas. Esta palmera de largas espinas es un salak salvaje, y da unos frutos deliciosos. Mira esta planta de largas hojas recortadas; la llamamos tohipoi: no te acerques a ella, pues está cubierta de pinchos y quema como una ortiga, sólo que es diez veces más dañina...”. Yo le creo cuando dice: “Aquí, las plantas saben hacerse respetar”.

El sendero termina en un largo río de aguas blancas que cruzamos a través de un puente suspendido y que se me antoja bastante precario. El camino se extiende a lo largo del río en pendiente en la dirección de los numerosos repliegues del terreno que atraviesan el valle. Ni rastro de esas subidas

suaves y en zigzag a las que estamos acostumbrados: aquí, el camino aborda directamente una pendiente abrupta por su cara frontal, y debemos agarrarnos a las raíces de los árboles como a los travesaños de una escalera.

Una diversidad digna de un jardín botánico

La extraordinaria diversidad de la vegetación impone un ritmo más bien tranquilo: me paro cada diez pasos para maravillarme con el entorno. Herman me aporta datos interesantes de cuando en cuando. La familia del jengibre incluye numerosas especies con flores de colores, muchas de las cuales pueden consumirse como verdura o como condimento. Y las orquídeas no podrían ser menos: abundan en las ramas de los árboles, de las que cuelgan sus raíces aéreas y las guiraldas de sus flores de formas extrañas. Me siento



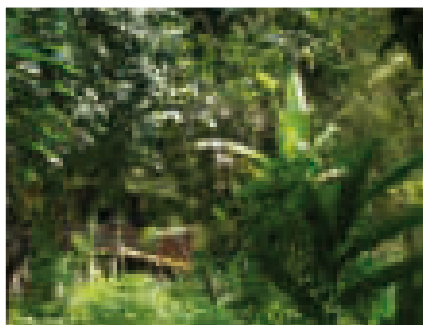
como en un invernadero; un jardín botánico natural en el que crecen multitud de especies de las que encontramos comúnmente en nuestras casas, o que no hemos visto jamás. Los árboles más altos dominan el espacio desde sus sesenta metros de altura.

Mientras nos demoramos, la luz empieza a bajar. Hace ya más de ocho horas que avanzamos a través de la jungla, bañados por la humedad tropical. Alcanzamos así el punto más alto del recorrido, donde permanecemos un tiempo en total oscuridad escuchando los ruidos misteriosos de la selva, mientras que las luciérnagas revolotean como mil luces intermitentes. ¡Qué maravilla! La selva primitiva es mi entorno favorito, tanto por el estímulo intelectual que ofrece la exploración de numerosas especies vegetales y animales como por la sensación de libertad que me invade mientras permanezco tumbado. Es un santuario, una catedral, y el lugar desde el que conectar con algo más grande que yo mismo.

La sensación de estar conectado a tradiciones ancestrales

Finalmente llegamos a casa de Darius, que vive en el corazón de la selva, tal como han hecho sus antepasados durante generaciones. Darius y su familia ya han cenado, pero aun así desciende hasta el margen del río para pescar algo para nosotros en plena oscuridad: algunos peces que completarán el arroz para nuestra cena. El postre será muy especial: una espesa

Hace cuarenta años, la selva primitiva cubría alrededor de un 90% de la superficie de la isla, mientras que hoy en día esta superficie se habría reducido a un 20%



papilla de sagú, preparada con la fécula del tronco de una palmera y endulzada con miel de abejas negras salvajes. El sagú es el alimento típico tradicional de los habitantes de Borneo, y que estos consumían mucho tiempo antes de la introducción del arroz desde el continente asiático alrededor del siglo XVII. Me invade la sensación de estar conectado a tradiciones ancestrales...

Los secretos de la joven reina de la selva

Al día siguiente, la hija de Darius, Diana, de unos doce años, nos lleva a recorrer los alrededores. Nacida en la selva, conoce hasta el último recoveco y se muestra como una auténtica especialista en el uso de los vegetales. Tras conducimos hasta el río, nos propone recoger algunas verduras silvestres locales para la cena. Recogemos varias hojas de *Emilia javanica*, una planta emparentada con el diente de león, y los brotes tiernos de un helecho denominado *lingkong*. En el camino de vuelta, muy escarpado, Diana se sirve de su machete para cortar los grandes tallos

de una zingiberácea (*Etingera coccinea*), que procede a pelar cuidadosamente. Su médula con olor a cilantro interviene en la preparación del *sambal*, un condimento que suele consumirse con el arroz.

¡Un bar natural en mitad de la selva!

Tras darse cuenta de que estoy sediento, Diana practica dos cortes (uno superior y otro inferior) en un gran tallo de bambú y me muestra cómo pegar la boca para aspirar varios decilitros de un agua perfectamente pura... para nada se necesita la cantimplora. ¿Cómo puede saber tantas cosas una muchacha de sólo doce años? En cierto sentido, tengo la sensación de estar en una película con la joven reina de la selva.

Al contrario que sus hermanos, que decidieron abandonar su lugar de nacimiento para probar fortuna en la ciudad, Diana decidió interrumpir sus estudios tras la educación obligatoria para quedarse a vivir con sus padres en



la selva. Su futuro es incierto. ¿No está abocada a su desaparición esa forma de vida libre que tanto aprecia?

La tentación del dinero fácil en las plantaciones

Puede que haya una solución, pero ¿a qué precio? Los Dusun podrían sentirse tentados de vender su selva, como se ha hecho ya en otros lugares de la isla, ahora destinados a la plantación de palmeras de aceite. Es la gran moda en Borneo. Se estima que, hace cuarenta años, la selva primitiva cubría alrededor de un 90% de la superficie de la isla, mientras que hoy en día esta superficie se habría reducido a un 20%, y continúa disminuyendo cada año.

Las grandes compañías malasias son las principales responsables, si bien el proceso a menudo se desarrolla con el consentimiento de los propietarios de los terrenos, que ven en la venta una forma de ganar dinero fácil; y esto es así por partida doble, pues en primer lugar venden al peso la madera de los grandes árboles para su uso en carpintería y revestimientos, y posteriormente las plantaciones de palmeras les ofrecen una renta regular sin requerir demasiado trabajo. Todo esto es posible porque nosotros, desde Occidente, compramos tartas, cremas, champús y un sinfín de productos en los que el aceite de palma refinado se utiliza como agente texturizante, eficaz y económico.

François Couplan

François Couplan, etnobotanista, es el autor de numerosas obras sobre plantas y naturaleza, incluyendo una enciclopedia de tres tomos. Organiza regularmente cursos prácticos para descubrir nuevas plantas silvestres, comestibles y medicinales, así como una completa formación de tres años. Puede encontrar las plantas y las recetas de François Couplan en su libro *Dégustez les plantes sauvages* (*Saborear las plantas silvestres*, todavía sin traducir al español).

Viva la acción ciudadana

¿Siente a veces impotencia frente al rigor de nuestro sistema sanitario? Si es así, ha llegado la hora de pasar a la acción ciudadana. Esta expresión invita a un cambio por parte de cada uno, en lugar de esperar soluciones impuestas por los demás.

Al ayudarlo a descubrir las virtudes de las plantas, *Plantas & Bienestar* es uno de los gérmenes de este cambio. Un primer paso para que vuelva a hacerse con las riendas de su salud, por ejemplo, recuperando el contacto con la flora de su entorno. Y es que tiene toda una "farmacia" viviente a su alcance: el llantén, la verberna, el corazoncillo, la consuelida, etc. le esperan.

Le invito a aprender a reconocer estas plantas, todas ellas de gran valor. Encontrará asociaciones de aficionados de recolección de plantas en muchas zonas, incluso en las grandes ciudades. Cuando corte delicadamente las hojas o las flores con sus tijeras de podar, estará contribuyendo también a cortar las cadenas que le hacen dependiente del sistema sanitario.

Conviértase, con la ayuda de nuestros expertos, en el propio motor de ese cambio. Gracias a la detallada información que le ofrecemos en *Plantas & Bienestar* sobre plantas medicinales, consejos y recetas ecológicas que usted mismo podrá preparar en casa, verá que cada vez está más cerca de tomar las riendas de su salud.

La Redacción

¡Socorro! La tripa me llega al suelo

El sobrepeso tiene graves implicaciones para su salud. Hay numerosos estudios que demuestran la relación que existe entre la grasa abdominal y las enfermedades cardiovasculares.

Actualmente hay más de 1.000 millones de adultos con sobrepeso y 300 millones de personas obesas en el mundo. Estas son las aterradoras cifras que señala un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Detrás de estos números está el denominado **síndrome metabólico**.

En la actualidad este síndrome afecta por lo menos al 31% de los españoles. Aunque su definición exacta sigue siendo objeto de controversia, se considera que cuando hay presentes al menos dos de los factores de riesgo o síntomas indicados (ver cuadro en la siguiente página), puede hablarse de síndrome metabólico. El síndrome metabólico agrupa varios factores de riesgo cardiovascular y parece estar confirmado que predispone a la diabetes y a la obesidad.

Usted mismo puede averiguar si sufre este problema utilizando una cinta métrica, tomándose la tensión arterial y con un análisis de sangre.

Grasa abdominal: ¿un buen negocio para la industria farmacéutica?

Desde hace quince años corren ríos de tinta con respecto al síndrome metabólico. El concepto fue definido sobre la marcha por cardiólogos a sueldo de la industria farmacéutica cuyo objetivo (inconfesable) era elaborar una **pastilla antiobesidad** situada en el límite de la lucha contra la diabetes y la hipertensión arterial.

Tras el nombre de esta píldora, deliberadamente vago, se escondía un suculento mercado dirigido a los demandantes de tratamientos farmacológicos. En el mejor de los casos se desarrollaba una nueva molécula que actuaba sobre todos los componentes del síndrome metabólico y, en el peor, se reutilizaba esa molécula para emplearla en los tratamientos contra la diabetes, la hipertensión y el colesterol.

Pero la investigación de la molécula milagro se saldó con unos cuantos escándalos como el del Acomplia (rimonabant) o el del Modulador (benfluorex) cuyos efectos secundarios en numerosos casos fueron mortales. Por ello, desde entonces los médicos se han conformado con combinar los diferentes medicamentos que se recetan habitualmente contra la diabetes, la hipertensión y el colesterol.

Los síntomas de estas enfermedades, que se combinan de una nueva manera en el síndrome metabólico,





han llevado a los investigadores a ocuparse prioritariamente del funcionamiento anómalo de la insulina, ya que esta es la hormona que trastorna el funcionamiento del organismo.

¿Quién tiene la culpa?

La herencia está en parte relacionada con este fenómeno, pero los estudios epidemiológicos han revelado que el modo de vida también es determinante para la aparición del síndrome metabólico. Los dos principales factores serían el sedentarismo y una nutrición rica en alimentos con un índice glucémico (IG) elevado pero pobre en micronutrientes. Es muy probable que ambos provoquen el desarrollo progresivo de lo que se conoce como "resistencia a la insulina", origen de todas estas complicaciones.

Para entender mejor este fenómeno es necesario saber más de la hormona que segrega el páncreas: la **insulina**. Unos minutos después de tomar algún alimento con contenido en azúcares (de origen exclusivamente vegetal), llamados también glúcidos o hidratos de carbono, la tasa de azúcar en sangre se eleva. Esta situación dura varias horas y su aumento es el que causa la secreción de la insulina, cuya función es facilitar la entrada del azúcar en las células del hígado,

¿Le afecta el síndrome metabólico?

Puede hablarse del síndrome metabólico cuando hay al menos dos de los siguientes factores de riesgo o síntomas:

- **Contorno de cintura*** superior a 82 cm en las mujeres y 95 cm en los hombres. Este tipo de obesidad es calificada como de tipo androide y es uno de los signos característicos del síndrome metabólico.
- Tasa sanguínea elevada de **triglicéridos** igual o superior a 1,5 g por litro.
- Aumento de la **tensión arterial** igual o superior a 135/85 mmHg.
- Descenso del colesterol sanguíneo de tipo HDL (Lipoproteínas de Alta Densidad, por sus siglas en inglés, también conocido como **colesterol bueno**) inferior a 0,40 g por litro en los hombres y a 0,50 g por litro en las mujeres.
- **Glucemia** (tasa de azúcar en sangre) en ayunas superior a 1,10 g por litro.

los músculos y las células grasas (los adipocitos).

Cada célula va a quemar una parte de ese azúcar recibido para usarla como combustible, mientras que la otra parte se almacena como energía de reserva en los tejidos. Así ocurre con el glucógeno, un azúcar complejo que puede utilizarse de inmediato en caso de esfuerzo (para el hígado o los músculos) o los triglicéridos, que son grasas de reserva disponibles en casos de hambruna (grasas musculares y las alojadas alrededor de las vísceras).



Fabricamos grasas incluso de noche ¡sin comer!

Los nuevos azúcares, creados por la industria agroalimentaria y consumidos en exceso a lo largo del último medio siglo, provocan a menudo una **hiperinsulinemia crónica**. Se trata de una secreción de insulina en la sangre que ya no se realiza de manera intermitente y corta, en respuesta a comidas equilibradas, sino que se hace de forma permanente y en altas dosis. La secreción puede prolongarse incluso a lo largo de la noche, cuando ya no se está tomando ningún glúcido.

¿Qué es la insulinoresistencia?

La insulinoresistencia se caracteriza por la presencia en la sangre de una **hiperinsulinemia en ayunas** (mayor a 15 mUI por litro), mientras que la glucemia en ayunas es inferior a 1,10 g por litro.

Son diversas las causas por las que puede darse una insulinoresistencia fisiológica en la pubertad: durante el embarazo, debido al estrés, provocada por un tratamiento farmacológico (corticoides, estroprogestativos, ciclosporina...) o ligada a enfermedades raras.

* La grasa que se calcula midiendo el contorno de la cintura está relacionada en el síndrome metabólico con la acumulación de grasa visceral.

A fondo: obesidad

La primera consecuencia es que se fabrican grasas de reserva sin parar. Por lo tanto, se produce un exceso de materia grasa y va aumentando cada vez más la tripa. La segunda consecuencia es que el páncreas, que trabaja en exceso debido a los nuevos azúcares transformados, puede dejar de producir insulina o bien segregar una insulina de menor calidad que las células ya no van a reconocer.

De este modo, la célula se vuelve en cierto modo insensible al mensaje insulínico, lo que provoca una resistencia a la insulina y que puede derivar en una diabetes tipo 2, donde es necesario el aporte de insulina de síntesis (inyecciones diarias o bombas) para compensar la falta de producción natural.

Consecuencias de la resistencia a la insulina

Diversos estudios señalan que una constante resistencia a la insulina entraña no sólo un riesgo significativo de obesidad y enfermedad diabética, sino también de enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, infarto...), síndrome de los ovarios poliquísticos e indirectamente cáncer. Además, la resistencia a la insulina favorece un estado proinflamatorio y la **glicación** (proceso de complicación diabética), un fenómeno biológico que se ha confirmado como un acelerador del envejecimiento y causante de la alteración de las proteínas.

Al contrario de lo que ocurre con la grasa subcutánea, que puede aparecer en personas mayores de 40 años, incluso entre las más activas, el aumento del

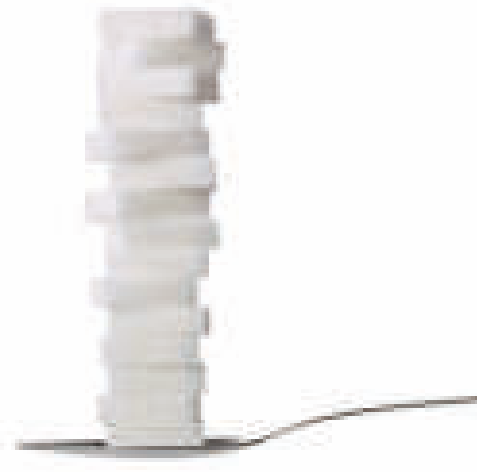
perímetro de cintura es una característica habitual del síndrome metabólico y puede producirse a cualquier edad, lo que tiene relación directa con el sobrepeso y la acumulación de grasas entre las vísceras.

Estas grasas son activas metabólicamente, es decir, liberan en pequeñas cantidades sustancias con acción hormonal (de tipo estrogénico), lo que genera inflamación, aumenta la tensión arterial y favorece la trombosis sanguínea. En pocas palabras, este tipo de grasas aumentan la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares y cáncer, contribuyendo a que la resistencia a la insulina sea crónica.

Por lo tanto, puede considerarse que el sobrepeso, la obesidad y las alteraciones de las grasas sanguíneas (colesterol, triglicéridos), pero también la diabetes tipo 2, la arterioesclerosis (aumento de la rigidez y el grosor de los vasos arteriales) y la inflamación crónica, forman parte del cuadro clínico del síndrome metabólico. Todos estos factores tienen algo en común: la resistencia a la insulina.

¿Es usted hipertenso al síndrome metabólico?

Los factores que suelen desencadenar una resistencia a la insulina son:



- Modo de vida sedentario.
- Hipertensión arterial.
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2, hipertensión arterial o enfermedad cardiovascular.
- Antecedentes de diabetes gestacional o intolerancia a la glucosa.
- Síndrome del ovario poliquístico.
- Apnea del sueño.
- Acantosis nigricans (enfermedad rara de la piel que provoca manchas negras).

Cuidado con la “amenaza blanca”

Estos síntomas son los que deben hacerle sospechar de una posible resistencia a la insulina:

- Deseo frecuente de tomar productos azucarados (dependencia de los hidratos de carbono).
- Somnolencia o fatiga después de una comida abundante en hidratos de carbono (azúcares, pastas, arroz blanco...).
- Tendencia al malestar hipoglucémico.
- Resistencia a perder peso.
- Hirsutismo (exceso de vello en zonas del cuerpo poco comunes).
- Acné, reglas irregulares...

Si usted ha detectado algunos de estos síntomas, consulte con su médico. Podrá identificar el problema con más precisión tras realizarle un cuestionario sobre hábitos saludables y evaluar su peso, contorno de cintura y tensión arterial. Un análisis de sangre en ayunas permitirá verificar la tasa de azúcares y grasas, así como la tasa de insulina mediante los marcadores de la inflamación (VS o Velocidad de Sedimentación y PCRu o Proteína C Reactiva ultrasensible), que deben realizarse también en ayunas.

Obesidad y riesgo de cáncer

El último estudio del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), el órgano de la Organización Mundial de la Salud (OMS) especializado en el cáncer, demuestra que el sobrepeso y la obesidad fueron los responsables de 500.000 casos de cáncer en el mundo en 2012 (el 3,6% de los cánceres diagnosticados).

Los micronutrientes estrella contra la diabetes

Los mejores micronutrientes para disminuir la resistencia a la insulina, que si son necesarios deben tomarse en forma de suplementos alimenticios para recibir las dosis adecuadas, son los siguientes:

- Omega 3
- Vitaminas A y E
- Betacaroteno, zinc, selenio, cobre, manganeso
- Cromo
- Magnesio
- Vanadio
- Ácido alfa lipoico
- Inositol

¿Qué alimentos provocan una resistencia a la insulina?

Son, por desgracia, los mismos que caracterizan la alimentación de las sociedades occidentales, abundante en alimentos precocinados industriales:

- Exceso de azúcares refinados (con IG elevado).
- Déficit de alimentos con IG bajo o moderado.
- Déficit de fibra (hidratos de carbono no digeribles).
- Exceso de ácidos grasos saturados.
- Déficit de ácidos grasos esenciales omega 3, además de un exceso de ácidos grasos de tipo omega 6.
- Déficit de micronutrientes (oligoelementos, vitaminas, minerales...).

Los cereales refinados y los alimentos ricos en amilopectina (un almidón que tiene una estructura muy ramificada) se comportan como auténticos azúcares refinados y, por lo tanto, poseen un IG elevado. Si se consumen de manera habitual suponen una enorme presión sobre el páncreas y favorecen la aparición de una resistencia a la insulina que sienta las bases para el síndrome metabólico y sus complicaciones.

Los azúcares refinados son los que incorporan los alimentos preparados (pasteles, dulces, refrescos, productos lácteos...). Entre los cereales refinados, aparte de los que se toman en el desa-

yuno, destaca sobre todo la harina blanca de trigo y sus productos derivados, así como los productos ricos en amilopectina, como las patatas y los arroces refinados o modificados (arroz blanco redondo, largo y pastoso).

¿Qué vegetales contrarrestan la resistencia a la insulina?

Para no sufrir resistencia a la insulina, hay que evitar comer con frecuencia lo que los anglosajones han bautizado como **amenaza blanca**, es decir el azúcar blanco, el pan blanco, la pasta blanca, el arroz blanco y las patatas.

Es preferible optar, con moderación, por productos como el pan integral, la pasta y los cereales integrales, así como el trigo sarraceno, el boniato y el arroz basmati (arroz aromático cultivado en la India y Pakistán).

Las hortalizas frescas y las legumbres no refinadas también son buenas, gracias a su IG bajo o moderado. Además, debe acostumbrarse a comprar en el mercado antes que en el supermercado para reducir al mínimo la compra de platos preparados que, con demasiada frecuencia, se componen de calorías vacías (demasiado calóricas y con escasez de micronutrientes). Y, por supuesto, conviene reducir drásticamente el consumo de productos animales, en especial las carnes porcinas, ovinas y bovinas, a excepción de

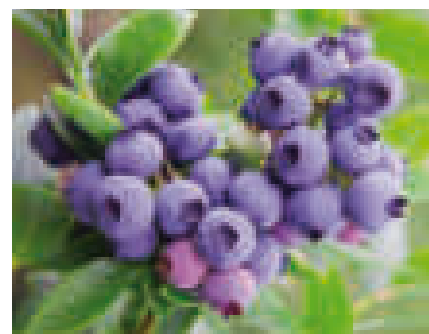


las aves de corral sin piel y toda clase de pescados.

En resumen, adoptar la **dieta mediterránea** es una excelente medida para evitar una posible resistencia a la insulina y también sirve para combatirla una vez que se ha desarrollado. La dieta mediterránea combina una alimentación rica en verduras y hortalizas poco transformadas, legumbres y frutos secos variados (de producción local y ecológica), pocos productos animales (productos lácteos y cárnicos), algo de pescado, un poco de vino tinto, aceite de oliva y plantas aromáticas de los países meridionales. Tampoco hay que olvidar el ejercicio físico a diario, que funciona como acción reguladora sobre la resistencia a la insulina.

Aparte de seguir las reglas básicas de la dietética, la farmacopea clásica nos ofrece medicamentos insulinosecretores o sensibilizadores que retardan la absorción digestiva de los azúcares. Son tratamientos que se utilizan principalmente en los casos de diabetes tipo 2 y que no están exentos de efectos secundarios como trastornos digestivos o hipoglucemia potencialmente grave.

Sin embargo, existe un grupo de plantas que también actúan de forma preventiva sobre los receptores de la insulina, sin necesidad de esperar a que se desarrolle una diabetes. Y en caso de que ya se tenga esta enfermedad, su consumo habitual aumenta o normaliza la respuesta insulínica de las células.



Las plantas que ayudan a eliminar la grasa abdominal

ARONIA NEGRA

Nombre común: aronia negra.

Procedencia: Europa oriental, este de Norteamérica y Escandinavia.

Nombre botánico: *Aronia melanocarpa*, de la familia de las rosáceas.

Parte utilizada: fruto (baya o drupa).

Principios activos más destacados: polifenoles (antocianos, flavonoides y vitamina C).

La aronia es un arbusto que puede alcanzar varios metros de altura, cuyos frutos son pequeñas drupas (fruto carnoso con una sola semilla) de color púrpura o negro agrupadas en ramilletes. Los antocianos de sus frutos son pigmentos oscuros que van del violeta al negro, pertenecientes a la familia de los polifenoles. Se trata de unos potentes antioxidantes que se encuentran de forma muy concentrada en las bayas de la aronia negra (su concentración es mayor que en los arándanos negros y rojos).

Se han realizado estudios en ratas que han demostrado que los antocianos de la aronia pueden nor-

Atención: el follaje de la aronia contiene ácido cianhídrico (cianuro de hidrógeno, que es un líquido incoloro venenoso), por lo que podría causar una intoxicación en caso de ingestión masiva.

malizar el metabolismo de la glucosa y sus resultados también se han probado en pacientes diabéticos para ayudarles a disminuir la resistencia a la insulina. Las bayas de aronia son una propuesta terapéutica complementaria muy prometedora para el tratamiento del síndrome metabólico y sus complicaciones. Los resultados de los estudios realizados revelan mejoras significativas en los perfiles biológicos y clínicos de los pacientes, tras tomar 300 mg al día de antocianos de baya de aronia negra durante 2 meses. No se han conocido hasta la fecha efectos secundarios ligados a la utilización de la aronia negra, que puede consumirse tanto entera como en zumo.



MELÓN AMARGO

Nombre: melón amargo.

Procedencia: Asia, África, Isla Reunión, el Caribe, Sudamérica.

Nombre botánico: *Momordica charantia*, de la familia de las cucurbitáceas.

Parte utilizada: frutos.

Principios activos más destacados: glucósidos triterpénicos.

El melón amargo es una pequeña planta trepadora provista de zarcillos (hojas o tallos de la planta en forma de filamentos) que puede alcanzar hasta los dos metros de largo. Se cree que su origen está en la India y en Asia se consume desde hace siglos como acompañamiento de los platos tradicionales. Es, asimismo, una planta que la medicina tradicional ayurvédica (propia de la India) emplea como remedio para distintos males y los curanderos amazónicos también ven en ella un antidiabético natural. Varios estudios llevados a cabo tanto en

animales como en personas han revelado que el consumo de este fruto fresco tiene efectos antidiabéticos, ya que tiene la capacidad de disminuir la resistencia a la insulina y la obesidad visceral (depósitos de grasa alrededor de las vísceras), siendo este un signo típico de la obesidad, la diabetes, la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico. Estos resultados han llevado a algunos especialistas a sugerir que el melón amargo debe formar parte de la dieta de los pacientes con síndrome metabólico, obesidad e incluso diabetes.



CANELA DE CEILÁN

Nombre común: canela de Ceilán.

Procedencia: Sri Lanka (antiguo Ceilán).

Nombre botánico: *Cinnamomum zeylanicum*, de la familia de las lauráceas.

Parte utilizada: corteza.

Principios activos más destacados: polifenoles, aceites esenciales.

Los romanos popularizaron la canela gracias a sus cualidades de conservación y aromatización de los alimentos perecederos. La corteza de las ramas del árbol de la canela, una vez seca y enrollada en pequeños cilindros, constituye una materia prima que puede convertirse en polvo. Es preferible la auténtica canela de Ceilán (la originaria de Sri Lanka) y evitar la canela de China, Indonesia o Vietnam, ya que en esos casos su composición no es tan beneficiosa. Numerosos estudios confirman que aumenta la sensibilidad de las células a la insulina, lo que reduce la resistencia a ésta. Además, disminuye la hipertensión arterial y los perfiles lipídicos alterados. Por todas estas razones la canela es recomendable para prevenir las complicaciones del síndrome metabólico.

La dosis recomendable de canela de Ceilán es media cucharadita repartida en 2 ó 3 tomas al día. Puede utilizar la canela en rama o en polvo para realzar sus platos dulces o salados e, incluso, para aromatizar las bebidas calientes gracias a los toques avainillados y tonificantes que la caracterizan.

Nota: El aceite esencial de canela, muy concentrado en preparados aromáticos, no tiene la misma composición ni los mismos efectos que la canela en polvo. Por consiguiente, no está indicado específicamente para el tratamiento de la diabetes.



TÉ VERDE

Nombre común: té verde.

Procedencia: regiones tropicales y húmedas de Oriente.

Nombre botánico: *Camellia sinensis*, de la familia de las teáceas.

Parte utilizada: hojas.

Principios activos más destacados: polifenoles de tipo epigallocatequinas (EGCG o taninos).

El té es la infusión más bebida en el mundo, con un consumo diario de 20.000 millones de tazas. Los taninos del té verde mejoran la sensibilidad a la insulina y actúan contra la glicación. Varios estudios han demostrado, por otra parte, que los taninos del té verde poseen una acción beneficiosa para el sobrepeso, al permitir la reducción de la masa grasa gracias a la activación de la termogénesis (acción quemagrasas).

Nota: se han conocido casos de hepatitis aguda tras la ingesta de extractos concentrados de té verde, por lo que se recomienda simplemente beberlo en infusión. Escoja siempre un té ecológico, ya que muchos té que se venden en los supermercados concentran tasas elevadas de metales pesados y pesticidas.



ALOE VERA

Nombre común: aloe vera.

Procedencia: Sudamérica, sur de Estados Unidos, Asia, Caribe, la India.

Nombre botánico: *Aloe vera* (syn. *A. barbadensis* o *A. vulgaris*), de la familia de las liliáceas.




Parte utilizada: hojas (jugo, pulpa).

Principios activos más destacados: azúcar (lectinas unidas a azúcares o polisacáridos).

El aloe vera, cultivado en España desde hace siglos, era probablemente originario del norte de África y se introdujo en las Antillas en el siglo XVII. Es una planta de aspecto arborescente que posee hojas grandes, gruesas y puntiagudas bordeadas de dientes. Su sección transversal, de aspecto triangular, deja ver una pulpa espesa central que se conoce también como gel. De la delgada capa externa (cutícula) brota

un jugo amarillo o rojizo denominado látex, que antiguamente se usaba por sus propiedades laxantes pero que, al ser demasiado irritante para el tubo digestivo, no conviene tomar. Por el contrario, la pulpa de aloe vera, además de ser buena por sus innegables cualidades nutricionales, permite disminuir significativamente la resistencia a la insulina y también posee una acción antidiabética confirmada por numerosos estudios.

Resumimos

Plantas	Nombre botánico	Parte de la planta	Posología	Observaciones
Aronia negra 	<i>Aronia melanocarpa</i>	Fruto (baya o drupa)	300 mg/día de extracto seco (o dos puñados de frutos) antes de las comidas	—
Melón amargo 	<i>Momordica charantia</i>	Fruto (vainas)	30 ml de jugo antes de las comidas	—
Canela de Ceilán 	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Corteza desecada	Media cucharadita antes de las comidas	—
Té verde 	<i>Camellia sinensis</i>	Hojas	2 a 3 infusiones al día antes de las comidas	—
Aloe vera 	<i>Aloe vera</i>	Hojas (gel)	2 a 3 cucharadas soperas al día antes de las comidas	Evitar el jugo (látex)

Dr. Franck Gigon

El clavo, víctima de la especulación

Desde tiempos remotos el clavo de olor se ha utilizado como antiséptico y anestésico, mucho antes de convertirse en una especia culinaria. Es originario del archipiélago de las Molucas -también conocidas como "Islas de las Especias"-, en Indonesia, y su comercio enriqueció a los mercaderes de Asia y al mundo mediterráneo. Sin embargo, fue con la expansión árabe durante la Edad Media cuando se popularizó en Europa.

La historia del negocio del clavo ilustra bien que el debate sobre la 'medicina de ricos vs. medicina de pobres' no es algo único de nuestra época. Cuando las especias llegaron a Europa, su elevadísimo precio las reservaba a los más poderosos y acaudalados. Y como todo especulador



sabe, cuando un producto posee valor hay que hacer lo que haga falta para conservarlo. Así es como los portugueses, los primeros en llegar a las Islas Molucas en el siglo XVI, no dudaron en quemar todos los claveros situados fuera de la isla de Ternate, que era suya, para lograr así el monopolio absoluto.

Pero de poco les valió: un siglo más tarde los holandeses tomaban el control del archipiélago de manera sangrienta, y posteriormente los franceses robaban plantas de clavo y de nuez moscada para introducir las en la isla Bourbon, la actual Reunión. ¡Curiosa historia la de esta especia!

Serge Schall
Doctor ingeniero agrónomo y jardinero



Dependencia al tabaco: las plantas que abren las puertas de la prisi3n

Las plantas, y en especial los aceites esenciales, pueden ser la clave que ayude a liberarse a aquellas personas que desean superar una adicci3n y “desengancharse”.

Una persona adicta padece abstinencia cuando deja de tomar de forma brusca o progresiva esa sustancia psicoactiva -es decir, una sustancia qu3mica con efecto directo sobre el sistema nervioso central- de la que es dependiente y sufre por ello cierto n3mero de s3ntomas.

La abstinencia del tabaco puede producir al principio algunos mareos debido a la falta de la hiperventilaci3n que se genera al fumar. Asimismo, la falta de nicotina crea un exceso de presi3n intracraneal que origina dolores de cabeza. Este d3ficit aumenta tambi3n las contracciones del est3mago, con lo que disminuye la sensaci3n de saciedad (esta es una de las razones por las que aparece el tan temido aumento del apetito). Adem3s, durante la primera semana la disminuci3n de la secreci3n bronquial irrita las v3as respiratorias, provocando tos.

¿Dependencia o h3bito?

M3s all3 del tabaco, el alcohol o las drogas duras, la dependencia puede manifestarse en numerosos aspectos de la vida. As3, poco a poco van surgiendo nuevos comportamientos de este tipo: la ciberdependencia, el consumo compulsivo, las dependencias afectivas...

Conviene diferenciar los t3rminos “h3bito” y “dependencia”, ya que son dos situaciones distintas y una puede



darse sin la otra. El organismo puede habituarse a un est3mulo, es decir, puede tolerar una exposici3n al mismo cada vez mayor, sin que por ello se produzca la dependencia. Del mismo modo, aunque es m3s raro, la dependencia a una sustancia no implica necesariamente un aumento de la estimulaci3n para obtener el mismo efecto.

Una persona es dependiente cuando no puede dejar de consumir, so pena de sufrir f3sica y ps3quicamente, y su vida diaria gira en torno a la b3squeda y el consumo de la sustancia en cuesti3n. La dependencia puede desarrollarse de forma brusca o progresiva. La persona puede tener la impresi3n de que su consumo est3 bajo control, pero suele volverse dependiente sin darse cuenta. La dependencia se caracteriza por la imposibilidad de resistirse a esa necesidad, por un aumento de la tensi3n interna y de la ansiedad antes del consumir y por el alivio y el sentimiento de p3rdida del control que surge despu3s de hacerlo.

¿C3mo deben tratarse las dependencias?

Para algunas toxicoman3as pueden seguirse -siempre bajo control m3dico- tratamientos psicol3gicos, curas

de desintoxicaci3n o programas de sustituci3n. No obstante, hay que tener en cuenta que el riesgo de reca3da es importante y suele ser necesaria una vigilancia m3dica constante para poner fin a una dependencia.

Tambi3n pueden ser de mucha ayuda las soluciones de medicina natural: fitoterapia, aromaterapia, relajaci3n, hipnosis...

Fitoterapia

Las plantas que act3an sobre el sistema nervioso, es decir, las calmantes, relajantes y estabilizadoras, permiten atenuar la compulsi3n y resultan 3tiles contra todas las adicciones. Entre ellas, destacan las siguientes:

- Las reguladoras del sistema nervioso, como la **ang3lica**, la **melisa**, el **espino** o la **valeriana**.
- Las llamadas adapt3genas -que permiten la adaptaci3n del organismo al estr3s y la ansiedad- y que favorecen el desh3bituamiento al tabaco y al alcohol: la **rodiola**, el **kudzu** o **arrowroot** y la **avena**.
- Las de drenaje general: la **ortiga**, la **bardana** y el **diente de le3n**.
- Las drenantes de los pulmones como el **llant3n**, el **marrubio**, el **eucalipto** o el **tomillo**.
- Las conocidas tradicionalmente por su capacidad de hacer que el sabor de determinadas sustancias adictivas (alcohol) repugne. Son el **jengibre** en decocci3n, el **ajenjo** y el **tomillo** en infusi3n.

Aromaterapia

Como complemento de la fitoterapia, la aromaterapia es un remedio rápido contra los efectos nerviosos de la abstinencia, ya que resulta fácil disponer de un frasco a mano para respirar aceites esenciales cuando aparece la ansiedad.

Hace diez años un estudio clínico sugirió que inhalar el aceite esencial (AE) de **pimienta negra** (*Piper nigrum*, de la familia de las piperáceas) podía ayudar a los fumadores a atenuar los síntomas de la abstinencia del tabaco. Los resultados confirmaron que la inhalación por la boca del aceite esencial de pimienta sustituye en parte las sensaciones experimentadas en las vías respiratorias al fumar; reduciendo las ganas de hacerlo.

Puede inhalar por la boca tanto como necesite y combinarlo con AE de **menta** (*Mentha piperita*, lamiácea) y de **flor de cananga** o **ylang-ylang** (*Cananga odorata*, anonácea). Prepare un frasquito con iguales cantidades de cada aceite esencial para llevarlo siempre con usted.

Difusores para el interior de su casa:

- Los aromas alimonados son muy eficaces para ayudar a los fumadores a deshacerse del tabaco, al limitar los efectos del síndrome de privación de la nicotina, especialmente del estado de tensión que éste produce. Por ejemplo, puede usarse en difusor el AE de **citronela** (*Cymbopogon citratus*, poácea).
- Pueden usarse también los AE de resinosas como el **pino silvestre** (*Pinus sylvestris*, pinácea), el **abeto balsámico** (*Abies balsamea*, abietácea) u otros. Estos aceites esenciales ayudan a sobrellevar la abstinencia del tabaco al ofrecer la sensación de estar caminando por el bosque y hacer más profunda la respiración, saneando los pulmones.

Difumine la mezcla varias veces al día, en la medida de lo posible, pero como máximo 10 minutos cada hora.

Para eliminar el gusto a cigarrillo en la boca se pueden poner sobre la lengua varias esencias aromáticas. Como ejemplo de este tipo de aplicación, sugerimos:

- AE de **manzanilla romana** (*Chamaemelum nobile*, asteráceas): 2 ml.
- AE de **sándalo** (*Santalum album*, santaláceas): 2 ml.
- AE de **angélica** (*Angelica archangelica*, apiáceas): 2 ml.
- AE de **menta de hojas angostas** (*Eucalyptus radiata*, mirtáceas): 2 ml.

Mezcle estos cuatro aceites y meta la solución en un bote con difusor que llevará con usted. Pulverice bajo la lengua cuando le entren fuertes ganas de fumar.

Una persona es dependiente cuando no puede dejar de consumir, so pena de sufrir física y psíquicamente

Al igual que en fitoterapia, también puede utilizar soluciones de drenaje, principalmente mediante la hidrolaterapia -que emplea hidrolatos o aguas florales-.

Un ejemplo de fórmula de drenaje aromático para combatir la abstinencia del tabaco se compondría de:

- Hidrolato de **eucalipto** (*Eucalyptus globulus*, mirtáceas).
- Hidrolato de **té del Labrador** (*Ledum groenlandicum*, ericáceas).
- Hidrolato de **enebro** (*Juniperus communis*, cupresáceas).



Se mezclan 100 ml de cada hidrolato en un frasco. Cada día se diluyen de 1 a 3 cucharadas soperas de la mezcla en 1 litro de agua, que se tomará a lo largo del día.

Conviene siempre adaptar las mezclas a las preferencias personales.

Mejore sus hábitos

Al tratar una dependencia es esencial mantener unos hábitos de vida saludables:

- Dormir lo suficiente, moverse y mejorar la dieta: tomar fruta, hortalizas, productos a base de cereales integrales ricos en oligoelementos, antioxidantes y vitaminas.
- Cuando aparezcan las ansias por comer -también puede aumentar el deseo de comer productos azucarados- hay que respirar los aceites esenciales y, a lo sumo, picar alimentos saludables.
- Beber mucha agua; con ello se acelerará el proceso de limpieza.
- Evitar los excitantes (el café, el alcohol, la cola), los lugares cargados de humo y la proximidad de los fumadores.
- En caso de sentir un deseo imperioso de consumir, hay que actuar con rapidez: hacer cualquier cosa que nos guste, no dejar que se convierta en una idea obsesiva, practicar respiraciones calmadas y profundas, tratar de relajarse...

Claudine Luu
Doctora en Farmacia

Combata el calor con tisanas heladas y polos de flores

Infusión de hibisco, cubitos de hielo a las hierbas aromáticas, polos de flores... Estas son nuestras recetas más refrescantes para disfrutar del verano que se acerca.

El final de la primavera, la llegada del verano... para combatir el calor de esta época del año es ideal reinventar las bebidas hechas con plantas, cambiando las tazas humeantes por grandes vasos helados.

Las tisanas frías permiten mantenerse hidratado y, al mismo tiempo, disfrutar de nuevos sabores que están ausentes en las infusiones calientes y que sorprenden a nuestras papilas con originales y refrescantes mezclas. ¿Qué más se puede decir a su favor? Pues que no es necesario endulzarlos -de hecho, eso las hará menos refrescantes-; aunque, si de verdad le gusta, ¡nadie se lo impide!

Secretos para preparar infusiones heladas

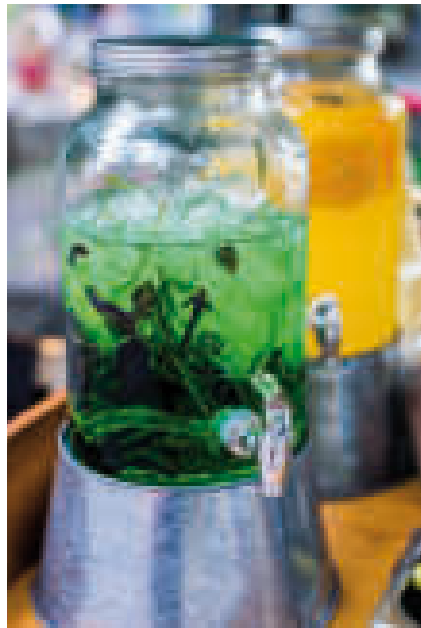
Las tisanas frías son sencillas y rápidas de hacer; se preparan unas horas antes o la víspera y se guardan en la nevera. Hay dos técnicas para elaborarlas:

La infusión en frío

La preparación se hace a partir de agua fría, en la que se incluyen las plantas. Las mezclas de flores, hojas, frutas o plantas en polvo se prestan especialmente bien a este método.

Se trata más bien de una maceración; los vegetales no se calientan y el tiempo de infusión es más largo (va desde las 2 horas en algunos té fríos a entre 6 y 13 en el caso de las plantas aromáticas).

Así, los aromas van desarrollándose len-



tamente. Y si se olvida de retirar las plantas del agua, no pasa nada, ya que no hay riesgo de amargor o astringencia (que son típicos de las infusiones en caliente mal dosificadas o con un reposo demasiado largo).

Preparación:

- Lo más fácil es introducir las plantas en una jarra, suspendidas en un colador o filtro en la parte superior, para que circulen mejor las micropartículas.
- Añadir agua mineral, tapar y dejar a temperatura ambiente toda la noche.
- Por la mañana, apretar las plantas con una cuchara contra el borde del recipiente y filtrar.
- La infusión puede conservarse en el frigorífico entre 24 y 48 horas.

Cantidades:

Las cantidades indicadas a continuación son orientativas. ¡Experimenten-

te hasta conseguir la combinación que le resulte más agradable!

- Té: 10 g, es decir, 2 cucharaditas rasas para 1 litro de agua.
- Resto de plantas: 30 g, es decir, de 2 a 4 cucharadas soperas para 1 litro de agua.

Tiempos de infusión en frío:

- Para té negro o rooibos (planta de Sudáfrica también conocida como té rojo, aunque en realidad no es té): 10 horas.
- Para té verde o plantas aromáticas: de 6 a 12 horas.

Añadiendo una mayor cantidad de plantas se puede reducir el tiempo necesario para la infusión. Si utiliza 2 cucharadas soperas de té negro ó 4 de té verde, por ejemplo, la infusión puede estar lista en 30 minutos. Para las plantas, calcule entre 6 y 8 cucharadas soperas para 2 horas como mínimo de infusión.

La infusión en caliente con hielo

Puede también preparar la infusión en caliente y enfriarla luego, antes de tomarla. Este método está indicado sobre todo para hacer infusión de las partes más duras de las plantas (raíces, por ejemplo).

Preparación:

- Verter medio litro de agua caliente sobre las plantas escogidas y dejar en infusión de 5 a 20 minutos (el té verde, por ejemplo, requiere el tiempo mínimo).
- Filtrar y verter suavemente la infusión en una jarra de un litro llena

hasta la mitad de cubitos de hielo. Es importante enfriar la infusión vertiéndola sobre el hielo (y no antes) para preservar los sabores.

- Servir y saborear antes de que se fundan los cubitos.

Cantidades:

Para obtener una tisana repleta de sabor, no escatime en las dosis. Calcule 2 cucharadas soperas rasas para el té y 5 para el resto de plantas.

Eche a volar su imaginación

Existen multitud de posibilidades. Todo puede combinarse para adaptar la infusión a los gustos y necesidades de cada uno.

Elija sus plantas:

- **Tonificante:** grosella negra, hierbabuena o menta, romero, ajedrea, etc.
- **Digestiva:** hinojo, anís estrellado, melisa, lavanda, rooibos, etc.
- **Acidulada:** hibisco, frambuesa, etc.
- **Remineralizante:** ortiga, menta, avena loca, cola de caballo, etc.
- **Relajante:** lavanda, malva, verbena, manzanilla, malvavisco, tila, caléndula, etc.
- **Circulatoria:** vid roja, hamamelis, meliloto, grosella negra, etc.

También puede aromatizar a su gusto la infusión añadiendo a la mezcla de plantas:

- ½ cucharadita de granos de cardamomo.
- ½ cucharadita de granos de cilantro.
- 1 vaina abierta de vainilla.
- 1 ralladura de naranja o de limón.
- 1 trocito (1 cm) de jengibre rallado.
- 1 tallo de citronela.
- 1 rama de canela.

O añadiendo en el líquido filtrado:

- 2 cucharadas soperas de zumo de limón.
- 1 chorrito de agua de azahar o cualquier otro hidrolato -aguas florales-.
- Algunas frutas: frambuesas, rodajas finas de pera, gajos de cítricos, pasas, etc.

La llamativa infusión que ya tomaban los egipcios

El hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) es el ingrediente principal del carcadé (o té de Karkadé), una bebida tradicional egipcia muy refrescante y de sabor afrutado y acidulado que también es conocida como rosa de Jamaica o como bissap en África, donde la toman muy dulce. No sólo tiene un magnífico color rojo y un sabor muy agradable, sino que posee numerosos beneficios para la salud: da mayor fluidez a la sangre, permite luchar contra la hipertensión y el colesterol, tiene efectos antiinflamatorios y es diurética.

Ingredientes:

- 1 cucharada soper colmada de flores de hibisco secas.
- 1 cucharadita de rooibos.
- 1 cucharadita de hojas de menta.
- 1 cucharadita de escaramujo deshidratado.
- 1 cucharadita de bayas de goji.
- El zumo de ½ limón.
- 3 frambuesas.
- 1 litro de agua.

Preparación:

Dejar en infusión en 1 litro de agua mineral durante una noche las flores de hibisco, el rooibos, el escaramujo y las bayas de goji. Por la mañana, exprimir bien las plantas, filtrar el preparado y añadir el zumo de limón. Aplastar las frambuesas con una cuchara en el fondo de la botella para mezclar bien los aromas y servir con cubitos de hielo.

Puede endulzar la infusión con un poco de azúcar de caña y conservar la hasta 48 horas en el frigorífico dentro de un recipiente hermético.



Especial ultra refrescante

Infusiones a base de plantas de sabor especialmente refrescante:

Manzanilla-menta

Dejar toda la noche en 1 litro de agua 4 cucharadas soperas de manzanilla y 2 de hojas de menta.

Melisa-verbena

Dejar toda la noche en 1 litro de agua 3 cucharadas soperas de hojas de melisa, 3 de hojas de verbena y unas rodajas de limón.

Para preparar en casa

Cubitos de hielo mágicos

Sorprenda a sus invitados este verano preparando cubitos de hielo decorados con plantas su interior. Logrará un bonito efecto en sus aperitivos en el jardín.

Las hojas frescas aromáticas como la albahaca son muy bonitas, pero son sobre todo las flores las que aportan un toque delicado a la infusión dentro de los cubitos. Al estar congelados, el sabor de los cubitos no aporta demasiado y esto nos permite centrarnos en buscar los efectos estéticos que queramos (combinaciones de colores, por ejemplo).

Es indispensable tener un molde para cubitos de silicona.

Ingredientes:

- Hojas de menta, citronela, albahaca, hierbaluisa, etc.
- Flores de borraja, manzanilla, lavanda, malva, jazmín, geranio de olor, etc.
- Pétalos de rosa, caléndula, capuchina, amapola, etc.

Preparación:

- Escoger flores y hojas frescas. Lavarlas a fondo y con delicadeza. Las flores muy pequeñas son perfectas para utilizarlas enteras, pero las más grandes o las hojas pueden partirse en trocitos para lograr un bonito efecto.
- Verter en una bandeja de cubitos de hielo una pequeña cantidad de



agua, lo justo para cubrir el fondo. Depositar las plantas en la superficie, evitando que se hundan.

- Meter la bandeja en el congelador hasta que la capa se haya solidificado. Retirar la bandeja y terminar de llenar con agua hasta arriba.
- Volver a meter en el congelador hasta que se endurezca por completo.

Polos helados de flores y plantas

Le enseñamos a preparar helados de sencilla elaboración, ligeros y coloridos, con flores o hierbas aromáticas en su interior para reforzar su sabor: ¡No tendrá ni que tocar la heladera!

Es indispensable tener un molde de silicona para polos.

Ingredientes para 6 polos:

- 550 ml de agua.
- 30 ml de agua de azahar.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- Unas gotas de stevia líquida.
- Un puñado de flores comestibles: manzanilla, caléndula, capuchina, violeta, aciano, rosa, lavanda, lilas, jacinto, borraja, amapola, etc.

Preparación:

- Mezclar el agua, el agua de azahar y el zumo de limón. Añadir unas gotas de stevia y probar para dejarlo al gusto.
- Llenar los moldes con el preparado, pero sin los palitos de los polos y sin las flores.
- Dejar 1 hora en el congelador.
- Sacar y añadir las flores. Distribuir bien por el molde, para lo que puede ser de ayuda el mango de una cuchara o alguno de los palitos de los polos. A continuación, introducir los palitos en medio de cada uno de los helados.
- Volver a meter en el congelador durante un mínimo de 4 horas, hasta que se solidifiquen.
- Para desmoldar los polos con facilidad, colocarlos bajo un chorrito de agua templada.

Annie Casamayou
Naturópata

Polos de rosa y romero

Ingredientes para 6 unidades:

- 190 ml de zumo de pomelo rosa.
- 80 g de azúcar de caña.
- 60 ml de agua mineral.
- 2 cucharaditas de romero fresco (ó 1 cucharadita de romero seco).

Preparación:

En un cazo pequeño, mezclar el agua, el azúcar y el romero. Calentar a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva por completo. Alcanzar el punto de ebullición y dejar cocer a fuego lento 30 segundos antes de apagar el fuego. Dejar en infusión sin tapar durante 30 minutos. En un bol, verter el zumo de pomelo y añadir el preparado filtrado. Apretar bien el romero para extraer su esencia y mezclar todo.

Verter en los moldes, añadir los palitos y dejar en el congelador toda la noche.





Calme sus palpitaciones

¿El corazón le late rápido sin razón aparente? ¿Siente palpitaciones? Tenga en cuenta que, en algunas ocasiones, el causante directo no es el corazón, sino que habría que buscar su origen en el sistema nervioso.

El estrés, el consumo de excitantes, las emociones fuertes o simplemente un temperamento propenso a la ansiedad pueden desencadenar palpitaciones, tanto en forma de crisis puntuales como de manera crónica. En estos casos es el sistema nervioso el que regula el ritmo cardíaco, ya que al verse perturbado transmite una información errónea al corazón.

Si sufre palpitaciones, consulte a su médico para asegurarse en primer lugar que el corazón le funciona bien. Por regla general sólo tendrá que cambiar algunos hábitos de salud y gestionar mejor el estrés. Pero si eso no basta, habrá que detectar posibles carencias en el sistema nervioso. Los ácidos omega 3, los minerales y la vitamina B son los elementos más importantes para un buen funcionamiento del sistema nervioso. ¿Y con respecto a las plantas? Escoja preferentemente las plantas antiestrés, calmantes y remineralizantes.

Si sufre palpitaciones, consulte a su médico para asegurarse en primer lugar que el corazón le funciona bien

Las plantas, en detalle

- El **espino blanco** (*Crataegus monogyna*) es la planta de referencia para la regulación nerviosa del corazón. Calma a las personas que tienen un temperamento nervioso y actúa contra la angustia, la ansiedad y los trastornos del sueño. También ayuda

a un buen funcionamiento del corazón, al mejorar la irrigación del músculo y evitar los espasmos.

- Se ha añadido a la lista el **rooibos** (*Aspalathus linearis*) por su sabor agradable, pero también porque es una planta muy beneficiosa gracias a la cantidad de antioxidantes que contiene. Puede calmar determinados trastornos digestivos causantes de la formación de gases, que dan lugar a sensaciones desagradables e incluso pueden provocar molestias en el corazón.
- La **ortiga** (*Urtica dioica*), de la que se emplean dos partes, la raíz y las hojas, es una planta fortalecedora. Las hojas aportan minerales de gran valor (calcio, potasio y silicio), útiles para la regulación del sistema nervioso y la contracción muscular.
- La **cola de caballo** (*Equisetum arvense*) es una excelente planta remineralizante, en especial por su cantidad de silicio. También renueva el contenido de minerales del organismo.

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Espino blanco** (floración) 40 g
- **Rooibos** 20 g
- **Ortiga** (raíz) 20 g
- **Ortiga** (hoja) 10 g
- **Cola de caballo** 10 g

Preparación:

Agregue una cucharada sopera con la mezcla de las plantas por cada taza de agua y caliéntela. En cuanto empiece a hervir apague el fuego, cubra y deje reposar durante 10 minutos. Filtre y beba de 2 a 3 tazas al día, en una cura de 3 semanas o más si es necesario.



Las alternativas

El **espino blanco** puede tomarse de diversas formas, aparte de en tisana. Tanto en comprimidos, extracto líquido, solución hidroalcohólica o incluso en gemoterapia, es siempre uno de los remedios más indicados contra las palpitaciones. Asegúrese también de recibir un buen aporte mineral mediante una cura de **espirulina**, **polen fresco** o **agua de mar** en ampollas. No piense solamente en el magnesio, que es el principal remedio al que se acude en caso de palpitaciones, pues no es el único mineral imprescindible para el funcionamiento muscular y nervioso.

Jean-François Astier

Dulcamara: contra los males que agrava la humedad

Bonitas y cautivadoras son las bayas rojas que ofrece la dulcamara, una planta trepadora que se apoya en los arbustos. Cuántos niños no habrán intentado coger una instantes antes de que un adulto se precipitase rápidamente a impedirselo: “¡Eso no se toca, es veneno!” Y lo cierto es que la toxicidad de estas bayas está lejos de ser un mito. Con sólo un pequeño puñado puede temerse lo peor.

La dulcamara pertenece a las solanáceas, familia botánica que cuenta entre sus filas con verdaderos venenos como el beleño, el estramonio o el tabaco.

Su uso en fitoterapia (de ella se utilizan los tallos) requiere ciertas precauciones en el momento de la recolecta. Sólo un especialista prudente debe arriesgarse a su recolección.

Cuando la humedad lo agrava todo

La dulcamara ama los lugares húmedos y esto orienta sus propiedades terapéuticas en fitoterapia. Por eso favorece la eliminación de toxinas por la orina y es un depurativo del organismo en general. Combate el reumatismo, especialmente en caso de complicaciones asociadas al tiempo húmedo. También actúa en las bronquitis y en las enfermedades de la piel, la gota, los problemas venosos y las hemorroides.

Diluida y dinamizada según el método homeopático, la dulcamara (cuyo nombre coincide también con el nombre en latín utilizado en la nomenclatura homeopática oficial) es una po-



tente herramienta cuya clave es “todo está causado por la humedad”. Ayuda a combatir los dolores de cabeza, los bloqueos de la región cervical, las tortícolis y los dolores de la región lumbar. Y, a menudo, lo que desencadena estos dolores es el paso brusco del calor al frío húmedo.

La dulcamara se utiliza también en el tratamiento de las neuralgias asociadas a la humedad fría, desde la ciá-

tica hasta la neuralgia facial, pasando por la neuralgia cervicobraquial (ciática del brazo). Es además un excelente tratamiento para la piel, actuando sobre los picores y urticarias producidos por el contacto con el agua. Es uno de los grandes recursos utilizados para las verrugas, tanto en niños como en adultos.

También pueden tratarse con dulcamara las enfermedades respiratorias, la bronquitis, la rinitis y el asma, y también las diarreas de verano y otoño (cuando el tiempo pasa del calor al frío húmedo).

Pero la dulcamara es también un medicamento del temperamento. La personalidad asociada a la dulcamara es excesivamente intervencionista, hasta el punto de elegir por otras personas todo lo que le parece bien, sin aceptar ser cuestionada. Oculta tras este exceso de autoridad hay una profunda angustia por la otra persona, a quien se considera incapaz de desenvolverse sola y de evitar los peligros. ¿No le recuerda a nada? Sin duda, a la angustia de los padres al ver a sus hijos cerca de las atractivas bayas de la dulcamara...

Dr. Daniel Scimeca

En la práctica

• Dulcamara 9CH

5 gránulos 3 veces al día en caso de dolores y neuralgias asociados a la humedad.

• Dulcamara 5CH

5 gránulos al día durante 1 mes para las lesiones derivadas del contacto con el agua.

• Dulcamara 30CH

1 dosis 2 veces al mes para ayudar a controlar los impulsos dominantes de una persona sobre otra.

El marrubio, la planta que le libra de las flemas

¿Tos con mocos? ¡Menudo engorro! Sea cual sea su causa, esta planta es capaz de acabar con ella. Y sus virtudes no se limitan a ser un potente expectorante...

El marrubio (*Marrubium vulgare*) no actúa como un simple fluidificante y expectorante de la mucosidad, sino que también opera en profundidad, anticipándose a los problemas que acechan detrás de ella. ¿Todavía no sabe que la principal causa de los trastornos respiratorios es la mala digestión? En efecto, basta con que una insuficiencia biliar, el estrés, el estreñimiento o simplemente una comida copiosa alteren su digestión para que sus pulmones se vean obstruidos.

El hígado es el órgano clave en este trastorno, ya que se encarga de asegurar la digestión de las grasas. Si éste no puede desempeñar plenamente su función, las grasas sin digerir invaden el sistema respiratorio a través de los vasos sanguíneos y linfáticos y se transforman en mucosidad que debemos expulsar tosiendo y escupiendo. Que el marrubio sea una planta eficaz contra la tos se debe a que actúa tanto sobre la respiración como sobre la digestión.

Estimule su digestión

La acción del marrubio se explica por la presencia de varios componentes. En primer lugar, un conjunto de principios amargos, entre ellos la **marrubina**, que parece ser la sustancia activa determinante. Ese es el motivo del fuerte amargor del marrubio, que despierta y estimula la digestión. Su efecto es casi inmediato: tonifica los tejidos con los que entra en contacto y aumenta los niveles de todas las secreciones indispensables para una buena digestión, en especial la bilis que produce el hígado. El marrubio nos aporta asimismo su conjunto de concentrados



activos: *alfa-pineno*, *limoneno* y *canfeno*, tres compuestos aromáticos de la familia de los monoterpenos e indicados para los **trastornos respiratorios**, ya que fluidifican las secreciones, descongestionan las vías respiratorias y estimulan la inmunidad. Por último, hay que señalar sus notorias propiedades antiinflamatorias y calmantes de la tos.

Cuándo y cómo usarlo

El marrubio es uno de los mejores remedios para calmar la tos, sobre todo cuando va acompañada de moco, y para expectorar en caso de mucosidad estancada. Úselo si padece tos de fumador, asma o secreciones, o bien en caso de bronquitis o sinusitis crónica. Con respecto a la **digestión**, resulta muy útil en caso de digestión lenta u otros trastornos ligados a la falta de secreción, ya sea hepatobiliar o gástrica. Concretamente, la Comisión E⁽¹⁾ ha aprobado su uso para tratar la falta de apetito, la dispepsia, los gases intestinales y las hinchazones abdominales.

Sus cualidades explican que esté presente en jarabes y pastillas a base de plantas. Como la marrubina es insoluble en agua, es preferible un extracto hidroalcohólico o un extracto fluido glicerinado antes que una infusión. Algunos contienen miel para enmascarar el fuerte amargor; si no es así, puede añadirla usted mismo a la preparación.

Nicolas Wirth
Naturópata

Advertencia

En todos los casos debe seguirse la posología indicada (diferente según la concentración del producto), a razón de 3 ó 4 veces al día durante algunos días para un trastorno agudo o de 3 a 6 semanas en caso de problema crónico (y, por supuesto, siempre bajo seguimiento médico). Puede utilizarse el marrubio para combatir afecciones en niños a partir de 5 años. No obstante, se desaconseja su uso en embarazadas o en combinación con fármacos hipoglucemiantes -aquellos que hacen bajar la glucosa (el azúcar) en sangre, como la metformina-.

1. Comité científico alemán que evaluó y aprobó entre 1978 y 1994 el uso terapéutico de 254 plantas.

“Una piel bonita en realidad no requiere absolutamente nada”



Julien Kaibeck defiende una cosmética ecológica, sana y razonable. Fundador del movimiento *Slow Cosmétique*, denuncia la deriva de la industria de la belleza y los excesos del marketing cosmético y defiende la sobriedad en los cuidados para mantener un cuerpo bello y sano.

Este experto en cosmética natural y especialista en aceites esenciales es el fundador del movimiento internacional *Slow Cosmétique* (www.slow-cosmetique.org). Además, enseña aromaterapia científica aplicada a la cosmetología y es el autor de varios libros, así como comentarista en radio y televisión.

Plantas&Bienestar: La cosmética es un universo fundamentalmente femenino, pero ha sido un hombre quien ha encontrado la mejor manera de hablar de los productos de belleza.

Julien Kaibeck: Es aún bastante reducido el número de hombres que se dedica al sector de la belleza. Para hacerme un hueco como comentarista de belleza en los medios he tenido que esforzarme para resultar más convincente; un poco como le ocurriría a una mujer que llega a un puesto de responsabilidad en un mundo tradicionalmente masculino.

P&B: ¿Hay muchos engaños en la cosmética convencional?

J. K.: Sí, realmente me sorprendió descubrir qué ingredientes se ocultan en los productos de belleza. Como todo el mundo, al principio yo también usaba algunas de las cremas “mágicas” que venden las grandes marcas. Pero al leer las etiquetas comprobé que la mayoría de estos productos contienen derivados del petróleo y materias plásticas; es decir, ingredientes contaminantes para el medioambiente y que no aportan nada bueno a la piel, sino más bien todo lo contrario: pueden acabar causando problemas de salud. Entonces descubrí que hay principios activos naturales

de calidad que sí son capaces de satisfacer las necesidades básicas de la piel. Y así es como en 2012 nació el movimiento *Slow Cosmétique* (en España se puso en marcha a principios de 2013). Después se convirtió en la asociación *Slow Cosmétique* (una entidad internacional sin ánimo de lucro), que supone un punto de encuentro para los consumidores que defienden una cosmética más inteligente y, por supuesto, más ética y ecológica.

P&B: La cosmética *slow* incita a consumir mejor, pero la cosmética ecológica ya existía antes de la llegada del movimiento *Slow Cosmétique*. ¿Promueven los mismos valores?

J. K.: No del todo. Por supuesto, un cosmético ecológico es más sano que un producto convencional, ya que nunca lleva derivados petroquímicos, polímeros o ingredientes puramente sintéticos. Además, contiene un determinado porcentaje de activos naturales procedentes de la agricultura biológica y un envase ecológico. Todo esto es ya una garantía de calidad, aunque no todas las firmas sean igual de exigentes.

Lo que pasa es que determinadas marcas ecológicas prometen el oro y el moro o incitan a sus clientes a

comprar cada vez más, buscando un cosmético ideal que realmente no existe. Esa actitud mercantilista no es *slow* en absoluto... La cosmética *slow* nos invita a liberarnos de estos dictados de la belleza industrial.

P&B: Entonces, ¿hay que renunciar a todo?

J. K.: ¡Para nada! La cosmética *slow* invita a la sobriedad al intentar que nos planteemos desde el primer momento la pregunta correcta: “¿Cuáles son las necesidades reales de mi piel?” Usar muchos productos resulta inútil, ya que las necesidades básicas de la piel son muy simples: limpieza suave, hidratación y protección contra las agresiones. Eso es todo. Elegir productos ecológicos resulta muy útil cuando uno empieza a cuidar su piel porque evita tener que descifrar la lista de ingredientes. Según algunos estudios, más del 60% de los cosméticos convencionales contiene posibles disruptores endocrinos (sustancias químicas capaces de alterar el sistema hormonal) como el triclosán, el EDTA (ácido etilen-diamino-tetraacético, un agente quelante) y algunos parabenos. No obstante, también existen productos muy respetables, 100% naturales y completamente *slow*, para los que sus fabricantes no han exigido una certificación ecológica.

P&B: Desde 2013 aparece en el envase de algunos productos la referencia a *Slow Cosmétique*. ¿Qué significa exactamente?



J. K.: *Slow Cosmétique* es una verdadera garantía de calidad. Reconoce a las marcas comprometidas con una belleza más sensata, al estilo de una estrella en la Guía Michelin. La conceden los voluntarios de la asociación en función de 80 criterios relativos a las fórmulas, el discurso comercial, el precio, la ética... Los ingredientes deben ser naturales y las fórmulas cuidadas, pero la marca también debe llevar a cabo una publicidad razonable.

Puede confiar en estas firmas para hacerse con un estuche de belleza *slow*: las marcas que han sido reconocidas sobresalen realmente entre la media. La mayoría de los productos llevan el sello ecológico, como ocurre con los aceites vegetales o las cremas hidratantes, pero otros no, como ocurre con determinados jabones en pastilla o algunos aceites esenciales. Actualmente existen 50 marcas adscritas a *Slow Cosmétique*. La mayoría de ellas están adheridas desde abril de 2015 a un sitio web colaborativo, www.slow-cosmetique.com, donde venden sus productos directamente del fabricante, como en un mercado (en la sección internacional de la web puede comprobar qué productos se comercializan en cada país). Esta medida busca dar a conocer y sensibilizar acerca de estos productos de calidad, no siempre fáciles de encontrar.

P&B: Muchas personas han optado por fabricar los cosméticos en sus casas. ¿Es esta una actitud *slow*?

J. K.: Sí, por supuesto. Resulta fácil crear uno mismo sus cosméticos si se eligen productos para el cuidado de la piel basados en materias primas, sin entrar en fórmulas complicadas. Para mantener una piel bella y saludable, en realidad sólo hace falta un aceite vegetal para desmaquillarse, un agua floral para limpiar y eliminar los residuos de la piel y una mezcla de ese mismo aceite vegetal con gel de aloe vera -puede

Receta para elaborar un protector solar casero



En un frasco de vidrio o de plástico de 100 ml, añadir sucesivamente:

- 60 ml de aceite de jojoba.
- 30 ml de aceite de sésamo.
- 2 cucharadas soperas rasas de jugo puro de aloe vera (sin agua), para hacer que el aceite sea más ligero al aplicarlo (opcional).
- 3 gotas de aceite esencial de menta piperita o menta del campo, para dar al producto un efecto refrescante (opcional).

Cierre la botella, a ser posible con una boquilla de pulverización, y agítela bien cada vez que vaya a usarla.

Esta loción debe utilizarse por la mañana, como crema hidratante para la cara y el cuerpo, y aplicarse de nuevo antes de cada exposición al sol.

Advertencia: este producto es válido para todo tipo de piel, pero no es comparable con un protector solar convencional. Sólo se puede utilizar como protección para una exposición moderada y sobre una piel adulta.

aromatizarse con unas gotas de aceite esencial- para hidratar y proteger la piel contra las agresiones. Cada una de estas materias primas tiene varias aplicaciones y con ellas podemos conseguir un cuidado personalizado al máximo, creando un producto a medida.

P&B: Usted mismo tiene una piel muy cuidada. ¿A qué se debe, a los tratamientos que usted mismo prepara o a los que compra?

J. K.: ¡Gracias! En efecto, hay algunos productos que preparo yo mismo, como mi serum facial hidratante a base de aceite de huesos de albaricoque, que me encanta y al que añado unas gotas de aceite esencial de jara. Ese aceite esencial es especialmente adecuado porque es hemostático -facilitador de la formación de coágulos para taponar pequeñas heridas- y cierra los pequeños cortes que se producen con el afeitado. ¡Y también tiene propiedades contra el envejecimiento!

Para lavarme, utilizo un jabón sapofinificado -obtenido tras tratar la materia grasa con sosa- sólido, rico en glicerina

natural, que preserva la película hidrolipídica de la piel. Pero en este caso prefiero comprarlo, ya que su fabricación es un proceso un tanto complejo.

Entrevista realizada por Alessandra Moro Buronzo y Annie Casamayou

Su libro en español

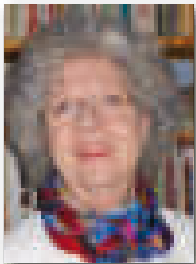


Cosmética 'Slow': consejos y recetas de belleza

**Julien Kaibeck, Editorial EDAF, 2014
17,00 €**

¡Y la tisana favorita es...!

No hay lugar más indicado que un congreso de herboristas para preguntar a los mayores especialistas en plantas sobre sus secretos. ¡Descubrimos cuáles son las plantas y las tisanas favoritas de los expertos!



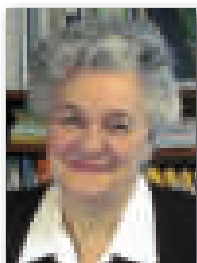
Andrée Fauchère

Herborista desde hace más de 40 años en Suiza.

Mi planta preferida es también mi tisana preferida: la **rodiola** (*Rhodiola rosea*). Me he enamorado de esta planta; para mí es también la más bella. Es adaptógena, es decir, es capaz de optimizar la energía y la resistencia de nuestro cuerpo, y también posee propiedades antifatiga y antiestrés.

Aconsejo consumirla del siguiente modo: por la tarde-noche, poner un trocito de raíz en agua fría (el equivalente a la mitad de una cucharadita para un tazón), llevarla a ebullición a fuego lento y después verterla en un recipiente isotérmico. La extracción de los principios activos se produce durante la noche, por lo que debe tomarse por la mañana. Se puede consumir todos los días si se quiere; no hay ningún riesgo, siempre que sea en pequeñas cantidades.

Nota: la rodiola se desaconseja para mujeres embarazadas y lactantes y en caso de trastorno psíquico de tipo bipolar. También es incompatible con determinados tratamientos farmacológicos, como por ejemplo los inhibidores de conversión y los medicamentos psicoestimulantes. Consulte a un especialista. Debe evitarse por la noche para no afectar al descanso.



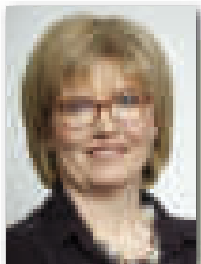
Claudine Luu

Fundadora de la escuela de herboristería Imderplam y presidenta del laboratorio Phytofrance.

Mi preferida es la **salvia común** (*Salvia officinalis*). Es una planta magnífica y de gran utilidad por sus numerosas virtudes. Me encanta el azul de su flor y el olor que desprende cuando la calienta el sol. Al tocar sus suaves hojas, se queda en los dedos su aroma profundo, fuerte y agradable. ¡Algunas de las matas que plantamos en nuestro jardín tienen más de 30 ó 40 años! Es una planta fiel, que sirve prácticamente para todo.

Cuando alguien me pide consejo, suelo recomendar una taza al día de infusión de salvia. Sólo pregunto antes si la persona tiene antecedentes de cáncer hormonodependiente, ya que es una de las contraindicaciones de esta planta. A veces me sorprenden los extraordinarios resultados de esta infusión al volver a ver a esas personas a las que se la he recomendado.

Por lo que respecta a la tisana, si no tengo ningún problema en particular busco los sabores más agradables. Me gusta mezclar plantas digestivas: mejorana, menta, granos de hinojo, anís verde, comino, eneldo y angélica. Las combino a partes iguales, en función de lo que tenga a mano, y a veces añado también hierbaluisa o manzanilla -en este caso en menor cantidad, porque tiene un gusto amargo-. El resultado es una tisana para disfrutar en compañía.



Dominique Cremer

Herborista, propietaria de una herboristería y tienda de productos ecológicos en Welkenraedt (Bélgica).

Me gusta la **pasiflora** (*Passiflora incarnata*) porque mejora nuestro estado emocional y físico. De hecho, calma la ansiedad, que es el mal de nuestra época, distanciándonos de las situaciones problemáticas con la ventaja de que no presenta ningún efecto secundario ni de dependencia.

Por lo tanto, mi tisana favorita es a base de pasiflora, que mezclo con matricaria y con tila. Aconsejo tomar 3 tazas al día, hasta que los síntomas mejoren. Su tintura madre -después de haber dejado la planta macerar durante días en alcohol y agua- es también muy práctica y actúa con rapidez.





Jean-François Astier

Director de la Escuela Francesa de Herboristería, una empresa de venta a distancia de complementos alimenticios y de herboristería.



Me gusta la **vara de oro de Canadá** (*Solidago canadensis*), porque actúa de una forma específica sobre la función renal: no es ni estimulante ni excitante, sino moderadora.

Con frecuencia resulta útil actuar sobre esta función, que es un pilar de nuestro bienestar. Aconsejo tomar esta planta en combinación con otras como la gayuba, la lavanda, el brezo y las hojas de frambueso. La vara de oro de Canadá debe constituir el 50% de la mezcla. Además, la infusión debe tomarse de un modo específico: hay que elaborar una solución bastante ligera y beber 1 litro a lo largo de la jornada, pero nunca hacia la tarde-noche, durante 7 días al mes.

Su efecto es muy beneficioso en las personas que tienen antecedentes de problemas urinarios o del sistema renal.



Patrice de Bonneval

Director y fundador de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales.



La **milenrama** o **aquilea** (*Achillea millefolium*) es una planta con cualidades "protectoras". Es magnífica para tratar las alteraciones psicológicas; es decir, para aquellos que han pasado por dificultades emocionales importantes, tanto en su infancia como recientemente.

Puede consumirla en forma de tisana o de tintura vegetal en curas de 3 semanas al mes hasta que comience a sentirse mejor. Yo aconsejo alternar la tisana y la tintura. Su aceite esencial es también bastante útil de forma puntual para las conmociones externas.

Me gusta mezclar la aquilea con salvia y mejorana, ya que combinan bien para hacer una tisana.

En herboristería, el interés de una mezcla es que actúe de forma específica sobre una dolencia o problema, pero también sobre los diferentes aspectos del organismo: físico, espiritual y emocional. Podríamos decir que esta es la tisana de la paz interior.



Michel Pierre

Herborista en la herboristería del Palais-Royal de París.



Mi tisana preferida es una combinación de plantas orientada al drenaje, porque eliminar las toxinas es importante para que los órganos puedan realizar sus funciones con normalidad. Después ya se pueden emprender tratamientos más específicos, según las necesidades de cada uno; por ejemplo, los dedicados al cuidado de la piel, al aparato digestivo o a luchar contra la obesidad o la hipertensión.

Yo aconsejo una mezcla a partes iguales de **fumaria**, útil para el hígado; **saponaria**, para eliminar las toxinas a través de la piel; **borraja**, para eliminarlas a través del aire espirado; **diente de león**, para estimular el hígado y la vesícula biliar, y **lapacho**, para drenar y mejorar las defensas.

Se ponen dos cucharadas soperas de esta mezcla en 1 litro de agua y se hierve de 2 a 3 minutos. Se deja en infusión 10 minutos y se filtra. Debe beberse a lo largo del día, siguiendo la cura durante 3 semanas.

De entre todas las plantas citadas me quedo con el lapacho, por sus numerosas ventajas: es antioxidante, actúa sobre el hígado y la vesícula y aumenta las defensas inmunitarias. Es de gran utilidad en especial para tratar cualquier problema de piel: eccema, psoriasis...

Aconsejo poner 1 cucharadita de corteza troceada por taza, hervir 5 minutos y luego dejar en infusión durante otros 10. Se puede tomar una taza por la mañana en ayunas y otra antes de la cena, repitiendo durante 3 semanas. Si el problema persiste, hay que descansar de 10 a 15 días y volver a hacer una cura de 3 semanas.

Entrevistas realizadas por Alessandra Moro Buronzo y Nicolas Wirth

Los aceites esenciales llegan al hospital... a paso lento pero seguro



Hospitales de varios países europeos llevan ya una década embarcados en la aventura de la aromaterapia, mientras en otros países como España todavía trata de abrirse paso.

Los hospitales alemanes, británicos y belgas cuentan con una ventaja considerable frente a los nuestros: muchos de sus servicios han integrado los aceites esenciales en sus cuidados cotidianos. Una encuesta llevada a cabo en 2012 en 100 departamentos hospitalarios belgas señalaba, por ejemplo, que 26 de ellos utilizan aceites esenciales y otros 14 desearían usarlos.

Sin embargo, en otros países como España, la falta de reconocimiento a la eficacia de la aromaterapia le cierra las puertas de los hospitales públicos con demasiada frecuencia todavía. Sólo ciertas clínicas y profesionales privados ya cuentan con ella como un complemento muy útil y prácticamente libre de efectos secundarios. Los aceites esenciales van introduciéndose tímidamente en la medicina convencional, todavía muy poco a poco.

Seducción aromática

Desde hace varios años las residencias de ancianos y de personas mayores dependientes están siendo seducidas por las propiedades aromáticas de los aceites esenciales. Es un hecho que los centros que acogen a personas de edad avanzada se enfrentan a problemas de olores desagradables y persistentes.

Así, una combinación de aceites esenciales de *Eucalyptus smithii* y de pino de Douglas, por ejemplo, es capaz de sanear y purificar el am-



biente en un geriátrico, tanto en las estancias comunes como en las habitaciones. Y la difusión de aceites de verbena exótica y naranja dulce también va muy bien para combatir los malos olores. Estas dos com-

binaciones, en concreto, son usadas con éxito en dos servicios geriátricos de Nancy y Angers (Francia).

Los beneficios son notables. La difusión de aceites esenciales aporta bienestar general tanto a los residentes como al personal sanitario. Su impacto positivo alcanza también a las familias: al estar más relajados los residentes, también lo están los que les rodean y el ambiente es más agradable durante las visitas. Así se podría reducir incluso la cantidad de fármacos psicotrópicos que necesitan los pacientes.

La soledad de los pioneros

Las prácticas hospitalarias innovadoras nacen a menudo de iniciativas individuales. "En geriatría o en cuida-

Los aceites
esenciales
aportan bienestar
tanto a los
pacientes como
al personal
sanitario

dos paliativos, el personal sanitario se topa con los límites de la medicina tradicional”, afirma Sophie Moyrand, presidenta de la Fundación Gattefossé, que trata de dar difusión a las investigaciones sobre el empleo de la aromaterapia en los hospitales. Por ejemplo, puede ser una enfermera la que un día sugiera utilizar aceites esenciales para aliviar el día a día de los pacientes. Ahí arranca un largo proceso de persuasión en el que hay que convencer a los médicos y la gerencia del centro sanitario, a menudo reticente, de la utilidad y eficacia de la aromaterapia. La implementación siempre es más sencilla si es un médico el que pone en marcha el proceso.

En el hospital de Colmar, en Francia, los aceites esenciales entraron por iniciativa de una enfermera de cuidados intensivos. Desde 2010 el servicio de cuidados intensivos oncológicos y hematológicos de este hospital utiliza la aromaterapia para tratar las náuseas, los trastornos del sueño y la ansiedad. Los pacientes afectados, que a menudo buscan alternativas no farmacológicas, son la prueba de sus resultados reales: alivio de los dolores, mayor bienestar, relajación... y también consuelo en un proceso terapéutico que suele ser muy duro. A raíz de los resultados obtenidos en este servicio hospitalario, médicos y cuidadores de otros departamentos se convencieron y se sumaron al uso de la aromaterapia. Así fue como los aceites llegaron a los cuidados paliativos, la reanimación y los servicios geriátricos. Esta aportación ha sido reconocida con la entrega del premio de la Fundación Gattefossé 2015.

La aromaterapia se utiliza como un cuidado complementario a las terapias hospitalarias clásicas. “Los protocolos de uso de los aceites esenciales en el hospital están muy definidos actualmente y han sido validados por médicos y aromaterapeutas”, señala Sophie Moyrand. Se incluyen pruebas de tolerancia, se indican sus contraindicaciones y sus efectos secundarios, se evalúan sus efectos...

Un aromaterapeuta en el hospital

La aromaterapeuta Alexia Blondel colabora desde hace más de dos años con el servicio de hematología del hospital de Poitiers. Destaca que “antes de introducir la aromaterapia en un servicio hospitalario hay que formar al personal sanitario”. Enfermeras y auxiliares recorren cada mañana las habitaciones cargadas con un maletín con aceites esenciales, ofreciéndoselos a pacientes sometidos a duros tratamientos de quimioterapia. Les proponen aceite esencial de mejora-

na si están irritables, por ejemplo, pero también de picea negra para combatir el estrés, de limón para aumentar su bienestar o de kunzea ambigua contra el desánimo. Para facilitar el sueño, les recomiendan el aceite esencial de mandarina verde o de naranja dulce. Las moléculas son tan aromáticas que cada paciente necesita un tiempo para familiarizarse con el impacto del olor.

Se instalan en las habitaciones difusores adaptados al tamaño de cada espacio y también se ponen a disposición de los pacientes bastoncillos con olor. Estas herramientas confie-

“Cada aceite esencial cubre un espectro muy amplio”

Melanie Clark, directora de la Escuela Internacional de Aromaterapia de Barcelona, explica que la aromaterapia “se empezó a difundir seriamente en España entre 2002 y 2004” y asegura que su nivel de implantación es “aceptable”. Cada día más médicos conocen este campo y hay profesionales de la medicina privada que prescriben este método, pero es cierto que todavía no se ha establecido en ninguna clínica o hospital de forma permanente.

Uno de los pioneros en nuestro país es el Hospital Quirónsalud de Marbella, que desde el 2008 ha desarrollado diferentes programas de implantación de la aromaterapia en sus estancias, desde el talco en las consultas y urgencias pediátricas a diferentes olores en el resto de habitaciones, salas de espera... para “aumentar el confort y el bienestar de pacientes y familiares”, explican.

Según Melanie Clark, los campos en los que más se utilizan los aceites esenciales son la fisioterapia y la geriatría (sobre todo para ayudar al tratamiento de enfermedades como el alzhéimer), pero también en pediatría, por sus escasos efectos secundarios, y en medicina general, para tratar patologías del sistema respiratorio, digestivo, nervioso...

Lo que lleva a hospitales y clínicas privadas a apostar por el uso de aceites esenciales es, según esta experta, buscar tratamientos científicos, rápidos y con resultados, pero sin efectos secundarios. “A ello se suma la facilidad de que cada aceite esencial cubre un amplio espectro”, añade.

Es común que una clínica privada que quiera implantar el uso de aceites esenciales cuente con aromaterapeutas profesionales externos para poner en marcha el proceso, y al mismo tiempo éstos forman al personal sanitario del centro en esta especialidad. Así, en su Escuela Internacional de Aromaterapia, ubicada en Barcelona, han formado en este campo a profesionales farmacéuticos, enfermeros y médicos.

Aromaterapia

ren mayor autonomía a los enfermos, pero también más responsabilidad (especialmente por la noche, cuando la angustia aumenta).

“Los aceites esenciales demuestran su utilidad primero como aroma”, señala Alexia Blondel, “pero el cuerpo médico pasa a interesarse después por sus aplicaciones cutáneas, su uso en masajes e incluso (aunque es menos común) su administración oral”.

Alexia Blondel ha preparado, junto al personal sanitario de su hospital, una ficha de seguimiento que permite evaluar la eficacia de los cuidados en cada uno de los pacientes que hizo uso de sus aceites esenciales.

Una filosofía de atención holística de la salud

Los aceites esenciales permiten vivir una enfermedad en el hospital de otro modo. El poderoso efecto del olor devuelve al enfermo la conexión con la naturaleza, con su entorno, sus recuerdos... También permite establecer una relación diferente entre el paciente y el personal que lo cuida: los intercambios ya no se reducen a todo lo que



Cabe esperar que cada vez más médicos incorporen los aceites esenciales a su propia metodología, atraídos por las experiencias positivas

tiene que ver con la enfermedad en sí, sino que atañen también a las sensaciones, al bienestar... El olor consigue que los pacientes afectados por patologías graves se sientan menos aislados.

Alexia Blondel organiza todos los meses unos talleres que denomina “viajes olfativos”. A ellos asisten pacientes oncológicos, quienes suelen apreciar ese momento de intercambio en el que se les ofrecen claves para mejorar su día a día e incluso sus tratamientos, con frecuencia muy duros. Los aceites esenciales se integran dentro de un enfoque global del bienestar físico, emocional y ambiental.

La mentalidad evoluciona poco a poco. Más allá de las experiencias y las voluntades individuales, cabe esperar que cada vez más médicos incorporen los aceites esenciales a su propia metodología, atraídos por las experiencias positivas. Pero los pacientes también juegan un papel importante en todo esto: si expresan su deseo de utilizar la aromaterapia como complemento de los tratamientos clásicos, quizá ayuden a agilizar este cambio.

Anne de Labouret

Preguntas y respuestas

Endometriosis

PREGUNTA. Padezco endometriosis con afección de útero y colon. He logrado concebir un bebé, pero creo que ha sido gracias a una buena alimentación, a cuidarme con la ayuda de plantas... ¡y por tratar siempre de mantener la moral alta! Sin embargo, el año pasado tuve que empezar un tratamiento hormonal (la píldora anticonceptiva) que me provoca migrañas, aumento de peso, falta de libido... Me encantaría curar esta enfermedad de forma natural. ¿Qué plantas aconseja para un caso como el mío?

RESPUESTA. En la endometriosis, las células del endometrio (un tejido intrauterino) se hallan fuera del útero, lo que no es lo normal. En el momento de la regla se hinchan y sangran, provocando dolores a veces bastante intensos. El único tratamiento eficaz es una cirugía. Si no, sólo la menopausia o un tratamiento hormonal que corte la menstruación pueden garantizar un alivio.

Los tratamientos con plantas estimulan la producción de progesterona en detrimento de los estrógenos. En paralelo, un efecto circulatorio local y antiinflamatorio ayudará a aliviar los dolores. Puede consumir las siguientes plantas en infusión

o en extracto hidroalcohólico: milenrama (*Achillea millefolium*), alchemilla (*Alchemilla vulgaris*) y cardo mariano (*Silybum marianum*) (en granos) a partes iguales. Debe tomarlo 2 ó 3 veces al día (3 tazas de infusión ó 3 dosis de 30 gotas de extracto hidroalcohólico) en la segunda parte del ciclo (14 días después del primer día de regla). Si siente dolor, puede aplicar entre 2 y 3 veces al día de 8 a 10 gotas de la siguiente mezcla de aceites esenciales (AE): 50 gotas de AE de eucalipto de limón o citronado (*Eucalyptus o Corymbia citriodora*), 25 gotas de AE de lentisco (*Pistacia lentiscus*), 25 gotas de AE de menta piperita (*Mentha piperita*) y 40 ml de aceite vegetal (AV) de onagra. Está contraindicado para embarazadas.

Ajedrea: mucho más que una planta afrodisiaca

La ajedrea es una planta que siempre ha tenido fama de ser afrodisiaca, pero además posee muchas otras propiedades de gran utilidad.

También se conoce a la ajedrea (*Satureia montana*) como ajedrea de montaña, ajedrea silvestre, hisopillo o tomillo real. Su nombre latino *Satyrus* significa sátiro y es bastante explícito sobre las propiedades de la planta, que se hizo famosa por sus propiedades afrodisiacas. El poeta romano Ovidio ya hablaba de ella en su obra *El arte de amar* y el médico griego Pablo de Egina aseguraba que tenía las mismas virtudes que el tomillo.

Sin embargo, pese a sus reconocidas propiedades, la ajedrea fue víctima de la represión. En Francia se prohibió el cultivo de la planta en los huertos de los monasterios, incluidos los huertos medicinales, sometida a una especie de excomunión. Tiempo después, la capacidad afrodisiaca de la ajedrea fue borrada de la memoria colectiva y Santa Hildegarda (encontrará otro artículo sobre ella en este mismo ejemplar), la religiosa de la Edad Media, sólo mencionó sus propiedades digestivas... Aunque los pastores seguían viendo con curiosidad cómo sus burros se excitaban al consumir la planta.

Otras propiedades de la ajedrea

La ajedrea es afrodisiaca, pero también es estimulante cuando hay fatiga, digestiva en caso de hinchazón abdominal y de parásitos intestinales, antiespasmódica, expectorante y vermífuga (expulsa las lombrices intestinales). Además, tiene importantes propiedades antisépticas. Varios estudios han podido demostrar la eficacia del aceite esencial de ajedrea sobre agentes patógenos tan diversos como los



estafilococos, los hongos del género *Trichophyton* o incluso los *Candida albicans*, responsables de la candidiasis.

Ningún otro medicamento clásico puede igualar su eficacia, siendo incluso superior a la de otras plantas de su misma familia como el romero o la lavanda (sólo el tomillo puede ofrecer los mismos resultados en concentraciones idénticas). La ajedrea combate las infecciones intestinales, las renales y las urinarias en general, como la cistitis, pero también las infecciones respiratorias en caso de bronquitis repetitivas, típicas de los pacientes asmáticos. También tiene una acción antiséptica local que es útil con las picaduras de insecto o con las heridas infectadas.

Cómo tomarla

Si quiere tomarla en infusión, beba de 1 a 3 tazas al día, a razón de una cucharada sopera por cada taza de agua hirviendo. Si la prefiere en acei-

tes esenciales, tome 3 gotas de ajedrea en una cucharada de miel tanto por la mañana como por la tarde, después de comer. Y en caso de infección, independientemente de dónde se encuentre la misma, las curas suelen tener una duración de entre 1 a 2 semanas.

Atención: los aceites esenciales deben manejarse con precaución y siempre siguiendo el consejo de un experto, ya que la mayoría están contraindicados en embarazadas, en niños de corta edad y en personas que sigan tratamientos anticoagulantes.

La ajedrea en tiempos de los reyes

En la Edad Media, uno de los principales pasatiempos de los reyes era la caza, para la que empleaban potentes arcabuzes con los que en ocasiones resultaban heridos. Las heridas de arcabuz se infectaban con frecuencia, lo que solía provocar la muerte del herido. Por ello, el rey Francisco I de Francia pidió a sus médicos que elaborasen un ungüento antiséptico que sería bautizado como "agua de arcabuzazo". Este ungüento estaba compuesto por 58 plantas, entre ellas la ajedrea.



Truco

Usar saquitos de ajedrea mantiene alejadas a las polillas de los armarios de la casa.



Dr. Jacques Labescat

Santa Hildegarda de Bingen: ¡sabía más que Google!

Hoy podemos encontrar cualquier información que necesitemos con una simple búsqueda en internet, pero en pleno s.XII y con los medios más básicos a su alcance, una abadesa alemana acumulaba un saber sorprendente.

Predicadora, música, bióloga, herborista, nutricionista y médica: Hildegarda, abadesa benedictina del siglo XII en Eibingen (Alemania), abarcó todos los campos del conocimiento de su época. Se la consideró profeta en vida, era famosa en toda Europa y dejó tras de sí una reconocida obra musical, los relatos de sus visiones magníficamente ilustrados y, lo que es más sorprendente en una mística (que uno imagina más bien absorta en la contemplación), dos obras de ciencia y medicina.

Caída en el olvido durante cerca de 800 años, su enciclopedia de las ciencias naturales medievales, la única compuesta en Occidente en el siglo XII, fue redescubierta antes de la Segunda Guerra Mundial por un médico alemán. Internado en un campo de trabajo debido a su oposición al régimen nazi, el Dr. Gottfried Hertzka tuvo conocimiento de las potentes virtudes cicatrizantes de la milenrama gracias a los escritos de Hildegarda, y curó a numerosos heridos con sus remedios. Tras la guerra continuó con sus investigaciones y consagró el resto de su existencia a leer, traducir, poner en práctica y difundir los consejos médicos de la abadesa.

El último milagro de Hildegarda

De ese modo, tras haber conseguido en vida un gran número de curaciones, Santa Hildegarda sería la pre-



cursora de un milagro editorial. De la edición original de la primera obra de Gottfried Hertzka se vendieron más de 100.000 ejemplares, y hoy en día hay disponibles decenas de libros y manuales sobre la medicina hildegardiana. En el campo de la alimentación,

Su enciclopedia de las ciencias naturales medievales fue redescubierta tras pasar en el olvido cerca de 800 años

la abadesa benedictina también se ha convertido en un argumento de marketing muy eficaz. Así, en las tiendas de productos biológicos es posible encontrar la marca Hildegarda de Bingen, con la efigie de la santa incluida, en especias, sopas deshidratadas e infusiones (tomándose algunas libertades con sus recetas, por otra parte...). Existen páginas web que ofrecen cursos, congresos, libros y productos basados en el legado hildegardiano, pero es probable que con los conocimientos actuales se hayan modificado al menos parte de las indicaciones y recetas originales.

El retorno de la figura de esta abadesa alemana al reconocimiento público es indisoluble de su culto en el seno de la Iglesia Católica. En 2012, después de haberla proclamado santa, el papa Benedicto XVI la declaró doctora de la Iglesia. Ese es un título que sólo se otorga a santos con autoridad teológica excepcional, y únicamente se ha concedido a otras tres mujeres a lo largo de la historia: Catalina de Siena, Teresa de Ávila y Teresa de Lisieux. Pero, ¿son en la actualidad igual de eficaces esos consejos que como lo fueron en la Edad Media?

Indicaciones personalizadas

Así lo cree Emmanuelle Philipponnat, católica, naturópata de formación

y posteriormente convertida al método hildegardiano. *“Santa Hildegarda describe plantas, árboles, animales y piedras no en función de un principio activo que podría explicar sus beneficios, sino del modo en que se comportan en el medio natural”*, explica esta madre de familia que organiza cursos y retiros espirituales en el seno de la asociación La Maison de Sainte Hildegarde, en Reims.

Para Philipponnat *“eso es lo que, según ella, le confiere sus efectos para el cuerpo y el alma, haciendo que sean perjudiciales o útiles. De ese principio se derivan recomendaciones adaptadas al temperamento de cada persona... y descritas en un lenguaje florido que espantará a las mentes racionales”*. Así, Santa Hildegarda indica de la alanga que es *“reconfortante”*, que el puerro *“produce efervescencia en los enfermos”* o que la carne de cerdo llega a ser *“nociva, excepto para las personas debilitadas”*.

Un conocimiento divino

Hay que decir que esta santa alemana no aprendió nada del ser humano, sino que todo su conocimiento lo obtuvo por visión interior: *“los árboles, las plantas, los animales e incluso las piedras preciosas, toda la creación, ocultan fuerzas secretas que ningún hombre puede conocer a menos que Dios se lo haya revelado”*. Así, parece ser que todo su conocimiento sobre las plantas y sus indicaciones medicinales le llegó en forma de visión mística, como las muchas que reconoció el papa de la época, Eugenio III.

Por lo tanto, más que una verdadera obra científica, debemos considerar la enciclopedia médica de Santa Hildegarda un conjunto de consejos de salud, higiene y comportamiento, aunque esas indicaciones se han confirmado como válidas y siguen siendo consideradas como tales en la actualidad.

En su primer volumen, *Física o Libro de las sutilezas de las criaturas divinas*, Hildegarda cataloga 513 plan-

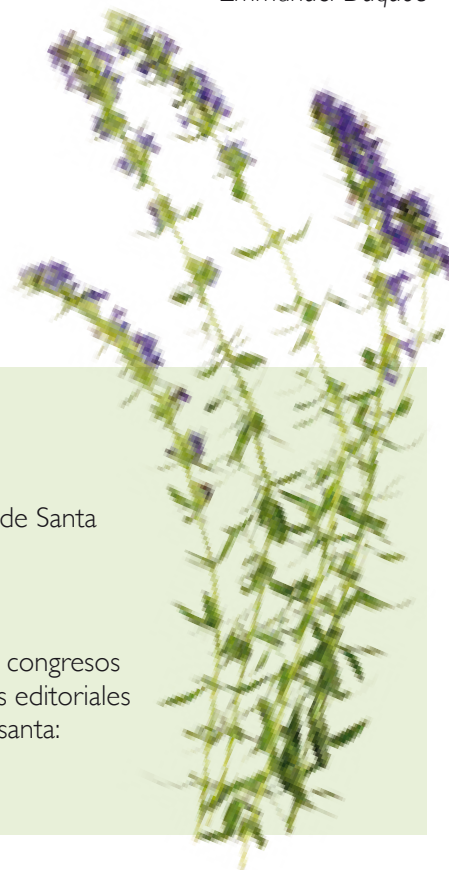
Actualmente, hay estudios farmacológicos y clínicos que confirman las indicaciones de Santa Hildegarda

tas, animales y elementos minerales y propone 2.000 tratamientos diferentes. En el segundo, *Causas y remedios*, describe 50 enfermedades y los remedios naturales que existen para curarlas. *“Actualmente hay estudios farmacológicos y clínicos que confirman aquellas indicaciones de Hildegarda”*, afirma la naturópata belga Emmanuelle Martin. *“Del centenar de plantas utilizadas por ella, una cincuenta sigue usándose hoy día”*, como el hisopo, el serpol, la ajedrea, el hinojo de los Alpes, la menta, la lavanda, la ortiga... ¡o incluso las plantas exóticas traídas por los cruzados, como la cúrcuma, el comino, el jengibre o la galanga! Incluso el Ministerio de Salud alemán ha reconocido la eficacia y la ausencia de toxicidad en esta última (*Alpinia officinarum*).

El hinojo, ni más ni menos

Como ocurre en la naturopatía, las plantas recomendadas por Santa Hildegarda no sólo se utilizan para hacer infusiones. Son auténticos remedios que hay que integrar en la cocina para que esta se convierta en medicina. Siguiendo esta lógica, el hinojo goza de una consideración especial: *“de cualquier manera que se consuma alegra el corazón, procura al hombre una suave calidez y sudoración, y asegura una buena digestión”*, indica la abadesa en uno de sus textos. Estas virtudes fueron confirmadas por la medicina tradicional china, que considera al hinojo uno de los raros vegetales de naturaleza templada, y por la ciencia occidental, que reconoce sus propiedades digestivas. En cuanto a los cereales, Santa Hildegarda prefiere con mucho la espelta -*“el mejor de los cereales”*-, cuyas formas originales, la espelta no hibridada con trigo y la escaña cultivada o escanda, son por lo general algo mejor toleradas por las personas sensibles al gluten.

Emmanuel Duquoc



Direcciones útiles

- Para conocer más sobre la historia de Santa Hildegarda y su legado: www.hildegardiana.es
- Para información de cursos, ferias y congresos sobre medicina natural y novedades editoriales sobre estos temas o la figura de la santa: www.santahildegarda.es

La riqueza vegetal del Líbano, entre el hormigón y el olvido

El Líbano es una estrecha franja de tierra situada entre el mar y la montaña. Su heterogéneo relieve y la diversidad de sus entornos producen una extraordinaria variedad de plantas, pero su importante tradición de recolección se encuentra amenazada.

Llegué al Líbano en el mes de marzo. El litoral y la parte baja de las montañas estaban cubiertos de flores de todos los colores; la primavera ya estaba bien avanzada. Me encontraba en la zona cálida del Mediterráneo, la región de los algarrobos, los pistacheros y los mirtos. En las colinas más elevadas observaba pinos, robles de hoja perenne y también sus primos de hoja caduca, acompañados de un cortejo variopinto de arbustos y plantas herbáceas. Pero sus hojas sólo estaban despuntando y la floración aún se mostraba tímida.

El país de los cedros

Por supuesto, quería ir a presentar mis respetos a los venerables cedros del Líbano, que únicamente pueden encontrarse a partir de una altitud de 1.400 metros. Allí arriba todavía era



invierno y había numerosas placas de nieve. Junto a ellos y a una altitud todavía mayor (hasta los 3.000 metros) crecen una multitud de especies vegetales adaptadas a las condiciones extremas de ese medio, cubierto de nieve en invierno y terriblemente árido en verano. Estos entornos tan diversos son la causa de la extraordinaria variedad de la flora libanesa. Este pequeño país, de unos 10.000 km², cuenta con más de 2.600 especies

vegetales, mientras que Gran Bretaña, 30 veces más extensa, sólo tiene censadas 1.600. Y algunas de las plantas del Líbano no se encuentran en ningún otro lugar del mundo: posee 73 plantas autóctonas que son exclusivas de este país.

La naturaleza llora

Confieso que he sentido dolor en el Líbano: no todo es de color de rosa en su naturaleza. La mayoría de los cedros que he encontrado han sido replantados recientemente, después de haber casi desaparecido por completo. Aunque antaño la mayor parte del país estaba cubierta de un espeso manto forestal, hoy en día no queda más que el 13%, y la mayoría de esos bosques ni siquiera son naturales. Así es como se creó el gran bosque de pinos piñoneros de Bkassine, al sur del país, obra de los otomanos en el siglo XIX para la producción de piñones (deliciosos, por otra parte). Los robles que lo constituían originalmente han quedado reducidos a un conjunto de arbustos enclenques.

Me impactó ver los horribles cubos de hormigón y los chalés con frontones neoclásicos que emergen como tristes setas en los entornos más inesperados. Las excavadoras abren las carreteras necesarias para conectarlos con una red viaria muy densa, sometiendo a una presión todavía mayor a una naturaleza ya terriblemente castigada.

Apenas pude recolectar hierbas en el litoral, atestado de hormigón y



plataneras. ¡Qué tristeza ver también cursos de agua contaminada en torno a esos chalés! ¡No son más que cloacas nauseabundas! Reconozcámoslo, la conciencia ecológica en el Líbano sigue en pañales... Las guerras recientes y la inseguridad acerca del futuro empujan a vivir el día a día sin preocuparse por conservar el entorno. Las hortalizas y las frutas crecen con grandes cantidades de fertilizantes y pesticidas y la contaminación es extrema, pero todos tienen suficiente para comer. Los centros comerciales florecen por doquier y la carrera desenfrenada del consumo no tiene nada que envidiar a la de otras partes del mundo.

Fabulosas plantas silvestres

Yo había ido al Líbano para estudiar las plantas que allí se consumían tradicionalmente y en ese sentido no sufrí ninguna decepción, ya que las plantas silvestres comestibles siguen teniendo gran importancia en la economía del campo. Una de las más apreciadas y conocidas es el *kors aanii*, un cardo borriquero (*Eryngium creticum*) del que se recolectan y se degustan crudas las hojas tiernas -antes de que se endurezcan y se rodeen de espinas- y cuyo sabor es parecido al de la zanahoria.

Se recolectan dos especies de achicoria llamadas *hendbeh* y *aalet* (*Cichorium intybus* y *pumilum*), que se cuecen y se sirven con aceite de oliva y limón. Los puerros silvestres, *korrat* (*Allium ampeloprasum*), son también muy apreciados. A veces se prepara sopa con brotes tiernos de espárrago, *hallioun* (*Asparagus aphyllus*), y con las hojas de lengua de vaca u *hommáida* (*Rumex crispus*) se preparan unas empanadillas triangulares llamadas *fatayer*, entre otros platos. El tabulé, al que generalmente se le añade perejil, puede hacerse también con las hojas de una planta silvestre acuática, la *korra* (*Helosciadium nodiflorum*). Las aromáticas hojas del hinojo silvestre, *choumar* (*Foeniculum vulgare*), son muy apreciadas troceadas para hacer tortillas. De la centaurea, *dardar* (*Centaurea iberica*), se comen tanto los tallos tiernos como las grandes rosetas basales, y la malva, *khebaïzeh* (*Malva sylvestris*), se sofríe con aceite de oliva, champiñones y un poco de agua.

En el Líbano comí a menudo plantas silvestres sobre *manakich*, unas finas tortas cocidas al horno, y probé, rellenas de arroz al estilo de las hojas de parra, las grandes hojas de una lavatera, la *khatmiyé* (*Lavatera sp.*), la remolacha marítima, *selek* (*Beta maritima*) e incluso el ciclamen de Persia, *skouka* (*Cyclamen persicum*).

Pero, ¿a quién le interesa todo esto?

Me sorprendió ver que se vendían plantas silvestres en las calles y en los márgenes de las carreteras. Las vendían mujeres que las habían recogido y seleccionado esa misma mañana y las ofrecían en bolsas.

Algunas de esas plantas tienen gran importancia comercial, como el *sumac* (*Rhus coriaria*) y el *mahleb*, las semillas que hay dentro de los huesos de un pequeño cerezo que nosotros conocemos como cerezo de Santa Lucía (*Prunus mahaleb*). El *zaatar* (*Origanum syriacum*) se emplea tanto que lo cultivan cada vez más para evitar su desaparición en estado natural a causa de su recolección abusiva. Y el cardo de montaña *akoub* (*Gundelia tourneforti*) goza de una reputación tan grande que se vende en todo el mundo árabe. Sus gruesos brotes carnosos se recogen en el mes de mayo, como mínimo a 1.200 metros de altura, y se venden frescos o en conserva. Gusta por su textura agradable y su sabor, parecido al de la alcachofa. El exceso de recolección ha hecho que sea cada vez más difícil de encontrar.

Sin embargo, el consumo de plantas silvestres disminuye de forma generalizada. Del mismo modo que ocurrió en Europa, su recolección se ha convertido en símbolo de pobreza y las verduras cultivadas resultan más deseables por su connotación de "modernidad". La carne, las patatas fritas y los refrescos de cola atraen a más gente que los productos naturales. Los jóvenes ya no saben reconocer las plantas silvestres, y aún menos cocinarlas... ¿Qué será de ellas en el futuro?

François Couplan



François Couplan, etnobotanista, es el autor de numerosas obras sobre plantas y naturaleza, incluyendo una enciclopedia de tres tomos. Organiza regularmente cursos prácticos para descubrir nuevas plantas silvestres, comestibles y medicinales, así como una completa formación de tres años. Puede encontrar las plantas y las recetas de François Couplan en su libro *Dégustez les plantes sauvages* (*Saborear las plantas silvestres*, todavía sin traducir al español).

Soluciones naturales también para tratar enfermedades

A l contrario de lo que muchos creen, las soluciones naturales no están reñidas con la medicina convencional, ya que la combinación de ambas permite paliar los efectos secundarios que pueden surgir mientras se siguen determinados tratamientos.

Algunos ejemplos de sinergia entre medicina natural y convencional son los que encontrará en el ejemplar de *Plantas & Bienestar* que le ofrecemos este mes. Así ocurre con la radioterapia, que a día de hoy es el tratamiento más empleado contra el cáncer, pero que sigue teniendo efectos secundarios.

El poder de las plantas medicinales se convierte así en un gran aliado, por ejemplo, para tratar con ungüentos de aceites esenciales los problemas en la piel que aparecen tras cada sesión de radioterapia.

La osteoporosis es otra de las enfermedades que preocupan especialmente con el paso de los años, a medida que nuestros huesos se vuelven más frágiles. Las plantas también ofrecen una solución mucho más efectiva que las recomendaciones tradicionales, sobre todo por parte de los gigantes de la industria alimentaria.

Desde *Plantas & Bienestar* le invitamos a conocer las plantas mineralizantes que sí permiten alcanzar la cantidad necesaria de magnesio, uno de los minerales indispensables para construir una estructura ósea sólida, y a preparar una infusión que le ayudará a fortalecer sus huesos de un modo mucho más eficaz.

La Redacción

Recetas naturales para mejorar su vida sexual

Desde la flor capuchina, que estimula la libido, hasta el baño afrodisíaco de avena, que relaja y permite que renazca el deseo, la naturaleza ofrece miles de recursos para recuperar una sexualidad plena.

A veces los mecanismos del deseo se bloquean sin explicación aparente. En distintos momentos de la vida hombres y mujeres pueden experimentar un menor interés por su sexualidad, así como sufrir un descenso de la libido o incluso la desaparición del deseo.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos es algo temporal. Lo importante es, sobre todo, vencer el miedo a exteriorizar el problema -a pesar de su carácter íntimo-, ya que no hacerlo impide que se encuentre una solución, además de que puede peligrar la relación de pareja.

Pero ¿a partir de qué punto debe considerarse que existe un **problema de libido**? Para simplificar las cosas, se podría decir que la disminución del deseo se convierte en un verdadero inconveniente cuando empieza a preocupar a alguno de los miembros de la pareja, lo que acaba afectando a la relación.

El deseo se origina en la cabeza

El vocablo latino **libido**, que fue generalizado por Freud, significa **deseo**. En nuestros días suele em-

plearse para hacer referencia al deseo sexual. Pero ¿cómo funcionan los mecanismos de la libido? Algunos investigadores han logrado determinar que la zona del cerebro que regula el deseo sexual se sitúa detrás del ojo izquierdo, en la zona frontal del cerebro; una zona que se encuentra bajo la influencia directa de la hormona de la libido: la **testosterona**. Esta hormona la producen los testículos en el caso de los hombres y en las mujeres lo hacen -en menor cantidad- los ovarios. La zona cerebral relacionada con la libido permanece generalmente inactiva y "se despierta" en función de la tasa de testosterona presente en el organismo.

Pese a que no se trata de una enfermedad, cuando se produce un descenso del deseo lo mejor es hablarlo con el médico, independientemente de la edad que se tenga. Se trata de un trastorno innecesario que puede tratarse y evitarse.

Las causas de los bloqueos sexuales

¿Por qué se origina este descenso, puntual o más duradero, del deseo? Los primeros responsables son los



medicamentos. Aunque a menudo lo ignoremos, son muchos los fármacos que ejercen un efecto nefasto en la libido. En ese sentido conviene leer detenidamente los prospectos, ya que en ellos va a encontrar información sobre los efectos secundarios que podrían afectar a su sexualidad.

En otras ocasiones, la causa del menor deseo reside en determinadas **enfermedades**, que van desde la depresión hasta la diabetes, pasando por la hipertensión y los trastornos circulatorios. También puede tener su origen en el consumo abusivo de alcohol, tabaco y drogas. La menopausia, que provoca un descenso de los niveles de hormonas femeninas -pero también masculinas- y la consiguiente sequedad vaginal, con frecuencia va asociada a una disminución del deseo.

Las **causas fisiológicas** de esta disminución del deseo, a menudo subestimadas o ignoradas, debe tratarlas un especialista. Asimismo, deberá tenerse en cuenta cualquier posible trauma sexual, incluidos aquellos que están enterrados en el subconsciente.

Alimentos que aumentan el deseo

Hay ciertos alimentos que conviene tomar cuando se experimenta falta de deseo sexual.

- El **apio** ejerce un efecto vasodilatador y diurético. Parece ser que los

Los medicamentos que disminuyen la libido

Desconfíe de:

- Los **antidepresivos**, como por ejemplo los ansiolíticos y los hipnóticos.
- Los **tratamientos cardiovasculares**, en especial los hipotensores (sobre todo los betabloqueantes).
- Los **medicamentos para la próstata**, por ejemplo, los alfabloqueantes.
- Los **tratamientos antihormonales** y los destinados al crecimiento capilar.
- La **píldora anticonceptiva** tiende a disminuir la libido de las mujeres entre un 20 y un 40%, al reducir la cantidad de testosterona que hay en la sangre.

Las causas fisiológicas de esta disminución del deseo, a menudo subestimadas o ignoradas, debe tratarlas un especialista

tallos de apio fresco contribuyen al ciclo de producción de la testosterona y favorecen la liberación de la androsterona, una sustancia afrodisiaca presente en el sudor en forma de feromona (sustancia química secretada por los seres vivos).

- La **alcachofa** tiene una sólida reputación como afrodisiaco.
- El **hinojo** ejerce un efecto estimulante gracias a los principios activos que contienen sus semillas.
- El **espárrago** estimula la secreción de testosterona. Su forma alargada, con una yema en la punta, se consideraba tan insinuante que en el siglo XIX fue prohibido por las religiosas en los internados de señoritas.
- La **granada**, símbolo de fertilidad femenina por su gran producción de semillas, solía asociarse a la diosa griega del amor, Afrodita, y hoy en día sigue considerándose una fruta afrodisiaca.
- El **chocolate** no tiene realmente un efecto afrodisiaco, pero al estimular la serotonina ayuda a relajarse y a combatir la tristeza, un

Los complementos alimenticios como primer recurso

Algunos complementos alimenticios pueden contribuir a la mejora del flujo sanguíneo en los órganos sexuales o a combatir problemas como la sequedad vaginal: vitamina E, zinc, vitamina C, arginina, vitamina A, octacosanol, betacaroteno, vitamina B6 y complejos de vitamina B.

Estos nutrientes también pueden aumentar el número de espermatozoides y su movilidad, estimular la próstata y la producción de testosterona y equilibrar el sistema nervioso.

A fondo: deseo sexual

sentimiento poco compatible con el acto sexual.

Todos estos alimentos aportan una serie de nutrientes y minerales necesarios para el buen equilibrio alimentario. No obstante, para que su vida sexual sea plena, también le resultará de gran ayuda:

- **Un régimen alimentario equilibrado y sano** compuesto de abundantes proteínas magras, frutas y verduras frescas y variadas, así

como de pocas grasas. Una dieta demasiado rica en grasas saturadas podría conllevar una obstrucción de las arterias, con la consiguiente ralentización del flujo sanguíneo en la zona genital.

- **Complementos diarios de vitaminas y omega 3 y 6** para compensar las posibles carencias.
- **Practicar ejercicio regularmente** para mejorar la fuerza y la resistencia física.

- **Mantener un índice de masa corporal (IMC) sano.**

- **Limitar el consumo de alcohol**, que podría ejercer un efecto depresor. Algunas personas se sienten tan relajadas tras consumir alcohol que sólo tienen ganas de dormir.

- **Tomar una infusión de plantas** cuando los nutrientes que aportan los alimentos durante el día no son suficientes.

Plantas que aumentan el deseo

Plantas que actúan directamente sobre la testosterona

ORTIGA

Esta planta común, de la que se utilizan las hojas, está compuesta por una gran cantidad de clorofila, sílice, vitaminas A, B, C y K, así como aceites esenciales. Además de su efecto **estimulante global**, aumenta la biodisponibilidad (cantidad necesaria de una sustancia bioactiva para alcanzar su objetivo terapéutico, y tiempo transcurrido entre la toma y la aparición de los efectos deseados) de la testosterona, que es la hormona masculina por excelencia e indispensable para la actividad sexual. De este modo, favorece la fertilidad tanto en la mujer como en el hombre (en este caso mediante un aumento cualitativo y cuantitativo de los espermatozoides).

Posee también un efecto **detoxificante**, al favorecer el crecimiento del cabello y de las uñas y combatir la osteoporosis. Gracias a su efecto **alcalinizante** combate la cistitis crónica y los desajustes dietéticos.

Posología: puede tomarse en ensaladas, en sopas o en cápsulas.

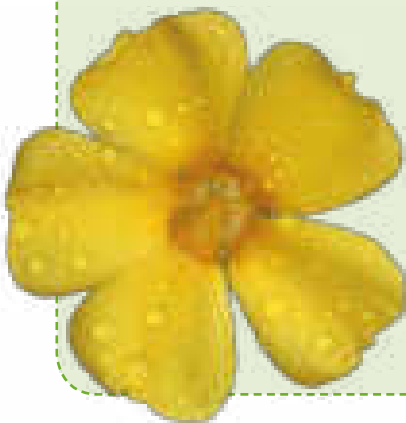
Atención: como contiene vitamina K, conviene no tomar ortiga junto a tratamientos anticoagulantes antivitaminas K.



DAMIANA

Es un estimulante sexual originario de las selvas del Amazonas, ya conocido por los mayas. Contiene un aceite esencial volátil muy rico en damianina, que aumenta la biodisponibilidad de la testosterona. Los efectos de este **afrodisiaco suave** duran de una hora a hora y media, pero aumentarían con un consumo regular.

Posología: una cápsula por la noche, una hora antes de acostarse.



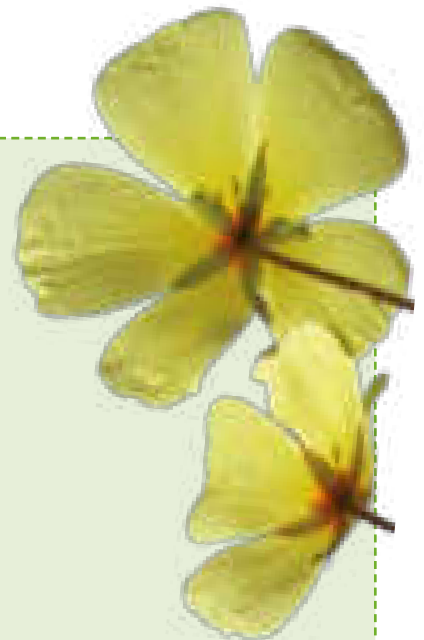
TRÍBULUS, LA "VIAGRA NATURAL"

Originario de la India, su uso se fue extendiendo por toda la cuenca mediterránea. Sus principios activos se concentran principalmente en las semillas y raíces y ejercen un **efecto estimulante** sobre todo el organismo. Favorece el desarrollo muscular; aumenta la fuerza y la resistencia física, combate la fatiga en general y, más en concreto, estimula la función sexual. Por lo tanto, es una planta a la que se suele recurrir para tratar la falta de libido -principalmente en los hombres, aunque también en las mujeres- gracias a su efecto activador de la testosterona.

En 1982 y 1983, varias investigaciones llevadas a cabo en Bulgaria demostraron que el extracto de trébulus aumentaba las tasas de varios esteroides hormonales*. Otros estudios más recientes, realizados en Singapur, han confirmado que posee efectos beneficiosos para el comportamiento sexual... de las ratas y los conejos. Este es el motivo por el que en ocasiones se considera al trébulus como un tipo de "Viagra natural", ya que aumenta el flujo sanguíneo de los cuerpos cavernosos, lo que favorece la erección.

Posología: puede tomarse en cápsulas, a razón de 2 a 3 al día, o en extracto líquido, tomando una cucharadita por la mañana y otra por la noche.

*Nota: el tamaño de la muestra era reducido.

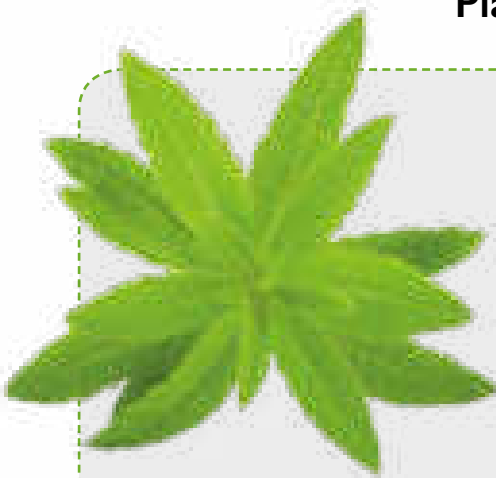


Plantas con efecto vasodilatador

VERBENA

Conocida como la "planta del amor", debe sus virtudes a la verbenalina, un alcaloide que dilata las arterias y favorece la turgencia en el sexo masculino, lo que facilita la erección a la vez que estimula la libido. También disminuye el estrés y la ansiedad, aumentando así el deseo, por lo que tiene un **doble efecto estimulante** de la libido.

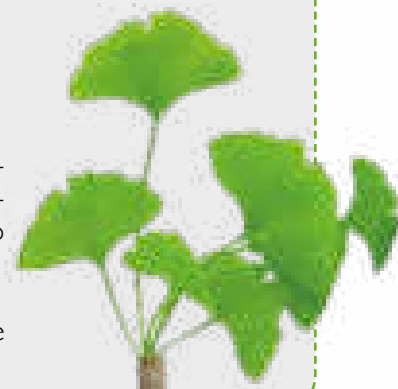
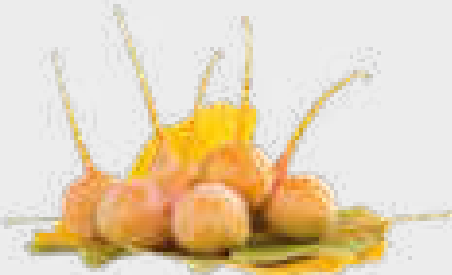
Posología: puede tomar 2 tazas al día durante 2 semanas. Para preparar la infusión realice una decocción ligera, remoje en frío durante 15 min, y luego llévela a ebullición e infusione durante 10 min.



GINKGO BILOBA

Este árbol sagrado de Asia, tan resistente que incluso sobrevivió a la bomba de Hiroshima, es un excelente **vasodilatador** para el cerebro, pero también para la zona genital. En Japón se recetaban las pepitas molidas de la semilla de ginkgo como afrodisiaco masculino para mejorar la potencia y el tono sexual.

Posología: tome 3 tazas al día durante 2 semanas, mezclando una cucharada sopera de sus hojas por cada taza de agua hirviendo.



Planta que aumenta el placer

MUCUNA

Es una planta trepadora utilizada desde hace mucho tiempo en la medicina ayurvédica (medicina tradicional de la India) para combatir la **anemia**, la **disentería** y los **parásitos intestinales**. Contiene, sobre todo en sus semillas, levodopa (L-Dopa), un aminoácido precursor de la dopamina, que es el neurotransmisor del placer.

La mucuna tiene un efecto afrodisiaco y mejora la libido. También resulta útil para el **tratamiento de la disfunción eréctil** y para los trastornos de la fertilidad -masculinos y femeninos-, especialmente en los casos de déficit androgénico (disminución de la testosterona asociada al envejecimiento). Su principal efecto es que incrementa las tasas de testosterona.

Posología: de 1 a 2 cápsulas al día en una cura de 2 semanas.

Atención: no tomar junto a medicamentos antidepresivos o en casos de diabetes insulino dependiente, esquizofrenia y cánceres evolutivos.



Plantas que relajan y combaten el estrés

GINSENG

Es un excelente revigorizante originario de China, donde se le atribuían propiedades asociadas a la inmortalidad. Prácticamente ha desaparecido en estado silvestre, por lo que en muchos lugares sólo es posible encontrarlo de cultivo.

El ginseng es un **estimulante natural** que actúa sobre las funciones físicas y sobre las intelectuales. Por sus propiedades adaptógenas y antiestrés, está indicado para tratar la falta de vitalidad. Es también un **afrodisiaco**, tradicionalmente utilizado contra la impotencia y la pérdida del deseo sexual. Su eficacia está asociada a su contenido en compuestos activos (ginsenosidos), que pueden oscilar entre un 4 y un 8%, pero que no siempre aparecen indicados en la fórmula del producto. Por tanto, conviene informarse bien antes de comprarlo.

Posología: su raíz se utiliza como especia en forma de polvo molido (de 2 a 3 pizcas por persona) o en cápsulas. La forma en polvo molido resulta más difícil de ingerir, por lo que es preferible recurrir a las cápsulas.



GUARANÁ

Originario del Amazonas, hace siglos que los indios guaraníes lo vienen utilizando. Las semillas de guaraná contienen una cantidad significativa de cafeína. Se trata de un **tonificante** que estimula los organismos debilitados y mejora el vigor sexual.

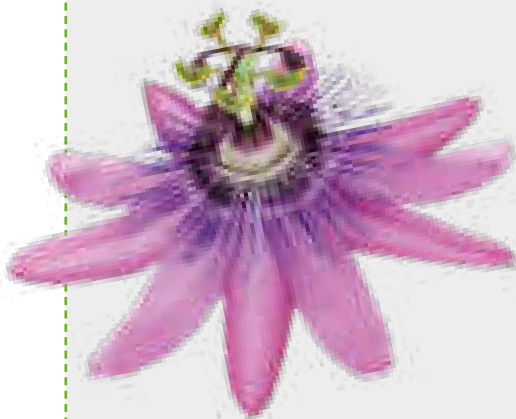
Posología: 1 cápsula por la mañana durante 1 ó 2 semanas.



PASIFLORA

Más conocida como la "flor de la pasión", hace justicia a su nombre. Su principal efecto es que reduce la transformación de la testosterona en estrógenos y, por lo tanto, aumenta la tasa de testosterona libre, que es la forma activa de la hormona. Al aumentar dicha tasa, también actúa como calmante nervioso (somniafero) y como **estimulante natural** de la libido... lo que llamaríamos un "tres en uno".

Posología: puede tomar 1 cápsula por la mañana y otra por la noche ó 2 por la noche después de cenar, durante 2 semanas.



HONGO SHITAKE

Es el afrodisiaco por excelencia en Asia. Se trata de un hongo de color negro y extremadamente aromático muy apreciado por los amantes de la gastronomía, además de ser todo un elixir de la longevidad gracias a sus **propiedades inmunoestimulantes**.

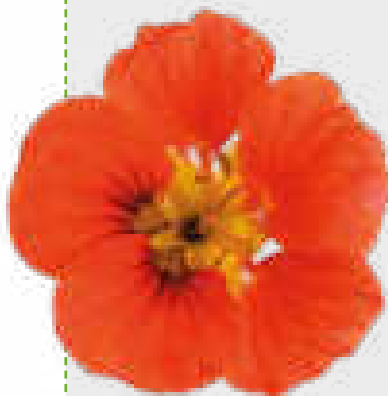


CAPUCHINA

Originaria del Perú, esta planta conocida como "pequeño trofeo" o "flor del amor" puede encontrarse en forma de agua floral, tintura madre y loción. Tiene una gran concentración de clorofila, multitud de vitaminas, yodo, azufre, antioxidantes y flavonoides y no tiene contraindicaciones ni limitaciones de empleo. Por ser rica en clorofila y en vitaminas (sobre todo vitamina C), es un excelente **estimulante de uso general**, con beneficios tanto para los glóbulos rojos como para el sistema inmunitario. Además, tiene fama de mejorar el rendimiento sexual.

Si se emplea como loción, ayuda incluso al crecimiento del cabello y a combatir el acné. Por último, en agua floral es utilizada como enjuague bucal y sirve para tratar la gingivitis y el mal aliento. El sabor picante de sus hojas es similar al de los berros.

Posología: tomar una infusión por la mañana y otra por la noche, elaborada con 2 g por cada 100 ml de agua, durante 2 semanas.



A fondo: deseo sexual

Baño, vino y masaje: ¡mítese!

Para recuperar el deseo sexual hay quienes prefieren estimular directamente el organismo, recurriendo a la sensualidad. ¿Por qué no prueba el **baño afrodisiaco**? Le ayudará a relajarse y conseguirá que renazca el deseo. Esta singular sesión de balneoterapia a base de avena podría restablecer el vigor en los hombres que experimentan un descenso de la libido. Para prepararlo, deje macerar 150 g de avena durante 1 hora en 3 litros de agua, hierva durante 15 min, filtre e incorpore la mezcla al agua de la bañera.

Y después del baño relajante, ¿por qué no disfruta de un **vino afrodisiaco**? Esta receta despertará la sensualidad en su pareja, por lo que se trata de una bebida ideal para tomar antes del encuentro sexual. Para elaborarla macere 25 g de azafrán durante 5 días en medio litro de vino dulce, filtre y añada 400 g de azúcar. Caliente al baño maría hasta que el azúcar se disuelva por completo y consérvelo en una botella cerrada herméticamente hasta el momento de beberlo.

Por último, otra técnica increíblemente eficaz es el **masaje afrodisiaco** con ylang-ylang (árbol de la India, Java y Filipinas), de cuyas flores se obtienen los aceites esenciales. Las recetas que se deben preparar varían en función del sexo.

Infusión para la libido masculina y femenina

Tome 3 tazas al día durante 15 días, en infusión, a razón de una cucharada sopera de la siguiente mezcla por cada taza de agua:

- 30 g de menta piperita (*Mentha piperita*).
- 30 g de hipérico (*Hypericum perforatum*).
- 30 g de ajedrea (*Satureia montana*).

Para recuperar el
deseo sexual hay
quienes prefieren
estimular
directamente
el organismo,
recurriendo a la
sensualidad

Para él:

Macerar 500 g de flores de hipérico (también conocido como "hierba de san Juan"), en un aceite vegetal (AV), por ejemplo, de macadamia, durante 15 días a pleno sol. Filtrar y añadir 10 gotas de aceite esencial (AE) de ylang-ylang.

Para masajes en la zona inferior de la espalda, use 2 gotas de esta mezcla, 1 ó 2 veces al día:

- 1 ml de AE de **canela de China** (*Cinnamomum aromaticum*).
- 2 ml de AE de **jengibre** (*Zingiber officinale*).
- 2 ml de AE de **menta piperita** (*Mentha x piperita*).
- 4 ml de aceite de **sésamo**.



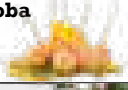
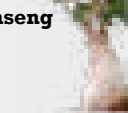







Para ella:

Masajear el plexo lumbar (red formada por nervios y vasos sanguíneos o linfáticos que se cruzan entre sí) por la mañana y por la noche con 2 gotas de la siguiente mezcla:

- 2 ml de AE de **rosa de Damasco**.
- 2 ml de AE de **ylang-ylang** (*Cananga odorata*).
- 10 ml aceite vegetal de **sésamo**.






Plantas que aumentan el deseo

Nombre	Propiedades	Sexo	Parte	Formas	Posología	Precauciones de uso
Capuchina 	Aumenta la libido	–	Hojas, flores	Infusión, ensalada	3 tazas al día	–
Damiana 	Estimulante sexual	H y M	Aceites esenciales	Cápsulas	1 cápsula antes de acostarse	–
Ginkgo biloba 	Vasodilatador, también de la zona genital	–	Hojas	Infusión	2 tazas al día	No asociar a anticoagulantes ni a antiagregantes
Ginseng 	Estimulante general	H y M	Raíz fresca blanca	Cápsulas, polvo molido en especia	1 a 2 al día	No utilizar en niños ni en caso de cáncer hormonodependiente, HTA, embarazo y lactancia
Guaraná 	Tonicante	H y M	Semillas	Cápsulas	1 cápsula por la mañana durante 1 ó 2 semanas	–
Hongo shitake 	Inmunoestimulante	H y M	–	Hongo	Se puede comer el hongo entero	–
Mucuna 	Incrementa las tasas de testosterona	H y M	Semillas	Cápsulas	1 a 2 cápsulas al día durante 2 semanas	No tomar con medicamentos antidepressivos, o en casos de diabetes insulino dependiente, esquizofrenia y cánceres evolutivos
Ortiga 	Aumenta la biodisponibilidad de la testosterona	H y M	Hojas	Ensalada	–	–
Pasiflora 	Disminuye la transformación de testosterona en estrógenos, aumenta la tasa de testosterona libre, efecto calmante y somnífero	H y M	Flores	SIPF, EEP* Infusión	2 medidas al día 2 tazas al día	Precaución si se va a conducir o manejar maquinaria
Tribulus 	Libido, cansancio, síndrome de <i>burnout</i> , aumenta la tasa de testosterona	–	Raíces y semillas	SIPF, decocción, infusión EEP	10 ml al día De 600 a 1.500 mg al día	No prolongar el tratamiento más de dos meses Riesgo de otosensibilización y de impulsos sexuales incontrolables
Verbena 	Dilata las arterias, facilita la erección	H y M	Hojas	Sopa, infusión	2 tazas al día	–

*SIPF: Suspensiones Integrales de Plantas Frescas
EEP: Extracto Estandarizado de Plantas

Y además...

Jengibre 	Libido, digestión, vértigos, eyaculación precoz	H y M	Raíz	Polvo	De 2 a 5 g al día	Obstrucción de las vías biliares
Maca 	Fertilidad, virilidad, libido, menopausia, sofocos	Especialmente M	Tubérculo, polvo	Cápsulas	De 1 a 1,5 g al día	No utilizar en niños ni en caso de cáncer hormonodependiente
Rhodiola 	Ayuda a gestionar el estrés	H y M	Polvo	Cápsulas	1 a 2 al día	No utilizar por la noche ni en personas con síndrome bipolar

Dr Jacques Labescat

Aceites esenciales que protegen la piel de la radioterapia

En España, anualmente 100.000 pacientes afectados por cáncer son tratados con radioterapia. La aromaterapia podría ayudar a contrarrestar sus efectos secundarios.

La radioterapia es un procedimiento que consiste en destruir todas las células malignas responsables del cáncer y bloquear su capacidad de multiplicarse anárquicamente, para así salvar los tejidos sanos del organismo.

Para ello se utilizan radiaciones ionizantes generadas por aceleradores lineales de partículas: rayos X (en unas dosis decenas de miles de veces superiores a las necesarias para obtener una radiografía), haces de fotones o haces de electrones.

Existen diferentes modalidades de radioterapia dependiendo del tipo de tumor del que se trate, de su localización, del estadio de evolución del cáncer y, por último, del estado general del paciente. El tratamiento se realiza en hospitales, clínicas o centros especializados de la mano de un **oncólogo radioterapeuta** y en régimen ambulatorio (sin necesidad de hospitalización o ingreso en el centro), ya que las sesiones son de corta duración e indoloras y los efectos secundarios son menores que en el caso de la quimioterapia.

Cada sesión de radioterapia puede durar de 3 a 4 minutos al día a lo largo de varias semanas. En algunos casos se administra un único tratamiento en el momento de la cirugía, con lo que se reduce su duración.

Efectos secundarios

Aunque las células sanas cuentan con una capacidad de reparación que no tienen las células cancerosas, y pese a que las radiaciones están cada vez más focalizadas hacia el tejido tumoral, los tejidos sanos próximos a la zona



tratada se ven afectados en mayor o menor grado.

Los efectos secundarios de la radioterapia dependen de la dosis de radiación administrada, de la localización del tumor y de la reacción individual, que varía mucho de un paciente a otro. En cualquier caso, la radiación sigue afectando al cuerpo incluso después de haber finalizado el tratamiento. Se ha comprobado que algunos de estos efectos persisten durante un tiempo antes de ir remitiendo progresivamente.

Entre 2 y 4 semanas después del tratamiento podrían aparecer los siguientes síntomas:

- La **radiodermatitis aguda** es un tipo de eritema caracterizado por el enrojecimiento y sequedad de la piel, que suele desaparecer en 4 ó 6 semanas, cuando la piel se ha descamado.
- Con la radioterapia **la piel se pigmenta** y, en ocasiones, también pue-

de **agrietarse** o quedar más oscura y áspera en las zonas sometidas al tratamiento. Estas reacciones son más evidentes en los pliegues cutáneos y cerca de las cicatrices (las derivadas de la cirugía para extirpar el tumor). Asimismo, los efectos suelen ser más intensos cuando se ha administrado previamente quimioterapia o si la radioterapia va asociada a un tratamiento con quimio.

Además, pueden surgir otros efectos secundarios dependiendo de la zona en la que se está aplicando el tratamiento de radioterapia:

- **Radiación de la boca, del cuello o de la parte superior del tórax:** dificultad para tragar y falta de saliva.
- **Radiación del abdomen:** náuseas y diarrea.
- **Radiación de la pelvis:** trastornos urinarios y dolor durante las relaciones sexuales.

Al cabo de algunas sesiones, independientemente de la zona tratada, puede sentirse una cierta fatiga.

Consejos para la piel

Estas son algunas recomendaciones que debe seguir si ha recibido algún tratamiento con radioterapia.

- Durante al menos 3 meses después de haber finalizado el tratamiento, **cuide la piel todo lo posible**. Debe evitar el sol, los baños en piscinas (cloro) y los productos perfumados con alcohol.
- **Use jabones suaves** -como jabón sobregreso o jabón de Aleppo (ela-

borado de forma artesanal a base de aceites de oliva y laurel, con propiedades beneficiosas para la piel)-para lavarse y no frote la piel cuando tenga que secarse; sólo hágalo con pequeños toques de toalla.

- Use ropa no irritante y fabricada con **tejidos transpirables** (algodón, lana, lino o seda), evitando el nailon y los tejidos sintéticos.
- En caso de picor, **no rasque la piel** de la zona irradiada.
- **No aplique nunca apósitos** (vendajes, compresas o gasas) en la zona afectada.
- **No exponga la piel irradiada a la radiación ultravioleta** (UV). Es fundamental que aplique una crema solar que tenga un alto índice de protección. Si la piel se enrojece notablemente durante la radioterapia, es recomendable no estar al sol durante periodos de tiempo prolongados.
- **Consulte al médico** si aparecen llagas, quemaduras o grietas.

El valor de la aromaterapia

Para reducir el riesgo de que aparezcan eritemas, los radioterapeutas recomiendan aplicar una crema hidratante entre sesiones, pero nunca justo antes de la sesión. Los aceites esenciales y aceites vegetales también permiten disminuir las lesiones, favoreciendo la cicatrización y la regeneración de los tejidos cutáneos.

Antes de la radioterapia

A modo de prevención, muchos fitoterapeutas y aromaterapeutas recomiendan usar ungüentos de aceites esenciales puros y de aceites vegetales, cuyos efectos se han estudiado y contrastado. Sin embargo, los radioterapeutas suelen aconsejar a sus pacientes que no se apliquen nada en la zona irradiada en el momento previo



a la sesión, ya que podría provocar una difracción (desviación de las ondas al encontrarse con un obstáculo) de los haces de las partículas.

Para evitar que esto ocurra, es recomendable usar una crema hidratante al menos dos horas antes de cada sesión, seguido de un lavado con jabón suave y del secado concienzudo de la zona irradiada.

Se ha comprobado que los aceites esenciales del **niaulí** (*Melaleuca quinquenervia*) son un filtro natural frente a los rayos UV (UV-B y una parte de los UV-A), como también ocurre con los del **árbol del té** (*Melaleuca alternifolia*) y los del **cayeputi** (*Melaleuca cajeputi*).

Estos aceites esenciales son también eficaces tras la radioterapia. Para favorecer la cicatrización de los tejidos inflamados se puede combinar aceite esencial de **lavanda, aceites vegetales** (jojoba, rosa mosqueta, calófilo...),

un aceite de maceración solar de **hipérico** o gel de **aloe vera**.

Después de la radioterapia

Inmediatamente después de la radioterapia se debe aplicar en la piel irradiada un **aceite de maceración solar de hipérico**. Algunos aromaterapeutas aconsejan dos aplicaciones al día de los ejemplos indicados en el cuadro -una después de la sesión y otra antes de acostarse-, seguidas de un lavado y secado de la zona para evitar irritaciones al día siguiente. Una vez finalizadas las sesiones de radioterapia, puede continuarse el tratamiento con tres aplicaciones al día de aceites esenciales puros -en la mezcla del ejemplo o diluidos en un aceite vegetal- en la zona afectada hasta que se observe una clara mejoría.

La importancia de una buena alimentación

Una alimentación rica en antioxidantes ayuda a tolerar mejor la radioterapia. En el caso de algunos complementos alimenticios que contienen antioxidantes se aconseja prudencia ya que, según estudios preclínicos recientes, los antioxidantes que contienen no son siempre beneficiosos.

Claudine Luu
Doctora en Farmacia

Ejemplos de ungüentos de aceites esenciales

1. Con aceites esenciales puros

- Gotas de **niaulí** (80% de la mezcla).
- Gotas del **árbol del té** (20% de la mezcla).

Aplicar en la zona de irradiación 2 horas antes de la sesión, procurando que la piel esté bien seca en el momento de la radioterapia. Si es posible, repetir la operación unos 15 minutos después de la sesión.

2. Con aceites esenciales (AE) y aceites vegetales (AV)

- 1 g de AE de **niaulí**.
- 0,5 g de AE de **lavanda vera**.
- 125 ml de AV de **rosa mosqueta**.

Aplicar de la misma manera que con el ungüento a base de AE puros.

Toda la belleza de la mujer en una gota de mirto verde

Con su delicado perfume, el aceite esencial de mirto verde es un gran aliado de la feminidad: aumenta la sensualidad, mejora la calidad de la piel, reafirma los senos... ¡Podría decirse incluso que embellece todo lo femenino!

Siempre es una alegría descubrir un aceite esencial poco conocido y que, sin embargo, proviene de una de las familias botánicas más importantes en materia de aromaterapia. Se trata de la familia de las mirtáceas, de la que se obtienen numerosos aceites esenciales (AE), como los de *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus*, *Melaleuca alternifolia* (árbol del té) y *Melaleuca quiquinervia* (niaulí), por mencionar algunos de los más conocidos.

El AE de mirto verde (AEQT *Myrtus communis* CT cineol), originario de Córcega, se obtiene de la destilación de las hojas perennes de esta planta y revela un alto índice de cineol (1,8), cuyo principal efecto es **expectorante**. Aunque la presencia del cineol aporta una potente fragancia a los aceites esenciales antes mencionados, el perfume del mirto verde es balsámico y posee una intensidad suave pero rotunda... Altamente indicado para el sistema respiratorio, es también un excelente **tónico general**, rebosante de principios protectores y reafirmantes para la piel.

El mirto es conocido desde la antigüedad clásica por sus múltiples virtudes. En Grecia los pitagóricos se ponían ramas de mirto en la frente para acceder al conocimiento iniciático. Desde entonces el mirto es sinóni-

mo de brillantez de espíritu, nobleza de corazón y esplendor, y su presencia en los jardines romanos se justificaba con el argumento de que de su tronco manaba la alegría. Además, sus hojas aromáticas también se utilizaban en aquella época para perfumar los baños termales.

En la medicina medieval occidental las ramas frondosas del mirto se utilizaban para elaborar tónicos astringentes, y ya en el siglo XVII la conoci-

da como "agua de ángel", destilada a partir de las hojas de mirto, se había ganado la fama de realzar la belleza femenina.

La planta que evoca a Venus

El mirto verde es originario de la cuenca mediterránea. Esta hermosa planta, con pequeñas hojas puntiagudas de un verde brillante, se manifiesta en verano como una explosión de flores blancas. Cada una de ellas está conformada por una sencilla corola de cinco pétalos de un blanco resplandeciente, donde destacan los múltiples estambres que brotan del centro, brillando como pequeños astros.

La belleza resplandeciente del mirto se asocia también con la diosa Venus, que simboliza a la belleza y al amor sensual. En sus representaciones sale del agua para hacer su primera aparición en la Tierra ocultándose tras un arbusto de mirto. Para celebrar la unión en las bodas, la mujer solía llevar una corona de mirto y el hombre una ramita en el pecho. En Córcega se siguen usando sus bayas oscuras, poco carnosas y coronadas por los restos del cáliz, para fabricar un delicioso licor aromático, la *myrta*.

Su aceite esencial, asociado a la simbología femenina



de Venus, está especialmente indicado para reequilibrar el estado de ánimo en la mujer y le permite retomar el contacto con su sensualidad. Puede aplicarse un masaje en la zona inferior del vientre con este aceite esencial diluido en aceite vegetal de almendras dulces. Para ello, vierta una pequeña cantidad de aceite vegetal de almendras dulces en la palma de la mano para seguidamente añadir 5 gotas de AE de *Myrtus communis* CT cineol. Aplíquelo procurando realizar movimientos circulares, partiendo del ombligo y en el sentido de las agujas del reloj. Debe cubrir el conjunto de la zona enmarcada en la parte inferior por los huesos púbico e ilíaco -la pelvis- y en la parte superior por las costillas y el xifoides -el extremo inferior de la caja torácica-.

Un aceite de **masaje** al mirto verde es ideal para masajear de espalda, tórax y vientre. Prevea la cantidad necesaria de aceite de base (en torno a 15 ml ó 2 cucharadas soperas de aceite vegetal -el de macadamia será una excelente elección-) e incorpore 15 gotas de AEQT de *Myrtus communis* CT cineol.

El mirto verde es también un tratamiento infalible para mantener la **belleza de la piel**. Para reafirmar el cutis y mantener el tono muscular del rostro, lo que favorece un contorno armónico, se recomienda mezclar 2 gotas de AE de mirto común CT cineol con 10 de AE de espinillo amarillo o de AE de rosa mosqueta. Aplique la mezcla sobre el rostro y el cuello por la mañana y por la noche.

Para **reafirmar el busto**, las mujeres pueden preparar un aceite de masaje que se aplicará después del baño, bien por la mañana, bien por la noche. La mejor elección para ello es el AE de argán. Mezcle de 3 a 5 gotas de AEQT de mirto verde con 20 gotas de AE de argán y masajee suavemente los senos de abajo hacia arriba hasta que la mezcla se absorba por completo.

El mirto verde es un tratamiento infalible para mantener la belleza de la piel, reafirmar el cutis y mantener el tono muscular del rostro



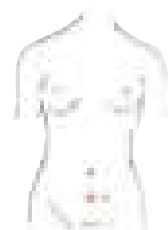
En algunas regiones también se suele "limpiar" el ambiente que rodea al **recién nacido** con una rama de mirto para asegurar la alegría de vivir y alejar la tristeza.

El AE de mirto verde es un remedio formidable para revitalizar un **corazón** agotado y dañado. Su fragancia anima, dejando entrever un rayo de luz hasta en los momentos más sombríos. Para beneficiarse de sus propiedades, difunda su fragancia durante 15 minutos varias veces al día. Su aroma puede acompañar a la perfección los momentos de distensión en familia, por ejemplo, después de las comidas, durante la lectura de la tarde en vacaciones, por la noche

antes de acostarse, etc. Pero, ¡joj! no se duerma nunca con un difusor de esencias encendido; debe respetar el tiempo máximo de difusión.

La aplicación del AE de mirto verde en acupuntura

El punto de acupuntura que corresponde especialmente al espíritu del mirto verde es el famoso punto *Dantian* (que significa "campo de cinabrio") del meridiano extraordinario *yin*, el Vaso de la Concepción -un canal de 24 puntos repartidos en la línea central anterior del cuerpo humano-. Este punto (4VC) está situado a medio camino entre el ombligo y el pubis. Aunque existen indicaciones terapéuticas muy diversas, éste se estimula principalmente para revitalizar todas las funciones del cuerpo y en especial la sexualidad.



Puede aplicar dos gotas de AE de mirto verde en este punto por la mañana para dinamizar su jornada al tiempo que disfruta de su fragancia exultante. Aplicado en este mismo punto por la noche, ejercerá principalmente un efecto afrodisíaco.

Atención: no estimular nunca este punto durante el embarazo.

Advertencia

Existe otro aceite esencial que también se destila a partir de las hojas del *Myrtus communis*, el de **mirto rojo**. Este se caracteriza por una composición bioquímica distinta de la del mirto verde, con un importante contenido en acetato de mirtenilo, lo que le confiere propiedades espasmódicas.

Elske Miles

La menta: una farmacia gratuita en su propia casa

Antiséptica, antiinflamatoria, calmante o simplemente aromática, la menta que crece en el huerto es bastante más eficaz que cualquier spray para refrescar el aliento. Le enseñamos a sacarle el máximo partido.



Retrato de una planta velluda

Menta. *Mentha spp.* L.

La menta es una herbácea vivaz cuya longitud oscila entre los 10 cm y más de 1 metro. Sus hojas dentadas y finamente nervadas son algo velludas y presentan un color verde puro permanente. En verano florece con espigas blancas, rosas o azules. Todas las partes de la planta son intensamente aromáticas.

Existen numerosos tipos de menta repartidos por todos los continentes y todos ellos desprenden un mismo intenso aroma. En jardines y huertos, la más común es la **hierbabuena** o menta verde (*Mentha spicata* o *Mentha viridis*), pero existen otras especies y variedades que se emplean en medicina, en perfumería y en la industria alimentaria. Entre las más conocidas encontramos la variedad **“nana”** o menta marroquí, utilizada para el té y apreciada por su abundante follaje. También destacan la **menta piperita** (*Mentha x piperita*), más fuerte, y la variedad **“mitcham”**, convertida en el famoso “peppermint” de los ingleses. Todas las mentas contienen mentol, pero sólo la menta piperita contiene el mentol levógiro, con propiedades bacteriostáticas, utilizado principalmente para refrescar el aliento.

Su cultivo: coser y cantar

Menta: cómo plantarla

Su siembra es sencilla pero lenta (lea las instrucciones en el cuadro correspondiente), pero

si lo prefiere puede comprarla ya plantada en una pequeña maceta de plástico. No le costará encontrar casi cualquier tipo de menta. Seleccione las plantas a principios de la primavera, pues es en esta época cuando el surtido de los viveros es más amplio, y plántelas con 30 cm de separación



entre sí, lo que permitirá que se extiendan formando un manto continuo desde finales del primer año.

A partir del segundo año podrá multiplicar fácilmente sus plantas, tanto las sembradas en el jardín como las que permanezcan en maceta, acodándolas (es decir, enterrando algunas de sus ramas sin cortarlas o separarlas del tallo previamente). Observe el crecimiento de la planta: comenzará a producir en la superficie grandes tallos secundarios -denominados estolones- que arraigarán de forma espontánea. Para obtener nuevas plantas, basta con extraer y luego replantar algunos fragmentos de estos estolones provistos de pequeñas raíces. ¡Facilísimo!

Sol y tierra fresca, los mejores cuidados

La menta puede crecer en zonas de semisombra e incluso de sombra, aunque es a pleno sol donde crece de forma más vigorosa y abundante. En cualquier caso, procure una tierra rica en humus y manténgala fresca y ligeramente húmeda, regándola con

regularidad entre los meses de mayo y septiembre. En los días más calurosos del verano deberá regarse a diario.

Esta planta requiere escasos cuidados. Basta con procurarle un abono orgánico en otoño (para restablecer las reservas nutritivas del suelo) y esparcir una ligera capa de compost o tierra sobre la superficie en la que crece.

La cosecha regular de los tallos con hojas es suficiente para el mantenimiento de la planta. Observe los brotes situados en el punto de corte: en sólo unos días comenzarán a florecer y 15 días después de la poda habrán crecido nuevos tallos. Aunque no necesite recolectar más tallos con hojas, corte los extremos sujetando la planta o simplemente corte a ras de suelo los tallos de mayor tamaño. Esta operación favorecerá el crecimiento de los brotes desde abajo y permitirá mantener la planta frondosa y tupida. Para que no le falte nunca la menta en plena temporada, pódela al ras un tercio de cada una de sus plantas cada 15 días.

¿Cómo conservar sus propiedades?

Las hojas recién recogidas son las más aromáticas y las más ricas en mentol. Recoja los tallos al final de la mañana, cuando se haya secado el rocío, y forme ramilletes que pueda colgar y secar a la sombra. Una vez seca, guarde la menta en frascos herméticos; así conservará todas sus propiedades medicinales y aromáticas.

Ideas de farmacia

La menta combate las náuseas y el mareo en los viajes, mejora la digestión y evita las flatulencias y el estreñimiento pasajero. También descongiona el hígado y trata las inflamaciones intestinales. Ahora ya lo sabe: menta y... ¡adiós problema!



El invierno, el mejor aliado de la menta

Las mentas clásicas casi nunca enferman. En ocasiones, a final de la temporada pueden observarse en

ellas pequeñas manchas anaranjadas denominadas "roya" que crean un ligero relieve sobre sus hojas. En estos casos, se aconseja cortar los tallos al ras: el paso al frío del invierno suele bastar para acabar con este hongo y de este modo se podrá volver a partir de unas bases sanas la próxima primavera. Nunca recolecte las hojas enfermas para su uso o conservación.



Cuanto mayor es la maceta, más tiempo vive

Todas las mentas pueden cultivarse en maceta y vivir todo el año al aire libre en un balcón. Lo más sencillo es colocar directamente un sementero en una maceta de al menos 20 cm o en una jardinera. Para conseguir un cultivo permanente, seleccione una maceta que tenga entre 30 y 40 cm de diámetro. Así pasarán varios años antes de que necesite ser trasplantada.

Utilice una tierra de horticultura universal en cantidad

Siembra: ¡nunca por debajo de los 20° C!

Cultivar la menta es fácil, pero deberá armarse de paciencia si quiere conseguir un manto generoso. Si decide sembrarla usted, hágalo al calor (unos 20° C) y en un lugar protegido o en interior. Ayúdese con un sementero de mano, pues las semillas son muy finas, y siémbrelas en pequeñas macetas. A continuación, recúbrelas de una capa fina de tierra tamizada,

lo justo para protegerlas de la luz. Presione la tierra ligeramente y riéguelas mediante rociado. Una vez hayan crecido los tallos (tardan unos 20 días, de media), despéjelos para quedarse con una planta cada 3-5 cm. Cuando las plantas tengan de 2 a 4 hojas, vuelva a plantarlas en una pequeña maceta individual y espere a que crezcan.

Para preparar en casa

abundante y coloque las macetas preferiblemente a pleno sol (aunque si esto no es posible también valdría una zona de semisombra). Conserve la tierra siempre húmeda entre abril y septiembre, regándola con regularidad. A finales de otoño, corte toda la vegetación al ras y añada a la tierra un puñadito de abono orgánico, en previsión del nuevo crecimiento de la planta en primavera.

Si no suele recoger tallos con hojas, corte la planta al ras con regularidad para mantener una vegetación tupida. Y para que nunca le falte la menta en su cocina, cultive tres macetas pequeñas a la vez: una le proporcionará hojas y la otra estará volviendo a crecer mientras la tercera es podada. Puesto que la menta coloniza las macetas con sus estolones, aproveche y trasplántela cada tres años para multiplicar el cultivo.

A cada cual, su menta

Si bien todas las mentas tienen un olor y un sabor similares, algunos tipos ofrecen fascinantes matices. Basta con frotar una hoja para apreciar la originalidad de la menta-chocolate, la menta-jengibre, la menta-bergamota (utilizada en la elaboración de agua de colonia), la menta-anís, la menta-manzana e incluso la menta-piña o la menta-plátano.

Algunas de estas clases de menta sólo tienen un interés decorativo,

La menta, ¿una especie invasora?

La menta tiene fama de ser una especie invasora, pero eso es totalmente falso. Lo que sí es cierto es que “viaja”: crece, se expande... pero luego termina marchitándose. Así, si observásemos la vida de esta planta aromática a cámara rápida, sí la veríamos desplazarse, como explorando el huerto, pero en realidad no hay de qué preocuparse.



Si bien todas las mentas tienen un olor y un sabor similares, algunos tipos ofrecen fascinantes matices

mientras que otras ofrecen respuesta a determinados problemas relacionados con el cultivo. Plantando **menta corsa** (*Mentha requienii* o “corsica”) en los espacios vacíos de su jardinera, por ejemplo, conseguirá una bonita alfombra de solo 1 cm de altura. Y la **menta de Gibraltar** (*Mentha pulegium*), ligeramente más alta, también le permitirá crear una delicada alfombra con la que cubrir el parterre.

¿Le apetece algo original? Apueste por la **menta crispada** (*Mentha crispata*), que llama la atención por sus singulares hojas dentadas. El **po-leo cervuno** (*Mentha cervina*) pasa prácticamente desapercibido por sus hojas pequeñas y estrechas, y sin embargo es una de las variedades más aromáticas. ¡No cometa el error de olvidarlo! Por último, pruebe a introducir en los jardines secos la **menta de campo** (*Mentha silvestris*) y, en los lugares húmedos, la **menta de agua** (*Mentha aquatica*).

Serge Schall
Dr. ingeniero agrónomo
y jardinero

“Peppermint”: la gran idea de los ingleses

A los ingleses les debemos el estudio detallado de la menta piperita. En el siglo XVII, la *Mentha piperitis sapore* figuraba en la ilustre lista oficial de remedios de la ciudad de Londres, pues los ingleses se habían sentido especialmente fascinados por esta planta aromática y medicinal que denominarían “peppermint”. Cultivada en abundancia en la pequeña población de Mitcham, en el condado de Surrey, allí se seleccionó una variedad que recibió el mismo nombre, “Mitcham”, muy aromática, poderosamente antiséptica y que todavía en la actualidad continúa siendo la más demandada en confitería.

Acónito, contra la angustia intensa



Sin duda, se trata de una planta de extremos. Una vez que conozca su utilidad, seguro que no se olvidará de ella si algún día la necesita.

El acónito (*Aconit napellus*) es una planta de la familia de los ranúnculos de una toxicidad extrema. El aspecto bastante atípico de sus flores le ha valido numerosos sobrenombres, como “casco de Júpiter”, “hábito del diablo” o “hierba matalobos”. Puede observarla de cerca si lo desea, pero ¡ni se le ocurra consumirla! Unos pocos gramos podrían provocarle la muerte.

Esa alta toxicidad, que afecta a los sistemas vitales cardiovasculares y nerviosos, está relacionada principalmente con un alcaloide, la **aconitina**. Esta planta se ha relacionado tradicionalmente con la magia negra, pero es precisamente esa potente toxicidad la que ha convertido al acónito en un tratamiento homeopático para las situaciones de emergencia. Mediante la dilución y la dinamización de la planta conforme a las reglas de elaboración homeopática, el acónito desencadena el efecto contrario al que provocaría antes de ser tratado.

En homeopatía, el acónito puede utilizarse en tres situaciones distintas: ante una angustia intensa y repentina, con sensación de muerte inminente; ante una neuralgia aguda y muy dolorosa o ante una fiebre repentina y extremadamente elevada.

- **La angustia** intensa es una situación en la que la persona tiene la certeza de estar próxima a la muerte y pide ayuda. En ocasiones, incluso “se anuncia” la hora en la que sobrevendrá la muerte. Obviamente, esto no se corresponde con la realidad ni se trata de ningún tipo de premonición: ese “anuncio” no es más que la consecuencia de un estado de pánico

total. Un ataque de pánico de este tipo puede producirse sin previo aviso y de forma muy brusca, pero lo más frecuente es que se dé en mitad de la noche, generalmente en torno a la medianoche.

- El acónito también permite calmar y tratar las **neuralgias** (dolor fuerte en la trayectoria de un nervio), sobre todo si son agudas y recientes o en caso de que provoquen fuertes angustias nocturnas.

Entre las neuralgias que pueden tratarse mediante dilución homeopática de acónito figuran la **ciática**, la cruralgia (un tipo de “ciática delantera” que afecta al nervio crural –o femoral–), la ciática del brazo (neuralgia cervicobraquial) y la neuralgia del trigémino (comúnmente denominada neuralgia facial).

El punto común de todos estos dolores neurálgicos reside en que el nervio es, en sí mismo, la zona

de dolor, en vez de un simple conductor del fenómeno doloroso.

Este tipo de ciáticas pueden propiciarse o desencadenarse por una exposición al frío seco, especialmente las neuralgias del trigémino y las cervicobraquiales. La presencia del hormigueo (**parestesia**) en el nervio afectado es también un indicador que permite decantarse por un tratamiento con acónito.

- La **fiebre aguda y extrema** (que supera bruscamente los 39° C), especialmente tras una exposición al frío seco, también puede tratarse con acónito. En esta situación el enfermo presenta piel seca, calor y muchas ganas de beber agua fría (salvo el agua, a la persona afectada cualquier comida o bebida le sabe amarga) y, en el momento más álgido de la crisis de fiebre, puede presentar malestar, palidez y sentirse al borde del desvanecimiento.

Dr. Daniel Scimeca

Las fórmulas indispensables en su botiquín familiar

Existen tres fórmulas de este tratamiento homeopático:

- El tubo de 15CH se utiliza para las angustias y los ataques de pánico.
- El tubo de 9CH se utiliza para las neuralgias derivadas de una exposición a frío seco y con sensación de hormigueo asociada a ellas. Se toman 5 gránulos cada hora, reduciendo la frecuencia según la mejoría.
- El tubo de gránulos en 5CH se utiliza para las fiebres elevadas con síntomas de sed y piel seca. Se toman 5 gránulos cada hora y se reduce la frecuencia de las tomas desde que se manifiesta mejoría, para finalmente interrumpirlas.



Fitoterapia... también para su mascota

Entrevistamos a una de las mayores especialistas en fitoterapia que lleva 36 años cuidando de los animales a base de plantas, acupuntura y osteopatía.

Françoise Heitz es miembro de la agrupación francesa de veterinarios rurales *GIE Zone Verte*, que trabaja con los criadores para fomentar una cría distinta, basada en la prevención y en cuidados más naturales para los animales.

Plantas&Bienestar: La fitoterapia sigue siendo una alternativa poco común para el cuidado de los animales. ¿Cuándo comenzaron los veterinarios a usarla como terapia?

Françoise Heitz: Desde comienzos del siglo XXI. Esto ha sido posible gracias a los métodos de preparación de las plantas, ya que los veterinarios cuentan hoy en día con unos cincuenta extractos estandarizados de plantas (EEP)⁽¹⁾. Las plantas se presentan también en forma líquida, lo que hace que sean más fáciles de administrar a los animales.

También existen tinturas madre y plantas en forma de cápsulas, aunque estas últimas son menos prácticas a la hora de hacérselas tragar a los animales.

P&B: ¿Las distintas formas de preparación de las plantas se corresponden con distintos usos?

F.H.: Sí, podrían hacerse distinciones: la aromaterapia se reserva para las patologías agudas, los hidrolatos (agua floral resultante de la destilación del aceite esencial de una planta) para el cuidado del animal, la gemoterapia (terapia con brotes) para las patologías crónicas o el drenaje y los elixires para los problemas de conducta. En el caso de la gemoterapia, por ejemplo, el macerado glicerinado de roble resulta muy eficaz para for-

talear las encías del perro, mientras que el macerado glicerinado de vino tinto y morera es útil para combatir la artrosis.

P&B: ¿Se pueden utilizar aceites esenciales, de olor intenso, para los animales de compañía?

F.H.: En los perros, pero siempre con precaución. Por el contrario, es-



tán contraindicadas para los gatos, ya que carecen de una enzima que les permite eliminar los terpenos (principales componentes de la resina de los aceites esenciales). En este caso sería preferible recurrir a los hidrolatos, que son inocuos para el gato.

P&B: ¿Las plantas son realmente eficaces para tratar los problemas de los animales?

F.H.: ¡Claro que sí! La fitoterapia

funciona para calmar a los animales. Las plantas también pueden utilizarse para tratar pequeñas patologías, como método preventivo para marcar el territorio del animal o como complemento de un tratamiento químico para drenar las toxinas.

Todas las plantas son muy eficaces siempre que se las conozca bien, pues algunas pueden tener efectos secundarios. Por ejemplo, se debe evitar la exposición a la luz del sol tras utilizar **aceite de hipérico**, ya que es una planta fotosensibilizante. Por otro lado, algunas plantas pueden resultar tóxicas: aunque el **árnica** es un excelente remedio cuando se aplica a contusiones o traumatismos sin herida, resulta tóxica cuando se administra por vía interna; la **consuelda**, debido a la presencia de un alcaloide, también está limitada a un uso externo; y la tintura madre de **caléndula**, un excelente cicatrizante y antiséptico por vía externa, ejerce una acción estrogénica que, de ser ingerida, podría provocar un aborto. Por el contrario, los hidrolatos y los elixires de **flores de Bach** carecen de cualquier efecto secundario.

De ahí la importancia de consultar a un especialista que elabore sus propias mezclas de plantas o que sepa prescribir productos ya listos para su uso.

1. Extracto Estandarizado de Plantas (EEP): se trata de plantas frescas que se trituran en frío y cuyas moléculas activas se recuperan por extracción antes de incorporarse a una solución glicerinada sin alcohol.

La receta de la Dra. Heitz

Para limpiar una herida, utilice tintura madre de caléndula diluida al 1/10 (una cucharada sopera en un vaso de agua) en una compresa por la mañana y por la noche.

P&B: Entonces, ¿podemos utilizar las plantas en los animales, al igual que hacemos en los humanos?

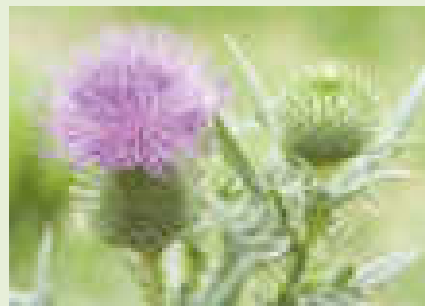
F.H.: Por supuesto. Por ejemplo, para ayudar al animal a afrontar el invierno, recurriríamos a la **equinácea**, que estimula el sistema defensivo de todos los animales domésticos. La equinácea se administra durante varios días al mes (de 5 a 8 días), sobre todo en épocas difíciles para el animal como son el invierno, el destete o un cambio de casa, entre otros. En régimen curativo, suele prescribirse entre 8 y 10 días, combinada con otras plantas según sea la patología. Para administrarla a los herbívoros se les da la flor entera y a los carnívoros en forma de EEP.

La **melisa**, por otro lado, es el mejor remedio para los perros que sufren vómitos o se marean en los viajes. Como antidiarreico recurriríamos a la **aquilea**, a las **hojas de nogal** y a la **zarza de frambueso salvaje** en tisana. El uso de la tisana está especialmente indicado para los casos de diarrea porque, además de las propiedades astringentes de la planta, aporta agua para rehidratar al animal y al mismo tiempo se eliminan mejor las toxinas. La tisana se prepara a razón de 20 g de plantas por cada litro de agua, con una proporción de aproximadamente 50 ml de tisana al día por cada 8 kg de peso que tenga el animal.

Para el hígado, el **desmodium**, la **alcachofa**, la **cúrcuma**, el **cardo mariano** y el **diente de león** son las cinco plantas por excelencia. El hígado es el encargado de drenar las toxinas por lo que, con independencia de la enfermedad que tenga el animal, estas plantas deberán usarse como complemento al tratamiento para así agilizar la eliminación de las toxinas. Todas ellas

se administran en seco a los herbívoros y en EEP a los carnívoros.

En los caballos, por último, las tendinitis pueden tratarse con **cola de caballo** y el nerviosismo con **aceite esencial de mandarina**, que ejercerá un efecto calmante con sólo hacerles oler el frasco. La cola de caballo (no



confundir con plantas similares más o menos tóxicas) se administra en polvo (30 g al día en caballos adultos) o en EEP (15 ml en caballos adultos) durante tres semanas.

P&B: ¿Y para la estética? ¿Se pueden seguir los mismos principios?

F.H.: Para el pelaje del gato, la **bardana** y el **pensamiento silvestre** son dos plantas muy eficaces para el drenaje de la piel. Están disponibles en forma de EEP que se les deberá hacer tragar, mezclada con agua, con ayuda de una jeringa durante 21 días (1 ml por cada 5 kg de peso, con un máximo de 5 ml si pesa más de 25 kg).

P&B: ¿Existen antiparasitarios externos a base de plantas para combatir las pulgas?

F.H.: El **hidrolato de enebro** ejerce una acción repelente de los insectos y la **lavanda** es un fantástico desinfectante. El hidrolato de enebro se debe pulverizar sobre el pelaje del animal, por ejemplo, antes de dar un paseo por el campo. Además, la **paja de la-**



vanda y la de **tanaceto** tienen fama de repeler las pulgas en las casetas de los perros.

P&B: ¿Algún consejo más que ofrecer?

F.H.: Al igual que nosotros, los animales envejecen... Y, como en nuestro caso, existen soluciones para los problemas derivados de la edad. Por ejemplo, para las complicaciones cardíacas en perros de edad avanzada recomendaría el **espino blanco**, que es una planta fantástica para el corazón. Regula la tensión y fortalece las contracciones cardíacas.

Si su perro sufre terrores nocturnos, puede recurrir a la **escholtzia** (o adormidera de California) y a la **pasiflora**, que poseen propiedades anti-espasmódicas y sedantes.

Para la artrosis, que a menudo afecta a los perros grandes y de avanzada edad, se puede utilizar una mezcla glicerinada de **grosella negra**, **vid roja** y **abedul verrugoso** tres semanas al mes durante tres meses.

Por último, los gatos sufren a menudo cistitis idiopáticas de origen psicoso-mático. En esos casos, es posible administrarles un macerado glicerinado de **arándano** y **flores de Bach**, que son los elixires florales que actúan sobre los estados emocionales agitados. Si su gato tiene miedo, puede darle **heliantemo** y, si muestra cólera o celos hacia otro gato, opte por **acebo**.

Advertencia

Consulte siempre con el veterinario las dosis y las plantas utilizadas, antes de aplicar estos remedios a su mascota.

Entrevista realizada por
Aurore de Lagane

Mantener una estructura ósea sólida hasta el final

El esqueleto es al cuerpo humano lo que los cimientos a una casa. Protege el organismo de las agresiones externas y, cuando dejamos de mantenerlo correctamente, pierde su solidez. Esto es lo que sucede con la osteoporosis.

La osteoporosis es en la actualidad el principal problema óseo. Afecta al 35% de las mujeres españolas mayores de 50 años, y a partir de los 70 años este porcentaje sube hasta el 52%; es decir, más de la mitad de la población femenina⁽¹⁾. Los gigantes de la industria alimentaria desean hacernos creer que basta con consumir lácteos ricos en calcio para prevenir la enfermedad, pero esto no es más que una publicidad engañosa que ofrece una visión simplista y equívoca de la realidad.

La salud del esqueleto depende de 4 etapas cruciales:

1ª. En una primera etapa se deben aportar al organismo las materias primas necesarias para construir una osamenta sólida. Para ello, es necesario **aumentar el aporte de minerales**, lo que se consigue gracias a una alimentación equilibrada y unas plantas mineralizantes específicas.

2ª. Estos minerales deben poder **absorberse correctamente en el sistema digestivo**. Verá que ciertos factores, en concreto la acidez del estómago, son determinantes para la adecuada absorción de los minerales a través de las paredes digestivas.

3ª. Una vez que se han absorbido los minerales, es preciso asegurarse de que estos **se depositen en los lugares adecuados** (los huesos, los dientes...), sin crear calcificaciones en



las paredes arteriales ni en zonas de inflamación crónica. Para ello, es fundamental la presencia de determinadas vitaminas.

4ª. Una vez depositados los minerales, es necesario **evitar su reabsorción** por exceso de acidez o de estrés oxidativo.

1ª etapa. Aumentar el aporte de minerales

Los huesos se componen en parte de calcio, pero para construir el esqueleto también se requieren otros minerales como el **magnesio**, encargado de activar la fosfatasa alcalina (una enzima que permite la formación de cristales de calcio en la masa ósea). A su vez, el magnesio es necesario para generar la forma activa de la vitamina D, que es fundamental para la fijación del calcio. Por último, existen otros minerales y oligoelementos esenciales como el dióxido de silicio⁽²⁾, el boro y el fósforo⁽³⁾.

Este conjunto de minerales y elementos de absorción puede encontrarse en el mundo vegetal, por lo que un consumo regular de fruta y verdura garantizaría un aporte diversificado. Pero ¿basta con eso? No siempre, ya que los suelos en los que crecen los vegetales son cada vez más pobres en minerales.

Afortunadamente, las plantas mineralizantes acuden al rescate: toma-

La osteoporosis
afecta a más
de la mitad de
la población
femenina

1. Taller de Osteoporosis: "Siéntelo en tus huesos". Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECO) Abril 2014.

2. Eisinger J, Clairet D. Effects of silicon, fluoride, etidronate and magnesium on bone mineral density: a retrospective study Magnes Res 1993 Sep; 6(3): 247-9.

3. Meacham SL, Taper LJ, Volpe SL. Effects of boron supplementation on bone mineral density and dietary, blood, and urinary calcium, phosphorus, magnesium, and boron in female athletes. Environ Health Perspect 1994; 102(Suppl 7): 79-82.



das en infusión, aportarán las cantidades diarias adecuadas para prevenir la osteoporosis, aunque también son beneficiosas para el equilibrio nervioso y muscular. Por ejemplo, 20 g de **ortiga** aportan unos 200 mg de magnesio, que será absorbido casi en su totalidad por la mucosa digestiva.

Estas plantas ofrecen una biodisponibilidad sin igual en comparación con las formas de magnesio clásicas (cloruro, citrato, glicerofosfato...).

El poder de la infusión

En una infusión los minerales se liberan en su forma ionizada, por lo

que no requiere de ningún tipo de digestión, ya que los iones se transportan directamente a través de la mucosa digestiva. Esta cualidad resulta especialmente beneficiosa para las personas que sufren trastornos digestivos y que, por tanto, no absorben por completo los minerales procedentes de la alimentación.

Una dosis diaria de 20 g proporciona el aporte necesario de minerales. Para ello, puede tomar 20 g de una misma planta o hacer su propia mezcla; por ejemplo: 10 g de ortiga, 5 g de **alfalfa** y 5 g de cola de caballo. Vierta un litro de agua hirviendo sobre las plantas y deje infusionar la mezcla durante 20 minutos. Filtrela y consúmlala a lo largo del día.

Recuerde que la **cola de caballo** tiene reservado un lugar especial en la infusión, pues es una de las pocas plantas ricas en sílice, un mineral indispensable para la formación de la matriz ósea⁽⁴⁾. Por lo tanto, procure utilizar la cola de caballo en todas sus mezclas para infusiones, y mejor si es en formato pulverizado para extraer de forma óptima la sílice de la infusión.

Puede variar la mezcla de plantas en función de los trastornos que sufra. Le ofrecemos algunos ejemplos:

- **Dolores articulares:** 10 g de ortiga y 10 g de cola de caballo.
- **Menopausia:** 10 g de trébol rojo (contraindicado en caso de enfermedades hormonodependientes, como el cáncer de mama o el cáncer de útero), 5 g de alfalfa y 5 g de cola de caballo.
- **Calambres e hinchazón digestiva:** 10 g de gatera, 5 g de hojas de frambueso y 5 g de cola de caballo.

La infusión de ortiga, alfalfa, **trébol** u **hojas de avena** tiene un sabor similar al de la hierba que no resulta agradable a todo el mundo. Puede mejorarse añadiendo determinadas plantas como la **menta piperita** (por ejemplo, 10 g de ortiga, 5 g de cola de caballo y 5 g de menta). También se puede endulzar la tisana con un poco de miel.

Algunas plantas, como la ortiga, son diuréticas (aumentan el volumen de orina y disminuyen, consecuentemente, el volumen de líquidos internos), por lo que debe ser precavido si tiene la tensión baja, ya que esta condición podría agravarse. Si tiene tendencia a la hipotensión, es aconsejable añadir a la infusión una cucharada sopera de **raíces de regaliz** (contraindicadas en caso de hipertensión arterial), que contrarrestará el efecto diurético de las demás plantas.



Cantidad de minerales en miligramos por cada 30 g de planta seca

Plantas mineralizantes	Cantidad de minerales asociados				
	Ca	Mg	K	Fe	Mn
Alfalfa (<i>Medicago sativa</i>)	299	76	400	0,87	0,08
Gatera (<i>Nepeta cataria</i>)	205	69	783	4,6	1,25
Cola de caballo (<i>Equisetum arvense</i>)	630	145	520	4,1	0,23
Ortiga, hojas (<i>Urtica dioica</i> , <i>U. urens</i>)	966	286	583	1,4	0,26
Avena, hojas (<i>Avena sativa</i> , <i>A. fatua</i>)	476	400	90	0,4	0,02
Menta (<i>Mentha piperita</i>)	540	200	753	2	0,02
Trébol rojo (<i>Trifolium pretense</i>)	436	116	666	0	0,2
Frambueso, hojas (<i>Rubus idaeus</i>)	403	106	446	3,3	4,8

Ca = calcio, Mg = magnesio, K = potasio, Fe = hierro, Mn = manganeso
 "The healing power of minerals, trace elements, and special nutrients". Paul Bergner, 1997.

4. Jugdaohsingh R. Silicon and bone health. J Nutr Health Aging 2007 Mar-Apr; 11(2): 99-110. Review.

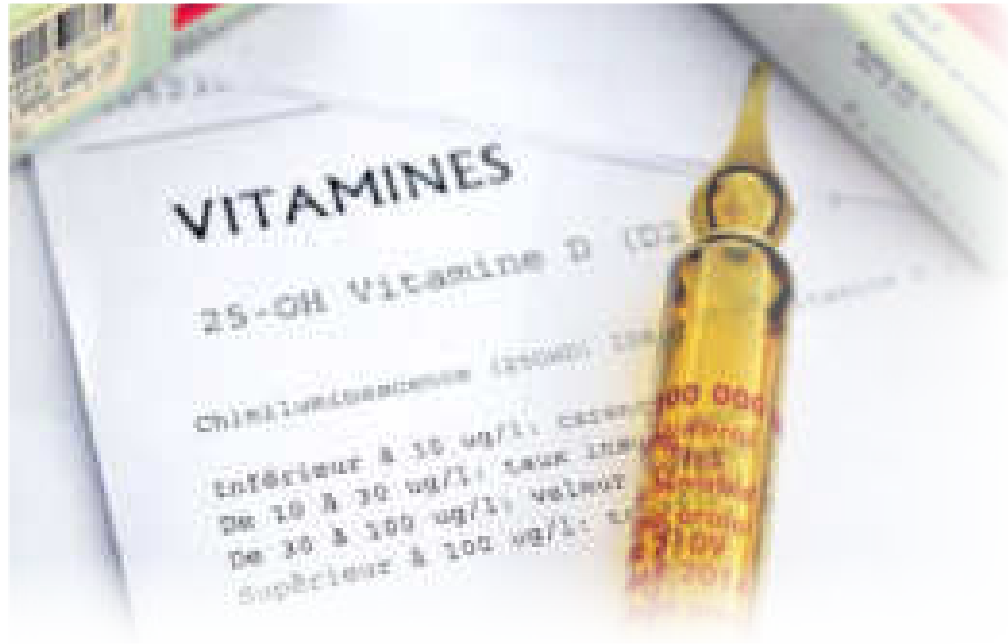
2ª etapa. Optimizar la absorción de los minerales

No basta con obtener los minerales de la alimentación, ya que éstos deben extraerse a su vez de los alimentos por medio de una digestión eficaz, en un proceso que comienza en el estómago, donde la digestión debe llevarse a cabo en un medio ácido.

Hoy en día sabemos que los **antiácidos** pueden contribuir a la osteoporosis⁽⁵⁾ y que están relacionados con un mayor riesgo de fracturas⁽⁶⁾. Efectivamente, estos medicamentos no sólo inhiben la absorción del calcio en el tubo digestivo, sino que también interfieren directamente en el funcionamiento de los **osteoclastos**, que son las células que intervienen en la destrucción de la matriz ósea.

Si está tomando antiácidos, consulte a su médico para averiguar si aún necesita seguir con el tratamiento o si se podrían considerar otras alternativas. Si no los toma, pero sufre de digestiones lentas y difíciles, pruebe a tomar 20 gotas de un extracto líquido de genciana (en tintura madre, EEP o SIPP*) 10 minutos antes de las comidas. Diluya la genciana en un dedo de agua, bébala a pequeños sorbos y enjuáguese bien la boca antes de tragarla para impregnar con ella las papilas gustativas. La genciana contribuirá a una mejor acidez gástrica, lo que mejorará la absorción de los minerales de los alimentos.

Si sufre de inflamaciones intestinales tipo colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, enfermedad celíaca o colopatía funcional, debe saber que las probabilidades de sufrir osteoporosis aumentan⁽⁷⁾ al estar los puntos de absorción intestinal inflamados o destruidos. Por lo tanto, la salud del es-



queleto debe pasar prioritariamente por aliviar esas inflamaciones crónicas.

3ª etapa. Facilitar que los minerales se depositen correctamente

Las vitaminas también tienen su función en el mantenimiento de la estructura ósea. Dos de ellas son esenciales para que los minerales se depositen en el lugar correcto: la vitamina D y la vitamina K.

Vitamina D

La vitamina D, que se metaboliza cuando los rayos UVB del sol (por contacto con la piel) transforman una sustancia derivada del colesterol en colecalciferol o vitamina D3, es indispensable para una buena absorción y un buen metabolismo del calcio.

El déficit de **vitamina D** entre la población española (pese a ser un país bañado por el sol, fuente principal de la vitamina D) como también ocurre en otros países europeos, es

alarmante, hasta el punto de que tiene dimensiones de pandemia⁽⁸⁾. La carencia es evidente sobre todo durante los meses de invierno, cuando la radiación solar es insuficiente para estimular la piel y que fabrique la cantidad adecuada.

Una suplementación de 1.000 a 2.000 UI a partir de octubre en el hemisferio norte y a partir de abril en el hemisferio sur, le ayudará a mantener unos niveles estables. O puede pedirle a su médico que le haga un análisis de seguimiento para asegurarse que sus niveles se mantienen por encima de los 50 ng/ml durante todo el invierno. De hecho, sólo un análisis de sangre podrá ayudarle a gestionar sus niveles de vitamina D con precisión, así como a determinar la dosis adecuada para proceder a una correcta suplementación diaria.

Vitamina K

Varios investigadores han descubierto que otra vitamina parece funcionar en tándem con la vitamina D: la vitamina K o, más concretamente,

5. Khalili H, Huang ES, Jacobson BC, Camargo CA Jr, Feskanich D, Chan AT. Use of proton pump inhibitors and risk of hip fracture in relation to dietary and lifestyle factors: a prospective cohort study. *BMJ* 2012 Jan 30; 344: e372.

6. Fraser LA, Leslie WD, Targownik LE, Papaioannou A, Adachi JD; CaMos Research Group. The effect of proton pump inhibitors on fracture risk: report from the Canadian Multicenter Osteoporosis Study. *Osteoporos Int* 2012 Aug 14.

7. Stobaugh DJ, Deepak P, Ehrenpreis ED. Increased risk of osteoporosis-related fractures in patients with irritable bowel syndrome. *Osteoporos Int* 2012 Sep 20.

8. Carlberg C. The physiology of vitamin D—far more than calcium and bone. *Front Physiol* 2014 Sep 2; 5: 335.

la K1 y la K2. Estudios recientes han demostrado que la vitamina K, asociada a la vitamina D y a un aporte correcto de minerales, permite aumentar la densidad ósea⁽⁹⁾ o ralentizar su pérdida⁽¹⁰⁾.

La **vitamina K1** se encuentra principalmente en las fuentes vegetales, mientras que la **K2** es producida en el intestino por la flora intestinal, siempre que esta última conserve un correcto equilibrio. ¡Un ejemplo más de la importancia de la salud digestiva para la salud ósea! La K2 se encuentra también, en pequeñas cantidades, en determinados productos animales (hígado, quesos duros y añejos -con más de nueve meses de curación- de tipo Gouda curado, mantequilla y yema de huevo). La K2, que es la más importante para la salud del esqueleto, se divide en varios subtipos denominados **MK4, MK7, MK8 y MK9**. La MK7 es la forma de preferencia pues circula durante más tiempo y permite alcanzar niveles sanguíneos más elevados⁽¹¹⁾.

El alimento más rico en K2 (**MK7**) es el *natto*, un alimento tradicional japonés a base de habas de soja fermentadas, aunque su sabor y su textura no gustan a todos. Este plato se presenta en forma de habas recubiertas de una sustancia espesa producida por el proceso de fermentación, y supone sin lugar a dudas la mejor fuente natural de K2 (casi 800 µg por cada 100 g). Se debe consumir diariamente una pequeña porción de *natto*, de 15 a 20 g

(que aportarán entre 100 y 130 µg, una cantidad próxima a la utilizada en algunos estudios).

También puede tomar complementos alimenticios a base de K2 natural; otras formas de K2 se producen mediante la fermentación del garbanzo por la bacteria *Bacillus licheniformis*, lo que da lugar a un producto rico en MK7. Tomar 100 µg al día.

4ª etapa. Minimizar la reabsorción ósea

El cuerpo debe mantener en todo momento un pH neutro en la sangre -ni demasiado ácido ni demasiado



alcalino-, pero esta no es una tarea sencilla, ya que el sistema genera una gran cantidad de residuos ácidos. Estos residuos provienen de la transformación de determinados alimentos o del reciclaje de nuestras propias células, por ejemplo, en caso de inflamación crónica. Por ello, el organismo va a hacer todo lo posible por neutralizar el exceso de ácidos con álcalis.

Como los minerales actúan como álcalis, cuando ya no quedan suficientes minerales en circulación para neutralizar ese exceso de ácidos, el organismo empieza a obtenerlos de los huesos mediante un proceso de reabsorción. Para evitar que esto ocurra es mejor minimizar la cantidad de residuos ácidos que se deben neutralizar y absorber una cantidad suficiente de minerales neutralizantes (lo que puede hacerse con las infusiones mineralizantes descritas anteriormente).

Desde el punto de vista de la alimentación, la fruta y las legumbres son generalmente alcalinas, pues aportan todo un abanico de minerales que actúan neutralizando los residuos ácidos. Por el contrario, los azúcares son acidificantes y deben suprimirse de la alimentación. Asimismo, se deberá limitar el aporte de fosfatos, especialmente de aquéllos procedentes de los refrescos y otras bebidas gaseosas. El exceso de proteínas y de productos animales tiene un efecto acidificante, pero al no absorber suficientes proteínas pueden surgir problemas durante la vejez. Lo ideal es un término medio.

Existe otro principio que interviene en la reabsorción ósea, el **estrés oxidativo**⁽¹²⁾⁽¹³⁾, que es el desequilibrio resultante entre el nivel de radicales libres de oxígeno producidos por el metabolismo celular y la incapacidad del organismo para eliminarlos. Tiene su origen en múltiples factores como son la contaminación, las infecciones, el tabaco o las inflamaciones. Para reducir los daños oca-

9. Kanellakis S, Moschonis G, Tenta R, et al. Changes in Parameters of bone metabolism in postmenopausal women following a 12-month intervention period using dairy products enriched with calcium, vitamin D, and phylloquinone (vitamin K (1)) or menaquinone-7 (vitamin K (2)): the Postmenopausal Health Study II. *Calcif Tissue Int* 2012 Apr; 90(4): 251-62. doi: 10.1007/s00223-012-9571-z.
10. Knapen MH, Drummen NE, Smit E, Vermeer C, Theuvsissen E. Three-year low-dose menaquinone-7 supplementation helps decrease bone loss in healthy postmenopausal women. *Osteoporos Int* 2013 Mar 23.
11. Schurgers LJ, Teunissen KJ, Hamulyák K, Knapen MH, Vik H, Vermeer C. Vitamin K-containing dietary supplements: comparison of synthetic vitamin K1 and natto-derived menaquinone-7. *Blood* 2007 Apr 15; 109(8): 3279-83.
12. Bax BE, Alam ASMT, Banerji B, et al. Stimulation of osteoclastic bone resorption by hydrogen peroxide. *Biochemical and Biophysical Research Communications* 1992; 183(3): 1153-1158.
13. Garrett IR, Boyce BF, Oreffo ROC, Bonewald L, Poser J, Mundy GR. Oxygen-derived free radicals stimulate osteoclastic bone resorption in rodent bone in vitro and in

Plantas y naturopatía

sionados en las células debido a este tipo de estrés, es preciso garantizar un aporte suficiente de antioxidantes, ya sea mediante la alimentación (especies, fruta y verdura de temporada) o con ayuda de las plantas.

El mundo de las plantas medicinales, efectivamente, proporciona una gran variedad de antioxidantes, sobre todo con las plantas aromáticas. En infusión, el **romero** tiene un excelente poder antioxidante, por lo que debe añadir una ramita a su infusión mineralizante diaria.

La **actividad física** también es necesaria para mantener una buena materia ósea. Camine, suba por las escaleras, dedíquese a la jardinería y practique un ejercicio regular de musculación suave. Puede hacerlo en casa, pero mejor si acude al gimnasio, donde recibirá la orientación de un monitor para adaptar los movimientos que debe realizar en función de sus posibilidades. Por su parte, la gimnasia acuática se adapta bien a las articulaciones afectadas por el envejecimiento. Estos ejercicios resultan muy beneficiosos porque contribuyen al fortalecimiento óseo.

Christophe Bernard
Herbolario y naturópata



Resumen

1. Aumentar el aporte de minerales	<ul style="list-style-type: none">• Infusión mineralizante diaria.
2. Optimizar la absorción de estos minerales	<ul style="list-style-type: none">• Disminución e incluso abandono de los antiácidos bajo supervisión médica.• Genciana para restablecer una correcta acidez gástrica.• Resolución de las inflamaciones intestinales.
3. Facilitar que los minerales se depositen correctamente	<ul style="list-style-type: none">• Vitamina D: aporte diario en función de las necesidades.• Vitamina K2: aporte diario de 100 µg (MK7).
4. Minimizar la reabsorción ósea	<ul style="list-style-type: none">• Disminución de los residuos ácidos (alimentación) y, en concreto, reducción de los azúcares, bebidas gaseosas y exceso de productos animales.• Protección frente al estrés oxidativo (alimentación, romero en la infusión mineralizante).• Ejercicios regulares de musculación suave.

*EEP: Extracto Estandarizado de Plantas
SIPF: Suspensiones Integrales de Plantas Frescas

News

El alga Klamath, al rescate de los veganos

Para los vegetarianos estrictos o veganos, que excluyen el consumo de productos animales de todo tipo, es fundamental la suplementación con vitamina B12, un nutriente esencial. Lamentablemente, un buen número de las fuentes naturales de vitamina B12 que conocemos se han revelado biológicamente inactivas e inadecuadas en su uso como complementos. Un ensayo clínico no aleatorizado y abierto estudió la eficacia sobre un grupo de 15 personas veganas de un suplemento natural a base de algas Klamath, el AFA-B12, compuesto por estas algas *Aphanizomenon flos-aquae* más una mezcla exclusiva de enzimas en los niveles de vitamina B12.

En los participantes del estudio se evaluó la concentración en sangre de vitamina B12, de ácido fólico (vitamina B9) y,

lo que es aún más importante, de homocisteína, un marcador fiable de la absorción de B12 en las personas que siguen una dieta vegana. La evaluación se realizó inicialmente con la toma de un complemento a base de Klamath durante un periodo de control de tres meses y después se volvió a evaluar tras suspender el tratamiento.

Respecto al periodo sin tratamiento, gracias a la suplementación los participantes presentaron una mejoría en los niveles de vitamina B12, con una reducción significativa de la concentración de homocisteína en sangre. Los autores del estudio concluyeron que la suplementación con algas Klamath AFA-B12 parece constituir una fuente suficiente y fiable de vitamina B12 para cualquier persona, y más concretamente para los veganos.

Baroni L, Scoglio S, Benedetti S, et al. Effect of a Klamath algae product (AFA-B12) on blood levels of vitamin B12 and homocysteine in vegan subjects: a pilot study. Int J Vitam Nutr Res 2009 Mar; 79(2): 117-23.



Una tisana bien caliente... para refrescarse

Calor húmedo, temperaturas extremas, trastornos circulatorios... El calor puede hacer insoportables los días y las noches de verano. ¡Apueste por una tisana hidratante y bien calentita para refrescarse por dentro!

A la hora de refrescarse, el cuerpo lo tiene todo previsto: la sangre circula para distribuir el calor en el cuerpo y luego expulsarlo a través de la transpiración, que se evapora. El propio principio de la evaporación del sudor hace disminuir la temperatura del cuerpo y nos devuelve la sensación de frescor.

Cuando la sudoración no es suficiente, podemos ayudar al organismo estimulando la circulación de la sangre y la transpiración. Y, aunque no lo crea, las tisanas calientes pueden ayudarnos a ello, ya que nos hacen sudar más. ¡Por qué cree que en el desierto los beduinos beben té caliente? ¡Eso les hace sudar y les refresca!

Además, el sabor de determinadas plantas aporta una sensación de fres-

cor inmediata, algo que no debería subestimarse.

¿Por qué estas plantas?

- La **grama** es una planta refrescante que aporta elementos nutritivos y evita las carencias derivadas de su eliminación excesiva por el sudor.
- El **hibisco** es una planta refrescante y relajante muy conocida que se utiliza como ingrediente principal del célebre *bissap*, una bebida tradicional africana. También se la denomina té de Carcadé, flor de hibisco o rosa de Jamaica.
- El **tilo** favorece la buena circulación sanguínea gracias a sus flavonoides. Facilita la relajación y sus inflorescencias -conjunto de flores que nacen agru-

padas de un mismo tallo- estimulan especialmente la transpiración.

- La **fresa** ayuda a equilibrar el azúcar en sangre gracias a sus propiedades astringentes. Resulta especialmente útil para evitar la hipoglucemia o las sensaciones de vértigo derivadas del calor intenso.
- La **vid roja** es la planta por excelencia para la circulación: favorece la circulación sanguínea periférica y refuerza el tono de las venas gracias a sus antocianos, unos pigmentos con propiedades antioxidantes.
- La **grosella negra** es una planta fantástica. En este caso se utilizan sus hojas, útiles por su efecto diurético y refrescante, pero también se recomienda el consumo de sus frutos, que son ricos en flavonoides y mejoran la circulación venosa.

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Grama** (raíz) 30 g
- **Hibisco** (cáliz) 25 g
- **Tilo** (inflorescencias) 15 g
- **Fresa** (hojas) 10 g
- **Vid roja** (hojas) 10 g
- **Grosella negra** (hojas) 10 g

Preparación:

Utilizar el equivalente de 1 cucharada sopera por cada tazón de agua fría. Calentar hasta que arranque a hervir, apagar el fuego, dejar en infusión durante 5-10 minutos y luego filtrar.

Esta tisana también puede tomarse fría y aderezada con zumo, por ejemplo de piña. Pero no olvide que caliente aporta un efecto refrescante más duradero.

Se trata de una infusión beneficiosa para toda la familia. Puede consumirla en el momento del día que prefiera, pero lo ideal es tomarla antes de sentirse muy acalorado.



Otras formas de refrescarse

Por supuesto, lo primero que debe hacer es mantenerse hidratado bebiendo agua sin esperar a sentir sed, ya que ésta es un signo de deshidratación. Protégase del sol cubriéndose el cuerpo (sobre todo la cabeza) y procure permanecer a la sombra. Además, puede aplicarse un gel refrescante en las piernas. Para ello, añada a 30 ml de **gel neutro** o de **aceite de macadamia** los siguientes aceites esenciales (AE): 5 gotas de AE de **menta piperita** (*Mentha piperita*), 10 gotas de AE de **romero cineol** (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*) y 15 gotas de AE de **ciprés** (*Cupressus sempervirens*). Aplíquelo sobre las piernas 2 ó 3 veces al día en sentido ascendente desde los tobillos.

Jean-François Astier

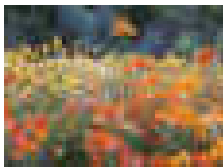
Cómo calmar las quemaduras y prolongar el bronceado

Este preparado casero le permitirá calmar la sensación de ardor del rostro después de tomar el sol, reponiendo la nutrición y la hidratación de la epidermis y preparando la piel para las nuevas exposiciones.

Tras la exposición al sol es preciso calmar, nutrir e hidratar la piel debilitada a causa de la radiación. La crema que vamos a preparar permite calmar la sensación de ardor del rostro, reponer el agua de la epidermis y preparar la piel para el bronceado en los días siguientes.

- **Las flores de amapola y caléndula**, especialmente indicadas para las pieles sensibles, irritadas y con cuperosis -coloración roja debida a la dilatación de los vasos capilares- ayudan a tratar las insolaciones e irritaciones. Ejercen una acción anti-séptica que favorece la cicatrización.

Para elaborar un macerado oleoso de amapola y caléndula, introduzca las flores secas de amapola (unos 10 g) y flores de caléndula de jardín (unos 10 g) en un frasco de vidrio oscuro, recúbralas con 100 ml de aceite de sésamo y cierre bien el bote. Déjelo a temperatura ambiente durante 2 ó 3 semanas y filtre su contenido.



Campo de amapolas.

- **La manteca de cacao** contiene abundantes moléculas de fitoesteroles y de escualeno con propiedades antioxidantes, cicatrizantes y calmantes. Calma y alisa la piel, lo que también le permite mejorar su hidratación.
- **La infusión de menta piperita**, con propiedades antioxidantes, aporta frescor y calma las quemaduras

Crema para después del sol

Ingredientes (siempre biológicos)


- 3 g de pectina de manzana.
- 3 g de manteca de cacao.
- 4 g de glicerina.
- 14 g de macerado oleoso de amapola y caléndula.
- 57 g de infusión de menta.
- 5 g de agua de cal.
- 25 gotas de AE de ramas (con hojas) de palo de rosa.
- 15 gotas de AE de siempreviva.
- 1 cucharadita de aceite de germen de trigo.

Elaboración

- Pesar en un recipiente 3 g de pectina de manzana, 3 g de manteca de cacao y 4 g de glicerina. Mezclar bien y calentar al baño maría a unos 45-50° C.
- Hacer un segundo baño maría a 45-50° C para calentar 14 g de macerado oleoso de amapola y caléndula, que habrá que incorporar cuando esté tibio al primer preparado.
- Calentar conjuntamente al baño maría 57 g de infusión de menta y 5 g de agua de cal (solución saturada de hidróxido de calcio a la venta en farmacias). A continuación, mezclarlo con el primer preparado con la ayuda de un batidor.
- Añadir 25 gotas de AE de ramas (con hojas) de palo rosa, 15 gotas de AE de siempreviva y 1 cucharadita de aceite de germen de trigo como conservante.

Utilización

Aplicar con un masaje suave sobre el rostro limpio tras la exposición solar.



de la insolación. Para prepararla, infusione una cucharada sopera de hojas de menta en 200 ml de agua hirviendo durante 10 minutos y luego filtre la mezcla.

- **El aceite esencial (AE) de siempreviva**, *Helichrysum italicum*, favorece la circulación, contribuye a la cicatrización y acelera la reconstitución celular.

- **El AE de ramas frondosas de palo rosa**, *Anniba rosaeodora*, muy bien tolerado por todo tipo de pieles, aporta un aroma único.

- **La pectina de manzana, la glicerina y el agua de cal** ejercen las funciones de calmante, emulsificante y estabilizante de la fórmula.

Catherine Bonnafous
Doctora en Farmacia



El milenario primer tratado de fitoterapia china

Más de 500 remedios de origen vegetal, animal y mineral aparecen registrados en un texto inspirado por el emperador chino Shen Nong, que podría considerarse el antecedente de las enciclopedias médicas.

Cuenta la leyenda que, hace casi 3.000 años, el mítico emperador chino Shen Nong, cuyo nombre significa "agricultor divino", recogió, probó y clasificó personalmente cientos de plantas. Se dice que las probaba para conocer sus propiedades medicinales y que se intoxicó en numerosas ocasiones, pero su poder divino le había conferido la facultad de morir y resucitar varias veces.

El valioso texto original escrito por el emperador se perdió, pero hasta nosotros ha llegado una versión posterior, el *Shennong Bencao Jing*, consi-

Las propiedades ampliamente reconocidas del ginseng

El ginseng tiene un sabor "dulce y ligeramente amargo" y refuerza las "cinco vísceras" (pulmones, riñones, hígado, corazón y bazo o páncreas), apacigua el espíritu (la mente), abre el corazón (calma las palpitaciones), combate las malas energías (refuerza el sistema inmunitario) y su uso regular alarga la vida. ¡Todas ellas propiedades ampliamente reconocidas por las investigaciones científicas modernas!

derado el primer tratado de fitoterapia china -el término chino "bencao" significa herbario-. La obra concentra un voluminoso conjunto de 360 re-

medios animales y minerales y 252 de origen vegetal, cuyo uso bastaría para prevenir y curar los males habituales a lo largo de todo el año.

El ginseng en el *Bencao*

Las propiedades medicinales de las plantas del *Bencao* se abordan en tres secciones principales:

- La **categoría superior** está relacionada con el cielo. Los remedios incluidos en esta categoría alimentan la energía vital y mejoran la longevidad, como es el caso del ginseng.
- La **categoría intermedia** está relacionada con la dimensión humana. Estos remedios se utilizan en periodos cortos de tiempo y en dosis muy precisas para regular las funciones, como el *dang gui* (la angélica china), indicada para diversos

trastornos que afectan a la mujer: relativos a la menstruación, la fertilidad...

- La **categoría inferior** está relacionada con la tierra. Sus remedios, potencialmente tóxicos, tampoco deben utilizarse a largo plazo y están exclusivamente reservados para el tratamiento de determinadas enfermedades, como por ejemplo ocurre con la adormidera.

A pesar de ser muy antiguos, los principios expuestos en el *Bencao* siguen siendo muy actuales; en ellos encontramos plantas que aún se utilizan ampliamente en la medicina tradicional china.

Annie Casamayou
Naturópata

¿Quién cuida el bosque que nos protege a nosotros?

Continuamos nuestro recorrido por los paraísos vegetales más recónditos del planeta visitando al curandero togolés Jérôme Adzima.

Jérôme Adzima vive en los montes de Atakora, al noroeste de Lomé, la capital de Togo. Kouma Konda, la población en la que vive, está situada a 700 m de altitud y rodeada de montañas de picos redondeados, antaño cubiertas de bosque. Ese bosque sigue existiendo en la reserva de Missahoe, pero no deja de menguar a manos de una población ávida de tierras para cultivar mandioca o café.



Se trata de una destrucción rápida y que para Jérôme supone un importante problema, ya que las plantas que utiliza para curar a los miembros de su comunidad desaparecen con ella. En efecto, los curanderos de esta región se sirven más de cortezas y de raíces de árboles que de plantas herbáceas, a diferencia de lo que es costumbre en los países templados.

Dada la grave pérdida de vegetación en la zona, decidí poner en marcha con Jérôme un proyecto para plantar los árboles medicinales necesarios para su trabajo y repoblar de paso el desaparecido entorno forestal.

El regreso de los árboles

Dos horas y media es el tiempo necesario para llegar a Kouma Konda desde Lomé. Llegamos al atardecer, mientras el sol enrojecía el cielo al caer apaciblemente sobre las colinas neblinosas. El horizonte casi en sombras dejaba entrever unos pocos árboles de gran tamaño.

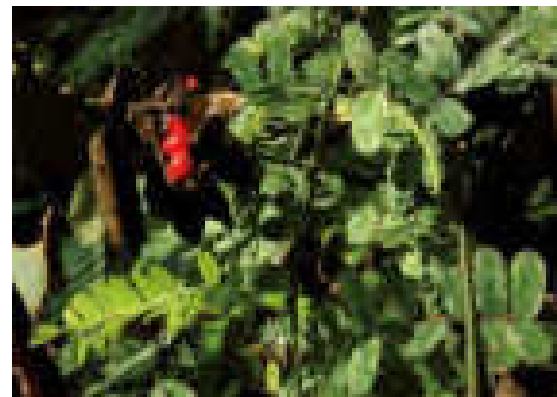
Jérôme cultiva cerca de 80 especies vegetales que su padre, Fada Adzima, antaño uno de los curanderos más conocidos de Togo, le enseñó a utilizar en el transcurso de su aprendizaje. De niño Jérôme prefería salir a jugar con sus amigos antes que dedicarse a aprender sobre el uso de las plantas, pero el papel de curandero es muy importante en las comunidades aldeanas tradicionales y alguien tiene que desempeñarlo...

De momento, los futuros grandes árboles de la plantación no son más que modestos arbustos: habrá que esperar antes de verlos alcanzar el tamaño majestuoso que tenían sus antecesores. Por ejemplo, el *adatigolo*, cuyo nombre en ewe (el idioma local) se traduciría como "pañó de lágrimas". "Su corteza desinfecta el sistema digestivo, de la boca al recto", asegura el curandero. O el *asiatan*, también llamado "cinco manos" en referencia a sus hojas, compuestas de cinco folíolos -hojitas más pequeñas que conforman una hoja compuesta-

de las que Jérôme extrae un jugo eficaz contra las mordeduras de serpiente.

En cuanto al *afinkoudji* o liana de regaliz, su raíz pulverizada y mezclada con miel sirve para calmar el cerebro en caso de agotamiento, por lo que puede resultar muy útil para combatir muchos de los males típicos de hoy en día, como por ejemplo el estrés. Tendría los mismos efectos que la *rauwolfia*, una planta asiática utilizada en la medicina ayurvédica para aliviar

diversos trastornos del sistema nervioso, la ansiedad, la psicosis y el insomnio. Su nombre común proviene del sabor azucarado de sus hojas finamente recortadas, pero sus bonitas semillas de un color rojo resplandeciente son mortales. Esto no impide, sin embargo, que puedan utilizarse para confeccionar collares para los turistas. El *eïra* tiene hojas olorosas y ligeramente anisadas capaces de repeler las moscas si se frota con ellas el rostro. Por su parte, las hojas del *beleseku*, que desprenden un fuerte olor



Liana de regaliz (*Afinkoudji*)

alcanforado, eliminan eficazmente las lombrices intestinales tan comunes en los niños.

La planta que lo cura... ¡todo!

Confieso que me siento un tanto perdido, pues aún me queda mucho para conocer todas estas plantas. Para aclararme me remito a los nombres botánicos adoptados por la comunidad científica internacional. Mi bagaje, adquirido en varios viajes por África y otras regiones tropicales, me permite identificar algunas de ellas: el *eira*, por ejemplo, se denomina *Clausenia anisata* y pertenece a la misma familia que los cítricos; el *afinkoudji*, una leguminosa similar a las habas y a los guisantes, recibe el nombre de *Abrus precatorius*, y el *beleseku* (*Chenopodium ambrosioides*) es un cenizo también introducido en América Central, donde es costumbre cocinarlo con alubias para facilitar la digestión. En cuanto a las plantas desconocidas, recojo muestras y les hago fotos para poder enseñárselas después a un amigo botánico de la universidad que, sin duda, sabrá decirme cuáles son sus nombres.

Cada mañana tomo mi té de Gambia (*Lippia multiflora*), una planta aromática similar a la verbena pero de perfume menos agradable. Según dice Jérôme, es un antihipertensivo -que ayuda a controlar la presión arterial alta-, lo que sin duda me hace mucho bien (si bien es cierto que en África no tengo ni la menor ocasión de ponerme nervioso). Los monjes de la abadía de Dzogbegan, en la llanura de Danyi, situada a unos 60 km de Kouma, alaban sus virtudes contra la gripe, la fiebre, el paludismo (en África uno de cada dos medicamen-



Bosque tropical

tos es un antipalúdico, puesto que presentar fatiga o fiebre son considerados síntomas de paludismo), la hipertensión, la fatiga, la retención de orina y la insuficiencia hepática. Tanto en África como en otros lugares, y según hablen unas personas u otras, las plantas pueden servir para todo o para nada... ¡y no siempre es fácil acertar!

La felicidad está en el bosque

Me encanta caminar por el bosque de Missahoe, a pesar de que resulta doloroso ver árboles cortados y zonas completamente devastadas que pronto se dedicarán al cultivo, a pesar de que la ley lo prohíbe estrictamente. Muchas familias han optado incluso por irse a vivir al corazón del bosque, que se ha convertido en una difusa plantación de cafetos... Forman parte de la etnia dominante, así que ¿qué les podríamos decir?

Debo andar varios kilómetros por un estrecho sendero para llegar hasta mi

lugar favorito: un arroyo que fluye lentamente bajo el alto follaje. Me siento en una piedra y dejo que mi alma se apacigüe mientras disfruto del murmullo del agua, que da frescor al lugar. Así es más o menos como imagino el paraíso... Los pájaros trinan, invisibles pero muy cerca de mí. Densos matorrales de hojas largas me tapan la vista, creando una intimidad que agradezco después de días y semanas en el ambiente social africano, en el que la compañía es constante. Las relaciones humanas son distendidas y, aunque eso sienta bien, en ocasiones se echa de menos estar solo y no tener alrededor más que los ruidos de la naturaleza...

Para alimentar a todas las bocas de la familia, la población de Kouma Konda comenzó a cultivar mandioca, ñame, plátano y maíz. Después, para obtener dinero para comprar ropa, televisores y ahora también teléfonos móviles, se pasó al cultivo de cacao, café y aceite de palma.

El bosque ofrece varias hectáreas de tierra: ¿quién tendría interés en conservarlas tal como están, incluso aunque sea evidente que bajo los árboles el clima es más agradable que en las plantaciones o, lo que es aún peor, bajo el calor asfixiante del sol? Al fin y al cabo, ¿qué tenemos que decir los europeos, que desde hace siglos hemos talado casi la totalidad de nuestros bosques y hemos convertido sus restos en cultivos? ¿Qué ejemplo podemos darles? Esperemos que los árboles plantados por Jérôme formen un día un pequeño bosque y que esto incite a los demás a dejar que, al menos en algunos lugares, la naturaleza recupere su terreno.

François Couplan

François Couplan, etnobotánico, es el autor de numerosas obras sobre plantas y naturaleza, incluyendo una enciclopedia de tres tomos. Organiza regularmente cursos prácticos para descubrir nuevas plantas silvestres, comestibles y medicinales, así como una completa formación de tres años. Puede encontrar las plantas y las recetas de François Couplan en su libro *Dégustez les plantes sauvages* (*Saborear las plantas silvestres*, sin traducir al español).

Las plantas también le ayudan en vacaciones

Las ventajas que ofrecen las plantas medicinales para su salud son tantas y tan variadas, que sería una verdadera lástima prescindir de sus propiedades cuando esté un tiempo lejos de casa, por ejemplo, si se va de vacaciones.

Afortunadamente, cada vez son más los herbolarios que abren sus puertas con el deseo de ofrecer soluciones más naturales para el tratamiento de todo tipo de dolencias, por lo que no tendrá ninguna dificultad en localizar alguno de su confianza cerca del lugar donde vaya a disfrutar de unos días de descanso.

Y en el caso de que prefiera hacer uso de las plantas que usted mismo ha cultivado o de las mezclas que ha elaborado, ¿ha pensado en llevárselas también de vacaciones? No se preocupe, no le estoy sugiriendo que en su equipaje incluya una maleta llena de plantas...

En el ejemplar de *Plantas & Bienestar* de este mes va a descubrir que existen muchos formatos muy cómodos de transportar. De este modo, podrá llevar sus plantas medicinales consigo en su forma líquida (tinturas madre o extracto de plantas estandarizado) o a base de cremas para aplicar directamente sobre la piel.

Y es que son muchas las molestias que pueden surgir durante las vacaciones: mareos y náuseas durante el viaje, quemaduras por el sol, problemas de estrés, insomnio, *jet lag* o pequeños cortes y rozaduras si decide ir al campo. Con *Plantas & Bienestar* le invitamos a conocer los kits de plantas que no debe olvidar meter en la maleta para que nada estropee sus días de descanso.

La Redacción

Acné: cómo combatirlo de forma rápida y duradera

Aunque el acné juvenil suele ir asociado a la adolescencia, es mejor que tome nota de lo que vamos a contarle, ya que este problema puede reaparecer cuando menos se lo espere.



Cualquier adolescente estará de acuerdo. Independientemente de la definición científica del acné (enfermedad crónica que asocia una secreción abundante de sebo con anomalías de queratinización), se trata sobre todo de una desagradable enfermedad que puede provocar falta de seguridad, y que resulta especialmente traumática por tener lugar en la adolescencia, una etapa muy complicada de la vida.

Suele manifestarse por primera vez entre los 11 y los 13 años. Sin embargo, no todos los tipos de piel reaccionan igual ante las molestas espinillas. Parece ser que el acné se daría con más frecuencia en determinados tipos genéticos de piel, aunque el uso de cosméticos excesivamente grasos, la contaminación y los productos químicos susceptibles de taponar el folículo de la piel podrían

favorecer su aparición. Además, existe también un tipo de acné ocasionado por medicamentos (**el acné inducido**), como son ciertos estroprogestativos (la píldora anticonceptiva), los corticoides, los antiepilépticos, los andrógenos (hormonas masculinas) o el litio, prescrito en dosis elevadas para tratar los trastornos bipolares.

¿Cuáles son los tratamientos convencionales?

El dermatólogo le propondrá seguir los siguientes tratamientos:

- **Tratamientos localizados:** limpieza de la piel, microincisiones (extirpación de pequeñas partes de piel -de 2 a 8 mm de diámetro- que incluyen todas las capas cutáneas, por medio de un bisturí denominado *punch*), extracción de los comedo-

nes (los llamados “puntos negros”) y aplicación de geles o cremas ricos en tretinoína o isotretinoína. Se trata de productos irritantes que deberán usarse con precaución y aplicar seguidamente una crema hidratante o calmante. También se emplean los ácidos de frutas, el ácido azelaico, el peróxido de benzoílo...

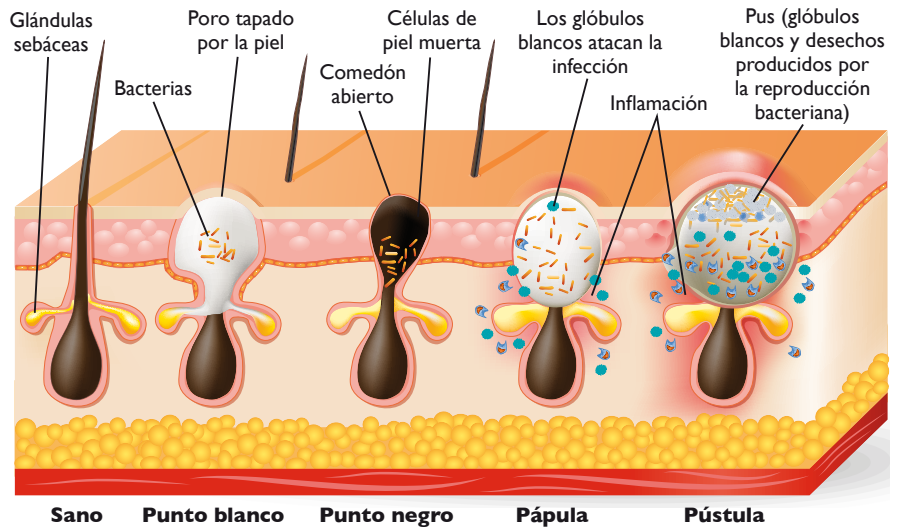
- **Por vía oral:** antibióticos -a menudo tetraciclinas- que pueden entrañar fotosensibilización (por lo que debe protegerse del sol completamente), trastornos digestivos y, en ocasiones, úlceras de esófago (conviene tomarlos con abundante agua o con una infusión y mucho antes de acostarse), zinc en dosis elevadas y, en algunos casos, un tratamiento con isotretinoína, que precisa de numerosas precauciones y de un seguimiento médico regular (contracepción obligatoria en la mujer y riesgos alérgicos, metabólicos, neurológicos...).

Cómo actuar cuando aparece

Es mejor decirlo claramente: el acné se presenta sin avisar. Pero, para evitar que perdure durante mucho tiempo, es preciso adoptar unos estrictos hábitos de salud e higiene:

- Evitar la tentación de **tocar las espinillas**, pues se irritarán rápidamente.

Tipos de espinillas del acné



- **Lavarse las manos** antes que el rostro y luego secarse con una toalla muy limpia (evite los jabones demasiado alcalinos, como el jabón de Marsella).
- Evitar los productos de cuidado personal excesivamente secantes o agresivos, por ejemplo, los **productos con alcohol**.
- **Lavarse tras realizar un esfuerzo físico**, ya que la transpiración favorece la aparición de espinillas.
- La piel suele tener un aspecto más sano tras la vuelta de unas vacaciones al sol, pero habrá que tratarla con **productos drenantes** para

prevenir la reaparición de las espinillas, que volverán a salir una vez desaparezca el bronceado.

- Algunas **bases de maquillaje demasiado grasas** agravarán la producción de sebo. Se deberán elegir, por tanto, productos no comedogénicos (aquellos que no obstruyen los poros y no fomentan la aparición de comedones, es decir, espinillas y puntos negros) y, sobre todo, hay que desmaquillarse todas las noches.
- En materia de alimentación se deben **evitar los azúcares**, sobre todo los de asimilación rápida, ya que aumentan la tasa de insulina, lo que a su vez estimula la producción de andrógenos (hormonas sexuales parcialmente responsables del acné).
- Consumir alimentos ricos en **provitamina A** (zanahorias, tomates, alba-

El acné puede resurgir mucho antes

El acné del lactante suele aparecer entre el momento del nacimiento y los 2 primeros meses de vida. Lo normal es que remita de manera espontánea en cuestión de semanas. Si persiste, conviene consultar a un dermatólogo.

La aplicación de hidrolatos de árbol del té o de palo de rosa suele obtener buenos resultados sin entrañar ningún peligro, pero hay que prestar especial atención a la rápida caducidad de estos productos (el hidrolato contiene muy poca cantidad de aceite esencial, por lo que se conserva durante menos de un año). También conviene asegurarse de usar un producto de buena calidad y que sea 100% natural.



A fondo: acné

ricoques...), en zinc (cereales integrales, frutos secos, champiñones, setas y hongos) y sobre todo en vitaminas del grupo B (levadura de cerveza espolvoreada en ensaladas o en sopas de verduras).

El hígado y el intestino, claves en la salud de la piel

Quizá le parezca curioso, pero para tener una piel bonita primero hay que ocuparse... ¡del intestino y del hígado! Sí, la buena salud de la flora intestinal y la capacidad de **desintoxicación hepática** (a base de drenar el hígado) son los dos aspectos principales que se deben tener en cuenta para el tratamiento de las afecciones cutáneas y, en particular, del acné juvenil.

Para drenar el hígado, las plantas son un gran aliado. Le desvelamos las más eficaces:

- Las hojas de la **alcachofa** (*Cynara scolymus*) protegen las células hepáticas facilitando el drenaje. Contienen el principio activo denominado cinarina, que es muy amarga y por tanto difícil de tomar en tisana, por lo que son preferibles las cápsulas de extracto seco, a razón de 2 cápsulas por la mañana, en ayunas, durante 20 días.



- Otra planta drenante es el **diente de león** (*Taraxacum dens leonis*) del que se utilizan las hojas y la raíz. Estimula el hígado y los riñones y su alto contenido en insulina permite obtener un efecto probiótico indispensable para la multiplicación de la flora intestinal. La hoja de diente de león es deliciosa en ensaladas y sus beneficios pueden realizarse añadiendo algunas rodajas finas de rábano negro previamente maceradas en zumo de limón. ¡Una fantástica solución para las protuberancias del acné!

- El **rábano negro** facilita el flujo de la bilis en el duodeno, lo que mejora la digestión de las comidas copiosas, si bien debe evitarse en casos de litiasis biliar (cálculos en la vesícula biliar).

Esteticistas en plena naturaleza

Paralelamente al drenaje del hígado, existen dos drenantes más específicos para la piel: la bardana y el pensamiento silvestre.

- La **bardana** (*Arctium majus*) abunda en las lindes de los caminos. Es una planta robusta de hojas grandes cuyas inflorescencias se pegan a la ropa y al pelaje de los animales, lo que permite diseminar sus semillas.

Se utiliza sobre todo la raíz, cuyo sabor recuerda ligeramente al de la alcachofa o el salsifí. En Japón y en Corea, donde recibe el nombre de gobo y uang, se consume con mucha frecuencia. Tiene propiedades depurativas, coleréticas (aumenta la eliminación de la bilis), sudoríficas (favorece la transpiración) y, sobre todo, antimicrobianas y antiinflamatorias.

Sus principios activos se eliminan por la piel, motivo por el que se utiliza especialmente en el tratamiento del acné, así como para tratar los forúnculos, eccemas supurantes, psoriasis, hiperseborrea del cuero cabelludo (cabello graso), etc. Es, por tanto, la planta indicada para las erupciones cutáneas con tendencia supurante.

Atención: al iniciarse el tratamiento, puede provocar un empeoramiento de los síntomas. ¡No empezar a tomarla el día antes de una reunión importante!

Posología: bardana en EPE (Extracto de Plantas Estandarizado) o SIPF (Suspensión Integral de Plantas Frescas). Tomar 2 cucharadas en un gran vaso de agua antes del

Cuándo conviene consultar a un dermatólogo

- Cuando el acné afecta psicológicamente.
- Cuando el acné es más serio, de tipo quístico, y los tratamientos que se han aplicado no han funcionado.
- Cuando las espinillas dejan cicatrices.
- Cuando se sigue un tratamiento con isotretinoína y el aspecto agrietado de la piel persiste.
- Cuando los análisis sanguíneos son desfavorables durante el tratamiento con isotretinoína (con tasas elevadas de transaminasas, colesterol y triglicéridos).
- Si el acné del lactante persiste durante más de tres meses.

Tratamientos naturales para el acné

Una buena solución es la tisana en curas de 15 días:

- Bardana (raíz) 100 g
- Pensamiento silvestre (partes aéreas) 50 g
- Ortiga (hojas) 50 g

Preparación: llevar a ebullición 250 ml de agua, incorporar 10 g de la mezcla, cubrir y beber por la mañana nada más levantarse.

Puede combinarse con una sauna facial, aplicada por la noche antes de acostarse, con la siguiente fórmula:

- Tomillo 50 g
- Romero 50 g
- Capullos de rosa 50 g
- Cola de caballo 50 g

Preparación: incorporar 2 cucharadas soperas de la mezcla a 500 ml de agua, llevar a ebullición y filtrar. Inclinar sobre el agua caliente (con cuidado de no quemarse), cubrirse la cabeza con una toalla y mantenerse en esta posición el mayor tiempo posible a fin de abrir los poros y drenar los folículos, lo que permitirá eliminar con facilidad los puntos negros.

A continuación, aplicar de forma localizada en la piel:

- 5 ml de tintura madre (TM) de *Calendula officinalis*.
- 5 ml de TM de *Viola tricolor*, a diluir en agua en una proporción de 1/10 (es decir, en 90 ml de agua).

desayuno. Para mejorar su eficacia también se pueden tomar, siempre antes del desayuno, 2 cápsulas de bardana (en forma seca) acompañadas de una tisana de puntas floridas de romero: se prepara con 10 g de romero en 250 ml de agua a punto de ebullición, que debe dejarse infusionar antes de filtrar y beber. Hay que indicar que se trata de formas frescas (es decir, que no han sido desecadas), que parecen más eficaces que las formas secas.

- El **pensamiento silvestre** (*Viola tricolor*), del que se utilizan sus partes aéreas (flores y hojas frescas), es una hermosa planta cuyas flores



Para tener una piel bonita primero hay que ocuparse... ¡del intestino y del hígado!

presentan una mezcla de color violeta, amarillo y blanco. Es depurativa, pero la presencia de mucílagos en su composición la convierte en una planta calmante con propiedades cicatrizantes.

Posología: 2 cápsulas por la mañana con un vaso grande de agua o una tisana de romero.

En aromaterapia

Muchos aceites esenciales⁽¹⁾ están indicados para el tratamiento del acné, ya que son eficaces contra la *Propionibacterium acnes*, la bacteria que prolifera en el sebo. Pero tres de ellos interesan especialmente:

1. Aceite esencial (AE) de árbol del té (*Melaleuca alternifolia*). Es de la familia de las mirtáceas y goza de una indudable reputación, estando presente en numerosos productos de higiene corporal. Se trata de un aceite esencial con un potente efecto antibacteriano de amplio espectro, pero también actúa contra virus y hongos, al tiempo que es cicatrizante. Actúa, por tanto, sobre los gérmenes del acné sin llegar a agredir la piel.

En la práctica: nuestra recomendación es aplicar una mascarilla de arcilla una vez a la semana, por la noche. En un aceite de macadamia (2 ml) mezclar 2 gotas de aceite esencial de árbol del té con 2 gotas de esencia de limón (cás-

1. Los aceites esenciales deben emplearse, siempre diluidos, conforme a las recomendaciones de un especialista cualificado. Se desaconseja su uso en régimen de automedicación en mujeres embarazadas, lactantes y niños menores de 3 años. Los aceites esenciales "calientes", agresivos o alergíferos deben evitarse por completo. En cuanto al uso por vía oral, estará siempre desaconsejado en régimen de automedicación.

A fondo: acné

cara), incorporar la mezcla a una arcilla (puede tratarse de arcilla lista para usar, o para elaborar a partir de arcilla en polvo o de arcilla triturada).

La mascarilla debe aplicarse en una capa espesa, de al menos medio centímetro, y habrá que dejarla reposar hasta que haya secado por completo. A continuación, retirar la mascarilla, lavar con agua limpia y aplicar un hidrolato o agua aromática de romero verbenona con una gasa estéril.

2. AE de manzanilla romana o noble (*Chamamaelum nobile*). Se obtiene por destilación de las hojas de esta planta perenne que crece en los suelos ligeros (ricos en arena y que filtran muy bien el agua). El aceite esencial es antiinflamatorio, antipruriginoso (alivia el picor), analgésico (calma el dolor de las pústulas acnéicas irritadas) y, sobre todo, es calmante del sistema nervioso central. De hecho, el acné puede desencadenarse a causa del estrés, lo que aumenta la secreción de cortisol de las glándulas suprarrenales y, al mismo tiempo, la secreción de andrógenos suprarrenales. El aceite esencial puede ser inhalado o aplicado directamente en las pústulas con un bastoncillo de algodón limpio, o mezclado con un gel de aloe vera a partes iguales. Es eficaz en caso de estrés grave o choque emocional.

En la práctica: masajear el plexo solar con 2 gotas de manzanilla común diluida en 5 ml de aceite de avellana.

Qué factores favorecen el acné

- El alcohol.
- Las bebidas muy calientes y las comidas muy especiadas.
- La exposición al frío o al calor; los vientos fuertes, los baños demasiado calientes y los sofocos de la menopausia.
- El esfuerzo físico.
- El estrés, el cansancio, la ira, el aumento de la presión arterial.
- Los cosméticos agresivos. ¡Cuidado al utilizar determinados aceites esenciales!
- Ciertos medicamentos vasodilatadores y las cremas esteroideas (hormonas).

3. AE de espliego o lavanda aspic (*Lavandula spica*). Es una planta aérea de la garriga del sur de Europa que presenta flores de color violeta pálido en espigas, de la que se destilan las puntas florecidas. Su aceite esencial es analgésico y aporta un efecto calmante cuando las espinillas son dolorosas.

En la práctica: 1 gota de AE de árbol del té y una gota de AE de espliego, incorporados a una pequeña cantidad (del tamaño de una avellana) de aloe vera, calmará y aliviará el acné doloroso sin aportar grasa a la piel.

En oligoterapia

Existe un oligoelemento de eficacia incontestable en el tratamiento del acné, siempre en dosis bajas: el **zinc**. Se utiliza fundamentalmente en la fase de desencadenamiento -aparición abrupta- del acné, impidiendo

que la bacteria vierta las enzimas que favorecen la liberación de ácidos grasos irritantes. Además, el zinc bloquea la reacción inflamatoria y acentúa la eficacia de otros tratamientos.

La dosis máxima no debe superar los 30 mg al día (ó 2 ampollas) durante una semana, y en lo sucesivo 15 mg al día (es decir, 1 ampolla) durante 2 meses.

Esto es lo recomendado para el acné juvenil, pero el problema que plantea esta enfermedad es que puede reaparecer en cualquier momento de la vida. Es lo que ocurre con la rosácea (enfermedad crónica caracterizada por el enrojecimiento de la parte central de la cara), y que puede resultar igualmente molesta.

Cuando el acné vuelve a visitarnos

Por "acné rosácea" nos referimos a una manifestación de la enfermedad rosácea que se complica por la aparición de pápulas (puntos rojos) y pústulas. Conocido con el nombre de **cuperosis**, sus síntomas varían de una persona a otra:

- Quemazón o picor en el rostro y en los ojos.
- Rojeces por distintas causas (estrés, sol, consumo de alcohol, viento, alimentación especiada, cambios de temperatura...).





La **rosácea** es más frecuente entre las poblaciones del norte de Europa (irlandeses, escoceses, ingleses, etc.) y suele aparecer en personas de 20 a 60 años y con piel clara, fina y sensible. Se trata de un problema que no debe subestimarse, pues habría más de 45 millones de personas afectadas en todo el mundo por esta enfermedad, siendo tres veces más frecuente en la mujer que en el hombre.

Pero la rosácea no tiene nada que ver con el acné juvenil, ya que con esta dolencia la piel no tiene por qué tener exceso de grasa y no presenta puntos negros y, por tanto, no hay que utilizar los mismos productos.

En la evolución de la rosácea, se pueden diferenciar tres estadios:

- **Estadio 1.** La piel está seca y sensible y presenta líneas rojas (vasos sanguíneos dilatados) acompañadas de eritema (hinchazón) y de rojeces.
- **Estadio 2.** Los síntomas pueden extenderse al cuello, al pecho e incluso al cuero cabelludo. También aparecen nódulos y pústulas que pueden durar días e incluso semanas.
- **Estadio 3.** De no tratarse, puede producirse hinchazón de la nariz, acompañada de nódulos más prominentes. En ocasiones, la rosácea provoca rinofima en la piel de la nariz (nariz en forma de bulbo).

En cualquier caso, los problemas estéticos derivados de esta enfermedad hacen que la mayoría de quienes la padecen empiecen a tratarse con rapidez.

La rosacea es tres veces más frecuente en la mujer que en el hombre

¿Cuáles son los tratamientos convencionales?

Por lo general son tratamientos localizados, fundamentalmente basados en antibióticos (especialmente metronidazol o eritromicina) o incluso en ácido azelaico. Duran unos 3 meses y permiten obtener una ligera mejoría, pero implican unas estrictas precauciones de uso.

Atención: los productos a base de corticoides están oficialmente des-



aconsejados, ya que agravan los síntomas. También existe el tratamiento con láser o electrocirugía en los pequeños vasos, que ofrece resultados variables.

¿Qué remedios propone la fitoaromaterapia?

Se puede utilizar el aceite esencial de **zanahoria** (*Daucus carota*), que es poco agresivo y cicatrizante; el aceite esencial de **siempre viva** (*Helichrysum italicum*), de efecto fluidificante y que disminuye las rojeces; el aceite esencial de **lentisco** (*Pistacia lentiscus*), que mejora la circulación periférica; y el aceite esencial de **jara** (*Cistus ladaniferus*), que reafirma los tejidos (efecto constrictor).

Le indicamos una fórmula equilibrada que deberá utilizar sólo tras una prueba de tolerancia:

- AE de *Daucus carota*: 0,5 ml
- AE de *Helichrysum italicum*: 0,2 ml
- AE de *Pistacia lentiscus*: 0,2 ml
- AE de *Cistus ladaniferus* CT pineno: 0,3 ml
- AV de *Calendula officinalis*: 3 ml
- Gel de aloe vera, c.s.p.*: 15 ml

Posología: 1 aplicación por la mañana y otra por la noche hasta observar mejoría, tras limpiarse el rostro con productos adecuados, generalmente a base de hamamelis y meliloto. Se aconseja añadir, por vía oral, 2 cápsulas de extracto de hojas de **hamamelis**⁽²⁾ (*Hamamelis virginiana*), a razón de 4 cápsulas al día, 20 días al mes, en una cura de 3 meses.

El hamamelis contiene numerosos taninos astringentes que mejoran la resistencia de los capilares sanguíneos (unos vasos muy pequeños) disminuyendo así su permeabilidad, lo que mejora progresivamente la cuperosis y las rojeces. La planta presenta una buena tolerancia y actúa lentamente, pero con el tiempo mejora el conjunto de los síntomas venosos.

Danielle Roux

* c.s.p.: Cantidad suficiente para

2. Por su parecido con el avellano y por los poderes mágicos que le atribuían los hechiceros indios, este arbusto de bonitas hojas de color verde mate también recibe el nombre de "avellano de bruja".

Yemas de abeto, alimento para sus huesos



El abeto común, denominado *Abies pectinata* o *Abies alba*, respira vida. Sepa cómo sacar partido a todo lo que ofrece este árbol majestuoso.

Cuando hablamos de *Abies pectinata* o *Abies alba* nos referimos al popularmente llamado abeto blanco, común o plateado (que recibe ese nombre por los reflejos plateados que pueden apreciarse en su copa). Este árbol de ramas horizontales puede alcanzar una altura de entre 40 y 60 m y, según diversos expertos, puede llegar a vivir entre 200 y 500 años.

El abeto crece en zonas montañosas y húmedas y, aunque no es demasiado común en la Península Ibérica, sí puede encontrarse en algunas áreas del norte de España, especialmente en los Pirineos.

Este árbol es una fuente fantástica de principios activos, muy útil para tratar problemas de bronquios y catarros, pero también enfermedades reumáticas. Al utilizar sus yemas (la parte del árbol con mayor concentración de principios activos), sus virtudes terapéuticas se multiplican, favoreciendo también la **resistencia** y el **crecimiento de los huesos**.

Por qué el abeto nos hace más fuertes

Las yemas de abeto tienen la propiedad de estimular las células del crecimiento de los huesos y su mineralización. La calidad mineral de un hueso está garantizada por el aporte de calcio, fósforo y otros minerales. Sin embargo, al contrario de lo que comúnmente se cree, es el entramado de proteínas del hueso lo que realmente le da solidez y lo regenera tras una fractura.

Hay dos tipos de células que intervienen en la vida de nuestros huesos: los **osteoclastos**, cuya función es reabsorber la materia ósea para garantizar la estructura de red, lo que vuelve al hueso más sólido, y los **osteoblastos**, que se dedican a fabricar la materia ósea.

Las yemas de abeto se utilizan en primera dilución decimal y en macerado glicerinado. *Abies pectinata yemas en macerado glicerinado 1D* es la denominación oficial en farmacoepa.

Podemos recurrir a las yemas de abeto en caso de:

- **Retraso en el crecimiento.** Tratamientos de dos meses: 50 gotas al día que puede combinar con 50 gotas de yemas de escaramujo (*Rosa canina*).
- **Para consolidar una fractura.** En tratamientos de tres meses: 50 gotas dos veces al día, con la opción de combinarlas con 50 gotas de yemas de grosella negra (*Ribes nigrum*).
- **Fragilidad dental y necesidad genérica de remineralización.** Tratamientos mensuales de 50 gotas al día, combinadas con 50 gotas de yemas de abedul (*Betula verrucosa*).
- **Osteoporosis en la menopausia.** Tratamientos de tres meses más uno de descanso: combine 50 gotas de *Abies pectinata* en yemas, 50 gotas más de yemas de zarzamora (*Rubus fruticosus*) y 50 gotas de yemas de secuoya (*Sequoia gigantea*).

Dr. Scimeca

News

¡Redes de intercambio de semillas!

Las redes de intercambio de semillas son organizaciones que se han creado a lo largo de todo el territorio español para ayudar en la conservación de las semillas de cada región del país. Su objetivo es el de fomentar la creación de nuevas asociaciones que realicen actividades para permitir el intercambio, gestión y conservación de las semillas, favoreciendo así la labor de recuperación, mejora y utilización de todas las variedades de semillas que durante años

fueron conservadas por los agricultores. En los últimos años las redes de intercambio de semillas han jugado un papel decisivo en la conservación de la biodiversidad, tanto a nivel nacional como internacional. Su importancia se debe a la variedad de personas y organismos que forman parte de ellas, ya que participan investigadores, agricultores, consumidores, grupos de acción local, movimientos ecologistas, universidades, etc.

El bálsamo de Jerusalén

En 1719, en la farmacia del monasterio de San Salvador, en la antigua ciudad de Jerusalén, el monje Antonio de Cuna preparó un bálsamo que le haría famoso durante siglos.

Investigadores de la Universidad de Jerusalén que estudiaban las propiedades químicas de las plantas, revisaron en 2005 los archivos de la farmacia de San Salvador, una de las más bellas del mundo cristiano, así como de las más antiguas de la ciudad. Durante su inspección encontraron numerosas fórmulas y, de entre ellas, una a base de cuatro ingredientes -mirra, incienso (*boswellia*), aloe vera y lentisco- captó toda su atención.

Se trataba de un remedio muy conocido llamado "bálsamo de Jerusalén". Tras emplearse como una panacea para todas las enfermedades de la piel, su fama se extendió hasta finales del siglo XIX.

¡ESTUPOR EN LA COMUNIDAD CIENTÍFICA!

Intrigados, los científicos decidieron reproducir la fórmula y estudiarla conforme a los métodos modernos de investigación científica. Sometieron el bálsamo a distintos experimentos para verificar cada una de las propiedades que se le atribuían: antiinflamatorio, antimicrobiano (lo compararon con un antiséptico de referencia: la clorhexidina) y antioxidante.

El veredicto fue que... ¡el monje Antonio de Cuna había concebido su fórmula a la perfección! Todos los estudios demostraron los beneficios del bálsamo de Jerusalén y los resultados de los científicos se publicaron en la revista *Journal of Ethnopharmacology* (volumen 101. Octubre 2005).

El bálsamo de Jerusalén resulta eficaz para las múltiples lesiones de la piel en las que se desea

una acción emoliente, antiséptica, calmante y rehidratante. Por ejemplo, para calmar una quemadura superficial, una picadura de insecto, el inicio de un pequeño grano en desarrollo, una micosis entre los dedos o en las comisuras de los labios y una inflamación de las encías y labios secos. También sirve como tratamiento complementario para los dolores musculares y articulares.

LA MIRRA Y EL INCIENSO: DOS SUSTANCIAS SAGRADAS

La mirra y el incienso fueron utilizadas por los griegos y los árabes. Además, los hebreos las emplearon para perfumar el arca santa de la alianza, también se utilizaba para embalsamar los cuerpos de los egipcios, fueron dos de los regalos de los Reyes Magos al niño Jesús y se utilizaron para la unción del cuerpo de Jesús en su descenso de la cruz. La mirra también aparece en *El Cantar de los Cantares* del rey Salomón.

El incienso es la resina que produce un árbol originario del sur de la península arábiga, donde se sigue cultivando. De entre todos los perfumes siempre ha gozado del mayor prestigio. Por su parte, la mirra es una goma resinosa obtenida de un árbol originario de la península arábiga.

En la Antigüedad eran más preciados que el oro y la ruta del incienso forjó las fortunas de diversos reinos árabes. Fueron objeto de un próspero comercio de caravanas que transportaba estos productos hasta el Mediterráneo.

Los restos de una rica ciudad perdida, la Atlántida de las arenas (también denominada Ubar), serían descubiertos por la NASA en 1980 en la "ruta del incienso".

Dr. Bernard Saal

¿Se va de vacaciones? No olvide llevar plantas en su maleta

Hojas de nogal para las diarreas más agudas, gel de aloe vera para las insolaciones graves, adormidera de California para el *jet lag* (la descompensación horaria) y un largo etcétera. Le presentamos las plantas que le cuidarán en sus vacaciones.



Si se va de vacaciones y no quiere prescindir de los remedios naturales para hacer frente a posibles problemas de salud, estos son los kits de plantas que no deben faltar en su maleta.

Kit para el tránsito intestinal

Durante los viajes el problema de tránsito más frecuente suele ser el **estreñimiento**. En estos casos nada mejor que una caja de citrato de magnesio, que es compacta y muy fácil de llevar. Se deben tomar 200 mg por la mañana y por la noche. Si suele estreñirse con facilidad no espere a que se produzca una crisis y tome el magnesio de modo preventivo. Si esto le ocasionara heces líquidas, disminuya la dosis diaria. También puede tomar genciana antes de las comidas,

lo que estimulará el hígado para que produzca la cantidad necesaria de bilis y así hacer una buena digestión e hidratar y humedecer las heces.

En el extremo opuesto, podría experimentar un tránsito demasiado rápido y con tendencia a la **diarrea** ante el más mínimo estrés o cuando su alimentación se salga de lo habitual (que sea más abundante, más grasa...). Si la causa de la diarrea es la alimentación, pruebe con la genciana y con las enzimas digestivas. Si, por el contrario, el origen del problema reside en el estrés, vea el kit anti estrés.

En caso de que surja la temida “diarrea del viajero”, una infección de tipo gastroenteritis, lo mejor es que consulte a un médico. Y si piensa ir de acampada, aprovisionese de **bolsas de solución rehidratante**, disponibles en

farmacias. Estas bolsas pueden disolverse en agua y garantizan un aporte adecuado de electrolitos en caso de pérdidas significativas. Siga las instrucciones que se indican en las mismas.

Además, tomar una planta muy astringente podría ayudarle a reducir la frecuencia de las diarreas. Para ello, lleve consigo una botella de EEP (extracto estandarizado de plantas) de hojas de **nogal** (*Juglans regia*) y tome una cucharadita en un poco de agua después de cada deposición.

Kit digestivo

En vacaciones o durante los viajes la digestión puede verse afectada por una alimentación poco habitual, más grasa o sencillamente diferente. Si experimenta dificultades para digerir las comidas o si se siente lleno cuando

Sobre todo, sea práctico

Estas son algunas formas en las que puede transportar las plantas sin que tenga que ocupar todo el espacio de la maleta.

Si desea tomar la planta por vía interna, opte por las tinturas madre (macerados alcohólicos), las suspensiones integrales de plantas frescas (SIPF) o las formas glicerinadas que se venden con la denominación EEP. Estas formas líquidas le permitirán llevar consigo un pequeño frasco, evitando tener que transportar toda una maleta sólo para las plantas de infusión o decocción. Las formas líquidas garantizan, en general, una mejor calidad y eficacia que las cápsulas. Eso sí, asegúrese

de que el frasco esté bien cerrado e introdúzcalo en una bolsa hermética para proteger su ropa en caso de derrame.

El tamaño de los frascos es variable. Para las tinturas madre los frascos de 30 ml son, por lo general, los más prácticos y pequeños. Pero si dispone de más espacio o va a estar más días de vacaciones, puede usar botellas de 60 ml que le permitirán un uso más prolongado.

Por el contrario, si desea aplicar la planta directamente sobre la piel, los ungüentos y cremas serán las formas más prácticas para usarlas y transportarlas.

la alimentación se sale de la rutina o es ligeramente más grasa, pruebe a tomar tintura madre de **genciana** (*Gentiana lutea*) 10 minutos antes de las comidas. Como alternativa puede tomar un aperitivo a base de genciana. Esta bebida no tendrá el amargor -y, por tanto, la eficacia- de la tintura madre, ya que contiene gran cantidad de azúcar, pero será un buen sustituto.

Antes de las comidas, la genciana prepara al sistema digestivo para una mejor asimilación de los alimentos. En la boca provoca una salivación abundante. Estimula el estómago, hígado y páncreas para producir más jugos y enzimas digestivos y facilita la contracción de los músculos lisos que realizan el trabajo mecánico. En definitiva, es un verdadero tónico digestivo en el más estricto sentido de la palabra.

Unas gotas en un poco de agua serán suficientes, pues no es su cantidad lo que desencadena el efecto buscado, sino su amargor. Mezclar veinte gotas en un dedo de agua, tomarla a pequeños sorbos y paladear antes de tragar con el fin de impregnar bien las papilas gustativas.

También puede introducir en el mismo estuche de viaje **enzimas digestivas** naturales, disponibles en farmacias o en establecimientos de productos naturales. Estos productos suelen contener bromelaína (extraída del tallo y las raíces de la piña tropical) y papaína (procedente del látex de la papaya), dos enzimas que permiten digerir mejor las proteínas. Tomar con las comidas pesadas.

Si durante la digestión sufre calambres, pruebe a tomar 30 gotas de tintura madre de **matricaria** (*Matricaria recutita*) diluida en un dedo de agua. En caso de vientre hinchado tome 30 gotas de tintura madre de semillas de **hinojo** (*Foeniculum vulgare*) o de semillas de **angélica** (*Angelica archangelica*). Y si sufre calambres con hinchazón, puede combinar la matricaria con el hinojo o la angélica.

Kit para las náuseas en los viajes

En coche o en avión, el mareo y las náuseas pueden convertir un apacible viaje en una auténtica pesadilla. La planta más eficaz para este tipo de náuseas es el **jengibre** (*Zingiber officinale*) y una forma sencilla de incluirla en el equipaje es en forma de raíces confitadas. Una rodaja tomada una hora antes de la salida y después



cada hora puede proporcionar cierto alivio. Si la raíz confitada le resulta difícil de tomar (demasiado dulce o con un sabor demasiado especiado), pruebe con cápsulas de raíz pulverizada. Tomar entre 500 mg y 1 g una hora antes de la salida y durante el resto del viaje 500 mg cada hora.

Kit para cortes, rasguños y picaduras

Es uno de los kits más importantes para el viaje, especialmente si sale al campo, pero también en otros casos: la orilla del mar está plagada de erizos, trozos de cristal y otros objetos cortantes que pueden atravesar las chanclas y causar grandes daños.

La caléndula posee propiedades antiinflamatorias para la piel y las mucosas y estimula la regeneración celular

Los rasguños, arañazos, eritemas (en otras palabras, los problemas superficiales de la piel) pueden calmarse aplicando un ungüento o una crema a base de caléndula (*Calendula officinalis*). La caléndula posee propiedades antiinflamatorias para la piel y las mucosas y estimula la regeneración celular. El ungüento, elaborado a partir de un macerado oleoso y de cera de abejas, es 100% graso y no penetra en profundidad.

Por su parte, la crema de caléndula contiene una base a la vez acuosa y oleosa y penetra en mayor profundidad. Podrá encontrar ambos en los establecimientos de productos naturales. Si tiene la posibilidad de elegir, opte mejor por la crema y asegúrese de que contiene sólo ingredientes naturales.

Para las quemaduras (incluidas las del sol) un aceite esencial de eficacia incontestable y que se elabora localmente es el **aceite esencial de lavanda** (*Lavandula angustifolia*). Permite 3 aplicaciones posibles:

- Diluida en un **gel de aloe vera** (*Aloe barbadensis*), que podrá encontrar en formato de tubo fácil de transportar. Ofrece un efecto calmante, refrescante e hidratante para todo tipo de quemaduras. Poner una cucharada sopera de gel en un tazón, añadir 20 gotas de aceite esencial de lavanda, mezclar bien y aplicar.
- Diluida en la **crema de caléndula**, creará una interesante sinergia para preparar la piel. Poner una pequeña cantidad de crema (del tamaño de una avellana) en la mano, añadir 5 gotas de aceite esencial de lavanda, mezclar bien y aplicar.
- Para las picaduras de insectos nada mejor que el **llantén menor** (*Plantago lanceolata*) y sus propiedades antihistamínicas. Ofrece una acción rápida en personas propensas a reacciones alérgicas intensas y abruptas a las picaduras. Comprar una

Plantas y naturopatía

tintura madre y aplicarla diluida en un poco de agua sobre la picadura. Repetir la aplicación regularmente hasta que los síntomas disminuyan. Pero cuidado: si es alérgico, debe pedir ayuda de inmediato en su farmacia o llamar al servicio de urgencias. Si no desea llevar otro frasco en la maleta puede utilizar el aceite esencial de lavanda, que deberá aplicar sin diluir sobre la picadura, ya que este remedio también funciona a las mil maravillas.

Además, si se dispone a salir de acampada, necesitará un kit para limpiar y desinfectar heridas en caso de sufrir una lesión. El equipo fundamental es el que se indica en el cuadro que puede ver en esta misma página. La forma de tintura madre (es decir, de macerado alcohólico) es la más interesante, pues no sólo ofrece un método práctico de aplicar la planta, sino también por las propiedades desinfectantes del alcohol.

Hágase, en primer lugar, con una tintura madre de **milénrama** (*Achillea millefolium*). Compre una pequeña botella de 30 ml, que le resultará fácil de llevar y le dará de sobra para las aplicaciones externas. No sólo ofrece propiedades desinfectantes, sino también hemostáticas (detiene el sangrado). Si sufre un corte o herida abierta, introduzca con cuentagotas en una botella vacía 20 gotas de milénrama y 20 gotas de agua. Agítela y aplique la mezcla directamente sobre el corte o herida y, a continuación, cúbrala con una gasa o apósito. Repita la aplicación regularmente si es necesario hasta que se observe una mejoría.

Kit para dormir bien

Una excelente planta con efectos sedantes y que deberá tomar por la noche antes de acostarse es la **adormidera de California** (*Eschscholtzia californica*). Es eficaz, fácil de usar y fácil de encontrar en farmacias. Tomar 1 cucharadita de tintura madre o EEP en un poco de agua media hora antes de acostarse.

Material para acampadas



- Bastoncillos de algodón para aplicar las tinturas madre con precisión.



- Discos de algodón de los que se usan para desmaquillarse.



- Una pinza de depilar para extraer las astillas.



- Tiritas o apósitos.



- Gasas estériles.



- Unas tijeras pequeñas.



- Una botella pequeña con cuentagotas para diluir las tinturas madre.

Para la descompensación horaria, (**jet lag**) la **melatonina**, también llamada hormona del sueño, resulta muy eficaz. Por las noches la tasa de melatonina aumenta poco a poco, lo que nos hace caer en los brazos de Morfeo. Para garantizar una correcta secreción de esta hormona conviene



salir durante el día y exponerse a la luz natural para reajustar rápidamente los ciclos circadianos (ritmo biológico de cada persona a lo largo de las 24 horas del día). Si con esto no basta, tomar 1 mg de melatonina de liberación lenta, de 1 a 2 horas antes de acostarse.

Kit anti estrés

El complemento alimenticio que no puede faltar en su maleta es el **magnesio**. Se encuentra en diferentes formas denominadas "sales de magnesio", cada una de las cuales presenta una eficacia específica. Algunas formas poseen un efecto laxante. Las que mejor se asimilan y son toleradas por el organismo son el glicerofosfato y el citrato de magnesio. Tomar al menos 200 mg de magnesio elemental al día.

Dentro de las distintas sales de magnesio, éste se encuentra combinado con otras sustancias (citrato, fosfato, glicerol). Lo importante es saber, dentro de esas sales, qué cantidad corresponde al magnesio (el nutriente que nos interesa) y cuál al resto de sustancias. Por ejemplo, un complemento comercializado contiene 1.660 mg de glicerofosfato de magnesio por cada 6 cápsulas, lo que equivaldría a 180 mg de magnesio elemental; es decir, los 1.480 mg restantes corresponden a otros componentes de la sal que no son magnesio.



Nombre	Indicaciones	Posología	
Kit digestivo	Lentitud digestiva	<ul style="list-style-type: none"> • TM, EEP o SIPF de genciana • Enzimas digestivas 	
	Calambres estomacales	<ul style="list-style-type: none"> • TM, EEP o SIPF de matricaria 	
	Vientre hinchado	<ul style="list-style-type: none"> • TM, EEP o SIPF de semillas de hinojo o de angélica 	
Kit para el tránsito intestinal	Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Citrato de magnesio • TM, EEP o SIPF de genciana • Enzimas digestivas 	
		Diarreas (causas alimentarias)	<ul style="list-style-type: none"> • TM, EEP o SIPF de genciana • Enzimas digestivas
			Diarreas (infecciones entéricas)
	Kit para las náuseas en los viajes	Náuseas y mareos	
Kit para cortes, rasguños y picaduras	Irritaciones y problemas superficiales de la piel	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de caléndula 	
	Quemaduras e insolaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite esencial de lavanda vera • Gel de aloe vera en tubo 	
		Picaduras de insectos	<ul style="list-style-type: none"> • TM o SIPF de llantén menor • Aceite esencial de lavanda vera
	Heridas y cortes		<ul style="list-style-type: none"> • TM o SIPF de milenrama
Kit para dormir bien	<i>Jet lag</i> e insomnio	<ul style="list-style-type: none"> • TM, EEP o SIPF de adormidera de California • En caso de descompensación horaria, melatonina de liberación lenta 	
Kit anti estrés		Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Glicerofosfato o citrato de magnesio • TM, EEP o SIPF de melisa (planta fresca) o de pasiflora

*EEP: Extracto de Plantas Estandarizadas. TM: Tintura Madre. SIPF: Suspensiones Integrales de Plantas Frescas

cos. Dos ejemplos cuyos efectos han sido confirmados mediante estudios clínicos son la **melisa** (*Melissa officinalis*) y la **pasiflora** (*Passiflora incarnata*)⁽¹⁾.

En el caso de la melisa hay que olvidarse de los comprimidos y las formas pulverizadas, ya que la planta contiene componentes muy frágiles que no toleran bien el secado y la pulverización. Elegir preferiblemente una tintura madre, SIPF o EEP* elaborados a partir de la planta fresca (en el frasco debe aparecer indicado

“extracto de planta fresca”). Tomar 50 gotas en un poco de agua.

Por último, para la pasiflora no es necesario que sea un extracto de planta fresca; los extractos elaborados a partir de la planta seca son suficientes. Seguir la misma dosificación indicada para la melisa. Estas dos plantas se toman a demanda cuando se padece estrés y, si es necesario, varias veces al día.

Christophe Bernard
Herbolario y naturópata

Por lo tanto, de este producto habría que tomar 7 cápsulas repartidas en 3 tomas al día para alcanzar los 200 mg recomendados.

Por otro lado, algunas plantas poseen tanto efectos calmantes como ansiolíti-

1. Sarris J, McIntyre E, Camfield DA. Plant-based medicines for anxiety disorders, part 2: a review of clinical studies with supporting preclinical evidence. CNS Drugs. 2013 Apr; 27(4): 301-19

Una mascarilla para protegerse del sol y ganar luminosidad este verano

La piel debe estar limpia, libre de células muertas y tonificada para protegerse correctamente de los riesgos de la radiación solar y evitar las pigmentaciones cutáneas.

El beta-caroteno es antioxidante y protege contra los efectos nefastos de los rayos de sol sobre la piel. En el caso de esta mascarilla, son el aceite de maceración de zanahoria y sobre todo la espirulina los que garantizan el aporte de beta-caroteno. Así, estos dos activos previenen contra las quemaduras de la piel y protegen la epidermis. Además, el aceite esencial de zanahoria, rico en carotol, permite tonificar la elasticidad de los tejidos y evitar las pigmentaciones cutáneas. Por su parte, el agua de rosas aporta un toque delicado.

Sustancias activas

- **Macerado aceitoso de zanahorias:** se debe preparar entre 2 y 3 semanas antes de su utilización. Hace falta una zanahoria ecológica, que se dejará secar en el frigorífico (sin enmohecerse), para que pierda el agua.

En 100 ml de aceite de girasol ecológico, se añaden 3 cucharadas soberas de la zanahoria rallada y 15 gotas de aceite esencial de zanahoria.

Conservar en un frasco de vidrio marrón protegido de la luz.

- **Elección de la arcilla:** para una piel con tendencia grasa y acnéica es preferible usar arcilla **verde** (illita), muy absorbente y rica en oligoelementos. Por su parte, la arcilla **roja**, rica en hierro, es la aliada de las pieles secas, cuperosas y apagadas, mientras que la arcilla **rosa**, revitalizante, es adecuada para las pieles frágiles, delicadas y deshidratadas. No hay que conservar ni

Mascarilla tonificante

Ingredientes (siempre biológicos)

- 1 zanahoria.
- 100 ml de aceite de girasol.
- Aceite esencial (AE) de zanahoria.
- Arcilla verde, roja o rosa según preferencia (atendiendo a la explicación que encontrará más abajo).
- Agua floral de rosas.
- AE de verbena exótica.



Elaboración

- Poner 2 cucharaditas de arcilla (elija el color según el efecto que desee) en el recipiente de la preparación.
- Incluir 2 cucharaditas de espirulina en polvo y mezclar con una cuchara de madera o teflón.
- Añadir 3 cucharaditas del macerado de zanahoria y mezclar con el preparado.
- Añadir aproximadamente ¼ de cucharadita de agua floral de rosas y mezclar.
- Añadir 15 gotas de AE de verbena exótica y mezclar bien.

Utilización

Aplicar la mascarilla sobre el rostro limpio, perfectamente desmaquillado, evitando el contacto con los ojos y los labios. Dejar actuar unos 15 minutos y luego aclarar.

Aplicar a continuación un algodón empapado de agua floral de rosas por toda la cara.

Esta mascarilla puede aplicarse una vez a la semana.

preparar nunca la arcilla en un recipiente de metal, ya que éste altera su composición mineral.

- **La espirulina** (*Spirulina maxima*) es un extracto obtenido a partir de algas azules. Además de su riqueza en beta-caroteno, aporta también una gran cantidad de proteínas de propiedades reestructurantes para el colágeno y compuestos antioxidantes, entre ellos la vitamina E.

- **El agua floral de rosas** (*Rosa Damascena*) tonifica los tejidos, suaviza la sensación de quemazón y ayuda a retrasar los signos del envejecimiento y a regularizar las secreciones cutáneas.

- **El aceite esencial de verbena exótica** (*Litsea cubeba*) aporta un perfume ligero, fresco y relajante.

Catherine Bonnafous
Doctora en Farmacia



¡Acabe con la celulitis!

La celulitis o piel de naranja es un enemigo temido por las mujeres y también por algunos hombres. Las cremas y los masajes resultan útiles para reducir su textura acolchada, pero no son la solución definitiva. ¡Aprenda a eliminar la celulitis desde dentro!

El aspecto de piel de naranja que tiene la celulitis se debe a la distribución de las grasas, que es distinta a la de otros tejidos adiposos. ¿Se ha fijado alguna vez que las zonas del cuerpo que tienen celulitis están frías? El motivo es que estamos ante un **fenómeno de estasis**; es decir, una mala circulación que provoca una peor eliminación de las toxinas (en especial de las ácidas), lo que da lugar a un estado de inflamación. Esta inflamación modifica la estructura del colágeno, y por tanto de los tejidos, y es la responsable de ese aspecto acolchado tan poco atractivo. Para eliminar estas asperezas la prioridad es favorecer la circulación y combatir la saturación de los tejidos.

Son de gran ayuda los **masajes** con un aceite esencial con propiedades circulatorias y desincrustantes (ciprés o eucalipto). Un ejemplo es la técnica del palpado rodado, que consiste en amasar y pellizcar la piel para disociar sus diferentes capas. Pero la celulitis también debe combatirse desde

el interior. Para ello lo más eficaz es tomar una infusión que estimule la eliminación renal, que es una función determinante para eliminar la inflamación.

¿Por qué estas plantas?

- El **hinojo marino** (*Crithmum maritimum*), también denominado perejil marino, crece junto al mar. Se trata de una planta adecuada para la celulitis y los tratamientos adelgazantes poco utilizada que, sin embargo, es un excelente tónico general por su alto contenido en minerales y porque posee un potente efecto desincrustante. Puede usarse en forma de aceite esencial de masaje para la celulitis, que es una fantástica forma de complementar la tisana. También puede encontrarla en forma de cápsulas.
- La **grama** (*Elytrigia repens*) es un excelente diurético. Contribuye a eliminar las sobrecargas ácidas que provocan y mantienen la inflama-

ción. Su eficacia para eliminar la celulitis es indiscutible.

- El **ortosifón** (*Orthosiphon stamineus*) es también un excelente diurético, útil para combatir la retención de líquidos, además de tener propiedades antiinflamatorias.
- La **ulmaria** (*Filipendula ulmaria*) interviene también en la función renal, ejerciendo un efecto diurético y antiinflamatorio. En ocasiones puede ayudar a calmar el dolor en las zonas afectadas por la celulitis.
- La **vid roja** (*Vitis vinifera*) favorece la tonicidad venosa y la circulación venosa de retorno. Además, contribuye a una mejor circulación de los líquidos en presencia de estasis (circulación lenta o acumulación de la sangre en las venas).
- El **diente de león** (*Taraxacum officinale*) contiene potasio, que favorece la eliminación renal. Es también un drenante suave del hígado, por lo que beneficia a la depuración en general.

Elabore su propia infusión

Esta infusión para eliminar la inflamación es una tisana drenante que ayuda a combatir el estancamiento y las sobrecargas. Para prepararla mezcle, a partes iguales, las siguientes plantas:

- **Hinojo marino** (planta)
- **Grama** (raíz)
- **Ortosifón** (hojas)
- **Ulmaria** (planta)
- **Vid roja** (hojas)
- **Diente de león** (raíz)

Preparación:

Utilizar una cucharada sopera de la planta por tazón de agua fría. Llevar a ebullición, apagar el fuego e infusionar durante 10 minutos. Beber 2 tazones al día durante 2 meses.



Alternativas a la tisana

La tisana sigue siendo un excelente remedio para drenar los tejidos en profundidad, pero si desea un formato más cómodo puede optar por las plantas en forma de extracto acuoso en ampolla o de extracto hidroalcohólico.

En este caso se podrán mezclar al menos tres de las plantas indicadas para la tisana. Si prefiere las cápsulas, será necesario que beba agua en abundancia para facilitar el drenaje.

Jean-François Astier

El índigo salvaje, una planta tóxica que salvaba la vida a los indios americanos



La *Baptisia tinctoria* es un remedio útil para combatir los estados febriles, las gripes, las infecciones de garganta, las gastroenteritis... Eso sí, dada su alta toxicidad, en las diluciones homeopáticas únicamente se utiliza la parte subterránea de esta planta.

La *Baptisia tinctoria*, en otro tiempo utilizada como tinte como alternativa al índigo, es una planta de la familia de las leguminosas originaria de Estados Unidos. Sus flores amarillas producen unas pequeñas habas negras muy tóxicas.

Los pueblos indígenas de Norteamérica la llamaban la "hierba de los tábanos" e "índigo salvaje". La utilizaban por sus propiedades laxantes, vomitivas y antisépticas, y también para el tratamiento de infecciones respiratorias como la bronquitis. Sin embargo, la toxicidad del índigo salvaje hace que su uso sea arriesgado en fitoterapia. Por eso se prefiere su forma homeopática,



ya que la dilución permite protegerse de su veneno. Hay que decir que en homeopatía se usa únicamente la parte subterránea de la planta, no sus hojas.

Cuando la fiebre nos hace perder la cabeza

El uso de *Baptisia tinctoria* en caso de infecciones graves se ha abandonado de forma generalizada a favor de los antibióticos y otros tratamientos actuales, pero la utilidad del índigo salvaje está demostrada. En el siglo XIX, antes de la llegada de los antibióticos y la cortisona, la *Baptisia tinctoria* se utilizaba para tratar la difteria, las gripes graves, las fiebres tifoideas y los estados de septicemia.

Así, la homeopatía defiende que los remedios basados en el índigo salvaje sirven para tratar cuadros de infecciones tóxicas graves y con altas fiebres (por ejemplo, las septicemias), pero lo más habitual es usar estas soluciones para curar afecciones más leves, como gripes, infecciones de garganta (anginas, faringitis...) o en la boca (estomatitis) o gastroenteritis.

Algunos grupos de trabajo han estudiado posibles protocolos para tratar con ella cuadros de fiebres hemorrágicas como las ligadas al virus del Ébola. Es lamentable que las autoridades sanitarias, que no cuentan con ningún tratamiento verdaderamente fiable en la materia, continúen negándose a hacer el mínimo intento con esta solución, que ha tenido éxitos probados.

Dr. Daniel Scimeca

En caso de gripe o gastroenteritis

Estos son los signos característicos de gripe y gastroenteritis ante los que se aconseja la ingesta de *Baptisia tinctoria*:

- Fiebre elevada y estable.
- Fatiga intensa, con dolores musculares y tendencia al delirio y acompañada de una sensación de cuerpo quebrado, como si la cabeza y los miembros estuvieran separados del tronco.
- Diarrea fétida y con mucha tensión en el vientre.
- Garganta muy enrojecida, con encías hinchadas y tumefactas y aliento especialmente maloliente, así como aumento de la salivación.
- Lengua con aspecto de estar quemada, es decir, marrón en el centro y roja en los bordes.
- Dificultades respiratorias en episodios de angustia nocturna, con necesidad de sentir aire fresco y agua fría en la cara.

En caso de presentar estos síntomas, se recomienda tomar *Baptisia tinctoria* en gránulos (5 ó 7 CH) y en tomas frecuentes y repetidas (5 gránulos cada hora), ya que su acción es de corta duración. Si los síntomas persisten, consulte a su médico.

El espino blanco, una planta que calma el corazón



El espino blanco resulta muy beneficioso para el corazón, tanto desde el punto de vista físico como emocional. Pronto entenderá por qué...

El estrés es el origen de muchas dolencias como, por ejemplo, la ansiedad, la angustia, el agotamiento, el insomnio, el dolor de espalda, las palpitaciones, la hipertensión, la fatiga, etc. Un fitoterapeuta recomendaría el uso de plantas adaptógenas (el ginseng y la rhodiola) para la fatiga y el agotamiento, o plantas calmantes para tratar los trastornos del sueño y la ansiedad. Pero cuando el estrés produce síntomas físicos, como palpitaciones o angustia, la solución está en el **espino blanco** (*Crataegus monogyna*). Y es que no se trata de una simple planta antiestrés o calmante, ya que interviene en la función cardíaca y, sobre todo, en el sistema nervioso que la controla.



espino blanco es capaz de modificar la acción de este sistema y, por lo tanto, de acelerar o ralentizar el ritmo cardíaco según sean las necesidades. Asimismo, evita la saturación de los impulsos nerviosos ocasionada por una tensión en el nódulo sinusal y que podría afectar al funcionamiento del corazón.

el corazón y el sistema cardiovascular; pero también en caso de nerviosismo, angustia, insomnio, hiperemotividad o irritabilidad.

Para obtener unos resultados óptimos, es aconsejable la infusión de sus brotes, utilizando 2 cucharaditas por taza de agua hirviendo. Dejar infundir durante 15 minutos, filtrar y beber de 2 a 4 tazas al día. En extracto hidroalcohólico, tomar de 30 a 40 gotas 3 veces al día durante épocas de crisis (exámenes, episodios de insomnio o cualquier situación que genere estrés y angustia) y, a partir de ahí, 20 gotas 2 veces al día a modo de cura de mantenimiento.

Ahora ya conoce los secretos del espino blanco: apacigua el corazón, en sentido tanto físico como emocional.

Así funciona el corazón

El corazón se contrae automáticamente gracias a un nódulo (pequeña agrupación de células) situado en su aurícula derecha: el **nódulo sinusal**. Se genera así un impulso que se va a expandir por las aurículas, excitándolas, y cuando ese impulso alcanza el nódulo atrio-ventricular —situado entre las aurículas y ventrículos que conforman el corazón—, pasa a los ventrículos derecho e izquierdo, que también excita eléctricamente para inducir una contracción mecánica del miocardio (músculo encargado de bombear la sangre). Esto es lo que conocemos como un latido cardíaco.

En cuanto a la frecuencia cardíaca, esta aumenta o disminuye gracias al sistema nervioso autónomo (incluye el sistema simpático y el parasimpático). El

¿Cuándo y cómo tomar el espino blanco?

El espino blanco resulta útil para todos los problemas relacionados con

El espino blanco resulta útil para todos los problemas relacionados con el corazón y el sistema cardiovascular

El estrés, un mal aliado para el corazón

Cuando se sufre un exceso de estrés el sistema nervioso autónomo entra en acción, lo que puede conllevar una desviación de la información procedente del nódulo sinusal. Como consecuencia, el corazón responde con palpitaciones o con una sensación de opresión en el pecho.

Debido a este sobreesfuerzo el músculo cardíaco puede llegar a debilitarse y entrar en un estado de insuficiencia cardíaca, que acaba afectando no sólo al propio corazón, sino a todo el organismo.

Jean-François Astier

Seis plantas para combatir los problemas de la próstata

La hiperplasia benigna de próstata afecta en España a la mitad de los varones mayores de 50 años, pero la cifra alcanza el 80% cuando se superan los 80 años. Aunque no es grave, esta afección puede provocar grandes incomodidades. Por suerte, mejora mucho tomando extractos de plantas.

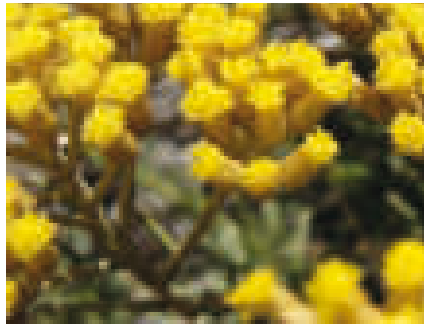
La próstata es una glándula del tamaño de una ciruela que forma parte del aparato reproductor masculino. Ubicada bajo la vejiga y por delante del recto, envuelve el canal de la uretra que conduce la orina al exterior. Su papel es producir el líquido prostático, que interviene en la composición del espermatozoide que proceden de los testículos. Este líquido no es indispensable para la fecundidad, pero sí la favorece.

Hiperplasia benigna de próstata: identificarla es evitarla

Con la edad, especialmente a partir de los 40 años, la próstata empieza a crecer de manera insidiosa y lenta, pudiendo alcanzar entre 5 y 6 veces su peso normal. Llamamos hiperplasia benigna de la próstata (HBP) al aumento del volumen de la glándula prostática ligado a un desarrollo de la masa glandular, muscular y fibrosa de la que se compone, pero que nunca es canceroso.

¿Cómo saber si la padece? Hay que identificar los signos siguientes:

- **Micciones mucho más frecuentes** durante el día (en más de 7 ocasiones y con ganas de orinar repentinas y fuertes) y que aparecen o se exageran durante la noche (más de 2).
- **Dificultad para orinar** (por el obstáculo producido por el adenoma), acompañada de un tiempo de micción prolongado, una disminución de la fuerza del chorro y goteo posterior.



Siempre viva del monte
(*Helichrysum italicum*)

- Otros posibles signos son la **sangre en la orina**, la **prostatitis** (infección urinaria) e incluso la **incontinencia** (cuando la vejiga está demasiado llena).

No existe una relación directa entre el volumen de la próstata y la intensidad de los síntomas del paciente. Es decir; una próstata muy voluminosa, si se mantiene flexible, no implicará por fuerza problemas urinarios importantes.

Y, aunque en la mayor parte de las ocasiones esta afección no tiene en sí misma consecuencias graves, debe saber que el estancamiento de orina en la vejiga podría implicar complicaciones como:

- Retención urinaria aguda, especialmente dolorosa (se trata de un caso de urgencia que se diagnostica mediante un escáner de la vejiga y requiere el uso de una sonda).
- Cálculos urinarios.
- Insuficiencia renal, en caso de evolución avanzada de la afección.

Plantas para ayudar a la próstata

La fitoterapia se utiliza mucho en los trastornos menores, con el fin de mejorar la producción de la orina y el vaciado de la vejiga.

La **palmera enana de Florida** (*Serenoa repens*), la **raíz de ortiga** (*Urtica dioica*), el **epilobio de florecillas** (*Epilobium parviflorum*) y el **ci-ruelo africano** (*Pygeum africanum*) son las plantas más usadas. Además, las **semillas de calabaza** (*Curcubita pepo*) o los **extractos de cebolla** (*Allium cepa*) también parecen ser muy eficaces, ¡y nunca provocan disfunciones sexuales ni otros efectos secundarios!

Los trastornos que afectan a la próstata

La próstata puede albergar tres posibles afecciones:

- El **cáncer** de próstata.
- La **prostatitis**: infección aguda o crónica de la próstata.
- El **adenoma** o **hiperplasia benigna de próstata** (HPB), también llamado adenomiofibroma prostático.

Los científicos creen que detrás del crecimiento de la próstata podría estar la acumulación excesiva de dihidrotestosterona, una sustancia procedente de la transformación metabólica de la testosterona. Estas plantas contienen determinados fitosteroles que, por una acción inhibidora de la conversión de testosterona o de la fijación de dihidrotestosterona en las células prostáticas, inhiben el crecimiento del tejido prostático.

Estas plantas poseen también moléculas que actúan sobre el componente inflamatorio, como los ácidos grasos omega 3, oligoelementos como el zinc e incluso polifenoles.

Todas estas plantas pueden encontrarse fácilmente combinadas en forma de medicamentos o de complementos alimenticios, lo que permite así una acción sinérgica de sus sustancias activas (complejos de extractos hidroalcohólicos, tisanas o cápsulas de plantas).

La aromaterapia

Como en fitoterapia, los aceites esenciales (AE) de algunas plantas son eficaces por su acción descongestionante y antiinflamatoria:

- **Ciprés verde** (ramas) (*Cupressus sempervirens*)
- **Lentisco** (ramas) (*Pistacia lentiscus*)
- **Siempre viva del monte** (planta) (*Helichrysum italicum*)
- **Niaouli** (hojas) (*Melaleuca quinque-nervia*)
- **Eucalipto polibráctea** (hojas) (*Eucalyptus polybractea cryptonifera*)
- **Sándalo amarillo** (madera) (*Santalum austrocaledonicum var. austrocaledonicum*)

En pequeñas cantidades, se pueden añadir otros aceites de efectos específicos, también antiinflamatorios o que actúen sobre el dolor, como el de **menta piperita** (*Mentha piperita*),

el de **clavo** (*Syzygium aromaticum*) o el de **ajedrea** (*Satureja montana*).

Algunas fórmulas aromáticas para la próstata

Por vía local

En aplicación cutánea, en masaje, 2 gotas de cada uno de los AE siguientes: de niaouli, de eucalipto de polibráctea, de ciprés verde, de lentisco y de sándalo amarillo diluidos en 10 gotas de aceite vegetal (AV).

O bien: 2 gotas de AE de ciprés, 2 gotas de AE de clavo y 1 gota de AE de menta piperita diluidas en un poco de AV.

Particularmente eficaz, el AV de tamanu (o de calófilo) es reconocido por facilitar la circulación sanguínea y disminuir la inflamación. Si no, también se puede optar por un aceite de macadamia o de avellana, ambos penetrantes y que permiten una introducción óptima de las moléculas aromáticas.



Lentisco (*Pistacia lentiscus*)



Masajear con la mezcla el bajo vientre y la parte inferior de la espalda por la mañana y por la noche.

Por vía oral

Añadir 2 gotas de AE de **ciprés verde** o de **niaouli** en miel, un trozo de pan o un azucarillo 3 veces al día, antes de las comidas.

Las fórmulas aquí mencionadas presentan una muy buena tolerancia, por lo que es posible utilizarlas en periodos de varios meses. Se debe procurar, eso sí, hacer pausas entre las curas: por ejemplo, parando 10 días entre curas de 3 semanas.

En el caso del adenoma prostático, la aromaterapia constituye una ayuda inestimable basada en los complementos vegetales citados. Pero también es esencial adoptar un estilo de vida saludable que, no hace falta decirlo, podría llegar a librarnos de todo tratamiento. Así, debe evitarse todo lo que congestiona la cavidad pélvica: alcohol, especias, vinos blancos, bebidas gaseosas, largos viajes en coche... Una alimentación fresca, rica en sustancias antioxidantes y ácidos grasos insaturados, así como una actividad física adaptada, favorecen el confort urinario y prostático.

Claudine Luu
Doctora en Farmacia

Sus pies adorarán esta crema

Quizá no les ha prestado ninguna atención durante meses, incluso años, y ahora sus pies se encuentran en un estado penoso: secos, con durezas, con los talones agrietados... Le damos todos los trucos que necesita (sencillos pero eficaces) para someterlos a una verdadera metamorfosis.

Los pies son siempre los grandes olvidados... Apartados de la vista dentro de los zapatos durante todo el invierno, tendemos a descuidarlos. Y, dado que la planta de los pies está desprovista de glándulas sebáceas (las encargadas de secretar el sebo que evita que la piel se reseque), tienen tendencia natural a secarse.

Además, el peso del cuerpo y la fricción del calzado ejercen presión en ciertas zonas en las que, si no se protegen, aparecen durezas de mayor o menor espesor. Cuando esas durezas se resecan en exceso, corren el riesgo de agrietarse y formar fisuras. La sequedad es la primera causa de todas estas molestias y para combatirla hay una sola indicación: hidratar correctamente los pies. Se trata de un simple gesto diario, pero puede convertirse en un verdadero momento de placer.

Apuesta por la manteca de karité

De entre todo tipo de aceites o grasas de origen vegetal, la manteca de karité es lo mejor para nutrir y suavizar la gruesa piel de los pies. Sus propiedades se deben a la presencia de elementos protectores y reparadores:

- **Insaponificables:** no contienen ácidos grasos en su composición y son de los elementos a los que más se recurre para mejorar la calidad de la piel. El karité posee uno de los más altos contenidos del mundo vegetal (hasta un 15%), lo que le permite penetrar con facilidad en la barrera cutánea, calmar las irritaciones y mejorar la suavidad de la piel.
- **Vitamina A:** es hidratante y aporta elasticidad.



- **Ácidos grasos esenciales:** son factores de hidratación indispensables para la piel y de los cuales un 60 ó 70% se corresponden con el ácido oleico, que mejora el estado de las pieles secas y muy secas.
- **Látex:** restablece la elasticidad y la suavidad de la piel.

¡Cuidado! Desconfíe de las mantecas de karité inodoras y blancas. La manteca de karité en bruto (sin blanquear ni refinar y extraída sin disolventes) posee un color amarillento y un olor característico, y es la única que conserva la integridad de sus principios activos.

Esta manteca puede estar bastante dura a temperatura ambiente. Para utilizarla, funda una pequeña cantidad en la palma de la mano y masajee los pies con ella hasta que se absorba por completo. Insista en las zonas con durezas. Con el paso de los días, la piel se irá suavizando y las molestas callosidades desaparecerán. Puede utilizarla sola o elaborar un bálsamo específico con varios activos hidratantes.



Bálsamo ultranutritivo para los pies

Este bálsamo fundente y nutritivo resulta fácil de elaborar. Los ingredientes se han seleccionado por su acción suavizante y protectora, y porque permiten mantener una tasa de hidratación óptima en la piel:

- El **aceite de jojoba** protege de la deshidratación y nutre fácilmente, sin dejar una sensación grasa.
- El **gel de aloe vera**, excelente hidratante, es muy rico en elementos nutritivos.
- La **glicerina vegetal** es hidratante y calmante. Además, aporta un agradable efecto lubricante que facilita el masaje.
- La **cera de abejas** aumenta el poder protector del bálsamo y le permite obtener una consistencia estable.
- La **alantoína** es un activo de referencia que se extrae de la raíz de la consuelda. Es un intenso hidratante, exfoliante de las células muertas de las zonas callosas y también suavizante.
- Los **aceites esenciales** tienen efectos cicatrizantes y antiinflamatorios (los de romero verbenona, espliego y pachuli), de regeneración celular (especialmente los de romero verbenona, palmarosa y pachuli) y fungicidas (el de palmarosa).

Ingredientes (para un bote de 100 g)

- 50 g de manteca de karité.
- 30 g de aceite de jojoba.
- 15 g de gel de aloe vera.
- 6 g de cera de abejas.
- 5 g de glicerina.
- 1 g de alantoína.

Y los siguientes aceites esenciales (AE):

- 8 gotas de AE de espliego (*Lavandula spica*).
- 8 gotas de AE de pachuli (*Pogostemon cablin*).
- 5 gotas de AE de romero verbenona (*Rosmarinus CT verbenone*).
- 5 gotas de AE de palmarosa (*Cymbopogon martini*).



Elaboración

- Se empieza por una "operación limpieza": hay que lavarse las manos y desinfectar con alcohol los utensilios que se van a usar (recipiente y zona de trabajo).
- Calentar al baño maría la manteca de karité y el aceite de jojoba e incorporar la cera de abejas. Fundir lentamente, remover y apagar el fuego cuando la mezcla sea homogénea.
- En otro recipiente, medir el gel de aloe vera, la glicerina y la alantoína y añadir los aceites esenciales.
- Cuando la mezcla oleosa esté tibia, incorporar poco a poco el segundo preparado, sin dejar de remover. Batir el tiempo que sea necesario para obtener una textura ligera.
- Trasvasar a un bote y dejar enfriar.

Utilización

Aplicar sobre los pies diariamente (al salir de la ducha) una pequeña cantidad y masajear hasta que se absorba.

Para un cuidado en profundidad, aplicar por la noche una capa del bálsamo sobre toda la planta del pie y dormir con



un par de calcetines (holgados, para mayor comodidad) para no manchar las sábanas y favorecer la hidratación. Por la mañana, los pies habrán absorbido la crema y estarán suaves y nutridos. Repetir 3 ó 4 días seguidos y después una vez a la semana mientras sea necesario.

Para recuperar unos pies extremadamente dañados

Si tiene muchas durezas, deberá comenzar por ablandar y suavizar la piel para que el bálsamo pueda penetrar bien. Primero ponga los pies en remojo; es un gesto especialmente relajante y que preparará la piel para recibir los activos hidratantes. Después proceda a la exfoliación, para eliminar las pieles muertas, y, por último, aplique el bálsamo.



Baño de pies a las hierbas aromáticas

Aunque el calor del agua ya ablanda la piel, combinarlo con la mezcla adecuada de plantas mejorará el descanso y la purificación de los pies. Además, la incorporación de sal y bicarbonato permitirá sanar y calmar las irritaciones. ¡Efecto relajante inmediato!

Debe elaborar una infusión vertiendo en un litro de agua caliente una cucharada sopera de cada uno de los siguientes ingredientes:

- Yemas de pino.
- Hojas de salvia.
- Hojas de melisa.

Puede comprar estas plantas en establecimientos de dietética, algunas farmacias o herbolarios. Deje reposar la infusión durante 15 minutos y fíltrela.

Llene con agua tibia y hasta la mitad una palangana lo suficientemente grande para que quepan los pies e incorpore la infusión. A continuación añada 3 cucharadas soperas de sal marina y 3 de bicarbonato sódico e introduzca los pies en la palangana.

Reserve a un lado un recipiente con agua caliente para ir añadiéndola poco a poco. El agua deberá estar tan caliente como pueda soportarla durante un mínimo de entre 10 y 15 minutos.

Al retirar los pies del agua, séquelos con cuidado. La piel, ya blanda, estará lista para la exfoliación. Puede usar una piedra pómez o un exfoliante (como el exfoliante marino que verá a continuación, por ejemplo). Si utiliza la piedra pómez, dibuje con ella pequeños círculos sobre la superficie dañada, insistiendo en las zonas más endurecidas. Pero tampoco demasiado; con 3 ó 4 pasadas por la misma zona será suficiente. De lo contrario, corre el riesgo de causar una irritación, a la que el cuerpo responderá generando más durezas. Cuando termine, enjuague y seque los pies.

Exfoliante marino

Una vez por semana, aplíquese tras el baño de pies un exfoliante suavizante y nutritivo que puede preparar mezclando:

- 1 cucharada sopera de sal fina.
- 2 cucharadas soperas de aceite de coco.
- 2 gotas de AE de árbol de té (*Melaleuca alternifolia*).
- 2 gotas de AE de lavanda (*Lavandula officinalis*).
- 1 gota de AE de menta piperita (*Mentha piperita*).

Humedezca los pies y masajéelos energicamente con la preparación, insistiendo en las zonas más gruesas. Deje reposar durante unos minutos, enjuague con agua y a continuación aplique el bálsamo ultranutritivo.

Deshacerse de las asperezas de los pies puede llevar algo de tiempo antes de observar una mejoría notable, pero con ayuda de estos tratamientos notará sus pies más lisos y suaves en sólo unos días. Siga prestándoles la atención que merecen y ja presumir de pies cuidados!

Annie Casamayou
Naturópata

La violeta, un toque de color de poder calmante y expectorante

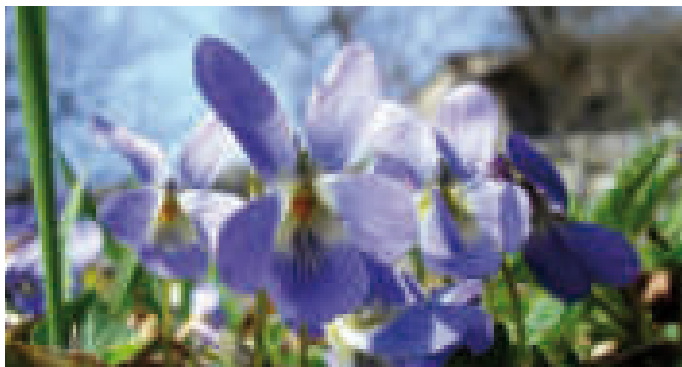
Las violetas no son todas violetas, sino que también las hay blancas y amarillas. Tampoco huelen todas a violeta y, para complicarlo todavía más, los pensamientos también son violetas. ¡Sígame y descubra cómo incluir en sus platos estas encantadoras plantas!

La violeta más conocida de todas es sin duda la de olor; a pesar de que no es la más común. Se trata de una pequeña planta perenne que mide entre 5 y 15 cm, forma colonias más o menos extensas y es ligeramente velluda. Destaca por sus hermosas flores olorosas, y sus hojas, provistas de un largo pecíolo, son festoneadas, ovales o en forma de riñón, obtusas en la punta y acorazonadas en la base. Sus bordes tienen picos redondeados y son de un color verde oscuro. Sus características flores presentan cinco pétalos de un color violeta intenso, aunque también pueden ser blancos.

Generalmente son olorosas y, al contrario que otras especies, estas flores son estériles. Florecen de finales de febrero a mayo. Unas pequeñas flores verduzcas se desarrollan más tarde ocultas bajo las hojas y, sin abrirse, garantizan la formación de las semillas. Es frecuente encontrar violeta de olor entre arbustos y matorrales y cubriendo terrenos. Sus hermosas flores perfuman bebidas, postres, mieles y vinagres “violáceos”. Para deleite de los *gourmets*, se elaboran también con ellas confituras y mermeladas. Y además quedan bonitas cuando se confitan con azúcar para servir como decoración en pastelería.

Cuente con violetas en el botiquín

Independientemente de la especie, las flores de violeta se aprecian desde tiempos inmemoriales por sus virtudes cal-



mantes debido a su alta concentración de mucílagos. Puede formar parte, junto con la malva, el malvisco, el tusílago, la amapola, el gordolobo (o verbasco) y el pie de gato, de una infusión común de herboristería llamada “**cuatro flores pectorales**” (¡sí, ese es su nombre, pese a que realmente son siete las que se pueden llegar a combinar!). Esta combinación se utilizaba habitualmente contra los resfriados, bronquitis, fiebres eruptivas y enfermedades inflamatorias. Las plantas que la conforman calman la irritación, favorecen la expectoración y también actúan ligeramente como sudorífico y laxante.

Las hojas de la violeta también contienen altas concentraciones de mucílagos y poseen las mismas virtudes que las flores. Se pueden recolectar en cualquier estación, ya que por lo general resisten bastante bien las heladas del invierno. Se pueden añadir crudas a las ensaladas o cocinarse de diversas formas. En el sur de Estados Unidos, se solían preparar sopas espesadas con las hojas de las violetas locales, ya que sus mucílagos producen el mismo efecto que la tapioca, aunque con menor intensidad.

En caso de irritación de la piel, producirá alivio aplicar sobre ella una cataplasma de hojas de violeta trituradas. La raíz es expectorante en dosis moderadas, pero en grandes cantidades produce vómitos. Este efecto también era utilizado en caso de indigestión o de intoxicación alimentaria, para vaciar el estómago.

Una gran familia multicolor

De las 22 especies del género *Viola*, además de la viola de olor (*Viola odorata*) sólo otras dos cuentan también con flores olorosas: se trata de la violeta blanca (*Viola alba*) y la violeta maravilla (*Viola mirabilis*), que brota en los bosques abiertos y posee también las flores blancas. El resto de violetas no desprenden olor. Entre las más corrientes están la violeta de pantano (*Viola palustris*), de praderas húmedas; la violeta hirta (*Viola hirta*), de praderas secas; la violeta de perro (*Viola canina*), de praderas pobres; la violeta de bosque (*Viola reichenbachiana*) y la violeta de monte (*Viola riviniana*). Sus flores decoran alegremente las ensaladas y otros platos; incluso aunque su aroma no tenga nada de extraordinario, se pueden preparar con ellas consomés con un hermoso color azulado, por ejemplo.

Receta

Ensalada de violeta y apio con flores de violeta y diente de león

Ingredientes

- 200 g de hojas de violeta.
- 1 apio grande.
- 1 cucharada sopera de vinagre de sidra.
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo.
- 10 cl de nata de soja.
- Sal.
- Flores de violeta.
- Flores de diente de león (para hacer contraste).

Preparación

Pique las hojas de violeta y colóquelas en una ensaladera. Ralle el apio y espárzalo por encima. Haga una mezcla con el vinagre, el aceite, la nata de soja y la sal. Vierta esta mezcla sobre las hojas de violeta y el apio y revuélvalo todo bien. Decore con las flores de violeta y de diente de león.



La **violina**, sustancia que se encuentra en abundancia en las raíces, es pariente de la emetina de la ipecacuana (*Carapichea ipecacuanha*), una planta sudamericana muy empleada antiguamente como vomitivo.

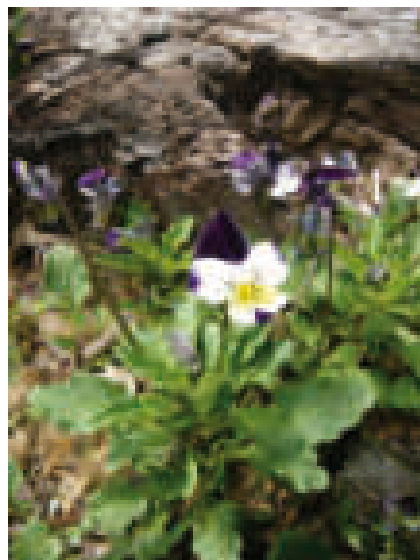
La *Viola* no es única en su género

El género *Viola* se divide en dos: por un lado las violetas, cuyas flores tienen los dos pétalos laterales orientados hacia abajo, y por el otro los pensamientos, con los pétalos laterales orientados hacia la parte alta de la flor. Entre estos últimos destaca el pensamiento silvestre (*Viola tricolor*), una hermosa planta perenne de 10 a 30 cm que crece por todas partes: en praderas, campos, viñedos... ¡puede crecer incluso entre los escombros!

Frente a las violetas, los pensamientos tienen la particularidad de que contienen salicilato de metilo, lo que les confiere un olor peculiar al

frotarlos, parecido al de la ulmaria (*Filipendula ulmaria*). También contienen en todas sus partes mucílagos, saponósidos y flavonoides.

El pensamiento silvestre es apreciado en infusión por sus virtudes depurativas. Se utiliza contra las enfermedades reumáticas, pero sobre todo



contra las enfermedades de la piel: pitiriasis alba, eccema, herpes, acné, psoriasis, forúnculos... También es conocida su eficacia contra la costra láctea -la dermatitis seborreica en los lactantes- (lavando la cara del bebé con la decocción de la planta) y el impétigo -una infección cutánea contagiosa- en los niños. Además, sus virtudes expectorantes pueden aprovecharse contra la bronquitis y la tos ferina.

En las montañas de los Alpes se utilizaba un tipo de pensamiento -de hecho, recibió su nombre: "pensamiento de los Alpes"-, que se consideraba más fuerte y "bueno para la sangre". En las montañas suizas, las flores de esta planta se recogían nada más salir; se secaban a la sombra y se utilizaban en invierno en infusión contra los resfriados. Se mezclaban normalmente con tusílagos (*Tussilago farfara*), primavera (*Primula veris*) y rododendro (*Rhododendron ferrugineum*).

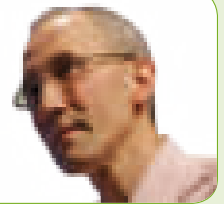
François Couplan

François Couplan, etnobotánico, es el autor de numerosas obras sobre plantas y naturaleza, incluyendo una enciclopedia de tres tomos. Organiza regularmente cursos prácticos para descubrir nuevas plantas silvestres, comestibles y medicinales, así como una completa formación de tres años. Puede encontrar las plantas y las recetas de François Couplan en su libro *Dégustez les plantes sauvages* (*Saborear las plantas silvestres*, sin traducir al español).

Si el intestino funciona, ¡todo funciona!

Dolores articulares, fatiga persistente, sobrepeso... ¿Se ha preguntado por el estado de su intestino? Mientras la fermentación persista y la flora digestiva no se encuentre en un estado óptimo, no debe esperar ninguna mejoría.

Bruno Donatini es doctor en gastroenterología, una especialidad médica que se ocupa de las enfermedades del aparato digestivo. Interesado por la alimentación y las alteraciones de la flora intestinal, nos explica cómo identificar y tratar los problemas de malabsorción (absorción deficiente o incompleta de los nutrientes del contenido intestinal) y de fermentación intestinal con ayuda de hongos y aceites esenciales.



Plantas&Bienestar: Sus investigaciones le han llevado a interesarse por el estado de la flora intestinal. ¿La considera un órgano de pleno derecho?

Bruno Donatini: Cada uno de nosotros alberga en su sistema digestivo un ecosistema formado por millones de bacterias de cientos de especies distintas (sólo en el tubo digestivo pueden contarse hasta 900 especies distintas). Esto es ¡10 veces más que todas las células del organismo! Dependiendo de cada persona, esta flora digestiva puede pesar entre 3 y 8 kg y es la encargada de transformar los alimentos y de producir una enorme cantidad de compuestos esenciales para el funcionamiento del organismo: ácidos grasos, enzimas, etc. Se trata, por tanto, de un verdadero ecosistema cuyo equilibrio es extremadamente frágil.

P&B: ¿Qué provoca la fragilidad de la flora intestinal?

B.D.: Cuando determinadas bacterias patógenas que deberían estar presentes en una cantidad reducida comienzan a proliferar, se produce un desajuste local que puede traer graves consecuencias. Es lo que en lenguaje médico denominamos disbiosis, una condición por la cual el equilibrio de la flora se altera y un exceso de bacterias dan lugar a una fermentación excesiva del bolo alimenticio. Ciertas disbiosis favorecen, por ejemplo, la aparición de pólipos que provocan carencias nutri-



cionales o incluso debilitan al sistema inmunitario. Los estragos ocasionados por las fermentaciones digestivas van más allá de los meros trastornos digestivos, y en la actualidad se han identificado como la causa principal de numerosas patologías: reumatismo, sobrepeso, síndrome metabólico, esclerosis múltiple e incluso autismo o determinados cánceres.

P&B: Entonces, ¿a qué se deben las fermentaciones digestivas que provocan estas disfunciones?

B.D.: Los azúcares que absorbemos sirven de alimento para las bacterias digestivas, lo que provoca su fermentación y la producción natural de gases.

Cuando el estado de la flora es bueno, experimentar una ligera fermentación de las bacterias tras las comidas y, ocasionalmente, algo de gases, es una respuesta fisiológica totalmente normal. Pero no todo el mundo digiere tan fácilmente, por lo que es muy habitual padecer un exceso de fermentación debido a una proliferación anómala de bacterias procedentes del colon.

Existen tres grandes tipos de fermentación según sea el lugar del sistema digestivo en el que proliferan las bacterias y cada una de ellos tiene como resultado la producción de distintos gases. En la parte alta del tubo digestivo (del estómago a la entrada del intestino delgado), se produce una fermentación muy ácida con acetato de metilo -una sustancia muy próxima al vinagre-. Más abajo, a lo largo del intestino delgado, podemos encontrar una fermentación provocada por la degradación de los azúcares rápidos, lo que da lugar a la formación de hidrógeno. Y, por último, a la altura del colon, la fermentación se debe a los azúcares lentos, los cereales y las fibras, y se caracteriza por la producción de metano (de forma similar a los rumiantes, que eructan gas metano al digerir las fibras de hierba).

P&B: ¿Cómo saber si la fermentación es normal o no?

B.D.: Habría que fijarse en los síntomas que podrían hacer sospechar

Tratamiento digestivo con aceites esenciales



Moler finamente 10 gr de semillas de lino. Mezclar bien las gotas de aceites esenciales (6 gotas como máximo), según el objetivo que se pretende:

Fermentación ácida en el estómago

- Aceites Esenciales (AE) de limón (*Citrus limonum*): 2 gotas.
- AE de árbol del té (*Melaleuca quinquenervia*): 2 gotas.
- AE de jengibre (*Zingiber officinale*): 2 gotas.

Fermentación con hidrógeno en el intestino delgado

- AE de tomillo linalol (*Thymus off. CT linalol*): 2 gotas.
- AE de menta piperita (*Mentha piperita*): 2 gotas.

Fermentación con metano en el colon

- AE de orégano (*Origanum compactum*): 2 gotas.
- AE de ajedrea (*Satureja montana*): 2 gotas.
- Opcionalmente AE de canela (*Cinnamomum zeylanicum* corteza): 2 gotas.

Posología

Guardar en un recipiente hermético y conservar en el frigorífico. Extraer 1/4 de una cucharadita cada día y depositarla sobre la lengua después de la comida, por la mañana o por la noche.

Con esta preparación se obtiene un tratamiento de 2 semanas. Deberá volver a elaborarse las veces necesarias hasta completar un tratamiento de 2 meses. Como cura de mantenimiento, continuar sólo con 2 tomas semanales durante los 4 meses siguientes.



de 2 horas. La presencia de determinados gases en ayunas o tras la ingesta de azúcares determinará con exactitud el tipo de disbiosis que se padece.

P&B: Una vez identificado el tipo exacto de fermentación, ¿cómo se corrige?

B.D.: Cuando ya se ha identificado con precisión la flora inadaptada, es posible controlar la inflamación digestiva gracias a un tratamiento que incluye una revisión de la alimentación, la práctica de ejercicio físico, osteopatía digestiva y, por último, aceites esenciales.

La primera solución es, por tanto, alimentaria. Para evitar toda proliferación bacteriana es preciso dejar de dar a las bacterias su alimento habitual.

- Si la prueba ha determinado que hay una fermentación ácida, deberá hacerse todo lo posible para favorecer un correcto vaciado del estómago: consumir proteínas de fácil asimilación (carnes blancas, huevos o pescado) así como cereales sin gluten. La otra solución es de carácter deportivo, realizando ejercicios que beneficien la torsión del torso, por ejemplo, la marcha nórdica.

- Cuanto más hidrógeno se detecte en la prueba, mayor será el indicio de que existe una mala asimilación de azúcares rápidos, lactosa (el azúcar de la leche) o fructosa (el azúcar de las frutas, verduras, hortalizas y legumbres). Por lo tanto, conviene limitar o incluso suprimir los productos lácteos y, en el caso de la fructosa, evitar las frutas crudas y tomar las verduras preferiblemente blanqueadas (después de cocerlas unos 2 minutos en agua hirviendo o al vapor). También se puede adoptar una dieta baja en FODMAP (por sus siglas en inglés, son los Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles Fermentables), que son las verduras con un alto índice de fermentación.

- El tercer tipo es el de gas espirado -el metano- e indica un tránsito lento, por lo que habría que tomar alimen-

de una disbiosis. En primer lugar está el aliento, que sería desagradable. El mal aliento puede ser el resultado de digestiones incompletas y de un exceso de fermentación bacteriana. También ocurre cuando uno se queja de dolores abdominales, se siente hinchado después de las comidas hasta el punto de tener que desabrocharse el cinturón, o incluso cuando debe soltar muchos eructos y padece reflujo ácido.

Por su parte, el propio tránsito intestinal también ofrece algunos indicios de que la fermentación no está siendo correcta. Si se tiene estreñimiento podemos sospechar que existe una fuerte fermentación en el colon. Por el contrario, un tránsito demasiado rápido apunta más bien a un exceso de fermentación debido a la degradación

de los azúcares rápidos en el intestino delgado.

Para un diagnóstico más preciso se requiere de una sencilla prueba respiratoria que podrá realizar cualquier profesional sanitario equipado con un aparato para detectar los gases espirados. Los gases digestivos se dispersan hasta los pulmones, por lo que medirlos en la respiración es un examen fácil, rutinario y totalmente indoloro. Este examen permite determinar la calidad de la flora y si existe un exceso de fermentación, y se lleva a cabo en dos tiempos. En primer lugar y estando en ayunas, se sopla en el aparato para efectuar una primera medición. A continuación, deberá tomarse una mezcla de azúcares rápidos, lactosa y fructosa, para luego efectuar una segunda medición al cabo

Encuentro con el Dr. Bruno Donatini

tos ricos en fibra, verduras, hortalizas y cereales integrales. Ocasionalmente es necesario complementar el tratamiento con irrigaciones rectales (lavativas) y supositorios de glicerina que facilitan el tránsito rápido y producen una limpieza profunda del colon, eliminando el exceso de gases procedentes de la fermentación bacteriana. Además, hay técnicas que ayudan a reeducar el peristaltismo de todo el aparato digestivo para facilitar la evacuación diaria del contenido intestinal.

Por último, será necesario sanear la flora intestinal con aceites esenciales combinados con micelio de hongo.

P&B: Entonces, los aceites esenciales son, en su opinión, valiosos aliados para sanear la flora intestinal.

B.D.: Sí, porque son unos fantásticos desinfectantes digestivos. Como complemento de un régimen alimentario, limpian la flora de los virus y bacterias molestos. La selección dependerá, lógicamente, del objetivo que se desee alcanzar, ya sea el estómago, intestino delgado o colon.

Pero conviene ser prudentes ya que, para que puedan actuar en la flora, hay que tomarlos por vía oral y los aceites esenciales pueden resultar agresivos o tóxicos, sobre todo para el hígado. Por eso yo recomiendo enérgicamente tomarlos bajo supervisión de un profesional de la salud.

Las dosis recomendadas de aceites esenciales son realmente bajas (aproximadamente de 1/8 a 1/12 de gota al día). Para tomarlos es mejor que acompañen al consumo de fibra y no incorporándolos a la miel o aceite, que es como se toman habitualmente. De este modo se puede desinfectar la boca (la flora bucal desempeña un papel fundamental en la siembra progresiva del estómago y del intestino delgado) y, ade-

Micelio: ¿Dónde encontrarlo?

Algunos laboratorios en todo el mundo producen complementos alimenticios a base de micelio, ya listos para usar.

Hifas da Terra (www.hifasdaterra.com) es una empresa pionera, situada en Pontevedra, experta en micología avanzada que ofrece todo tipo de soluciones y tratamientos basados en el mundo de las setas. Ofrece la opción de elegir la seta que se desee cultivar y sus expertos micólogos obtendrán el micelio de dicha especie para que le sirva de "semilla" para su cultivo, en su propia casa. ¡Auténticos micelios personalizados!

Otra opción es adquirir productos ya elaborados en su laboratorio, como micelios de seta de chopo, colmenilla, shiitake o seta de ostra, entre otras.

Para asegurarse de comprar productos de calidad y adaptados a su organismo y a sus patologías, consulte a un profesional de la salud.

más, el complemento de fibra permite activar sus propiedades en todo el tubo digestivo hasta el colon.

Existen complementos alimentarios ya preparados, con la dosis justa de aceites esenciales y asociados a fibras de micelio. Pero si domina el uso de los aceites esenciales puede elaborar sus propias preparaciones utilizando semillas molidas como complemento (ver cuadro de la página anterior).

P&B: También ha descubierto los beneficios del micelio de hongo. ¿Qué es exactamente?

B.D.: Desde hace tiempo me apasionan los hongos medicinales. Tienen multitud de propiedades para la inmunidad, el equilibrio hormonal, la motricidad digestiva, etc. Para el sistema digestivo selecciono la especie en función del objetivo terapéutico deseado, pero suelo dar preferencia al uso de la parte subterránea del hongo, el micelio.

Para que pueda entenderse bien, el hongo es el fruto de una planta y esa planta es el micelio. El micelio se compone de filamentos que se encuentran bajo tierra y que componen una intrincada red.

El micelio tiene la ventaja de estar exento de contaminación. Al contrario

de lo que ocurre con los hongos, que concentran pesticidas o metales pesados y no siempre son sanos, el micelio no absorbe agentes tóxicos indeseados. Además, los hongos contienen azúcares que fermentan fácilmente, mientras que el micelio no produce fermentación, por lo que siempre es mejor para hacer frente a la disbiosis. También es preferible utilizar el micelio porque se conserva durante mucho tiempo sin degradarse y se cultiva fácilmente en las cortezas de los árboles, por lo que está disponible a un precio económico.

P&B: En conclusión, ¿el vientre es el origen de todos los problemas?

B.D.: ¡Lo es de muchos! Si sufre dolores articulares o tendinitis, si padece infecciones repetidas o fatiga persistente, con vientre hinchado o sobrepeso, plantéese en primer lugar si se trata de un trastorno digestivo que debe solucionar, y pregúntese por el estado de su intestino. Recurrir a un osteópata o a complementos alimentarios podría proporcionarle cierto alivio pero, mientras la fermentación persista y la flora digestiva no esté saneada, la mejoría que experimente no será duradera.

Entrevista realizada por Alessandra Moro Buronzo y Annie Casamayou

¿Tienen sensibilidad las plantas?

Piñas que aman la música, frutas que son felices, rosas que tienen miedo a ser cortadas... Para el periodista Pierre Lance no hay duda: ¡las plantas son sensibles!

Hace tiempo que respondí a esta pregunta con un rotundo "sí". Al principio, por mera intuición. De niño tuve la ocasión de vivir un tiempo en el campo y allí comprobé algo que entonces me sorprendió. Al pasar cada mañana en bicicleta por delante de un campo cubierto de grandes flores amarillas, que a mí me parecían margaritas grandes (ignoraba su nombre), y al volver a pasar luego por el mismo campo por la tarde, veía con sorpresa que esas flores habían cambiado de posición siguiendo el curso del sol, hasta quedar orientadas hacia él.

Un día, al volver a casa, pregunté a mi madre. Ella me dijo que esas flores se llamaban girasoles, precisamente porque tienen la **facultad de girarse hacia el sol**, lo que suscitó un mar de preguntas dentro de ese niño de diez años que yo era. "¿Cómo pueden adivinar esas flores dónde se encuentra el sol en el cielo -me preguntaba- cuando sus rayos calientan el prado uniformemente alrededor de ellas, sea cual sea su posición?" Y, sobre todo, "¿por medio de qué mecanismo pueden girarse sobre su tallo hacia el sol, como hago yo gracias a los músculos del cuello?" Ninguna de las personas a las que pregunté después por estas cuestiones supieron responderme (de hecho, comprendí que nunca se lo habían planteado).

Algunos años más tarde pude leer la apasionante obra de Maurice Maeterlinck *La inteligencia de las flores*, publicada en 1910, cuya lectura me convenció definitivamente de que las plantas son **seres sensibles**, emotivos, inteligentes, sagaces y capaces de elaborar estrategias sofisticadas para sobrevivir, reproducirse, defenderse de las agresiones y competir con otras plantas u otras especies. El propio Albert Einstein escribió

lo siguiente: "No existe más que una 'vida', ya sea vegetal, animal o humana, que nace, ríe, llora, goza, sufre y muere... ¡Una sola!". Un siglo después de Maeterlinck, la revista *Science et Vie* (*Ciencia y Vida*, en su traducción al español) publicaba en portada en su número de marzo de 2013 el siguiente titular: *La inteligencia de las plantas revelada al fin*. Ya era hora...

He aquí un extracto de las primeras páginas del libro de Maeterlinck, en las que describe el **extraordinario ingenio** de las plantas: "Toda semilla que caiga al pie del árbol está perdida o nacerá condenada a la miseria. De ahí el inmenso esfuerzo por sacudirse el yugo y conquistar el espacio. De ahí los maravillosos sistemas de diseminación, de propulsión o de aviación que encontramos por doquier, en el bosque o en la llanura. Entre ellos, por citar sólo algunos de los más curiosos: la hélice aérea o sámara del arce, la bráctea del tilo y la planeadora del cardo, del diente de león o de la barba de cabra... A poco que se practique la botánica, ante nuestros ojos se despliega un increíble alarde de imaginación e ingenio en este mundo verde que nos deleita la vista".

Albert Einstein escribió: "No existe más que una 'vida', ya sea vegetal, animal o humana, que nace, ríe, llora, goza, sufre y muere..."

¿Saben contar las plantas?

Maeterlinck nos relata también el siguiente descubrimiento: un agricultor que desbrozaba una parcela vio con estupefacción, tras haber arrancado una planta bastante voluminosa, cómo su raíz encerraba por completo una bota militar. Parecía evidente que la semilla había caído al suelo justo encima del zapato hundido en el humus, había germinado y se había desarrollado con normalidad, hasta que su raíz se había encontrado con el obstáculo infranqueable de la gruesa suela. ¿Qué había pasado entonces?

Es de suponer que la raíz en primer lugar se había desviado de su camino vertical para buscar un nuevo camino hacia el lateral, que es lo que ocurre habitualmente con los vegetales obligados a adaptarse a un entorno que obstruye su trayectoria natural.

No había ningún agujero en el zapato, salvo los orificios de los clavos, que hace tiempo que se habían consumido por la oxidación, y de cualquier modo esos agujeros eran demasiado pequeños para que la raíz pudiese penetrarlos. Por ello se había dividido en finas raicillas, cada una de las cuales se había deslizado por uno de los pequeños orificios (¿sabrán contar las plantas?), y luego, una vez franqueada la suela, habían vuelto a unirse, formando la raíz tal y como era antes de encontrar el obstáculo y aprisionando la bota para siempre. Visto esto, podemos concluir que los vegetales no tienen nada que envidiar a los animales y a los seres humanos en cuanto a **inteligencia conceptual** y **creadora**.

Plantas y misterios

Frutas... ¡felices!

A mediados de la década de 1960, en el valle de Sacramento, California, los botánicos se enfrentaban a dificultades en el cultivo de piña. Una gran compañía especializada en el cultivo y la comercialización de frutas exóticas explotaba inmensas plantaciones de esta fruta en el archipiélago de Hawai, pero sufría la competencia de una rival en Florida que la producía en centenares de miles de hectáreas en Centroamérica y Sudamérica, así como en las Antillas, y que conquistaba mercados en todo el mundo. Los dirigentes de la empresa amenazada se inquietaron y quisieron saber por qué las frutas de la competencia tenían más éxito que las suyas. Tomaron frutas de su rival en Panamá e hicieron que las estudiaran sus botánicos.

Hay que decir que no existe entre las bromeliáceas de hoja perenne más que una especie comestible: *Ananas comosus*. El origen de este arbusto frutal se encuentra en Brasil y Colombia, y las plantas cultivadas en Hawai proceden también del continente americano. Los especialistas estudiaron minuciosamente todas las posibles **diferencias entre los cultivos** (composición de los suelos, magnetismo, microclimas, etc.) pero no encontraron nada que pudiese explicar la diferencia de calidad entre las piñas de ambas compañías. Su exhaustiva investigación duró cinco años y terminó sin un resultado concluyente.

Fue finalmente un psiquiatra, el Dr. John Meiss Jr., quien resolvió el enigma al estudiar el "factor humano". En efecto, los hawaianos, los polinesios y los chinos que cultivaban las piñas de Hawai hasta en las faldas de los volcanes eran más minuciosos que los obreros agrícolas afroamericanos de las plantaciones de Centroamérica y Sudamérica. Por lógica sus resultados deberían ser mejores, y sin embargo ocurría lo contrario. ¿Por qué? Simple y llanamente, ¡porque éstos **cantaban mientras trabajaban!** Cantaban sus melodías nostálgicas parecidas a los espirituales negros y... ¡a las piñas les encantaban! Esta explicación puede parecer increíble, pero John



Meiss Jr. se empeñó y aconsejó realizar un experimento. Así, trasladó a Hawai a obreros agrícolas negros panameños y, para estupefacción general, se constató en la siguiente cosecha que las piñas tenían las mismas cualidades gustativas que las del continente americano. El terreno y el clima no tenían nada que ver. Los obreros cantaban, y eso bastaba para la felicidad de las piñas, que de golpe tenían más sabor.

¡La música también puede deprimir!

A pesar de las pruebas que aportó, la compañía no escuchó a John Meiss Jr. Pero él, tenaz, prosiguió sus investigaciones por su propia cuenta durante seis años.

Se hizo con varias plantas de *Ananas comosus*, consciente de que a las plantas les gusta estar junto a otros ejemplares de su misma especie, y reunió una colección completa de discos de espirituales negros, cantos folclóricos de las plantaciones de Centroamérica y las Antillas y canciones indias de Colombia y Brasil. En el invernadero en el que cuidaba de sus piñas, les hacía escuchar todas estas canciones y **anotaba sus reacciones**, constatando que ciertas músicas eran más apreciadas que otras y que algunas "deprimían" a las plantas. Estadísticamente, todos los resultados obtenidos fueron significativos e incontestables. En 70 meses llegó a acumular más de **35.000 observaciones**, de las que la mitad fueron confirmadas por experimentos de control.

No había duda: las piñas tenían mejor sabor cuando escuchaban determinadas músicas bien elegidas. John Meiss Jr. remitió informes completos a las universidades de Carolina del Norte y Berkeley, así como a institutos de botánica evolutiva de California, Florida, los estados de Maine, Nueva York y Massachusetts, pero ¡nadie le respondió! A pesar de los descubrimientos realizados en este campo por eminentes científicos, la humanidad aún no es capaz de **colaborar de forma inteligente con los vegetales**, de los que obtiene sin embargo sus alimentos básicos.

Una producción de tomates multiplicada ¡por 20!

Lo cuento en el tomo tres de mi serie *Savants maudits, chercheurs exclus (Sabios malditos, investigadores excluidos)*, en el que relato los extraordinarios trabajos del físico (y músico) francés Joël Sternheimer.

Por ejemplo, haciendo "escuchar" regularmente a una planta de tomate la música que le conviene se consigue estimular su producción. En julio de 1996 se dividió en dos partes un huerto plantado con tomateras. En la primera de ellas, los tomates se regaron dos veces al día, mientras que en la segunda sólo una vez, pero se les puso a diario durante tres minutos una música específica con una radio dispuesta al pie de las plantas.

En el jardín musical, la producción de tomates se multiplicó ¡por 20! No obstante, las autoridades jamás se interesaron por los trabajos de Sternheimer.



mer; a pesar de que también se sabe que ciertos pueblos practican la “**música agronómica**” desde tiempos inmemoriales. El etnólogo Malinowski ya hacía referencia en 1930 a que los agricultores de las islas del Pacífico imitaban el canto de los pájaros para aumentar el rendimiento de los cultivos.

Las flores también se expresan

¿Sabía usted que, si coge con los dedos el tallo de un rosal, la planta “adivina” enseguida si está usted haciendo este gesto simplemente para respirar su perfume o si tiene la intención “agresiva” de cortarlo? Ésa es la sorprendente constatación que hizo a principios de la década de 1960 el investigador japonés Isiki Nahuro, del laboratorio de horticultura de Kyoto. Por entonces sólo tenía 26 años, pero apasionado como estaba por el mundo vegetal, decidió dedicarse a la investigación pura.

Del jardín familiar le gustaban especialmente las lilas, y le daba la impresión de que su perfume se acentuaba cuando se aproximaba a ellas. Para comprobarlo, se lanzó a realizar toda una serie de mediciones y, gracias a ellas, obtuvo la confirmación de que había cambios en el “**comportamiento**” de las flores según la persona que se les acercaba. Así es como constató un aumento muy nítido del flujo de energía cuando su madre iba al jardín a pedirle que cortase unas flores; observando después en su detector; cuando su madre se alejaba, la disminución de la intensidad de ese mismo flujo.

Isiki Nahuro pasó la mayor parte de su vida estudiando este tipo de reacciones vegetales y acumulando una enorme cantidad de información sobre ellas. Invitó a numerosas personas a visitar su jardín y acabó por darse cuenta de que, según la personalidad de los visitantes, las plantas tenían **reacciones de “simpatía” o “antipatía”** hacia ellos. Nahuro dudó en dar a conocer sus trabajos, temiendo enfrentarse a la incompreensión y el escepticismo general. Pero, en el transcurso de un simposio interna-

cional de botánica que se celebraba en Tokio, se atrevió a hablar de sus descubrimientos con profesores estadounidenses, alemanes, rusos, franceses y británicos.

Para su sorpresa y satisfacción, ninguno de ellos se sorprendió de lo que les dijo, sino que le refirieron a su vez toda clase de anécdotas que confirmaban la exactitud de sus observaciones. No obstante, terminó desengañándose muy pronto: aunque recibió una gran aprobación a título individual, ninguna asociación u organismo se mostró dispuesto a apoyarlo.

Un árbol que sirve de teléfono

Terminaré el artículo con otras anécdotas que han resultado ser, como mínimo, muy sorprendentes. La primera de ellas la leí hace mucho tiempo en la revista *Planète*.

Un turista europeo se detuvo un momento en un pueblecito de Sudamérica. Un árbol inmenso se alzaba en medio de la plaza principal. El turista vio a una aldeana aproximarse al árbol y hablarle durante unos instantes, para regresar luego hacia su casa. Intrigado, se acercó a la mujer y le preguntó por qué le hablaba al árbol. Ella le respondió: “*Mi marido se ha ido a la ciudad a hacer unas compras y he olvidado decirle algo que necesitaba, así que le he pedido al árbol que le haga pensar en ello*”. Atónito, el turista le preguntó entonces: “*Pero ¿por qué se dirige al árbol?*” Y la campesina volvió a responder, como si se tratase de la cosa más natural del mundo: “*Porque no tengo teléfono*”. Es decir, la mujer utilizaba el árbol como **intermediario telepático**, lo que de-



bía ser una práctica común en la región desde hacía siglos.

He aquí otra, contada por Robert Fréderick en su libro *La inteligencia de las plantas* (Editions Dargaud, 1982 - Arista, 1990): un joven sordomudo de nacimiento, Gorgio Muratori, vivía con sus padres en Avellana, en el extrarradio de Buenos Aires. Comió 1955 y se dedicaba a construir en su habitación modelos reducidos de aviones y barcos que le compraban cada cierto tiempo. Sus padres trabajaban mucho y volvían a casa por la tarde, a horas irregulares. Era su hijo quien les preparaba la cena y disponía todo para que estuviese a punto cuando ellos llegasen. Ellos se preguntaban cómo podía prever a qué hora llegarían a casa, ya que ésta era cambiante. Al plantearle la pregunta, él respondió: “*Me avisa el filodendro de mi cuarto. Sus hojas, que normalmente son un poco onduladas, se hacen más planas cuando estáis de camino a casa. Sabiendo de dónde habéis salido, sé que tengo más o menos 30 minutos para preparar la cena*”.

Se comprobó que las hojas del filodendro permanecían planas cuando los padres estaban en casa o se encontraban en el camino de regreso, y ondeaban ligeramente cuando la abandonaban por la mañana... En realidad, las plantas (y especialmente los árboles) **huelen, sienten, comprenden, emiten, comunican, comparten** y pueden incluso advertir a sus congéneres de la presencia de un peligro. Así, cuando son agredidos por mamíferos que se comen sus hojas, algunos árboles africanos envían un **mensaje a sus congéneres** de alrededor y éstos segregan enseguida una sustancia tóxica que convierte su follaje en incomedible. Ya es hora de que los humanos del siglo XXI comprendan que todo lo que está vivo es sensible e inteligente. Las leyes de la naturaleza obligan a todo ser viviente a servirse de otros seres vivos y a alimentarse de ellos, pero debe hacerlo con respeto y evitando toda destrucción o sufrimiento inútil.

Pierre Lance

El reconocimiento a la medicina tradicional china

Un libro antiguo y el incansable trabajo de una científica dieron como resultado el descubrimiento en 1972 de la artemisinina, una sustancia que permitió la producción de un fármaco contra el paludismo.

Hace un año esta investigadora china, llamada Tu Youyou, era galardonada con el premio Nobel de Medicina 2015, reconocimiento que compartió con el irlandés William C. Campbell y el japonés Satoshi Omura. Pero a Tu Youyou el descubrimiento de esta sustancia no le cayó del cielo: esta farmacóloga estudió a fondo un libro chino que data del siglo III, el *Zhōuhòu Bèijǐfāng* (que significa *Prescripciones de urgencia para tener a mano*), y sometió a examen las más de 2.000 plantas que figuran en él.

Finalmente, se quedó con la artemisa dulce (*Artemisia annua*), también llamada ajenojo dulce o chino, que gracias a su contenido en artemisinina resultó ser la más eficaz contra la lacra parasitaria del paludismo.

Este premio es un motivo de enorme alegría, ya que supone un merecido reconocimiento a las propiedades beneficiosas de las plantas. Pero también nos da la razón a nosotros, que mes a mes defendemos su excepcional poder curativo y el valor de las soluciones naturales, muchas de ellas provenientes las medicinas tradicionales. Las páginas de *Plantas & Bienestar* están llenas de tesoros naturales como la *Artemisia annua*: ¡le deseamos una búsqueda de lo más fructífera!

La Redacción

En busca de la energía perdida

Cuando está algo cansado, quizá se toma una barrita energética y recupera la energía al instante. Pero no se deje engañar: pronto volverá a sentir un bajón. Mejor confíe en estos estimulantes naturales, ¡nunca le fallarán!

¿Cree que el café de primera hora es indispensable para arrancar los “motores”? ¿Y luego se toma uno, y otro, y otro más para no dormirse en la oficina? ¿Picotea mucho? Si es así, ríndase a la evidencia: ¡su forma de ganar energía no es la más adecuada! El efecto de los excitantes hace que tengamos una falsa sensación de vitalidad, pero cada vez vamos necesitando más y más cantidad. ¿Cuáles son estos falsos aliados? Podemos citar el tabaco, el alcohol y los azúcares rápidos (de éstos, los peores son los de los dulces industriales).

Todos tienen una finalidad común: hacer que se dispare la adrenalina, la hormona del estrés, lo que hace subir peligrosamente el nivel de azúcar en sangre. Los órganos reguladores sufren y se agotan, entrando en una especie de círculo vicioso: cada vez se siente más fatiga y se requieren más excitantes, hasta que el organismo se derrumba.

¿Cómo se puede salir de esta espiral? Evite recurrir a los excitantes, huya de las situaciones de estrés y los azúcares rápidos y consuma fibras ya en el desayuno para ralentizar el paso del azúcar por la sangre. A continuación le vamos a explicar cómo conseguir un nivel óptimo de azúcar en sangre (glucemia) para que la energía se vaya consumiendo de forma paulatina y controlada, evitando que sus reservas energéticas se agoten antes de tiempo.

Cómo recargar la “central energética”

¿Quiere conseguir una solución con un efecto inmediato? Alimente en primer lugar las “centrales energéticas”: las mitocondrias, situadas en el citoplasma de las células. Para producir la energía que necesitamos, éstas necesitan a su vez oxígeno, vitaminas y minerales. El oxígeno les llega fácilmente gracias a la respiración, pero la carencia de vitaminas y minerales es frecuente y suele estar detrás de una disminución de la energía.

Entre esos “carburantes” indispensables para la producción energética pueden citarse el magnesio, las vitaminas del grupo B y la vitamina C. En la alimentación encontramos el magnesio en las oleaginosas -vegetales de cuyos frutos o semillas puede extraerse aceite-, las legumbres, los cereales integrales y el chocolate. Las vitaminas B se encuentran en los cereales integrales, el pavo o los plátanos, y la vitamina C sobre todo en las frutas y verduras crudas. No obstante, en caso de estrés el aporte de vitamina C a través de los alimentos no siempre es suficiente.

Tónicos reconstituyentes

Mantienen y hacen subir de nuevo la energía de forma duradera. También permiten resistir mejor el estrés.

- El **polen fresco**, que puede encontrar en la sección de congelados de las tiendas de productos ecológicos, está indicado sobre todo en caso de



Gerbera

fatiga nerviosa. Aporta fibras, numerosos minerales (entre ellos magnesio) y todas las vitaminas del grupo B, útiles para la producción de energía (pero también para el equilibrio nervioso). Comience con 1/2 cucharadita y vaya aumentando la dosis progresivamente, hasta tomar 1 cucharada sopera al día durante 3 semanas, por ejemplo, durante el desayuno.

- El **agua de mar** en ampollas aporta todos los oligoelementos y minerales indispensables para el organismo. La versión hipertónica es más estimulante que la isotónica. Tome durante 3 semanas 1 ó 2 ampollas de agua de mar hipertónica al día (por ejemplo, una antes de desayunar y otra antes de comer). Si quien va a tomarla padece hipertiroidismo o hipertensión, se deberá optar por la versión isotónica, que no tiene ningún tipo de contraindicación (salvo en caso de alergia a los productos del mar, lo cual vale para ambos productos, claro está).



Ortiga

- La **hoja de ortiga** en grageas tiene la misma eficacia que las ampollas de agua de mar. Es remineralizante y fortificante. Hay que consumirla a razón de 1 a 1,5 gramos al día durante un mínimo de 2 meses. En forma de extracto fluido de planta fresca estandarizado o de extracto hidroalcohólico resulta igual de interesante. En ese caso, se debe seguir la posología indicada y hacer una cura de 2 meses, como mínimo.
- El **fucus** es un tónico marino que estimula el metabolismo. Esta alga contiene numerosos minerales y en especial yodo, que estimula suavemente la tiroides. Si se siente apático psíquica y físicamente, tiene tendencia a ganar peso o le cuesta enfrentarse a las cosas, hágase un análisis de

Fatigado: sí, pero ¿por qué?

• La fatiga nerviosa

Ya sea pasajera o crónica, es la fatiga más común. En la mayoría de los casos es consecuencia del estrés o de un esfuerzo mental excesivo, ocasionado por el trabajo o la ansiedad. Sus síntomas son sueño poco reparador, alteraciones del sueño, somnolencia, dificultad para concentrarse, tristeza o incluso depresión.

• La fatiga física

Suele ser consecuencia de una actividad muscular intensa y, normalmente, basta con reposo para que desaparezca. Pero atención: también puede estar ligada a la falta de actividad, que deja los músculos sin tono. En tal caso, ¡hay que ponerse manos a la obra!

• La fatiga “ecológica”

Está ligada a los cambios estacionales, a los cambios de hora de invierno y verano, a los horarios trastocados por un trabajo nocturno o a turnos... El causante de esta fatiga es el desajuste de los ritmos biológicos y, en ese caso, debe regularse el equilibrio de la serotonina y la melatonina.

• La convalecencia

La fatiga puede derivar de una operación quirúrgica o una enfermedad agotadora, a veces incluso de una simple gripe. Tras una conmoción, ya sea física o emocional, hay que recuperarse. Este estado dura por lo general entre unos cuantos días y varias semanas.

• El agotamiento profesional o síndrome del trabajador quemado (*burnout*)

Se caracteriza por una sensación de fatiga intensa, de pérdida de control e incapacidad de alcanzar resultados concretos en el trabajo. Es consecuencia de un largo periodo de estrés intenso, que agota nuestras reservas y hace que las glándulas suprarrenales y el sistema nervioso no den más de sí. Estos son los dos sistemas que hay que reforzar, ante todo.

• El síndrome de fatiga crónica

La fatiga crónica está reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una enfermedad neurológica grave. Se trata de una sensación de fatiga que lleva manifestándose más de seis meses y los síntomas son variados y difieren según cada persona: dolores musculares, trastornos neurológicos o cognitivos, déficit inmunitario, dolores de cabeza, sensación de malestar general... No podemos tratar aquí este tipo de fatiga, ya que sus causas difieren de aquellas que se encuentran tras las fatigas más comunes y, en realidad, sigue siendo relativamente rara. No debe confundirse con una simple fatiga que se produzca de forma recurrente, a la que podríamos calificar de fatiga crónica.

Advertencia: la fatiga puede ocultar a veces una patología (diabetes, cáncer, depresión...); no le reste importancia y consulte siempre a su médico si persiste sin razón aparente.

A fondo: fatiga

la tiroides. Si su médico no le detecta ningún problema para poder tomarlo, haga una cura de fucus.

El fucus está contraindicado en caso de hipertiroidismo y se desaconseja tomarlo cuando se sigue un tratamiento tiroideo. En infusión, tiene el sabor y la textura de un alga, y por ello resulta más cómodo tomarlo en cápsulas, a razón de 2 a 3 gramos al día durante 3 semanas.

- En caso de fatiga piense siempre en la **vitamina C**. Como ya he dicho, el aporte alimentario en caso de estrés no es suficiente (ni siquiera tomando naranjas). Busque un concentrado a base de acerola, escaramujo o espino amarillo, que tendrá un contenido elevado. Un aporte de 200 a 500 mg de vitamina C natural al día suele ser lo mínimo para sentir sus efectos.

Para recargar las glándulas suprarrenales

Las glándulas suprarrenales son los pilares energéticos. Se encargan de segregar la cortisona natural que nos proporciona energía, particularmente por la mañana o para comenzar una ardua tarea. Esta hormona permite también gestionar cualquier inflamación en el organismo y regula parcialmente la glucemia. Por lo tanto, mantener la actividad suprarrenal suele ser imprescindible para superar rápidamente y de forma airosa y duradera una situación

Compruebe que no le falta hierro

El hierro es indispensable para tener un buen nivel de energía. Hágase una analítica si usted o su médico sospechan que sufre una carencia. El objetivo debe ser una tasa de ferritina de aproximadamente 50 µg/l. Sin embargo, no debe tomar un suplemento de hierro sin motivo, ya que posee un efecto prooxidante para el organismo.



Fucus

de fatiga. Las siguientes plantas resultan especialmente útiles para estimular la producción de cortisona natural.

- La **yema de grosellero negro** (*Ribes nigrum*) es útil sobre todo en caso de fatiga nerviosa. Tonifica el sistema nervioso y las glándulas suprarrenales.
- La **yema de roble** (*Quercus robur*) está especialmente indicada en caso de fatiga física. Estimula la actividad de las glándulas suprarrenales y la producción de testosterona. Es útil también en caso de hipotensión, aunque no hace aumentar la tensión.

Pida estas plantas en forma de macerado glicerinado, una presentación terapéutica suave y eficaz, en farmacias o tiendas especializadas. Debe tomarse por la mañana y al mediodía en la posología indicada durante 1 ó 2 meses.

Los **aceites esenciales** (AE) son verdaderos concentrados de energía.

Gracias a su alto contenido en principios activos, actúan con mucha rapidez. Una mezcla para aplicar directamente en la zona de las suprarrenales (en la parte lumbar, justo por debajo de las costillas flotantes), por la mañana y, si hace falta, también a media tarde:

- 50 gotas de AE de **píceas negra** (*Pinus mariana*).
- 60 gotas de AE de **pino silvestre** (*Pinus sylvestris*).
- 40 gotas de AE de **albahaca** (*Ocimum basilicum*).
- 2 ml de aceite vegetal (AV) de **almondra dulce**.

Aplique 4 ó 5 gotas de la mezcla y frote enérgicamente, hasta sentir calor bajo la palma de la mano. Está indicado sólo para adultos y debe aplicarse en una cura de 3 semanas.

Tónico para la fatiga nerviosa



A veces hay que hacer frente a una sobrecarga de trabajo, y es entonces cuando solemos caer en la rueda de los estimulantes. Para despertar el sistema nervioso se puede optar por el **mate verde** (que contiene mateína), la **guaraná** (guaranina) o el **té verde** (teína). Las curas de mate o de guaraná deben hacerse durante un corto periodo de tiempo. Respecto al té verde, todo depende de su preparación, la variedad, etc. Esta bebida tan popu-

Una infusión que de verdad pone las pilas

Mezcle a partes iguales las siguientes plantas: **tomillo**, **romero**, **albahaca** y **salvia** (esta última debe evitarse en caso de antecedentes de cáncer dependiente de la actividad hormonal).

Ponga una cucharadita por cada taza de agua hirviendo, déjelo en infusión unos 10 minutos y fíltrelo. Tome 2 tazas al día, ambas en el desayuno o a lo largo de la mañana. Debe beberse con regularidad. Es un estimulante seguro, que le ayudará a activarse y estar más alerta sin ponerle nervioso.



Brotos de grosellero negro

lar en todo el mundo ¡merecería por sí sola un especial completo!

Los grandes reconstituyentes

Las plantas adaptógenas son grandes reconstituyentes para el organismo. Aportan un aumento rápido de la energía y nos ayudan a gestionar mejor el estrés. Todas son estimulantes de las glándulas suprarrenales y de los sistemas nervioso, hormonal e inmunitario. Destacan el **ginseng** (*Panax ginseng*), la **rodiola** (*Rhodiola rosea*) y el **eleuterococo** (*Eleutherococcus senticosus*), que pueden tomarse en cápsulas, a razón de 300 a 1.200 mg al día, o en extracto hidroalcohólico, a razón de 30 a 60 gotas al día por la mañana, en curas de entre 3 semanas y 2 meses.

Advertencia: las plantas adaptógenas están generalmente contraindicadas para mujeres embarazadas o que dan el pecho y niños. Tanto el ginseng como el eleuterococo deben evitarse además en caso de hipertensión, y la rodiola está también contraindicada en caso de trastorno bipolar. Además, esta última es incompatible con determinados fármacos, como los antihipertensivos o los psicoestimulantes.

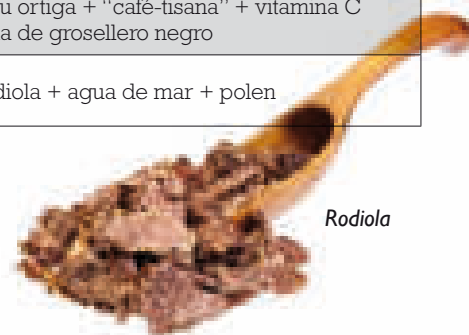
Resumimos

Tipo de fatiga	Combinaciones posibles
Fatiga nerviosa	Polen fresco + ortiga + eleuterococo o rodiola o polen fresco + ortiga + yema de grosellero negro
Fatiga física	Ginseng + agua de mar o fucus o yema de roble + agua de mar o fucus
Fatiga “ecológica”	Rodiola (por la mañana y eventualmente al mediodía) + grifonia o melatonina
Convalecencia	Agua de mar u ortiga + “café-tisana” + vitamina C natural + yema de grosellero negro
Síndrome del trabajador quemado (burnout)	Ginseng o rodiola + agua de mar + polen

No hay vitalidad sin un buen descanso

Alteración del sueño, desvelos a media noche, desajustes horarios... Exponerse a la luz solar es algo beneficioso para la glándula pineal y también un buen mecanismo para regular el reloj interno.

La **grifonia** (*Griffonia simplicifolia*) es también un excelente “relojero” gracias a su aporte de 5- Hidroxitriptófano, un precursor que sirve para fabricar serotonina y, por lo tanto, **melatonina**, la hormona del sueño. Tomar melatonina como complemento alimenticio tiene una eficacia similar. Y si el estrés de su día a día afecta también



Rodiola

a la calidad de su sueño, tome también rodiola por la mañana y comprobará sus virtudes calmantes.

Otro dato que es importante conocer es que está demostrado que la falta de sueño nos hace comer más⁽¹⁾, lo que conduce a una sobrecarga digestiva que, a su vez, produce más fatiga. ¡El círculo vicioso está servido!

Nicolas Wirth
Naturópata

News

Té verde contra la sequedad bucal

La sequedad bucal asociada a la falta de saliva recibe el nombre médico de xerostomía. Se trata de un síntoma desagradable que puede deberse a distintas causas: menopausia, toma de determinados medicamentos, diabetes o incluso al “síndrome de Gougerot-Sjögren”, también llamado “síndrome seco”. Un estudio ha querido comparar la acción del té verde y del xilitol -un edulcorante natural extraído del abedul y utilizado con frecuencia en chicles y pastillas para el aliento- para calmar la xerostomía.

El experimento, llevado a cabo mediante un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado frente a placebo, incluyó a 60 personas, de las cuales 58 eran mujeres aquejadas de ese “síndrome seco”. La mitad de los parti-

cipantes recibió pastillas a base de té verde, xilitol y otros ingredientes, mientras que la otra mitad recibió el mismo tipo de pastillas, pero sin té verde. El consumo recomendado se fijó en 6 pastillas al día durante 8 semanas. Al término de este periodo, quienes habían masticado las pastillas sin té verde no refirieron ninguna mejoría en su secreción salival. Por el contrario, el grupo que había tomado las pastillas con té verde había multiplicado por 3,8 su producción de saliva. Este estudio desmonta así el mito del xilitol y sus efectos sobre la xerostomía.

En ausencia de pastillas de té verde, que son difíciles de encontrar, las infusiones de té verde también sirven para estimular la saliva. ¡Pruébelas para comprobar sus beneficios!

Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol 2014 Oct; 118(4): 447-454.e3. doi: 10.1016/j.oooo.2014.06.015. Epub 2014 Jul 5. A phase II clinical trial of a natural formulation containing tea catechins for xerostomia. De Rossi SS1, Thoppay J2, Dickinson DP3, Looney S1, Stuart M4, Ogbureke KU5, Hsu S6.

1. Lundahl A, Nelson TD. Sleep and food intake: A multisystem review of mechanisms in children and adults. Journal of Health Psychology 2015; Vol 20(6): 794-805.

Cómo volver al trabajo con hábitos más saludables

Aproveche las vacaciones para preparar mejor el regreso a la rutina que le espera tras los días de descanso. Meditación, una alimentación adecuada, actividad física regular, buen descanso y seis plantas bien escogidas forman parte del programa infalible para conseguirlo sin sufrir el estrés que puede surgir con la vuelta al trabajo.

Tras un verano de relax septiembre irrumpe como un torbellino. Los niños vuelven al colegio, en el trabajo se reactivan los proyectos que se pararon con el inicio de las vacaciones, se acumulan cientos de correos electrónicos que esperan respuesta... En definitiva, una serie de situaciones que pueden desbordarle.

El impacto del estrés en la salud

"Gastamos miles de millones en investigaciones contra el cáncer que no nos llevan a ningún lado. Sin embargo, ignoramos que muy a menudo el estrés del día a día, si no es la causa directa, es con toda seguridad uno de los factores principales en el origen de la enfermedad".

Esta frase de Gabor Maté, médico canadiense conocido por sus teorías sobre la existencia de estrechos vínculos entre la salud física y mental, además de autor y especialista en estrés, nos debe hacer reflexionar: El estrés no se encuentra sólo en nuestra cabeza, sino que también está en el cuerpo, tomando el control de determinados procesos fisiológicos y sembrando el caos en el metabolismo del organismo.

Debido a que son numerosos los estudios que vinculan el estrés con



los problemas de salud, sería difícil ofrecer una lista completa con los mismos. Pero sí podemos recordar que el estrés:

- Acelera el avance del cáncer de próstata⁽¹⁾.
- Aumenta el riesgo de enfermedades coronarias y puede actuar como desencadenante de un accidente cardíaco grave⁽²⁾.
- En el caso de las enfermedades autoinmunes, como la poliartritis reumatoide, agrava los dolores y la fatiga⁽³⁾.

De manera general, el estrés disminuye la eficacia del sistema inmunitario⁽⁴⁾, al impedirle luchar de manera adecuada contra las enfermedades

pasajeras (gripe o bronquitis) y las degeneraciones ligadas a la edad o al entorno (el cáncer en especial).

El estrés: un motor demasiado solicitado

¿Por qué el estrés ha llegado a ser tan destructivo si ha formado parte siempre de los mecanismos de supervivencia? Al fin y al cabo, gracias a él encontramos la fuerza para escapar de un coche en llamas y es también lo que intensifica la potencia muscular para que podamos huir de un peligro inminente o luchar contra él.

Pero lo que ha cambiado es la naturaleza y frecuencia del estrés. Nos hemos ido alejando lentamente del medio en el que hemos evolucionado durante milenios y hemos dicho adiós a la naturaleza, a los bosques y riachuelos, al trabajo físico y a un ritmo de vida marcado por el sol... Antes también había situaciones estresantes que amenazaban la vida, pero ocurrían de manera ocasional. En nuestras vidas actuales en las que el metro, los transportes, las luces halógenas, la densidad de la población urbana y el sedentarismo ocupan un lugar preponderante, el estrés se ha convertido en algo permanente; aún no nos hemos recuperado de un episodio estresante cuando surge otro.

1. Nagaraja AS, Armaiz-Pena GN, Lutgendorf SK, Sood AK. Why stress is BAD for cancer patients. J Clin Invest 2013 Feb 1; 123(2): 558-60.

2. Steptoe A, Kivimäki M. Stress and cardiovascular disease: an update on current knowledge. Annu Rev Public Health 2013; 34: 337-54.

3. Evers AW, Verhoeven EW, van Middendorp H, Sweep FC, Kraaijmaat FW, Donders AR, Eijsbouts AE, van Laarhoven AI, de Brouwer SJ, Wirken L, Radstake TR, van Riel PL. Does stress affect the joints? Daily stressors, stress vulnerability, immune and HPA axis activity, and short-term disease and symptom fluctuations in rheumatoid arthritis. Ann Rheum Dis 2013 Jul 9.

4. Mahbub-E-Sobhani, Haque N, Salma U, Ahmed A. Immune modulation in response to stress and relaxation. Pak J Biol Sci 2011 Mar 15; 14(6): 363-74.

Esto es lo que nos agota y nos lleva poco a poco a lo que ya se conoce como el síndrome de *burnout*, un estado de estrés prolongado que se produce especialmente con la vuelta al trabajo tras las vacaciones.

Sin embargo, hay pocas situaciones que amenacen realmente nuestra vida en la actualidad. Es verdad que resulta agobiante toparse con un conductor que nos corta el paso, cuando vamos con prisa al trabajo o con un jefe que se muestra impaciente e incluso malhumorado, pero no se trata de nada grave en sentido literal; no es nada que tenga una importancia vital. Aun así, ponemos en marcha un torrente de adrenalina equiparable al que sería necesario para hacer frente a un animal salvaje hambriento.

Para el psicólogo e investigador Richard Lazarus el estrés se desencadena por nuestra interpretación de una situación y no por la situación en sí⁽⁵⁾. De ahí la necesidad de poner en marcha un programa de meditación para modificar nuestra percepción de la realidad.

Un seguro contra el estrés

El programa para combatir el estrés propio de la vuelta al trabajo se compone de cinco pilares básicos. Su eficacia, por tanto, será parcial si tan sólo se ejecuta uno de estos pilares.

1. Programa de meditación

Poner en marcha un programa de meditación desde la comodidad de su hogar es muy sencillo. Podrá encontrar algunas guías que le indicarán qué hacer, a través de sesiones diarias más o menos largas y que incluyen en muchos casos grabaciones. Diez minutos cada mañana es un buen punto de partida para mejorar su capacidad de soportar el estrés al que se va a enfrentar durante el día. Adquiera una grabación que incluya gran variedad de programas, de 10 a 30 minutos a lo sumo, ya que cuanto más practi-

Sobredosis de adrenalina y cortisol

Cuando el estrés se vuelve crónico, las glándulas suprarrenales producen dos hormonas: la adrenalina y el cortisol. La adrenalina favorece la circulación sanguínea del corazón, los pulmones y los músculos esqueléticos; en otras palabras, la circulación en los órganos vitales para hacer frente a un peligro inminente. Pero esto ocurre en detrimento de otros conjuntos de órganos (el sistema inmunitario, el aparato digestivo o el reproductor), que trabajan más lentamente.

Por su parte, el cortisol estimula la síntesis de glucosa en el hígado, lo que provoca subidas y bajadas del azúcar en sangre. Cuando hay un exceso de cortisol bloquea el proceso inflamatorio y la acción del sistema inmunitario. Inhibe la producción de hormonas sexuales y la formación ósea a la vez que disminuye la absorción de calcio en el intestino. Actúa también sobre la coagulación sanguínea, lo que favorece la formación de coágulos.

En resumen, esta situación es sostenible si los picos de estrés son ocasionales, pero los trastornos metabólicos y funcionales son destructivos a largo plazo.



que más le gustará. Uno de los modelos más seguidos es la **meditación de conciencia plena**, que es el que le recomiendo. La ciencia es clara al respecto: la meditación de conciencia plena es sumamente beneficiosa desde un punto de vista físico y mental y, a su vez, reduce los estados de estrés y ansiedad⁽⁶⁾. Comience este programa nada más retomar la actividad laboral.

2. Actividad física aeróbica y anaeróbica

La actividad física es una válvula de escape ante la presión y sirve para regular las hormonas del estrés. Esto es

algo que ya debe haber comprobado, pues basta con andar a buen ritmo para sentirse más aliviado y centrado durante horas. Con ese fin, ponga en marcha un **programa de actividades físicas** antes de que llegue la vorágine de la vuelta al trabajo y comience a practicarlo desde finales de agosto. El programa semanal debe incluir ejercicios de tipo aeróbico como pasear, nadar, ciclismo de baja intensidad o bailar.

3. Alimentación equilibrada

Desde un punto de vista alimenticio, considere los azúcares como una especie de combustible que contribuye a alimentar el proceso fisiológico del estrés. Así, una alimentación demasiado rica en azúcares y féculas hace aumentar la glucemia en sangre de manera rápida. Frente a esto, el páncreas compensa el exceso de glucosa de este tipo de comida creando un pico de insulina, lo que con frecuencia hace que la glucemia vuelva a descender a un nivel demasiado bajo. Nos encontramos así ante una hipoglucemia reactiva que lo que hace es situar

5. Davis, Robbins Eshelman, McKay, «The Relaxation & Stress Reduction Workbook», 1995.

6. Ngô TL. Review of the effects of mindfulness meditation on mental and physical health and its mechanisms of action. Sante Ment Que 2013 Autumn; 38(2): 19-34. Review.

Vuelta al trabajo

al cuerpo en situación de estrés y se produce a continuación una liberación de adrenalina y cortisol, lo que provoca un ansia de azúcar que, si cede ante ella, vuelve a activar este círculo vicioso.

Por el contrario, es necesaria una alimentación que ofrezca un aporte de energía estable durante toda la jornada. Debe empezar con el desayuno, lo que a menudo resulta problemático debido a que, en nuestra sociedad occidental, lo normal es el consumo de pan blanco, cereales, mermeladas, etc. Haga borrón y cuenta nueva y sustituya todo eso por un desayuno agradable al paladar y a la vez rico en nutrientes: fruta fresca de temporada, frutos secos, huevos pasados por agua, pan integral (o de trigo sarraceno para aquellos que sigan una alimentación sin gluten) y puré de almendras o de avellanas. Para la comida y la cena, prepare una buena ración de verduras de temporada y una pequeña porción de proteínas, que puede ir acompañada de algunas féculas (como mucho un cuarto del plato). Por último, cene pronto y ligero para evitar una situación de sobrecarga digestiva al irse a dormir.



4. Descanso de calidad

Quienes duermen mal muestran ansiedad y cólera desproporcionada ante situaciones poco estresantes, en comparación con los que sí duermen bien⁽⁷⁾. Además, la falta de descanso es un desencadenante de reacciones violentas⁽⁸⁾. Así pues, no podrá afrontar una vuelta al trabajo con actitud serena sin un descanso de calidad. Vaya adquiriendo poco

a poco hábitos más sanos: atenúe todas las luces de la casa al menos una hora antes de irse a dormir e intente no acostarse muy tarde, durmiendo las horas necesarias para afrontar el próximo día.

La mejor manera de forzar este retorno a la rutina es programar el despertador más temprano durante varios días antes de su vuelta al trabajo. De este modo le entrará sueño más pronto, con lo que acabará acostándose antes y se despertará más descansado cuando inicie su jornada laboral. Si necesita ayuda para conseguir un descanso

El equilibrio del sistema nervioso se basa, en gran parte, en la presencia de minerales que permiten una buena conducción de la señal nerviosa

más reparador, tómese una cucharadita con extracto líquido de adormidera de California (*Eschscholtzia californica*) 30 minutos antes de irse a la cama, disuelta en un poco de agua.

5. Protocolo de plantas antiestrés

El protocolo a base de plantas debe seguir estas pautas:

– Infusión diaria de una planta mineralizante

El equilibrio del sistema nervioso se basa, en gran parte, en la presen-



cia de minerales que permiten una buena conducción de la señal nerviosa. Ahora bien, estudios realizados a gran escala señalan que gran parte de la población de los países industrializados tiene carencia de minerales, en especial de **magnesio**⁽⁹⁾.

Antes de recurrir a complementos vitamínicos, pruebe con esta infusión mineralizante: en un tarro de 1,5 litros ponga 30 g de **hojas de ortiga secas**, vierta encima 1 litro de agua hirviendo, tápelo y deje que infusione durante 30 minutos; fíltrelo y tómelolo en las horas siguientes, ya sea frío o caliente. Esta infusión diaria le aportará unos 960 mg de calcio, 280 mg de magnesio y 580 mg de potasio⁽¹⁰⁾, un aporte excelente y muy asimilable, ya que estos minerales se liberan en el agua caliente en forma ionizada y, por lo tanto, penetran directamente a través de la pared intestinal sin necesidad de digestión. La infusión tiene un sabor herbáceo, por lo que puede añadir un poco de miel o una cucharadita de raíz de regaliz rallada si no tiene problemas de hipertensión. Haga con ello una cura de dos semanas a principios de septiembre.

– Planta adaptógena que actúe como tratamiento de fondo

Las plantas adaptógenas son las que incrementan la resistencia del cuerpo ante el estrés físico y emocional, calmando la hiperactividad de las glándulas suprarrenales para disminuir poco a poco las secreciones de hormonas del estrés (adrenalina

7. Minkel JD, Banks S, Htaik O, Moreta MC, Jones CW, McGlinchey EL, Simpson NS, Dinges DF. Sleep deprivation and stressors: Evidence for elevated negative affect in response to mild stressors when sleep deprived. *Emotion* 2012 Feb 6.

8. Kamphuis J, Meerlo P, Koolhaas JM, Lancel M. Poor sleep as a potential causal factor in aggression and violence. *Sleep Med* 2012 Apr; 13(4): 327-34.

9. Véase el resumen de investigaciones publicado en LaNutrition.fr: <http://www.lanutrition.fr/bien-comprendre/les-complements-alimentaires/avez-vous-be-soin-de-complements-alimentaires/les-francais-manquent-ils-de-vitamines-et-de-mineraux.html>

10. *Medical Herbalism* 07-31-97 9(2): 6-8.

y cortisol). Los efectos de las adaptógenas comienzan a verse al cabo de 2 a 3 semanas. Haga con ellos una cura de 6 semanas en cuanto vuelva al trabajo.

La familia de las adaptógenas es muy amplia: **ginseng** (*Panax ginseng*), **eleuterococo** (*Eleutherococcus senticosus*), **bufera** (*Withania somnifera*), **esquisandra** (*Schisandra sinensis*), **albahaca sagrada** (*Ocimum sanctum*) y **rodiola** (*Rhodiola rosea*), entre otros. ¿Cuál hay que elegir? Una buena opción es empezar con el eleuterococo, que puede encontrar en formato líquido en herboristerías. Tome entre 60 y 80 gotas al día cada mañana con un poco de agua. Si siente que el efecto es demasiado energizante (le produce irritabilidad o dificultad para conciliar el sueño), reduzca la dosis.

– Planta calmante de acción rápida

Para completar los efectos del eleuterococo, utilice plantas que tengan una acción antiestrés más puntual y que puedan ayudarle a superar momentos estresantes concretos, como una entrevista de trabajo, presentarse a unas oposiciones, etc. Para que haga efecto de forma más rápida, tómelos en forma líquida: tintura alcohólica (tintura madre), EEP (Extracto Estandarizado de Plantas frescas) o SIPF (Suspensiones Integrales de Plantas Frescas), que podrá guardar en frasquitos. Puede tomar estas plantas como cura junto a la planta adaptógena o de manera puntual, comenzando dos días antes de ese momen-

to estresante al que va a enfrentarse y parando una vez se haya superado.

- **Melisa** (*Melissa officinalis*). Es útil si sufre estrés acompañado de ansiedad y angustia y tiene la sensación de estar a punto de sufrir una crisis de pánico. Tómese entre media y una cucharadita de melisa 3 veces al día (estas preparaciones es mejor que se realicen a partir de la planta



fresca, añadiendo un poco de agua). Es una planta que se usa a menudo en jardinería. En el mes de septiembre su estado es inmejorable, por lo que podrá apreciar su delicioso sabor a limón en la infusión, utilizando 2 ó 3 ramitas por taza para obtener un sabor intenso. No olvide tapar la taza durante el tiempo de infusión (5 minutos) para no perder sus valiosas propiedades.

- **Matricaria** (*Matricaria recutita*). Es beneficiosa si su estrés va acompañado de problemas digestivos c

provoca episodios de cólera. Está especialmente indicada para los niños, que así podrán superar ciertas situaciones estresantes como la vuelta al colegio. Tómese entre media y una cucharadita 3 veces al día (mejor a partir de la planta fresca, añadiendo un poco de agua). Preparar una infusión de flores frescas es todo un gusto para el paladar. Utilice una decena de flores frescas por taza y tápela bien durante el tiempo de infusión (5 minutos).

- **Valeriana** (*Valeriana officinalis*). Está indicada cuando el estrés va acompañado de síntomas digestivos con calambres y diarrea o si padece colopatía funcional (trastorno que afecta al colon y causa problemas digestivos). También está indicada si el estrés le genera problemas para no dormir. Tómese de 30 a 60 gotas 3 veces al día añadidas a un poco de agua y a ser posible a partir del extracto de la raíz fresca. Si sigue sin poder dormir, en la toma de la tarde tómese 90 gotas en vez de 30 a 60.
- **Agripalma** (*Leonurus cardiaca*). Puede tomarse si el estrés va acompañado de crisis de angustia y miedo, además de ocasionales palpitaciones cardíacas. Tómese entre 30 y 50 gotas al día 3 veces al día con un poco de agua.
- **Pasiflora** (*Passiflora incarnata*). Como la melisa, puede utilizarse si el estrés va acompañado de ansiedad. Tiene una acción sedante y puede tomarse tam-



Vacaciones a la carrera

Planificar las vacaciones como si fuera una semana de trabajo parece ser la nueva moda. Con el smartphone siempre a mano y el GPS activado, cada día debe estar repleto de visitas y acontecimientos. Renunciamos al “estar” por el “hacer” y nos perdemos los momentos de relajación. ¿Dónde queda el verdadero reposo que, supuestamente, es el objetivo principal de las vacaciones? Cada vez más personas vuelven de sus viajes cansadas y en absoluto revitalizadas, lo que supone un verdadero problema, ya que el estrés de la vuelta a la actividad diaria es mucho más duro de superar.

Vuelta al trabajo

Hábitos saludables	
Relajación o meditación	10 minutos 2 veces al día, aumentando progresivamente.
Actividad física	Programa semanal con ejercicios de tipo aeróbico: pasear, nadar, ciclismo de baja intensidad o bailar.
Alimentación	Disminución de la carga glucémica de las comidas, desayuno más nutritivo y saludable.
Descanso	Seguir un ritmo adaptado a los horarios de la vuelta al trabajo, durmiendo tantas horas como sea necesario para levantarse descansado.
Plantas	
Aporte en minerales, especialmente magnesio	30 g de ortiga seca en infusión en 1 litro de agua caliente cada día. Cura de 2 semanas.
Planta adaptógena: eleuterococo	De 60 a 80 gotas de tintura alcohólica cada mañana con un poco de agua. Cura de 6 semanas.
Plantas de acción puntual	Deben tomarse para hacer frente a una situación especialmente estresante.

bién si el estrés le afecta al descanso. Tome entre media y una cucharadita en forma líquida, añadida a un poco de agua 3 veces al día.

- **Hipérico** o hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*). Está indicado cuando el estrés va acompañado de un estado depresivo. Esta situación no es extraña, ya que después de un verano desconectado del trabajo se puede sufrir una bajada de ánimo al volver a la rutina (metro, trabajo, vuelta a casa y a la

cama enseguida). Tenga en cuenta que el hipérico interactúa con numerosos medicamentos y con la píldora anticonceptiva, por lo que si está tomando alguna medicación pida consejo a su farmacéutico o médico. Tómese 30 gotas 3 veces al día con un poco de agua.

Conclusión y resumen del plan de acción

Al igual que ocurre con la nutrición, la gestión del estrés es un modo de

vida. Una maratón más que un *sprint*. Si el estrés crónico sobre su salud aún no es un problema que le afecte, considere este artículo como una introducción en la materia y el inicio de un programa que no dejará de mejorar durante los próximos meses y años.

Y es que no hay nada como la vuelta al trabajo para poner en marcha buenos propósitos.

Christophe Bernard
Herbalista y naturópata

News

El ginseng, eficaz y seguro en caso de diabetes

Los pacientes que sufren diabetes de tipo 2 a menudo reciben tratamiento con fármacos hipoglucemiantes. Cuando la enfermedad se hace difícil de controlar con un solo antidiabético oral se suele recurrir a la polimedicación (toma de varios antidiabéticos simultáneamente), pero las interacciones medicamentosas no están correctamente calibradas y comportan riesgos. Según un reciente estudio⁽¹⁾ aleatorizado, doble ciego y controlado frente a placebo, el ginseng demostró ser una solución natural interesante que puede añadirse sin riesgo alguno a los tratamientos médicos. En efecto, se trata de un conocido antidiabético, especialmente por su efecto estimulante de la secreción de insulina y por su capacidad para aumentar el consumo de glucosa⁽²⁾.

Durante este estudio, que duró 12 semanas, a un primer grupo de pacientes se le administraron cápsulas de 500 mg de extracto de raíz de ginseng americano (*Panax quinquefolius*) 3 veces al día. Una parte (9 de cada 74 personas) utilizaba como único tratamiento la alimentación, mientras que el resto seguía un tratamiento con antidiabéticos orales.

Los autores del estudio concluyeron que los resultados eran convincentes en términos de seguridad, incluso cuando el ginseng se administraba de forma complementaria a otros medicamentos antihipertensivos o a los tratamientos clásicos que se prescriben para la diabetes.

1. Mucalo I, Jovanovski E, Vuksan V, Božikov V, Romi Ž, Raheli D. American ginseng extract (*Panax quinquefolius* L.) is safe in long-term use in type 2 diabetic patients. *Evid Based Complement Alternat Med* 2014; 2014: 969168. doi: 10.1155/2014/969168.

2. *Chin Med* 2009 Jun 12; 4: 11. doi: 10.1186/1749-8546-4-11. Hypoglycemic herbs and their action mechanisms. Hui H1, Tang G, Go VL.

3. *Acta Pharmacol Sin* 2008 Sep; 29(9): 1103-8. doi: 10.1111/j.1745-7254.2008.00868.x. Comparison of the pharmacological effects of *Panax ginseng* and *Panax quinquefolium*. Chen CF1, Chiou WF, Zhang JT.



Desintoxíquese como primer paso para decir adiós al tabaco

Le proponemos cambiar el humo de los cigarrillos por el de una saludable y sabrosa infusión que le ayudará a vencer la dependencia a la nicotina limpiando su organismo.



Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Diente de león** (raíz) 30 g.
- **Llantén mayor** (hoja) 20 g.
- **Meliloto común** (planta) 20 g.
- **Astrágalo** (raíz) 20 g.
- **Escaramujo** (fruto) 20 g.
- **Fumaria** (planta) 10 g.

Preparación:

Ponga una cucharada sopera de plantas en un litro de agua fría y caliéntelo hasta que arranque a hervir. Apague el fuego y deje en infusión durante diez minutos. Beba un litro a lo largo del día, entre las comidas, durante uno o dos meses.

Una alternativa a esta infusión es preparar una mezcla de diente de león, llantén mayor y meliloto en extracto hidroalcohólico. Beba 30 gotas de esta preparación mezcladas en un litro de agua durante el mismo periodo (uno o dos meses).

Lo ideal sería asociar además un tratamiento de kudzu (*Pueraria lobata*) en cápsulas, preferiblemente en forma de "totum", es decir, de todas las partes de la planta que contienen principios activos (mayor sinergia y biodisponibilidad), y no únicamente de algunas de las partes de la planta. El "totum" está basado en la regla fundamental de que "el todo es más que la suma de las partes". El kudzu actúa sobre la glándula pineal, que regula el equilibrio nervioso y emocional. Calma el sistema nervioso estimulando la producción de serotonina, la llamada hormona del bienestar; y el ácido gamma-aminobutírico (o neurotransmisor GABA), que participa en los procesos de dependencia. Se recomienda tomar de dos a diez cápsulas, en función de las necesidades.



Liberarse de una dependencia supone siempre dar un gran paso. Pero el miedo al fracaso y a ganar kilos son los frenos que detienen al fumador ante las puertas de su "liberación". ¿Hay que tomar sustitutos de la nicotina o inclinarse hacia las soluciones naturales?

Los sustitutos de la nicotina, como los parches o el cigarrillo electrónico, son interesantes para obtener una disminución paulatina de los niveles de nicotina acumulada en los fumadores más empedernidos. Sin embargo, para la mayoría de los fumadores existe una solución

Cuanto más rápido se eliminen las sustancias adictivas, más rápido se liberará del tabaco

alternativa y muy simple que podría dar muy buenos resultados: la desintoxicación. Y es que cuanto más rápido se eliminan las sustancias adictivas, más rápido se liberará de las cadenas del tabaco. A continuación le mostramos diferentes plantas para beber con las que por un lado favorecer la eliminación de la nicotina y, por otro, reforzar y regular los sistemas nervioso y hepático, dos funciones esenciales en el proceso de "desenganche".

Jean-François Astier

News

La lavanda, más eficaz que un antidepresivo

Un estudio aleatorio doble ciego comparó la acción del aceite esencial (AE) de lavanda con un medicamento antidepresivo para el trastorno de ansiedad generalizado o GAD (*Generalized Anxiety Disorder*). Los resultados de este estudio han demostrado que las dos dosis testadas, de 160 mg y 80 mg



de AE de lavanda (en formato de cápsulas), fueron más eficaces que 20 mg de paroxetina, un antidepresivo de la familia de los ISRS (Inhibidores Selectivos de Recaptura de la Serotonina). Como era de esperar, las personas sometidas al estudio apenas notaron efectos secundarios.

Kasper S, Gastpar M, Müller WE, et al. Silexan is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. *Int J Neuropsychopharmacol* 2014, 23 Jan: 1-11. [epub ahead of print]. doi: 10.1017/S1461145714000017.

News

La hoja del casis ¿una nueva arma contra la gripe?

La gripe, síndrome polisintomático caracterizado por fiebre, malestar general, dolores musculares erráticos, tos y dificultad respiratoria, sigue representando una grave amenaza para el ser humano. Se ha testado un extracto de hojas de casis (*Ribes nigrum folium*) para comprobar su potencial actividad antiviral frente al virus de la gripe A, tanto *in vitro* como *in vivo*. El extracto de casis ha resultado ser eficaz contra el virus de la cepa H1N1 (A Regensburg/



D6/09), responsable de la gripe pandémica conocida como gripe A.

En un experimento en el que se infectó a ratones, la aplicación intranasal de 500 microgramos de extracto de hojas de casis inhibió el virus en los pulmones hasta en un 85% pasadas 24 horas de la inoculación del virus. Por

tanto, los autores concluyen que el extracto de hojas de casis salvaje puede ser una fuente prometedora contra el virus de la gripe.

Haasbach E, Hartmayer C, Hettler A, et al. Antiviral activity of Ladania067, an extract from wild black currant leaves against influenza A virus *in vitro* and *in vivo*. *Front Microbiol* 2014 Apr 22; 5: 171.

Exfoliar la piel sin perder el bronceado

A la vuelta de vacaciones el buen color se esfuma en un abrir y cerrar de ojos. Le damos la receta de una crema exfoliante con la que recuperar la piel tras el verano manteniendo el bronceado y combatiendo al mismo tiempo la celulitis.

Practicar una exfoliación suave como esta que le proponemos para la vuelta de las vacaciones no hará desaparecer los bellos matices que su piel ha adquirido a lo largo del verano, más bien lo contrario: le permitirá deshacerse de las capas córneas endurecidas que empañan su buen aspecto.

Además, ya que elaboramos un exfoliante, ¿por qué no atacar la celulitis que hayamos podido generar durante el periodo estival?

Sustancias activas



- La **piña** es una de las pocas frutas que encierran en su interior una enzima proteolítica -es decir, que ayuda a digerir las proteínas contenidas en los alimentos mediante su degradación-, la bromelaína, que mejora la circulación de los pequeños vasos sanguíneos (si se combina con un masaje). Además, la pulpa de la piña es rica en compuestos de la familia de los flavonoides y de los polifenoles, que le confieren propiedades antioxidantes.

Exfoliante suave

Ingredientes *(siempre biológicos)*

- 4 rodajas de piña.
- 3 cucharadas soperas de manteca de cacao.
- 1 cucharada soperas de aceite de almendras dulces.
- 22 cucharadas soperas de almendras en polvo.
- 1 cucharada soperas de sales del Mar Muerto.
- 8 gotas de aceite esencial de pomelo.



Elaboración

- Mezclar las rodajas de piña con la manteca de cacao y el aceite de almendras dulces.
- Añadir a la mezcla la almendra en polvo y las sales del Mar Muerto y mezclar con cuidado de no romper los granos de sal.
- Incluir el aceite esencial de pomelo y mezclar bien.

Utilización

Realizar esta exfoliación al volver de vacaciones. Frotar suavemente el cuerpo con esta mezcla exfoliante, sintiendo las finas partículas de las almendras en polvo y procurando una absorción lenta de los distintos ingredientes. A continuación, aclarar con una ducha de agua tibia.

- La **manteca de cacao** ayuda a regenerar las células, protege la epidermis castigada y nutre los tejidos.



- Las **sales del Mar Muerto** aportan una enorme riqueza de minerales y permiten retirar las células muertas, favoreciendo la renovación cutánea.

- El **aceite de almendras dulces** combate las irritaciones, calma y nutre.

- Las **almendras en polvo** permiten una exfoliación suave.

- El **aceite esencial de pomelo** es eficaz para combatir el aspecto acolchado de la piel.



Catherine Bonnafous
Doctora en Farmacia

Los hongos, los medicamentos del futuro

Las farmacopeas asiáticas los utilizan desde hace milenios y en la actualidad cada vez son más los estudios científicos que confirman sus virtudes. Le proponemos descubrir el formidable potencial terapéutico que se oculta tras esta familia tan singular, que no pertenece ni al reino vegetal ni al animal.

A partir de los años 1970, a los hongos se les asigna un reino específico en biología: el *fungi*. Gracias al microscopio electrónico y a la biología molecular los naturalistas llegaron a entender que los hongos poseen una estructura celular propia. Y que, contrariamente a lo que se creía hasta el siglo XIX, los hongos están más próximos a los animales que a los vegetales, desde el punto de vista evolutivo. Extremadamente variado y heterogéneo, el reino de los *fungi* acoge desde los mohos más repulsivos hasta el hermoso hongo blanco. Se estima que existen entre un millón y un millón y medio de especies, si bien sólo se han documentado unas cien mil.

El hongo comestible... ¿una fruta?

Los hongos que consumimos, compuestos por un sombrero y un pie, designan sólo a la parte aérea del espécimen. Para ser precisos, el hongo comprende toda una red subterránea de filamentos algodonados y tubulares que recorren el suelo en busca de nutrientes. Esta red es el **micelio**.

En otoño se suele recolectar y consumir la parte emergente del micelio (lo que se conoce como el fruto o **esporóforo**, también llamado carpóforo). Su función no es otra que brotar de la tierra en cuestión de horas, cuando las condiciones de temperatura y humedad son propicias, para propagar la especie en forma de esporas. Las esporas expulsadas al aire y



Contrariamente a lo que se creía hasta el siglo XIX, los hongos están más próximos a los animales que a los vegetales, desde el punto de vista evolutivo

al agua pueden originar el nacimiento de otro micelio a cierta distancia, una vez en contacto con la tierra.

Algunos hongos invisibles al ojo humano se reducen únicamente a un micelio microscópico, como las **levaduras** o los **mohos**. La descomposición que se desarrolla en la superficie de los alimentos, similar a los pelillos de una barba, no es otra cosa que el desgaste del micelio de un hongo.

Ayuda mutua bajo el suelo

¿Sabía que un 90% de las plantas terrestres mantienen relaciones estrechas y fructíferas con los hongos desde hace unos 370 millones de años? Se cree incluso que, sin estos organismos singulares, la vida vegetal -y posteriormente la animal- sencillamente no habría podido desarrollarse.

Muy pronto se estableció una relación entre esos dos reinos. A partir del agua, las sales minerales y los gases, los vegetales transforman la energía solar en carbono. Incapaces de realizar la fotosíntesis e inmóviles como las plantas, los hongos descubrieron una alianza mutuamente beneficiosa.

Por un lado, al digerir el medio que los rodea, los hongos acumulan nutrientes buenos. Además, a través de la **micorriza** -de los términos griegos *mikes* (hongo) y *rhiza* (raíz)- se establece la simbiosis entre el micelio de un hongo y la raíz de una o varias plantas, por la que el hongo obtiene



las sustancias carbonatadas que le sirven como alimento (azúcares, aminoácidos...).

A cambio, los hongos garantizan a las plantas la protección de sus raíces contra sus agresores habituales (virus, bacterias, levaduras...) y optimizan sus aportes de agua y micronutrientes (hidrógeno, fósforo y oligoelementos) a través del micelio, desarrollado en profundidad en la tierra. Este fenómeno se denomina **simbiosis**. Si a esto añadimos la interacción permanente entre los hongos y las bacterias que proliferan en la tierra, en las raíces de los vegetales, es fácil comprender por qué el hongo sigue siendo un protagonista principal e incontestable de la melodía biológica que resuena bajo el suelo.

Hongos que curan

• La micoterapia

Tanto desde el punto de vista culinario como de salud, la medicina tradicional china ha recomendado durante milenios distintas variedades de hongos que se corresponden con sus grandes principios de equilibrio energético (el *yin* y el *yang*). Si bien no se interesa especialmente por los compuestos activos contenidos en los hongos seleccionados, propone utilizarlos para que actúen en el cuer-

El micelio... ¿el internet de los bosques?

El micelio es la parte subterránea del hongo. Se compone de una red de filamentos (hifas) que se despliegan en las profundidades del subsuelo, en estrecho contacto con las raíces de las plantas. Entre los distintos especímenes se establecen múltiples conexiones que, en ocasiones, se extienden a lo largo de hectáreas. Además de digerir toda la celulosa de los vegetales muertos, de organizar la distribución del agua y los micronutrientes esenciales para las plantas y de coordinar la resistencia a sus enemigos (gérmenes patógenos), el micelio se convierte en todo un sistema de cableado a través del cual se relacionan los miembros vegetales de un bosque. Algunos autores no dudan que esta vasta malla natural, repleta de microcorrientes, posee capacidades de detección, información y señalización entre los distintos miembros a los que conecta.

po y en el espíritu, según la siguiente clasificación basada en una tipología de energías y sabores diferenciados:

Energía	Fuego	Metal	Tierra	Agua	Madera
Sabor	Amargo	Picante	Dulce	Salado	Ácido

Más cerca de nosotros, ya en el siglo XIX, algunos médicos y cirujanos europeos utilizaban determinados hongos para tratar las tuberculosis y para contener las hemorragias. Pero no sería hasta los tiempos de Alexander Fleming, concretamente en 1928, cuando los hongos adquirirían una especial relevancia en Occidente: gracias a la extracción de una toxina procedente de mohos del género *Penici-*

llium, se pudo empezar a combatir las infecciones bacterianas... ¡Así nació la penicilina! Más tarde, otra sustancia derivada de un hongo y denominada *Tolypocladium inflatum*, la ciclosporina, revolucionaría también el mundo de los trasplantes de órganos, revelándose como el primer inmunosupresor.

• Las nuevas orientaciones

¿Por qué poseen los hongos tan variadas virtudes? Al ser incapaces de huir de sus depredadores, en el transcurso de su evolución desarrollaron una serie de estrategias de defensa que se basan en la síntesis y concentración de potentes moléculas, generalmente tóxicas, con las que repelen los ataques.

Inmunidad y cáncer: las pruebas se acumulan

Algunas de estas sustancias se muestran prometedoras en el tratamiento de numerosos tipos de **cáncer**. Los mecanismos que se han identificado hasta el momento son la capacidad de determinados compuestos para bloquear la división de las células cancerosas y para estimular el sistema inmunitario del paciente. En torno a este último punto, los principios activos de la familia de los polisacáridos, como por ejemplo el beta-D-glucano, han captado especialmente la atención de los investigadores, ya que se ha observado una actividad inmunoestimulante que resulta muy útil como complemento para la quimioterapia en términos de mejora del pronóstico.

Un famoso estudio publicado en la prestigiosa revista *The Lancet* demostró los beneficios de la asociación de la crestina, procedente del **kawaratake** (*Coriolus versicolor*, comúnmente conocido como cola de pavo), al tratamiento de quimioterapia convencional en pacientes sometidos a una extirpación del estómago tras padecer cáncer. Según este estudio, la

Algunas de estas sustancias se muestran prometedoras en el tratamiento de numerosos tipos de cáncer



incorporación de extracto de kawaratake mejora significativamente la tasa de supervivencia a 5 años. En un metaanálisis se constató también el aumento de un 15% en la tasa de supervivencia a 10 años en los sujetos con cáncer de mama, de próstata, de

tiroides o de colon que habían consumido extractos de kawaratake.

La infectología, ¿salvada por los hongos?

Hoy en día los científicos saben que las micorrizas, las estructuras del hongo asociadas a las raíces, pueden producir sustancias para proteger a la planta de las invasiones bacterianas. Recientemente se han puesto en marcha estudios para evaluar el efecto de estos antibióticos naturales sobre las bacterias patógenas en el hombre. El micelio concentra en especial los polifenoles de las raicillas de los árboles que mantienen relación con él, y algunos de estos polifenoles poseen propiedades antisépticas y antiparasitarias de primer nivel.

En este sentido, numerosos estudios han demostrado que el kawaratake es probablemente el hongo más inmunoestimulante, así como un potente antiviral. Algunos expertos defienden el uso del micelio de kawaratake en combinación con aceites esenciales como una alternativa seria a los antibióticos de síntesis. Estos últimos han sido objeto de un uso tan excesivo

Un hongo “alucinante”

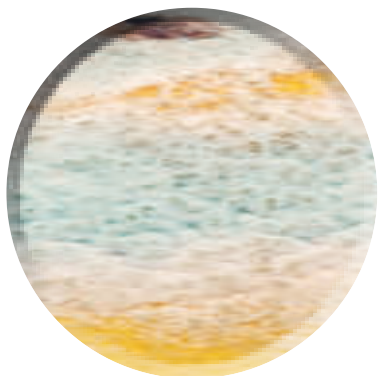
La cultura hippie de los años 60, símbolo de la experimentación con la liberación de la conciencia, va asociada al uso de sustancias que después fueron declaradas ilegales, algunas de las cuales proceden de los hongos. Imitando a algunos pueblos primitivos, se solía comer el **psilocybe** (*Psilocybes semilancata*) para potenciar la espiritualidad y la creatividad artística, además de para combatir la depresión mediante la creación de estados modificados de conciencia.

Sin embargo, a partir de los años 70 la Organización Mundial de la Salud (OMS) procedió a clasificar estas sustancias, denominadas psicodélicas, en la categoría de las drogas prohibidas, debido a algunos casos de demencia y a experiencias perturbadoras. A pesar del tabú que gira en torno a estas sustancias, algunos psiquiatras trabajan actualmente en la rehabilitación del uso de determinados

hongos alucinógenos. Es el caso del psilocybe, cuyo principio activo, denominado psilocibina, se ha demostrado eficaz para reducir la angustia y resulta por ello muy prometedor para el tratamiento de las depresiones graves.

La universidad de Arizona evaluó en 2006 el impacto de la psilocibina en los **trastornos obsesivo-compulsivos** (TOC) mediante un estudio doble ciego y controlado por placebo. Sus conclusiones indican una disminución de entre un 23% y un 100% -es decir, la desaparición- de los TOC, dependiendo del caso, y sin haberse registrado efectos nocivos. Un equipo de Harvard ha demostrado que la psilocibina también permite bloquear los ataques dolorosos del **algia vascular facial** (dolor extremo en la mitad del rostro, también denominado “cefalea suicida”), así como retrasar su aparición.

que ha provocado el desarrollo de la resistencia a los antibióticos, con la que estos fármacos químicos se vuelven totalmente ineficaces.



La inflamación: ¡promesas seguras!

Los hongos del género *Aspergillus*, en especial el *Aspergillus fumigatus*, son entes microscópicos presentes ante determinadas condiciones atmosféricas y que provocan en las personas graves infecciones respiratorias. Los investigadores del Instituto Pasteur (Países Bajos) y de la Universidad de Perugia (Italia) identificaron en 2014 el mecanismo responsable del efecto antiinflamatorio de un componente de la membrana de este hongo, llamado GAG (galactosaminogalactano). Este polímero de azúcares (polisacárido) podría ser un tratamiento prometedor para varias enfermedades inflamatorias crónicas y autoinmunes, como la gota y la poliartritis reumatoide.

Además, un hongo comestible, el **mesima** (*Phellinus linteus*), posee una acción reconocida de tolerancia inmunitaria y puede reducir la inflamación intestinal y articular; tal como muestran algunos estudios en ratones.

Ventajas del micelio frente a la parte comestible

Sabemos que los hongos captan todo el aporte nutritivo disponible en los soportes sobre los que crecen. Así, algunos laboratorios proponen extractos de micelio que han crecido sobre corteza de árbol, cereales o medios

biofermentadores. Lo ideal es elegir sobre todo el micelio cultivado sobre corteza, ya que se impregna además de sustancias polifenólicas de la madera, como por ejemplo la apigenina, la quercetina, la rutina o la betulina. Estas moléculas naturales tienen una fuerte actividad antioxidante, antitumoral, antiinflamatoria y antiinfecciosa.

¿Por qué hay que usar preferentemente el micelio, mejor que la parte comestible del hongo? Porque el sombrero y el pie del hongo, las partes que solemos consumir, contienen quitina, un compuesto que tiene tendencia a “bombear” los azúcares y metales. Ello convierte a las setas y champiñones en “depósitos” de radioactividad, metales pesados e incluso de pesticidas. ¡Por eso no hay que comer nunca hongos comestibles de procedencia desconoci-



Los posibles usos de los hongos en beneficio de la salud parecen ilimitados y están siendo refrendados por ensayos clínicos alentadores, pero son todavía demasiado escasos



da! Por su parte, el micelio tiene una concentración muy débil de estos productos de riesgo, mientras mantiene los principios activos. Además, los azúcares contenidos en la parte comestible del hongo (de alto peso molecular) son muy poco absorbibles, al contrario que los azúcares del micelio, que favorecen la penetración de las sustancias activas en el organismo.

Hacen falta más ensayos clínicos

Los posibles usos de los hongos en beneficio de la salud parecen ilimitados y están siendo refrendados por ensayos clínicos alentadores, pero estos son todavía demasiado escasos. Muchos estudios y experimentos prueban los beneficios de suplementos de este tipo en los tratamientos convencionales, especialmente en la quimioterapia contra el cáncer. Estos efectos están sin duda relacionados con las propiedades beneficiosas de los hongos sobre la inmunidad (debido a su concentración única en polisacáridos), a lo que hay que añadir sus virtudes protectoras del hígado.

Sin embargo, tal como hemos advertido, es fundamental verificar siempre el origen de los hongos so pena de ingerir dosis nada despreciables de contaminantes ambientales diversos. Por ello el futuro probablemente pase por cultivar el micelio sobre madera o producir extractos de hongos purificados biodisponibles, es decir, perfectamente asimilables por nuestros tubos digestivos y libres de materias contaminantes.

Beneficios de los hongos

Nombre <i>Nombre en latín</i>	Cáncer	Infección, inmunidad	Inflamación	Protección del hígado	Diabetes	Beneficios para otras dolencias
Kawaratake o cola de pavo <i>Coriolus versicolor</i> 	+++	+++ Candidiasis, herpes, gripe, VIH, Crohn	—	+++	—	Alergias
Mesima <i>Phellinus linteus</i> 	+++	+++	+++	+++	++	Alzhéimer
Reishi <i>Ganoderma lucidum</i> 	+++	+++ Candidiasis, herpes, gripe, VIH	+++	+++	++	Colesterol, hipertensión arterial (HTA)
Maitake <i>Grifola frondosa</i> 	+++	+++	—	++	+	Inflamación del tubo digestivo, colesterol, sobrepeso, HTA moderada
Shiitake <i>Lentinus edodes</i> 	—	+++	—	+++	—	Colesterol, HTA Rico en vitaminas B2 y B12
Cordyceps <i>Cordyceps sinensis</i> 	—	+++	+++	—	—	Cáncer
Pleurotus en forma de ostra <i>Pleurotus ostreatus</i> 	+++	++	—	+++	—	Colesterol, alergias, barriga
Hongo blanco <i>Boletus edulis</i> 	++	—	—	++	—	Rico en selenio

Dr. Franck Gigon

News

El sésamo puede liberar a sus rodillas del dolor

La artrosis de las rodillas (o gonartrosis) es una patología degenerativa articular que se manifiesta con frecuencia con los síntomas de un proceso inflamatorio (artritis), como dolor, edema y enrojecimiento. Afecta al 30% de las personas con edades comprendidas entre los 60 y los 70 años, y a aproximadamente la mitad de los mayores de 80 años.

El tratamiento convencional consiste normalmente en reposo articular y la utilización de medicamentos de tipo analgésico y antiinflamatorio, de los que muchos están asociados a la aparición de efectos secundarios de tipo hemorrágico (úlceras digestivas, por ejemplo)

y el aumento del riesgo cardiovascular y de afección renal. Un estudio ha evaluado el impacto de la ingesta de polvo de semillas de sésamo en caso de dolor por artritis en la rodilla. Tras dos meses de tratamiento, los resultados han demostrado que el polvo de semillas de sésamo es más eficaz que los medicamentos convencionales para reducir el dolor. Por ello, si pulveriza en su molinillo el equivalente a 4 cucharadas soperas de semillas de sésamo (unos 9 g de polvo por cada una de ellas) y lo consume todos los días, podrá combatir los procesos dolorosos de artrosis de rodilla más eficazmente que con un medicamento de referencia... ¡Y sin efectos secundarios!

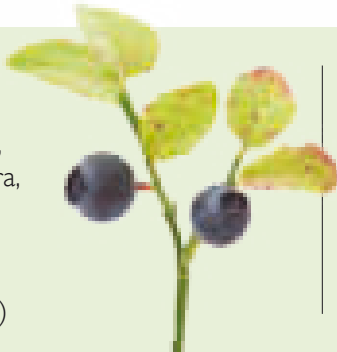
Eftekhari Sadat B, Khadem Haghighian M, Alipoor B et al. Effects of sesame seed supplementation on clinical signs and symptoms in patients with knee osteoarthritis. Int J Rheum Dis. 2013 Oct;16(5):578-82.

Arándanos: ¡lleve las montañas hasta su jardín!

Los arándanos no sólo existen en estado silvestre, así que no se prive de plantar unos cuantos en su jardín e incluso en su terraza. Sus hojas son buenas para la salud, en especial para la vista, y sus deliciosos frutos tienen un gran poder nutritivo.

El arándano

Mirtilo, mirtillo, moraazul, anabias, anavia, arandanera, arráspano, caramina, meruéndano, ráspero.
Vaccinium myrtillus L., M. corymbosum L. (Ericáceas)



Arbusto de porte elevado que puede alcanzar entre 1,50 y 2 metros. Sus hojas son ovales, alargadas, de 2 cm de ancho y 6 cm de longitud y perennes en la especie silvestre, pero caducas en la cultivada. Sus flores tienen forma de campanitas blancas, son cerosas y están agrupadas en racimos. Dan lugar a bayas esféricas de 1 a 2 cm de diámetro, de color negro y recubiertas de una pruina -recubrimiento céreo muy tenue- blanca.

El arándano es un buen montañés, robusto y nada friolero, capaz de resistir temperaturas de hasta -25° C. Forma parte de las recolecciones estivales tradicionales. Como todas las ericáceas, prospera mejor en los suelos ácidos. España, especialmente la zona del noroeste, es uno de los principales productores de toda Europa.

Quizá desee plantar algunos para degustar sus bayas aciduladas, pero es mejor que elija las variedades de jardín, especialmente las que proceden de Estados Unidos. Éstas son el resultado de un trabajo de selección que comenzó en los viveros americanos a principios del siglo XX. Ofrecen bellos arándanos, del tamaño de una endrina y bastante más gruesos que sus primos silvestres, y son producidos por grandes arbustos que pueden alcanzar los 2 metros. Estas variedades tienen poca necesidad de frío, lo que permite cultivarlas también en llano con muy buenos resultados. Los mejores ejemplares pueden producir ¡hasta 10 kg por planta!

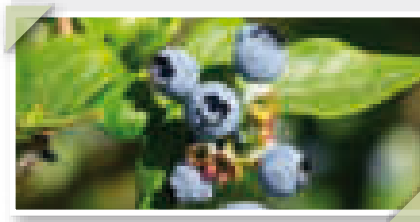
Plantar el arándano en el jardín

El cultivo debe hacerse preferentemente en otoño, cuando las capas más profundas de la tierra aún están calien-

tes. También es en esa época cuando hay mayor variedad de arándanos disponibles en los centros de jardinería y los viveros. En ellos, los arbustos se exponen en los plantones con cepellón de turba enmallado, pero a veces se guardan en el interior de la tienda y el calor provoca que las yemas aflen (aun cuando según su ciclo normal lo harían en primavera). También pueden encontrarse a la venta en contenedo-

Sus beneficios

Muy rico en antioxidantes, sirve para proteger los vasos sanguíneos y es adecuado para tratar las inflamaciones, las hemorroides, las varices, la cuperosis -coloración roja de la cara causada por la dilatación de los vasos sanguíneos- y en general todo lo que afecta a la circulación sanguínea. También es bueno contra la fatiga ocular y la diarrea.



res. De esta forma podemos plantarlos casi en cualquier momento del año, prestando atención a los riegos para que agarre bien.

El arándano necesita frío, pero ¡cuidado!, también 160 días sin heladas, por lo que hay que evitar plantarlo por encima de una altitud en la que haya riesgo de heladas. En cuanto a la exposición al sol, la variedad silvestre prefiere la sombra, ya que está habituada al sotobosque, mientras que las variedades cultivadas están más a gusto a pleno sol, en un sitio despejado. El suelo debe estar bien acondicionado; debe ser ligero o arenoso y suelto y preferentemente ácido o muy ácido (pH entre 3,5 y 5). En un suelo neutro el arándano crecerá de manera satisfactoria, aunque su rendimiento será menor. Hay que plantar dejando un espacio de 1,20 m entre los arbustos, para que tengan suficiente espacio para extenderse por el jardín.

Mantenimiento y tamaño

Siempre da un poco de pena reducir el tamaño de las plantas recién compradas y plantadas. Sin embargo, para dar forma al arbusto del arándano lo mejor que se puede hacer es

cortar a la mitad todas sus ramas. Se hará lo mismo el año siguiente, antes de proceder a las podas de mantenimiento. Pero, al margen de esto, el arándano es muy fácil de mantener; basta con conservar la tierra ligeramente húmeda en verano, colocando un acolchado y regando siempre la base. Hay que tener cuidado de no mojar el follaje para no favorecer el desarrollo del oídio. Este hongo produce un fieltro blanco sobre las hojas y, de cualquier modo, suele aparecer prácticamente todos los años.

Los arándanos nacen sobre las ramas del año anterior. Cada año hay que eliminar las ramas débiles y las partes muertas, y quitar las ramas de cuatro años o más cortándolas al ras, pero sin tocar el resto de ramificaciones.

La cosecha

El arándano silvestre mantiene sus hojas todo el año, pero en las variedades frutales de jardín son caducas, por lo que es conveniente hacer provisiones para usos medicinales.

Los frutos de las variedades más tempranas maduran desde el mes de junio y la recogida se alarga todo el verano. Hay que olvidarse del rastrillo que se utiliza para las grandes recolectas: una buena recolección se hace pacientemente, baya a baya y a mano, ya que no todas maduran al mismo tiempo.

El rendimiento depende mucho de la variedad, pero también de las condiciones de cultivo y la naturaleza del suelo. Cuento con 300 g por planta y 3 kg en el caso de los mejores ejemplares, con una media razonable de 500 g. ¡Y piense que el arándano dura muchos años, se dice que hasta 50!

¿Qué enfermedades les afectan?

No todo es negativo: el arándano suele ser el blanco del **oídio** y hay "años de oídio" en los que este hongo abunda especialmente, cuan-



Cómo cultivarlo en maceta

Si lo que busca son las hojas y no las bayas, puede cultivar fácilmente el arándano en maceta en una terraza o un balcón grande. Por supuesto, debe elegir un arándano silvestre, que es de hoja perenne. Replántelo en una tierra "de brezo" (la que se utiliza para las camelias o las hortensias) en una maceta de entre 30 y 50 cm de diámetro. Coloque una capa de drenaje de 5 cm en el fondo (grava, cascotes de maceta, bolitas de arcilla...) y sitúelo en semisombra.

do hace calor y llueve mucho, pero se puede contener fácilmente. Con una o dos pulverizaciones de azufre (es preferible en forma líquida, mucho más práctica) generalmente es suficiente.

Más grave es la **esclerotiniosis** o podredumbre blanca, causada por un hongo presente en el suelo. En tal caso, hay que cortar al ras y mudar la planta al otro extremo del jardín, instalándola junto a otras sanas.

Las mejores variedades

Casi todas las variedades de arándanos americanos son autofértiles -de flores hermafroditas, capaces de autopolinizarse-. No obstante, su productividad aumenta si se plantan variedades diferentes (tres, por ejemplo).

Variedades tempranas:

- **Bluetta.** Resistente al frío. Sus frutos son de calibre medio, de color azul claro a oscuro y pulpa consistente, acidulada y aromática. La recolección se efectúa a lo largo de la segunda quincena de junio. Es bastante sensible a la esclerotiniosis.

- **Patriot.** Muy resistente (-29° C) pero sensible a las heladas tardías de primavera. De bayas gruesas de color intenso, consistentes y de pulpa levemente acidulada. Se cosecha la última semana de junio.



Mil y una formas de consumir los arándanos

Variedades de mitad de temporada:

- **Blue Crop.** Esta variedad, creada en 1941 y muy productiva, es uno de los mejores arándanos para el sector agroalimentario. Sus bayas son consistentes, muy resistentes a la lluvia y a la rotura. Su piel es azul intenso y su pulpa, acidulada y aromática. Es también muy resistente a la esclerotiniosis y al frío (hasta -30°C) y se recolecta las tres primeras semanas de julio.
- **Ivanhoe.** Da arándanos muy gruesos, de piel azul oscuro y de pulpa consistente, afrutada y acidulada. Se recolecta durante todo el mes de julio.

Variedades tardías:

- **Jersey.** De bayas de tamaño medio, de color azul claro y con un aroma que se manifiesta tardíamente, sólo cuando están bien maduras. Se encadena con el Blue Crop para tener cuatro semanas de cosecha.
- **Darrow.** Sus bayas son muy gruesas y de color azul oscuro, de pulpa consistente y un aroma y un sabor sin igual; es, sin duda, uno de los mejores arándanos. De buena productividad, se cosecha a partir de mediados de julio durante seis semanas.

El arándano silvestre:

Apenas sobrepasa los 30 cm de altura, pero tiene una abundante producción. Da pequeños frutos negros, de pulpa violácea, agridulces y ligeramente astringentes, cuyo jugo mancha mucho. Se cosecha desde finales de agosto hasta mediados de septiembre.

Serge Schall
Dr ingeniero agrónomo y jardinero



Cóctel detox



Mermelada



Yogur y sorbete



Tarta

“La piel es el reflejo de cómo nos alimentamos”



La Dra. Dominique Eraud nos recibe radiante en el salón de belleza de un bonito hotel. Lo normal en alguien que se interesa seriamente por el bienestar y la belleza. Pero en su caso las inyecciones de bótox y el bisturí están prohibidos. Para conseguir que sus pacientes tengan una tez luminosa y suavizar sus rasgos, ella prefiere los métodos naturales antienvjecimiento: acupuntura, nutrición y fitoterapia.

Plantas&Bienestar: Como médico, usted destaca siempre la importancia de la ecología para la salud de las personas. ¿Por qué razón?

Dominique Eraud: Desde hace mucho tiempo, la ecología forma parte de mi evolución y mi práctica médica. En la agricultura, lo ecológico es absolutamente indispensable para preservar el planeta y la calidad de lo que comemos. En el campo de la salud, actualmente es igual de necesario abrirse a esta dimensión ecológica. En estos momentos practico una medicina ecológica porque es respetuosa con el medio ambiente y con el ser humano y no produce efectos secundarios tóxicos. Y además es una medicina eficaz, gracias a la utilización de las plantas, la homeopatía y la medicina tradicional china, por ejemplo.

P&B: Pero usted también es especialista en biocosmética. ¿Cómo llegó a apasionarse por la belleza?

D.E.: Me interesé por los productos de belleza después de conocer los resultados de un estudio realizado hace unos años en Estados Unidos sobre consumidoras “habituales” de productos de higiene y maquillaje. Al cabo de un año, se habían encontrado en el organismo de estas mujeres dos kilos de compuestos químicos tóxicos como parabenos y conservantes, entre otros. Todos estos tóxicos procedían de productos que todo el mundo, tanto usted

como yo, utilizamos a diario. No es algo baladí; sabiendo esto, es imposible cerrar los ojos y callarse. La piel no es una barrera impermeable; si los parches para dejar de fumar o los parches hormonales son eficaces es porque las sustancias que vehiculan atraviesan la piel para llegar a todo el organismo. De modo que cualquier

Las consumidoras habituales de maquillaje acumulan en el organismo hasta dos kilos de compuestos químicos tóxicos al año

producto de higiene o belleza que no sea ecológico es también una fuente de contaminación importante que repercutirá en la salud.

P&B: Por consiguiente, parece esencial optar por alternativas cosméticas ecológicas. ¿Qué opinión de las cremas solares, en el centro de la polémica desde hace

algunos años? ¿Es preferible una insolación a una crema solar no ecológica?

D.E.: Cuando veo a todas esas mujeres en la playa embadurnando a toda la familia con productos solares, me digo a mí misma que es absolutamente necesario informarlas. Los productos solares pueden ser realmente tóxicos. Y más teniendo en cuenta que el sol es mucho menos peligroso para la salud que esas cremas que nos ponemos para, supuestamente, protegernos. Se demoniza el sol, pero lo necesitamos; tiene más propiedades beneficiosas que efectos perniciosos. Para mí está claro. ¿Por qué tendría que protegerme de algo que es bueno para mí? En sus orígenes el ser humano vivía al aire libre; nuestra piel está hecha para estar expuesta al sol. Pero, claro está, la luz solar también tiene cosas malas. Hay que seguir el ejemplo de nuestros abuelos, que no se pasaban el día tumbados en la playa a pleno sol y, sobre todo, nunca se exponían durante demasiado tiempo. Hoy en día lo queremos todo: exponernos al sol en las horas de más calor, no coger insolaciones y, además, broncearnos. ¡Eso, por supuesto, tiene un precio! De modo que hay que decir sí al sol, pero con sensatez (y si es necesario, hay que cubrirse con ropa y un sombrero).

P&B: Usted ha creado una línea de productos naturales a base de calabaza castaña. ¿Por qué eligió esta hortaliza?

D.E.: Hace unos 15 años la cosmética ecológica estaba arrancando. Philippe Desbrosses, pionero de la agricultura ecológica y propietario de La Ferme de Sainte-Marthe, y yo nos dimos cuenta de que las personas que recolectaban calabaza castaña tenían unas manos magníficas. Encargamos unos análisis y constatamos las increíbles virtudes de este producto. Todo es activo en la planta: en la pulpa y las semillas, de las que se extrae el aceite, el número de vitaminas y antioxidantes es impresionante. Por eso la calabaza castaña no sólo contribuye a tener una piel suave y bonita, sino que también actúa sobre patologías cutáneas como el acné, por ejemplo.

P&B: ¿Es tan importante para usted la noción de belleza?

D.E.: Sí, la belleza ha sido importante en todas las grandes civilizaciones: la griega, la egipcia, la china... ¡y sólo cito algunas! ¿Por qué tendríamos que ser diferentes nosotros? La belleza es indispensable para el equilibrio del ser humano, es importante apreciarla en la vida diaria, al menos en algún instante. No me refiero solamente a la belleza física, sino también a una música agradable o a una mariposa de bonitos colores que se posa en la mano. Para mí, lo bello no es sinónimo de lujo, sino de sencillez. ¡Mire hasta qué punto es bella la naturaleza!

P&B: ¿Qué consejos podría dar para tener una bonita piel de manera natural?

D.E.: La piel es el reflejo de la forma en que nos alimentamos, lo que se manifiesta en el brillo y la textura de la tez. Hay que comer alimentos que contengan suficientes nutrientes, como los ácidos grasos o las vitaminas. Es indispensable adoptar un estilo de vida sano y hacer deporte para estimular la energía; puede ser yoga,

Calabaza castaña: ¡que su alimento sea su cosmético!

Cultivada desde hace milenios en Extremo Oriente, su denominación es reciente (combina el nombre de la calabaza, en referencia a su forma, y de la castaña, por su sabor característico). La calabaza castaña, también llamada *kuri* o *uchiki*, es una auténtica mina de oro: contiene una concentración excepcional de provitamina A, vitaminas C y E, oligoelementos y aminoácidos. Su contenido en antioxidantes contribuye a tener un cutis resplandeciente: hidrata, es un fotoprotector natural y desempeña un papel importante para la elasticidad de los tejidos. Además, sus efectos antiinflamatorios y cicatrizantes son notorios y calma las pieles irritadas. El resultado de su aplicación es una piel regenerada y radiante.



Calabaza castaña

bicicleta... Sobre todo, debe ser una actividad que guste especialmente. Otro punto importante es sentirse bien con uno mismo y en las relaciones con los demás. Y, por último, ser conscientes de que muchos tóxicos pueden emanar del lugar en el que vivimos. Todo está ligado, interior y exterior. Somos un todo y hay que tener siempre presente esta noción de globalidad, ya que si se alcanza el verdadero equilibrio este también se refleja en la piel.

P&B: Usted utiliza la acupuntura estética. ¿En qué consiste exactamente?

D.E.: Este tipo de acupuntura existe desde la noche de los tiempos. Antaño, en la corte de los emperadores de China, la estética era muy importante. Y habían descubierto que, pinchando en puntos precisos en

ciertos momentos del día, las arrugas se atenuaban. Esta técnica se utilizaba para prevenir la laxitud de la piel. El ideograma chino para decir salud significa "tener un arrebatado de felicidad", lo que es una imagen fantástica. En realidad, la noción de belleza es subjetiva: cuando se conoce a una mujer bella, se tiene sensaciones que van más allá de la estética. Desprende algo que incita a ir hacia ella: carisma, una vibración, una luz especial... El interior influye en el exterior y viceversa. Hacer que la piel esté más resplandeciente y luminosa con frecuencia hace que la mujer recupere la confianza en sí misma. Es poca cosa, pero si la sumamos a otras el resultado es una "magia" que embellece.

Entrevista realizada por
Alessandra Moro Buronzo
y Annie Casamayou

Dominique Eraud es médico especialista en acupuntura, fitoterapeuta y presidenta de *Solidarité Homéopathie Paris*, una ONG que ofrece cuidados de salud natural a los más desfavorecidos. También está muy implicada en la defensa del medio ambiente y colabora con asociaciones como *Intelligence Verte* y el movimiento *Colibris* de Pierre Rabhi.

Lachnanthes, ¡arrégrame el cuello!

Si tiene el cuello paralizado y no puede separar la cabeza del hombro, piense en esta planta americana, el aliado ideal para aliviar las tortícolis y devolver la flexibilidad a las cervicales.

Procedente de la *Lachnanthes caroliniana*, el remedio homeopático por excelencia contra las tortícolis, *Lachnanthes tinctoria* recibe su nombre de las propiedades colorantes de su raíz (motivo por el que a la planta también se le llama "red root", raíz roja). Esta especie pertenece a la familia de las hemodoráceas y es fototóxica, particularmente para los cerdos que se acercan a ella. Al entrar en contacto con la planta, a estos animales se les tiñen los huesos de color rojo y se les desprenden las pezuñas.



Lachnanthes caroliniana

Aplicado en personas en las dosis establecidas en el uso homeopático, *Lachnanthes tinctoria* no resulta tóxico; únicamente se manifiestan sus propiedades terapéuticas. Suele ocupar un biotopo -amplio espacio geográfico de condiciones ambientales determinadas- pantanoso, como en el sur de Estados Unidos (está extendida principalmente en América).

¡S.O.S.! Cervicales inmovilizadas

Lachnanthes no es sólo el tratamiento homeopático para aliviar las tortícolis, sino en general para todo aquello que tuerce, aprieta, contrae, oprime, presiona o hace sufrir el cuello. Es decir, su zona de acción preferente es la región de los músculos

cervicales. Este tratamiento actúa tanto sobre las tortícolis agudas como sobre los **dolores** y **contracturas cervicales crónicas** ocasionados por la artrosis. En algunas personas, unas anginas o un simple dolor de garganta pueden preceder a una tortícolis o a

Su zona de acción preferente es la región de los músculos cervicales

una contractura cervical. El enfriamiento actúa como una mano de hierro que aprieta el cuello -a la altura de la garganta y la nuca-, un tipo de síntoma que corrobora las sospechas actuales sobre el origen vírico de las dolorosas contracciones del cuello y neuralgias cervicobraquiales (ciáticas del brazo).

Efectivamente, cuando llega la humedad fría del otoño se constata un recrudecimiento de estas neuralgias y tortícolis. Estos síntomas, largamente atribuidos a la artrosis, están con toda probabilidad relacionados con virus pasajeros.

La afectación de los músculos se asocia a una irritación de los nervios, en particular del **nervio de Arnold**, que sube desde el cuello hacia la cabeza y causa esas sensaciones dolorosas en arco desde la región cervical hasta lo alto del cráneo y a veces en la frente o el ojo.

Por eso con *Lachnanthes* también pueden curarse, entre otros síntomas, esas sensaciones de pelo erizado sobre la cabeza o de cuero cabelludo doloroso al peinarse.

Muy a menudo los síntomas son más fuertes en el lado derecho, dando la impresión de que la cabeza tira de ese lado desde el más mínimo dolor de garganta.



Cimífuga (*Actaea racemosa*)

Se utilizará la dilución 5CH de *Lachnanthes* en los casos agudos y la 9CH en los casos de dolores más persistentes o repetitivos.

Pero no es el único remedio homeopático que puede aplicarse contra las tensiones de la región cervical. Concretamente la **cimífuga** (*Actaea racemosa*) es un gran complemento para combatirlos. Se recomienda cuando se produce un dolor intenso

al tocar o apretar las prominencias de las vértebras cervicales. Tanto el *Lachnanthes* como la cimífuga están también indicados para las mujeres que sufren dismenorrea en el primer día de menstruación. En ese caso se podrá tomar *Lachnanthes* 7CH (5 gránulos 3 veces a la semana) y *Actaea racemosa* 9CH (una dosis el 18º día del ciclo y otra el día en el que comience la regla).

Dr. Daniel Scimeca

En la práctica

- Para las tortícolis que se producen antes o después de un dolor de garganta: *Lachnanthes* 9CH, 5 gránulos cada hora. Espaciar progresivamente desde que haya mejoría hasta dejar de tomarlo.
- Contra los dolores repetidos en las cervicales (y con dolor de cabeza asociado): *Lachnanthes* 7CH, una dosis semanal durante 2 ó 3 meses.
- Para la neuralgia de Arnold, que parte de un lateral del cuello y sube en arco: *Lachnanthes* 15CH, 5 gránulos cada hora. Hay que ir espaciando las tomas desde que haya mejoría hasta dejar de tomarlo.
- En caso de gripe con rigidez en la nuca y la espalda, escalofríos, sensación de debilidad en las rodillas y en todo el cuerpo: *Lachnanthes* 5CH, 5 gránulos cada hora hasta que haya mejoría.

News

Confirmadas las propiedades de la equinácea sobre el sistema inmunitario

Utilizada como panacea por los amerindios, la equinácea es en la actualidad objeto de más de 500 publicaciones y forma parte de la composición de decenas de preparados comercializados en Europa. Numerosos estudios han confirmado su eficacia para reducir la incidencia y duración de los resfriados.

Un nuevo estudio ha permitido identificar uno de los mecanismos de acción de los principales activos de la equinácea sobre el sistema inmunitario. Se testó un extracto soluble de equinácea para evaluar sus efectos inmunomoduladores sobre las células humanas del sistema inmunitario, los linfocitos T.

Los primeros resultados demostraron que el 80% del extracto de equinácea contenía polisacáridos y compuestos fenólicos (cinarina, ácidos cicórico y caftárico), pero exentos de las alquilamidas responsables de un deterioro en la respuesta inmunitaria. Se ha demostrado que los polisacáridos, y no los compuestos fenólicos, son los que tienen un efecto dosis-dependiente (es decir, las dosis bajas no son efectivas mientras que las dosis progresivamente más altas causan un mayor beneficio terapéutico). Una vez más, la ciencia ha confirmado las extraordinarias propiedades de la equinácea como planta susceptible de reforzar nuestras defensas naturales.

Fonseca FN, Papanicolaou G, Lin H, et al. Echinacea purpurea (L.) Moench modulates human T-cell cytokine response. *Int Immunopharmacol* 2014 Mar; 19(1): 94-102.

Los árboles nos cuentan lo que pasa... bajo tierra

Habrás visto mil veces un árbol partido, curvado o con un tumor, pero ¿sabes realmente qué significa? ¿Sabrías leer el mensaje que ese árbol le está enviando?

Nathalie Destephen cultiva desde hace cinco años una hectárea de verduras ecológicas. Desde el primer momento se dio cuenta de que en sus invernaderos había una banda de 40 metros de largo y de entre 4 y 5 metros de ancho que no era fértil. Había partes en las que las verduras no brotaban bien, especialmente un área de 10 m². Como la calidad del suelo no era la causa, esta horticultora de la región francesa de Pirineos Atlánticos recurrió a Florence Peyrous, una geobióloga de la zona para saber qué ocurría.

“Florence vino hasta cinco veces para detectar todas las alteraciones energéticas del suelo”, cuenta. “La mayoría procedía de aguas subterráneas. Decidió colocar piedras a modo de ‘pequeños menhires’ en puntos específicos para armonizar las energías de mi campo”. Al cabo de tres lunas, cuando Florence

Peyrous volvió al invernadero para verificar si el dispositivo que había puesto seguía en pie, las plantas ya mostraban un crecimiento más armonioso y homogéneo. Al año siguiente, las verduras ya brotaban con normalidad por toda la superficie de los invernaderos.

“Existen desde siempre zonas de fallas telúricas que provocan daños naturales, es decir, emisiones de ondas electromagnéticas generadas por la tierra”, explica el geobiólogo Jean-Marie Devimeux. “Ahora bien, si nuestros ancestros tenían en cuenta las zonas ‘geopatógenas’, con el paso de los años estas

*preocupaciones se han ido dejando a un lado”. La **geobiología** (estudio de la influencia del medio ambiente sobre los seres vivos) supone el resurgir de estas prácticas ancestrales, en parte mantenidas por costumbres familiares y por los **zahoríes** -personas a las que se atribuye la facultad de descubrir lo que está oculto, especialmente manantiales subterráneos-. Pero las plantas no son las únicas que sacan partido de los beneficios que proporciona la*



La geobiología supone el resurgir de prácticas ancestrales, en parte mantenidas por costumbres familiares y por los zahoríes

geobiología. “Antes de que interviniese Florence, tenía vértigos cuando venía de trabajar”, nos confía Nathalie Destephen. “Después de disponer las piedras, fueron reduciéndose poco a poco hasta desaparecer por completo”.

Cuando rearmoniza la energía del terreno, el geobiólogo favorece la salud de todo lo que allí habita: plantas, seres humanos y animales. Esta es la razón esencial por la que a día de

hoy se sigue teniendo en cuenta la geobiología a la hora de acomodar los hábitats. En cuanto a la agricultura, el CIVAM (Centro de Iniciativas para Valorizar la Agricultura y el Medio Rural, en sus siglas en francés) de Pau, en los Pirineos Atlánticos, ha recurrido a Jean-Marie Devimeux para impartir formación de iniciación a la geobiología a agricultores.

Con un simple paseo por un invernadero de hortalizas, Devimeux se percató de que había una falla en el suelo. “Se veía con claridad una fila de toperas por encima de zonas alteradas”. Según este experto, requerido por muchos agricultores, las **alteraciones energéticas** del suelo se detectan fácilmente a simple vista: “se puede leer en los árboles. Cuando están partidos, curvados o tienen tumores, se puede decir con certeza que hay una falla subterránea (o un curso de agua) justo debajo o en un radio de 200 metros”.

Los **animales** también son sensibles a las alteraciones energéticas y por ello

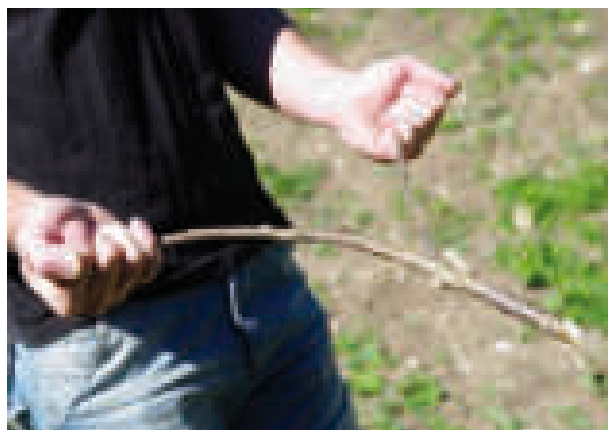
cada vez más ganaderos están recurriendo a los geobiólogos (ya representan el 80% de los clientes de Jean-Marie Devimeux). Lo más frecuente es que los ganaderos recurran a sus servicios cuando ya han agotado el resto de opciones, pero enseguida comprueban cómo sus cerdos dejan de cojear; que sus vacas se curan de sus mastitis (inflamación de las glándulas mamarias), que producen leche de mejor calidad o que mejora su comportamiento...

Instrumentos que amplifican las señales de nuestro cuerpo

“El simple paso del agua por el suelo genera, de forma natural, una alteración electromagnética”, explica Florence Peyrous. “Esta alteración es tan importante que por sí sola es capaz de afectar a cualquier ser vivo, ya sea persona, animal o planta”. Por otro lado, si un generador eléctrico, una estación base o cualquier otra construcción considerable tiene su toma de tierra implantada perpendicularmente a este curso de agua, los campos electromagnéticos generados por esta toma de tierra ocasionarán alteraciones adicionales.

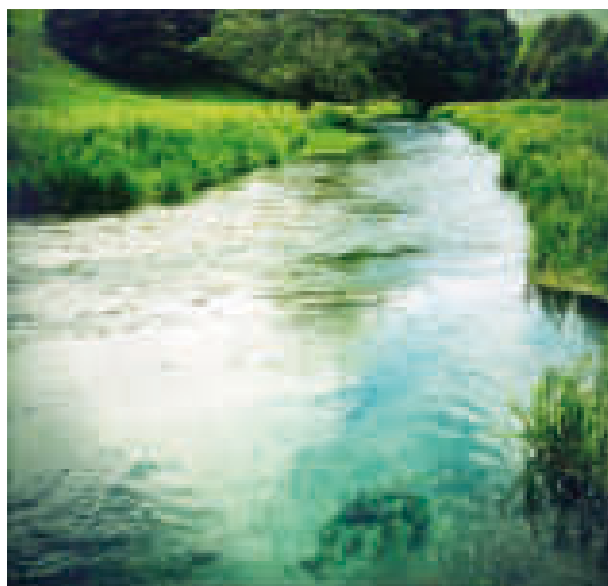
¿Cómo identifican los geobiólogos estos cursos de agua? Siguiendo la línea de los zahoríes suelen recurrir a las varas que tradicionalmente usaban éstos, a los péndulos, a las llamadas “**antenas de Lecher**” o incluso a las varillas paralelas, pero a veces también a instrumentos de medida electrónicos. Las varillas paralelas son dos palos metálicos en forma de L y dotados de una empuñadura de madera o de plástico. Es el instrumento predilecto de Florence Peyrous.

Para evaluar una zona sostiene con firmeza las empu-



ñaduras en sus manos, manteniendo las varas metálicas en horizontal, frente a ella. Después va caminando sobre la zona de estudio. Los múltiples movimientos de las varas -ya sea que se separen una de otra, se acerquen o bien se mantengan en sentido oblicuo, juntas a derecha o a izquierda- son códigos que permiten saber qué ocurre en el subsuelo. “Por sí solas, estas varillas no captan nada particular”, explica la geobióloga, “no hacen más que amplificar las señales del cuerpo cuando éste reacciona a las corrientes energéticas del ambiente”.

“Se trata de **biosensibilidad**”, confirma la también geobióloga Monique Variengien. “El cuerpo tiene sensibilidad propia. Percibe las corrientes energéticas como ningún otro instrumento permite captar. El péndulo y las varillas de zahorí no se mueven



totalmente solos, sino que amplifican las señales del cuerpo”. Por lo tanto, el arte del técnico consiste en no dejar que sus pensamientos o expectativas influyan en las propias reacciones de su cuerpo. En cuanto a los movimientos específicos de los instrumentos, es el geobiólogo quien, mediante convenciones mentales, decide su significado. “Si he localizado un curso de agua al colocarme

encima de él, les pido a las varillas que se inclinen a derecha o izquierda para indicarme su dirección”, detalla Florence Peyrous. “Mi cuerpo tiene en cuenta estos mensajes y, sin que intervenga mi pensamiento, imprime un movimiento que las varillas amplifican, haciéndolo visible e interpretable. De esta forma puedo obtener un montón de indicaciones muy precisas”.

Armonizar las energías que emanan del subsuelo

Una vez localizado el origen de las alteraciones energéticas, sólo queda corregirlas. “Para la geobiología, hay proporciones de construcción que ya conocían nuestros ancestros que tienen la virtud de armonizar las energías que emanan del subsuelo”, explica Peyrous. Antiguamente estas **proporciones**

se respetaban en el momento de la **construcción**. Puesto que hoy en día se han olvidado, el geobiólogo puede intervenir colocando en el suelo una serie de piedras con una disposición geométrica precisa para “comunicar” al suelo las nuevas proporciones de la construcción, continúa la experta. “Por sí mismo, esto tiene la capacidad de corregir la alteración energética asociada a los cursos de agua”.

Jean-Marie Devimeux utiliza dispositivos compuestos por piedras, plantas especí-

ficas, silicio, microorganismos... Otros técnicos proceden de manera diferente, utilizando minerales específicos, líquenes recogidos en menhires o incluso microorganismos que permiten regenerar la biología del suelo. La geobiología no es una práctica regulada. Entonces, ¿cómo se puede comprobar la fiabilidad de un estudio geobiológico? “Por los resultados que se obtienen”, afirma Monique Variengien, que únicamente acepta el dinero de sus clientes cuando los resultados son visibles. “Y a veces nos llevamos unas buenas sorpresas”, añade Florence Peyrous. “Cuando intervenimos en una vivienda con el fin de mejorar el bienestar de quienes la habitan, comprobamos en general que las plantas también se benefician de ello”.

A petición de un particular, Florence intervino en una vivienda que se había visto notablemente alterada. “Tras haber solucionado el problema, volví después de una luna para comprobar que mi corrección perduraba. Me sorprendió la presencia de un magnífico rosal en flor”, cuenta. En ese momento, el propietario me dijo: “este rosal no había vuelto a dar flores desde que lo trasladé

¿Cómo podemos encontrar un buen geobiólogo?

La geobiología atrae a veces a personas sin las competencias necesarias o que la practican a precios desorbitados. La Asociación de Estudios Geobiológicos (GEA) es uno de los referentes en formación de geobiólogos en España, con todo tipo de profesionales asociados a ella (ingenieros técnicos, eléctricos y agrónomos; mecánicos, instaladores de energías renovables y constructores, entre otros). Un geobiólogo debe poder facilitarle un presupuesto que indique un coste razonable y justificado. Por otro lado, no estaría mal que le ofreciese un seguimiento para poder comprobar que su intervención perdura con el tiempo.

de lugar, pero floreció de nuevo después de que usted interviniere”.

¿Difícil de creer? No es así como lo cree la asociación Prosantel, una red de científicos, ingenieros y geobiólogos afincados en Bretaña. Entre sus miembros se encuentra el ingeniero ruso Serge Rusinov, quien comenzó su carrera localizando fallas geológicas para garantizar la seguridad de las construcciones técnicas. En la vertical de las fallas, consideradas zonas de

riesgo, los instrumentos de medida detectan diferentes campos físicos. Ahora bien, este ingeniero comprobaba también cómo los organismos vivos se alteraban en la superficie. Por ello, decidió consagrarse al estudio del papel que desempeñaba el subsuelo en la salud y de los medios con los que corregir esas perturbaciones. Además, es formador en este campo en universidades de Rusia y Ucrania.

Emmanuel Duquoc

News

¡Beber brécol protege de la contaminación atmosférica!

Los brotes tiernos de brécol (o brócoli) contienen ingredientes muy beneficiosos, como son los glucosinolatos y la glucorafanina. Ambos son precursores del sulforafano, un principio activo vegetal que estimula la síntesis de las enzimas encargadas de proteger las células del cuerpo. En un estudio clínico aleatorizado, los participantes tomaron durante 12 semanas una bebida a base de brotes de brécol que proporcionaba dosis diarias de 600 micromoles de glucorafanina y 40 micromoles de sulforafano. El estudio reunió a 281 participantes procedentes de zonas rurales y urbanas de la región del delta del río Yangtsé, en China, que están especialmente expuestas a importantes niveles de contaminación atmosférica.

Se sabe que la exposición a la polución del aire se asocia a enfermedades pulmonares (especialmente

al cáncer de pulmón y la bronconeumopatía crónica obstructiva) y a enfermedades cardiovasculares. Antes y a lo largo del estudio se midió la excreción urinaria de distintos contaminantes como el benceno, la acroleína o el crotonaldehído. Al final del mismo los investigadores llegaron a la conclusión de que la ingestión de una bebida de brotes de brécol mejoraría significativamente la desintoxicación de determinados contaminantes atmosféricos, por lo que puede ser una sencilla forma de mitigar los riesgos para la salud de las personas que viven en zonas contaminadas.

Nota: el estudio se realizó con polvo de brotes de brécol rehidratado y rico en sulforafano y glucorafanina, previamente liofilizados y cultivados a partir de semillas seleccionadas que crecieron bajo unas condiciones de humedad y luz controladas.

Egner PA, Chen JG, Zarth AT et al. Rapid and sustainable detoxication of airborne pollutants by broccoli sprout beverage: results of a randomized clinical trial in China. *Cancer Prev Res (Phila)*. 2014 Aug; 7(8): 813-23.

Dificultad para conciliar el sueño

PREGUNTA. ¿Qué puede aconsejar para combatir los problemas de sueño una vez que se ha intentado todo, sin mucho éxito?

RESPUESTA. Cuando los problemas de sueño son sistemáticos, repitiéndose noche tras noche, y sobre todo si no se resuelven con plantas calmantes, pueden deberse a la falta de actividad física durante el día. Por lo tanto, lo primero que hay que hacer es practicar al menos 30 minutos al día alguna actividad constante: caminar a buen ritmo, natación, bicicleta, *footing*. . . Si la actividad es de intensidad moderada, hay que practicarla como mínimo durante una hora para obtener un efecto equivalente.

Si se está demasiado cansado y cuesta realizar ejercicio, se puede recurrir a una cura de rodiola (*Rhodiola rosea*), que se tomará antes del desayuno o la comida para ob-



tener un efecto estimulante y antiestrés (está contraindicada para las mujeres embarazadas y en caso de trastorno bipolar; y también es incompatible con determinados fármacos como los antihipertensivos o los psicoestimulantes).

Para reeducar al organismo en la conciliación del sueño también se puede consumir mejorana (*Origanum majorana*) en infusión o en extracto seco, fluido o hidroalcohólico media hora antes de acostarse. Esta planta favorece la “desconexión” nerviosa. Hay que tomarla cada noche durante dos meses. Además, como complemento, puede resultar útil respirar su aceite esencial en difusión aérea o directamente del frasco.

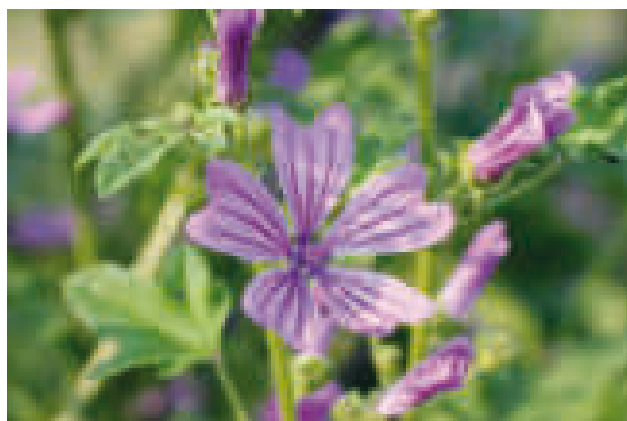
droalcohólico media hora antes de acostarse. Esta planta favorece la “desconexión” nerviosa. Hay que tomarla cada noche durante dos meses. Además, como complemento, puede resultar útil respirar su aceite esencial en difusión aérea o directamente del frasco.

Estreñimiento

PREGUNTA. ¿Qué podría recomendar para combatir el estreñimiento crónico a quien ya lleva una dieta muy rica en fibra?

RESPUESTA. El estreñimiento no es forzosamente la consecuencia de una carencia de fibra. De hecho, con frecuencia la primera causa es una insuficiencia biliar. En ese caso, es suficiente con estimular el hígado y la vesícula, por ejemplo, con una mezcla a base de boldo o alcachofa en infusión, en cápsulas o en extracto fluido. Para obtener resultados duraderos, habrá que seguir una cura de un mínimo de seis semanas.

Otra vía que hay que explorar es la falta de hidratación. Para ello es importante beber abundante agua, pero también reforzar la función renal, que asegura la gestión del agua en el organismo. Una planta que puede resultar efi-



caz es la vara de oro (*Solidago virgaurea*), tomada en infusión ligera. Sin embargo, no conviene abusar de su efecto diurético: será mejor que no utilice este remedio durante más de una semana al mes.

Al hacer algo que se salga de lo habitual y que agrave el estreñimiento, como un viaje largo en coche, se pueden tomar infusiones de malva

(*Malva silvestris*) o una cucharada de miel con una gota de aceite esencial de albahaca (*Ocimum basilicum*) y dos de jengibre (*Zingiber officinale*) tres veces al día. Se puede utilizar durante una semana al mes si es necesario, salvo en caso de mujeres embarazadas o en niños, para quien esta solución está contraindicada.

Remedios naturales para enfermedades frecuentes

Las plantas no dejan de ofrecernos soluciones ante problemas de salud que son más frecuentes de lo que podríamos imaginar y cuyo remedio está ahora al alcance de su mano.

En este ejemplar de *Plantas & Bienestar* ponemos solución a los trastornos relacionados con el sueño. Según la Sociedad Española de Neurología casi la mitad de la población adulta tiene dificultad para iniciar o mantener el sueño, por lo que estamos ante un problema que afecta a millones de personas.

Son muchos los que recurren a somníferos para poder dormir, pero estos medicamentos no sólo no van a ayudar; al ser incapaces de ofrecer un descanso reparador, sino que además le dejarán un sinnúmero de efectos secundarios.

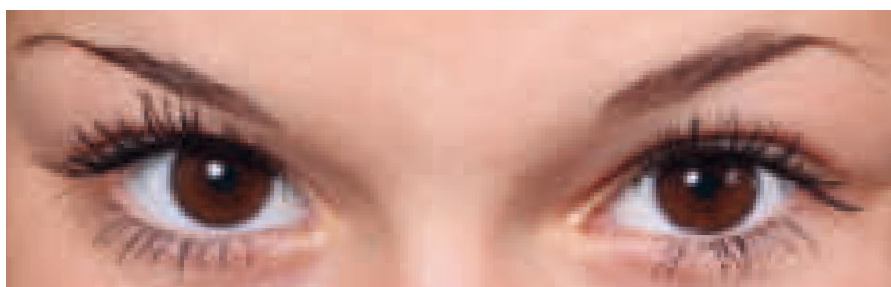
Por ello, queremos ofrecerle una solución natural. Una planta tan común como la amapola es lo que necesita para resolver sus problemas de insomnio. ¡Y sin efectos secundarios!

Los ojos también ocupan un lugar destacado entre los artículos de *Plantas & Bienestar* de este mes, al ser unos órganos increíblemente delicados que requieren de un cuidado especial. Si sigue los consejos de nuestros expertos naturópatas y fitoterapeutas podrá actuar frente a la conjuntivitis y el orzuelo o aliviar los síntomas de los ojos cansados, pero también para prevenir la DMAE (degeneración macular asociada a la edad), una grave enfermedad de la retina que es la causa más común de pérdida de visión en las personas mayores de 50 años.

La Redacción

Conserve una vista de lince toda la vida

Si lleva gafas, ajústelas para leer bien este artículo. Por fin va a saber lo que necesita para proteger sus ojos de la degeneración macular ligada a la edad.



¿Plantas para los ojos? Tal vez la idea pueda resultar extravagante, y es por ello que no suele tenerse en cuenta la fitoterapia para cuidar la vista. Pero lo cierto es que, para tratar los ojos cansados o enrojecidos, así como para llevar a cabo intervenciones de choque y disminuir los riesgos de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), si se escogen bien las plantas y se adoptan sencillas medidas nutricionales, los resultados están 100% garantizados.

Problemas agudos y pasajeros

El problema ocular más corriente es la **conjuntivitis**, que es la inflamación de la mucosa del ojo. Para aliviarla hay que escoger una planta astringente (que contrae los tejidos), rica en taninos, para tonificar la mucosa y disminuir las secreciones. La recomendada para estos casos es la **hidrastis del Canadá** (*Hydrastis canadensis*), una planta de los bosques profundos de América del Norte, de la que se aprovecha la raíz.

El segundo problema habitual que afecta a los ojos es el **orzuelo**. Se

trata de una infección que suele ser bacteriana, localizada en la base de las pestañas y que conlleva la formación de una dolorosa bolita que contiene pus. Una de las plantas más eficaces contra el orzuelo es la **mirra** (*Commiphora molmol*). Existen preparados ya hechos a partir de la resina del árbol de mirra que crece en el noreste de África y en la península arábiga.

Puede utilizar estas dos plantas en forma de tintura madre, que resulta mucho más práctico. Además, ambas plantas se prestan especialmente bien para la obtención de la tintura madre porque sus principios activos se extraen sólo a través de una preparación alcohólica (tintura) y no acuosa (infusión o decocción). Por desgracia, las tinturas de hidrastis y de mirra no se encuentran con facilidad, y el frasco de hidrastis es algo más caro, puesto que cuesta cultivar la planta. No obstante, si padece conjuntivitis, este remedio no le va a decepcionar.

Cómo usar bien las tinturas madre

Ante todo, hay que ser prudentes. Las tinturas madre jamás se deben

emplear en su forma pura directamente sobre el ojo, ya que quemarían gravemente la mucosa. Por ello hay que diluirlas antes en suero fisiológico, que puede adquirirse en cualquier farmacia. Toda preparación que tenga contacto con las mucosas debe ser fisiológica.

Estas son las instrucciones detalladas para preparar unas gotas con hidrastis.

Material

- Un frasco cuentagotas de 30 ml.
- Un cazo para esterilizar el frasco.

Ingredientes

- Tintura madre de hidrastis del Canadá.
- Sal blanca de mesa (y no sal marina, que es más rica y completa, pero también contiene impurezas).
- Agua.

1. Preparación del suero fisiológico

- Prepare el líquido fisiológico echando 9 g de sal por 1 litro de agua en el cazo y calentándolo para que se disuelva toda la sal (remover cada cierto tiempo).
- Tape el cazo y llévelo a ebullición.
- Cuando el agua hierva retire la tapa, coloque el frasco cuentagotas, vuelva a tapar y deje que hierva durante 10 minutos.



- Apague el fuego y deje enfriar.

Advertencia: es recomendable, dado lo delicados que son los ojos, comprar directamente en la farmacia el suero fisiológico estéril en lugar de prepararlo usted mismo. De este modo, la sal blanca de mesa y el agua se sustituirían por 15 ml de suero fisiológico ya preparado, que se añadirían a la tintura madre.

2. Preparación de las gotas de hidrastis

- Retire el frasco cuentagotas y llénelo hasta la mitad (unos 15 ml) de suero fisiológico.
- Cierre el frasco y métalo en la ne-

vera hasta que el líquido se enfríe por completo.

- Una vez se ha enfriado, abra el frasco y eche 15 gotas de tintura madre de hidrastis (es normal que el líquido se enturbie).
- Vuelva a cerrar, agite y conserve en la nevera (la preparación aguanta hasta tres semanas en la nevera).

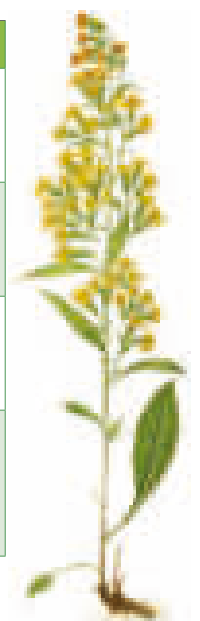
Modo de empleo

- **Para la conjuntivitis:** agite la botella, incline la cabeza hacia atrás y eche una gota en cada ojo por la mañana y por la noche.
- **Para la inflamación del ojo:** el modo de empleo es el mismo que para la hidrastis contra la conjuntivitis, echando una gota en cada ojo por la mañana y por la tarde.
- **Para el orzuelo:** seguir la misma preparación, pero añadir 7 gotas de tintura madre de mirra en los 15 ml de suero fisiológico.

¿Tiene los ojos cansados? ¡Deles un baño!

Para aliviar los ojos inflamados o cansados debe "bañarlos" en una mezcla que contenga plantas calmantes y antiinflamatorias. Para llevar a cabo el **baño ocular** debe preparar primero una infusión o decocción de plantas en un líquido fisiológico. Éstas son las plantas que cuidan mejor de los ojos:

Planta	Cantidad	Indicaciones
Matricaria (<i>Matricaria recutita</i>)	1 cucharada sopera de flores secas por cada 200 ml de suero fisiológico	Ojos cansados
Eufrasia (<i>Euphrasia officinalis</i>) o vara de oro (<i>Solidago virgaurea</i>)	1 puñado de vara de oro o de eufrasia por cada litro de suero fisiológico	Ojos inflamados debido a una alergia
Llantén menor (<i>Plantago lanceolata</i>)	20 g de hojas secas por cada 200 ml de suero fisiológico	Ojos inflamados debido a un golpe, una mota de polvo o un insecto
Llantén menor (<i>Plantago lanceolata</i>) e hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)	20 g de hojas de llantén secas y 1 cucharada sopera de semillas de hinojo por cada 200 ml de suero fisiológico	Conjuntivitis u orzuelo (menos eficaz que la hidrastis o la mirra)



Problemas de la vista

El baño ocular

Ingredientes

- Una de las plantas o combinación de plantas indicadas en la tabla.
- Suero fisiológico.

Material

- Dos lavajos para el baño ocular.
- Un cazo para esterilizar los lavajos y preparar la infusión.

Preparación

- Prepare el líquido fisiológico tal y como le hemos indicado anteriormente o adquiera suero fisiológico ya comprado.
- Esterilice los dos recipientes del baño ocular en un cazo con agua durante 10 minutos.
- Tape y lleve a ebullición.
- Apague el fuego, levante la tapa, retire los recipientes y consérvelos en un lugar limpio.
- Añada la planta o las plantas al suero fisiológico, vuelva a tapar y deje infusionar durante 10 minutos.
- Filtre la mezcla y deje enfriar.

Modo de empleo

- Lávese bien las manos antes de aplicar cualquier tratamiento ocular.
- Rellene el primer lavajos con el líquido y baje la cabeza sobre el lavajos, colocando el ojo cerrado en el líquido. Incline la cabeza hacia atrás, poniendo una toalla sobre el lavajos para que se empape con el líquido que se va a derramar. Ahora ya tiene el lavajos en el ojo. Parpadee en el líquido durante unos



treinta segundos y tire el líquido.

- Pase a continuación al otro ojo, utilizando el otro lavajos esterilizado.
- Debe repetir la operación dos veces al día, preparando una nueva cantidad de infusión cada vez, ya que la preparación puede verse contaminada por gérmenes en un plazo corto de tiempo.

El envejecimiento ocular

Cuidar de los ojos consiste en asegurarse de que este órgano de precisión envejezca de un modo óptimo. Y al envejecer lo que más preocupa es la degeneración macular.

La **degeneración macular asociada a la edad (DMAE)** es una enfermedad de la retina, que es la parte del ojo que permite captar la luz y transformarla en una señal que va a interpretar el cerebro con el fin de reconstituir una imagen, como si fuera una película fotográfica. La DMAE es la causa más común de pérdida de visión en las personas mayores de 50 años. El consumo de tabaco y cualquier otro factor que provoque problemas circulatorios interviene en la circulación ocular, por lo que también podría estar implicado en la DMAE.

La **DMAE seca** es la forma más común de esta enfermedad, así como la menos grave y que representa en torno al 80% de todos los casos. Se caracteriza por una pérdida progresiva de la visión.

La **DMAE húmeda** es la forma más grave de DMAE y representa el 20% de los casos de esta enfermedad. Se caracteriza por la formación de vasos sanguíneos anormales y frágiles en la retina, que van a exudar suero (un líquido sanguíneo), lo que va a dificultar la función de la retina. Puede implicar una pérdida más rápida de la visión central.

Los carotenoides, protectores de los ojos

La fruta y la verdura de colores vivos —rojo, amarillo y verde oscuro— contiene una gran cantidad de antioxidantes naturales llamados carotenoides. De entre todos ellos hay tres tipos que interesan especialmente: la luteína, la zeaxantina y la mesozeaxantina.

La parte central de la retina, llamada mácula, contiene un pigmento amarillo compuesto de estos tres carotenoides⁽¹⁾. Los investigadores creen que estas sustancias protegen la retina contra la DMAE, ya que permiten disminuir los daños causados por el estrés oxidativo, así como absorber determinados rayos de luz que dañan la retina. Cuanto mayor sea la cantidad de estos pigmentos presentes en la retina, el riesgo de desarrollar DMAE disminuirá. Y la buena noticia es que se puede aumentar la cantidad de esos pigmentos simplemente consumiendo los alimentos que los contienen⁽²⁾.

- Los alimentos más ricos en **luteína** son las verduras de hojas verde oscura, como las espinacas, la col verde y la col rizada.
- Para la **zeaxantina** hay que tomar maíz, pimientos rojos y naranjas. Tanto la luteína como la zeaxantina también se encuentran en un porcentaje elevado en la yema del huevo⁽³⁾.



1. Nolan JM, Meagher K, Kashani S, Beatty S. What is meso-zeaxanthin, and where does it come from? Eye 2013; 27: 899-905.

2. Krinsky NI, Landrum JT, Bone RA. Biologic mechanisms of the protective role of lutein and zeaxanthin in the eye. Ann Rev Nutr 2003; 23: 171-201.

3. Sommerburg O, Keunen JE, Bird AC, Van Kuijk FJ. Fruits and vegetables that are sources for lutein and zeaxanthin: the macular pigment in human eyes. Br J Ophthalmol 1998 Aug; 82(8): 907-10.



Ácidos grasos: buenos para los ojos

Los ácidos grasos esenciales intervienen en la salud de numerosos sistemas del organismo, incluido el del ojo. Los dos tipos de **ácidos grasos omega 3** que han demostrado ser más beneficiosos son los EPA (ácido ecosapentaenoico) y los DHA (docosahexaenoico). Se encuentran principalmente en el pescado de los mares fríos (sardinas, arenques, salmón, caballa...).

Varios estudios demuestran que un consumo elevado de estos ácidos grasos, ya sea tomando pescado graso

una protección que va desde el sistema cardiovascular hasta la salud ocular:

Como recomendación, puede consumir estos pescados grasos entre dos y tres veces a la semana. Las personas que padecen problemas oculares deberán tomar además un complemento alimenticio a base de aceite de pescado de los mares fríos, a razón de 1 a 2 g al día. Pero asegúrese de tomar un aceite que no contenga metales pesados, especialmente mercurio.

Atención: estos aceites tienen un efecto fluidificante en la sangre. Consulte a su médico antes si está tomando medicamentos anticoagulantes.

- La **mesozeaxantina** se encuentra en pocas cantidades en las gambas y la piel del pescado. En general está muy poco presente en la alimentación pero, según los investigadores, podría fabricarse a partir de la luteína⁽¹⁾.

Los carotenoides son sustancias liposolubles, lo que quiere decir que para ser absorbidas a través de la mucosa intestinal se necesitan lípidos. Por ello, es necesario acompañar los alimentos indicados con una buena fuente de lípidos (por ejemplo, aceite de oliva como aliño de las ensaladas de col verde o un poco de nata con las espinacas crudas). La yema de huevo resulta excelente en ese sentido, ya que aporta carotenoides y a la vez actúa como una fuente de lípidos.

Además de su acción contra la DMAE, la luteína y la zeaxantina parece que también protegen los ojos contra el desarrollo de las cataratas⁽⁴⁾. Así que, como prevención, es recomendable una alimentación equilibrada rica en estos antioxidantes. Pero si ya sufre evidentes problemas de visión es necesario un suplemento alimenticio a base de luteína y zeaxantina. En ese caso, tome 10 mg de luteína y 2 mg de zeaxantina al día⁽⁵⁾.

Los alimentos con un índice glucémico (IG) elevado, así como los azúcares y las féculas, están implicados en una larga lista de desequilibrios metabólicos y cardiovasculares

dos veces a la semana o por medio de complementos alimenticios, está asociado a una menor tasa de DMAE, así como a un menor riesgo de que una DMAE menos grave desemboque en una forma grave de esta enfermedad⁽⁶⁾.

Asimismo, otro estudio ha demostrado que un suplemento de 650 mg de EPA y 350 mg de DHA al día reduce los problemas de sequedad ocular. Por tanto, estos ácidos grasos ofrecen

¡Esos malditos azúcares!

Los alimentos con un índice glucémico (IG) elevado, así como los azúcares y las féculas, están implicados en una larga lista de desequilibrios metabólicos y cardiovasculares. Por eso no es de sorprender que también contribuyan a la formación de la DMAE.

Varios estudios han demostrado que el consumo de alimentos con un índice glucémico bajo disminuye el riesgo de la aparición y evolución de la DMAE⁽⁴⁾, mientras que el exceso de glucemia en sangre provoca lo que se llama **glicación de las proteínas** (una destrucción de esas proteínas, que implica un mal funcionamiento de los tejidos). En otras palabras, un exceso de azúcar en sangre ocasiona a largo plazo una pérdida de las funciones de la retina.



4. Weikel, Karen A, et al. Nutritional Modulation of Cataract. Nutrition Reviews 72.1 (2014): 30-47. PMC. Web. 27 Dec. 2014.

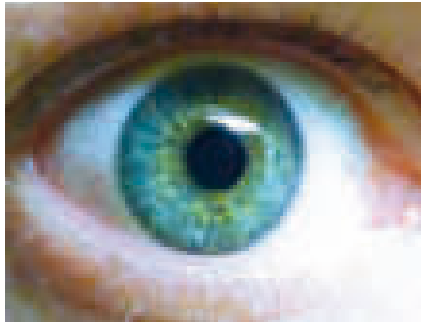
5. Recomendaciones de la American Optometrist Association (Asociación Estadounidense de Optometría) accesibles aquí: <http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/lutein?sso=y>

6. Weikel KA, Taylor A. Nutritional modulation of age-related macular degeneration. Mol Aspects Med 2012; 33: 318-375.

Problemas de la vista

Debido a la dependencia al azúcar que tienen algunas personas, les resulta muy complicado disminuir su consumo, a lo que se añade que el verdadero problema no es la cantidad de azúcar ingerido, sino la capacidad de metabolizar la glucemia en sangre. Por ejemplo, si practica deporte con regularidad, es probable que metabolice muy bien la ingesta de azúcar con una disminución rápida de la glucemia en sangre. Pero algunas personas, por el contrario, no tienen esa capacidad y padecen resistencia a la insulina, lo que significa que sus células no llegan a utilizar correctamente la insulina segregada por el páncreas. Y eso se traduce en una glucemia que se mantiene demasiado elevada tras las comidas, así como una glucemia en ayuno a menudo también elevada.

Si consume azúcares y féculas todos los días y tiene algo de sobrepeso abdominal, es el momento de acudir a su médico y pedirle un análisis de sangre. Algunos marcadores, como la glucemia en ayunas, la glucemia posprandial (tras las comidas), los triglicéridos y la tasa de hemoglobina glicosilada le van



Elimine las
bebidas
azucaradas, los
refrescos y los
zumos de fruta ya
preparados, así
como cualquier
aperitivo
azucarado del
supermercado

a indicar cuál es su capacidad de metabolizar la glucemia alimentaria. Si usted o su doctor constatan un desequilibrio, ha llegado el momento de reconducir sus hábitos alimentarios.

Elimine las bebidas azucaradas, los refrescos y los zumos de fruta ya preparados, así como cualquier aperitivo azucarado del supermercado. Disminuya también el consumo de pan blanco, arroz blanco, pasta blanca y patata. Mucho mejor si sus comidas consisten en un plato con un cuarto de proteínas y tres cuartos de verduras (sin incluir la patata) o alternando un cuarto de proteínas con mitad de verdura y un cuarto de féculas de tipo quinoa, mijo o trigo sarraceno.

Con el fin de comprobar que está yendo en la buena dirección, pida a su médico un análisis de sangre seis meses después de haber iniciado su nuevo régimen alimentario, y verá que la situación se ha estabilizado. ¡Sus ojos se lo merecen!

*Christophe Bernard
Herbalista y naturópata*

Preguntas y respuestas

Pérdida de cabello y estrés

PREGUNTA. Tengo 50 años y, tras el reciente fallecimiento de mi madre, he perdido bastante cabello y tengo dolores de estómago habituales, además de estrés. ¿Qué me aconsejarían?

RESPUESTA. En la medicina china se vincula el cabello a la función renal. En momentos de mucho estrés esta función puede verse afectada y el cansancio, la retención de líquidos o la pérdida del cabello pueden ser las consecuencias. Para fortalecer las glándulas suprarrenales, asociadas a la función renal, será de gran ayuda una cura de plantas adaptógenas como el ginseng o la rhodiola. Algunos nutrientes pueden ser complementarios, como la



vitamina C natural y el agua de mar en ampollas. Una cura de polen fresco (se vende en la sección de congelados de las tiendas ecológicas) aportará lo necesario para que el cabello vuelva a crecer. Por último, hay complementos alimenticios a base de queratina hidrolizada (la queratina, elemento indispensable para el cabello, es degradada por unas enzimas para que se asimile mejor) que son eficaces en curas prolongadas.

Manzanilla... ¡no se burle de ella!



Con sólo decir la palabra manzanilla nos vienen a la mente las infusiones de nuestras abuelas. Infravaloradas con frecuencia, su uso está muy vinculado a la cosmética. Sin embargo, tiene muchas otras virtudes.

Manzanilla es la denominación popular que se da a varias especies de la misma familia de las asteráceas. En Europa destacan tres especies medicinales: la **manzanilla romana** (*Chamaemellum nobile*), la **matricaria** (*Tanacetum parthenium*) y la **manzanilla alemana** o manzanilla de Castilla (*Matricaria recutita*). Todas tienen en común que estimulan la digestión, pero es la manzanilla alemana la que se considera la auténtica manzanilla. ¿Por qué? Sobre todo, porque contiene un principio activo muy específico que le otorga unas propiedades muy interesantes.

La manzanilla más antiinflamatoria

Este principio activo es el **camazuleno**, también responsable de darle un bonito color azul a su aceite esencial, que ofrece una acción antiinflamatoria muy potente. Las irritaciones gástricas, incluso las úlceras de estómago o del duodeno, no se resisten a su tratamiento. Además, su efecto antiinflamatorio está reforzado por el efecto calmante de los mucílagos y sus propiedades cicatrizantes, que ayudan a regenerar las mucosas afectadas.

Y si la úlcera está provocada por la *Helicobacter pylori*, una bacteria muy resistente capaz de sobrevivir en medios especialmente hostiles del organismo como es la presencia de ácido clorhídrico en el estómago, la manzanilla alemana actuará como inhibidor gracias a sus cualidades antibacterianas.

El camazuleno de la manzanilla alemana también funciona como antialérgico, una cualidad que rara vez se

presenta de manera tan específica en una planta.

También es digestiva, analgésica y antidepresiva

Si la manzanilla se consume en todo el mundo y en tan altas proporciones (¡se estima que se beben un millón de tazas al día!) es sobre todo gracias a sus cualidades digestivas. Las manzani-llas combaten las digestiones lentas y la insuficiencia biliar, ya que sus principios amargos (matricina, matricarina...) son unos poderosos tónicos digestivos y hepáticos.

Como analgésico, sin duda la manzanilla alemana es la reina. Su efecto antiespasmódico es incluso más potente que el de la papaverina, un alcaloide que se encuentra en la planta de la adormidera.

Para cualquier dolor estomacal relacionado con la digestión o el ciclo menstrual, acuérdesese de la manzanilla alemana. El efecto calmante de los espasmos que ofrece actúa a la par que sus propiedades antiinflamatorias. ¿Y para la cabeza? La manzanilla alemana relaja la mente, combate la ansiedad, los trastornos del sueño o incluso las depresiones leves. Aunque la matricaria se considera la planta antimigraña por excelencia, la manzanilla también es muy eficaz, actuando indirectamente en los dolores de cabeza producidos como consecuencia de algún trastorno digestivo.

En resumen, la manzanilla ofrece una buena digestión, mejor ánimo, alivio de los dolores... Estas son sólo algunas razones por las que es la bebida que ya elegían nuestras abuelas.

Jean-François Astier

¿Una de manzanilla?

Para aprovechar mejor las propiedades de la manzanilla alemana debe beberla en infusión. De este modo apreciará su sabor, mucho menos amargo que el que ofrece la variante de la manzanilla romana.

Preparación

Ponga 1 ó 2 cucharaditas de flores en el equivalente a una taza de agua fría. Caliente hasta que empiece a hervir; apague el fuego y deje que infusione unos 10 minutos.

Posología

- Para cualquier trastorno digestivo o para aliviar el dolor; beba de 2 a 3 tazas al día.
- Para los trastornos del sueño, se recomiendan de 1 a 2 tazas al día.
- También son interesantes los extractos hidroalcohólicos, acuosos o secos. En caso de úlcera o irritación gastroduodenal, es preferible un tratamiento con cápsulas de aceite.

Sinusitis: ¡operación relámpago para liberar la nariz!

¿Siente un dolor sordo y punzante en la frente, junto a una obstrucción nasal persistente y en ocasiones una ausencia total del gusto? Es probable que esté incubando una sinusitis que, si no se le pone remedio, puede volverse crónica.

El resfriado y la rinofaringitis vírica suelen ser el punto de partida de todas las sinusitis agudas. La sinusitis es una inflamación o infección que afecta a uno o a varios senos craneales (las cavidades de los huesos del cráneo): maxilar; frontal, esfenoidal y etmoidal. Ya desde los primeros estadios de la rinitis aguda, uno de los principales síntomas de la rinofaringitis, las mucosas nasales reaccionan inflamándose, lo que provoca una obstrucción de la vía aérea. El moco no se drena como de costumbre y empiezan a proliferar virus (rinovirus, mixovirus y adenovirus), bacterias (estreptococos, estafilococos...) u hongos (*Aspergillus*).

La infección se convierte en una **sinusitis aguda** cuando estos síntomas vienen acompañados de dolor en la frente, fiebre y secreción purulenta que sale a través del orificio de salida del seno. Si la sinusitis no se trata con rapidez, puede complicarse o volverse crónica.

Hay que buscar bien su origen

Todos podemos tener sinusitis, pero esta infección afecta especialmente a las personas que tienen antecedentes de sinusitis, padecen alergias, tienen un sistema inmunitario deficiente o presentan una anomalía de las fosas nasales (desviación



del tabique nasal). La presencia de pólipos (tumores benignos), así como algunos factores medioambientales como la humedad, la contaminación o el humo del tabaco, aumentan el riesgo de padecer sinusitis.

La sinusitis comienza normalmente con un dolor en los senos bajo las órbitas de los ojos, que aumenta si se inclina la cabeza hacia delante, además de tener secreciones nasales (si son de color amarillento, indican un origen bacteriano). Si a estos síntomas le acompaña una obstrucción nasal con pérdida ocasional del olfato, estaríamos ante una sinusitis aguda. Otros síntomas que pueden aparecer son fiebre persistente, tos, molestia en la faringe o estornudos.

La sinusitis se localiza normalmente a nivel de la zona maxilar; en los pómulos y arcada dental superior (**sinusitis maxilar**) y a veces, en los casos más raros, tiene un origen dental. Si la infección no se trata puede extenderse y afectar a los ojos (**sinusitis etmoidal**) o al cerebro (**sinusitis esfenoidal y frontal**), lo que puede conllevar complicaciones graves e incluso la hospitalización. Aquí nos ocuparemos de la más frecuente, que es la sinusitis maxilar.

El éxito del tratamiento reside en la rapidez de actuación. En caso contrario, habrá que echar mano de antibióticos o corticoides, de los que por



Si la sinusitis no se trata con rapidez, puede complicarse o volverse crónica

desgracia se abusa. Pero lo primero es saber diferenciar entre:

Sinusitis vírica y sinusitis bacteriana:

1. Sinusitis vírica

Es muy frecuente y se cura fácilmente. Se manifiesta a través de un simple dolor bajo las órbitas de los ojos y por la inflamación de las mucosas, acompañada a veces de secreción u obstrucción nasal.

2. Sinusitis bacteriana

Es más grave y la que nos interesa. Existen tres síntomas que permiten reconocer este tipo de infección:

- **Dolor** intenso y persistente que dura más de dos días. Comienza en un solo lado de la cabeza y se agrava si se inclina la cabeza hacia delante, aumentando el dolor al final del día. Se trata de un bloqueo de los orificios de los senos que provoca esa sensación de presión.
- **Secreción purulenta** pese a que la nariz está obstruida.
- **Fiebre persistente** (aunque no siempre).

En estos casos hay que evitar:

- **Tomar antiinflamatorios** (salvo aquellos que le prescriba su médico).
- **Tomar vasoconstrictores** (tipo efedrinas) durante mucho tiempo, ya que bloquean la secreción y favorecen la sedimentación de la mucosa, así como la proliferación de los gérmenes.

Tratamientos locales de urgencia

Si padece cualquiera de los dos tipos de sinusitis anteriores, estas son las medidas que debe aplicar rápidamente para que el tratamiento tenga éxito:

- **Elimine las secreciones nasales** con sencillos gestos como sonarse la nariz, beber mucha agua y lavar las fosas nasales con suero fisiológico en monodosis. También es recomendable humedecer las habitaciones donde se encuentre, por medio de un humidificador.

- **Airee las fosas nasales** para evitar que se desarrollen bacterias anaerobias (sin oxígeno) y se bloqueen los senos nasales. Lo ideal es utilizar aceites esenciales (AE) en inhalación o como aplicación. Algunas mezclas que puede preparar usted mismo son:

Recetas para la sinusitis

En inhalación

Mezcle en un bote de 10 ml:

- AE de ravintsara (*Cinnamomum camphora*): 2,5 ml.
- AE de tomillo rojo (*Thymus zygis*): 2,5 ml.
- AE de menta piperita (*Mentha piperita*): 2,5 ml.
- AE de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*): 2,5 ml.

Posología: vierta 15 gotas en un cuenco de agua hirviendo y respire el vapor varias veces al día. Debe colocar una toalla sobre la cabeza e inhalar el vapor durante entre unos 10 y 15 minutos dos veces al día (por la mañana y por la noche).

En loción

Esta excelente fórmula descongestionante y antimicrobiana debe ser utilizada lo antes posible desde su preparación.

Mezcle en un bote de 15 ml:

- AE de ravintsara (*cinnamomum camphora*): 15 gotas.
- AE de espliego o lavanda común (*Lavandula officinalis*): 15 gotas.
- AE de romero 1,8 cineol (principio activo): 13 gotas.
- AE de eucalipto citriodora (*Eucalyptus citriodora*): 11 gotas.
- AE de gaulteria (*Gaultheria procumbens*): 11 gotas.
- AE de menta piperita (*Mentha piperita*): 12 gotas.
- AE de laurel noble (*Laurus nobilis*): 11 gotas.
- Aceite vegetal de almendras dulces o macadamia: 2 cucharaditas rasas.

Posología: aplicar unas gotas en las fosas nasales y en la región frontal y temporal (masajeando sobre la piel) entre 5 y 8 veces al día. Tenga cuidado para que la mezcla no entre en contacto con los ojos.



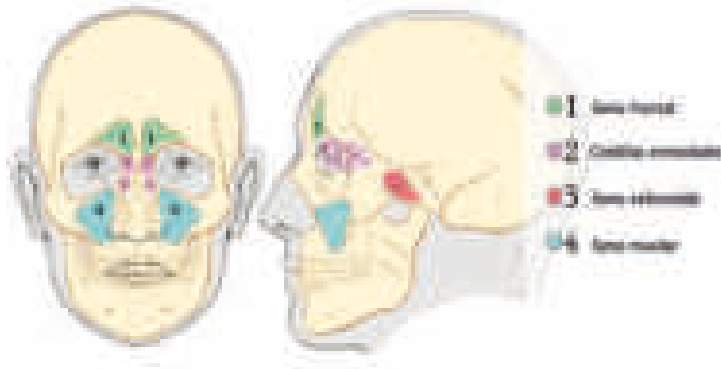
Tratamiento general antibacteriano

Para un tratamiento general antibacteriano puede optar por varias plantas y formatos. Le proponemos cuatro alternativas dependiendo de la forma de presentación de las plantas.

1. Cápsulas de gotas de aceites esenciales o GAE (se encuentran ya preparadas en las farmacias): tome 2 cápsulas entre las comidas, 3 veces al día, durante una semana.

2. Supositorios con AE (que preparará el farmacéutico especializado), con la siguiente fórmula:

- AE de tomillo rojo (*Thymus zygis*): 20% de la mezcla.
- AE de eucalipto radiata (*Eucalyptus radiata*): 15% de la mezcla.
- AE de mejorana (*Origanum majorana*): 15% de la mezcla.
- AE de árbol del té (*Melaleuca alternifolia*): 15% de la mezcla.



- AE de romero 1,8 cineol: 15% de la mezcla.
- AE de ravintsara (*Cinnamomum camphora*): 15% de la mezcla.

Para obtener unos 12 supositorios se deben mezclar unos 150 mg de AE (en las proporciones indicadas de cada uno de ellos) con un excipiente de base lipófila (el 5% restante de la fórmula).

Posología: 1 supositorio por la mañana y por la noche durante 6 días.

3. Tratamiento de oligoterapia: Tome cada noche una ampolla del oligoelemento cobre, con una concentración en torno a los 0,3 mg.

4. Fórmula inmunostimulante y antálgica (que preparará el farmacéutico, usando un bote de 150 ml):

- 1/3 de extracto estandarizado de plantas (EEP) de equinácea.
- 1/3 de EEP de regaliz.
- 1/3 de EEP de saúco.

Posología: tome 1 cucharilla de esta mezcla en un vaso de agua, 4 veces al día y durante una semana. A los 2 días deberá producirse una brusca secreción nasal, el estado mejorará y desaparecerá la sinusitis al cabo de una semana. Si no hay mejora se está ante una sinusitis demasiado avanzada, por lo que deberá consultar a su médico y, probablemente, recurrir a antibióticos.

Sobre todo, no olvide hidratarse abundantemente para limpiar y expulsar las secreciones nasales más fácilmente.

Jean Philippe Zahalka
Doctor en Farmacia

News

La micoterapia, una pista prometedora para erradicar el virus del papiloma humano (VPH)

El objetivo de la micoterapia es el tratamiento médico a base de hongos reconocidos por sus propiedades curativas. Algunos, como el reishi (*Ganoderma lucidum*) y la cola de pavo (*trametes versicolor* o *coriolus versicolor* o *polyporus versicolor*) se han evaluado recientemente en un estudio preliminar aleatorizado para poder cuantificar su acción en los serotipos 16 y 18 del virus del papiloma humano (VPH), los virus que causan cáncer genital, de orofaringe y condilomas (una especie de verrugas).

Unos 60 portadores del virus en la boca de los serotipos 16 y 18 fueron divididos en dos grupos. Durante dos meses, 20 pacientes tomaron un extracto de políporo azufrado y los 40 restantes tomaron un ex-

tracto en el que se mezclaba reishi con cola de pavo. Se realizaron test de detección sensibles de tipo PCR (Polymerase Chain Reaction, que permite identificar secuencias de ADN) antes y después del tratamiento. Al finalizar el estudio se constató que en el primer grupo había habido un índice de eliminación (aclaramiento) del 5%, mientras que en el segundo grupo la reducción del VPH llegaba al 88%. El autor del estudio sugiere que la detección de VPH16 y VPH18 podría ser un procedimiento adecuado para emplearlo como rutina, lo que permite augurar un tratamiento exento de peligro a base de hongos y un menor riesgo de infecciones orales por VPH. La utilización combinada de los hongos reishi y cola de pavo merece sin duda que se realicen más estudios específicos.

Donatini B. Control of Oral Human Papillomavirus (HPV) by Medicinal Mushrooms, Trametes versicolor and Ganoderma lucidum: A Preliminary Clinical

Ginseng, secreto de alcoba de los reyes

De físico imponente y gran seductor, el rey Francisco de Francia fue un gran conquistador en todos los terrenos.

El rey Francisco I reinó en Francia de 1515 a 1547. Enemigo acérrimo de Carlos I de España, su reinado, plagado de guerras, permitió un gran desarrollo de las artes y las letras en la nación.

A los 52 años, aunque el cuerpo del rey ya estaba agotado a causa de las numerosas batallas, su necesidad de disfrutar de la vida y seducir a las mujeres se mantenía intacta. En el castillo de Fontainebleau, donde residía, resonaban los poemas eróticos que el rey hacía repetir a los juglares sin cesar.

Destacaba la presencia de la duquesa de Étampes, amante oficial del rey, a la que colmaba de rentas y privilegios y siempre estaba dispuesto a satisfacerla en el lecho. La duquesa, que era una mujer casada, resistió durante mucho tiempo a las insinuaciones del rey, pero acabó cediendo. Pero justo en el momento de pasar a la acción el monarca dudó de su vigor... ¡No podía ser! Entonces tuvo la idea de probar una planta que el embajador de Siam acababa de traer de China y que era famosa por devolver la energía: el **ginseng**.

La decocción de la raíz de ginseng resultó tan eficaz que la duquesa no tardó en airear su encuentro con el rey... hasta que acabó llegando a oídos de su marido. La leyenda cuenta que éste, furioso, se habría acostado con unas prostitutas para contraer voluntariamente una enfermedad sexual incurable que pretendía transmitir luego a su mujer. Y así, sin saberlo, la amante del rey habría acabado contagiando a Francisco I de sífilis.

UNA VERDADERA MINA VEGETAL

Ginseng procede del griego *Panax ginseng* y también es conocido como Jen Chen, hierba real o nin-sin, que significa "raíz del hombre". Los chinos vienen utilizando la raíz de ginseng desde hace más de 1.500 años y le atribuyen virtudes como la inmortalidad, además de dar vigor y aportar virilidad.

Según la teoría de las signaturas, propia de la medicina antigua, por la que se establecen relaciones entre las propiedades de un fruto o planta con la parte del cuerpo a la que se asemeja, el ginseng recupera el vigor de la parte del cuerpo

que representa: los atributos masculinos. Esta relación también la vieron los iroqueses (tribu nativa de América del Norte), que utilizaban habitualmente el ginseng para esforzarse más... y no sólo durante la caza del bisonte. Así es como debió surgir este verdadero entusiasmo por la raíz. Con el paso de los siglos la pasión por el ginseng acabó por atenuarse y estuvo a punto de desaparecer en el siglo XIX, y no ha sido hasta hace muy poco que su uso ha reaparecido.

El ginseng resulta muy eficaz gracias a todos sus componentes, a su riqueza en azúcares y vitaminas, en especial del grupo B, pero también por las sales minerales y fitohormonas que contiene. Esto ilustra la superioridad de acción del *totum* vegetal (la planta entera), sobre un medicamento que, por norma general, sólo lo contiene como principio activo.

El ginseng permite luchar contra una mala gestión ansiógena del estrés (estrés provocado por la ansiedad). Asimismo, facilita el sueño en caso de insomnio y acaba con los estados depresivos ligeros o pasajeros. También es un excelente vigorizante general cuando uno se nota cansado y, en particular, aumenta el oxígeno de la sangre, lo que le convierte en un excelente estimulante sexual. Por último, hace descender las tasas sanguíneas de colesterol y azúcar.

Atención: debe desconfiar de las malas variantes de la planta, que no tienen ningún efecto beneficioso. Tan sólo la variedad *Panax ginseng* cuenta con una verdadera eficacia médica. Antes de adquirir el producto, compruebe que éste término aparece escrito claramente en la etiqueta.

Preparación

La infusión de ginseng tiene el color del té y debe tomarse al día siguiente de su preparación. Infusione 3 g de raíces de ginseng finamente cortadas en 50 cl de agua, hirviendo entre 10 y 15 minutos. Tome una taza por la mañana y otra por la noche durante 2 semanas. Le ayudará a recuperar el ánimo y la forma física.

También se puede emplear la tintura madre, a razón de 50 gotas en un vaso de agua por la mañana y el mediodía, durante 2 semanas.

¡PARA QUE LA LIBIDO DESPEGUE!

Un remedio asegurado para estimular la libido consiste en jengibre, ginseng, ajedrea, romero, canela y menta piperita, todo ello en formato polvo y en las mismas cantidades. Tome una cucharita por la mañana (diluida en un yogur o acompañada de una cucharita de miel) durante 15 días y notará los resultados rápidamente.

Dr. Jacques Labescat



Otras virtudes de las primúlas que no todo el mundo conoce

La primúla es conocida por sus cualidades ornamentales y sus virtudes medicinales, pero también es una planta que resulta ser una excelente... ¡verdura!

El nombre de primúla procede del latín *primus* (primero) y *veris* (primavera). Existen más de 100 especies de estas hermosas plantas en todo el mundo, contabilizándose tan sólo 33 en Europa. La aurícula o primavera (*Primula veris* o *Primula officinalis*) también llamada Hierba de San Pedro menor, que se encuentra habitualmente en los prados secos, es la especie más llamativa. Se

trata de una hermosa planta con una altura de entre 10 y 30 cm que nace de unas raíces fasciculadas en una densa mata.

Las hojas, de un color verde claro y con la superficie estampada, se agrupan en una roseta cerrada. Son bastante grandes y alargadas, redondeadas por la punta, suavemente atenuadas en el peciolo y bordeadas por pequeños dientes. Las flores, que desprenden un olor suave, poseen cinco pétalos dorados unidos entre ellos y cada uno tiene en su base una mancha naranja característica. Se agrupan en una umbela (inflorescencia abierta que parte del mismo punto, con forma de paraguas) simple con un tallo floral desnudo.

La gran familia de las primúlas

Las dos especies más comunes de las primúlas son la **primúla vulgar** (*Primula acaulis*), cuyas grandes flores amarillo pálido parecen salir del centro de la roseta, y la Hierba de San Pablo mayor (*Primula elatior*), de gran tallo



floral que lleva amplias flores amarillo azufre. La primera se encuentra con frecuencia en los bosques claros, mientras que la segunda es más propia de las praderas húmedas. Los demás tipos de primúlas son pequeñas plantas de altura, como la primúla harinosa (*Primula farinosa*) caracterizada

La infusión de flores de *Primula officinalis* tiene un agradable aroma y al mismo tiempo las raíces sirven para tratar las inflamaciones agudas de las vías respiratorias

por tener flores rosas en miniatura, la primúla hirsuta (*Primula hirsuta*), de grandes flores rosas, y la primúla auricular (*Primula auricula*), con flores amarillo pálido.

¿Y si cocinamos con ellas?

Lo que muchos no saben es que la primúla es también un condimento muy interesante. Debido a la presencia de su esencia aromática, al frotar sus

raíces se desprende un olor anisado que sorprende gratamente. Gracias a este olor característico puede aromatizar la verdura cocinada al vapor o hervida en agua. También es posible aromatizar las salsas, los postres y las bebidas, aunque puede irritar la garganta si las raíces se comen crudas.

En cuanto a las hojas, si estas son jóvenes también son comestibles, incluso estando crudas. Su toque aromático, que tiene un punto picante, es especialmente agradable si se añade a una ensalada mixta. Más tarde, cuando las hojas hayan crecido y sean menos tiernas, es mucho mejor cocerlas para sopas o como verdura, pero siempre es preferible mezclarlas con otras verduras, como en la ensalada, ya que a veces tienen un sabor algo fuerte. Las hojas de primúla son ricas en vitamina C y sales minerales, sobre todo magnesio y potasio. Las hojas se pueden recoger durante gran parte de la vida de la primúla, aunque serán mejores si son jóvenes, como ocurre en primavera. Pero no debe esperar demasiado a recolectarlas, ya que se

Receta

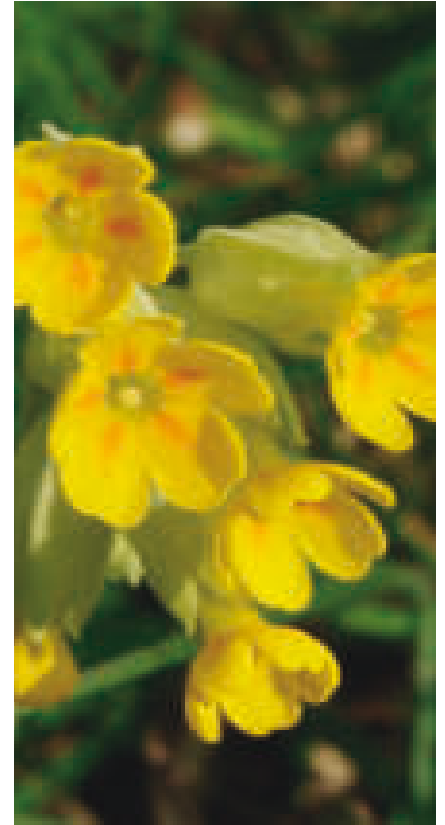
Crema de verduras

Ingredientes

- 100 g de brotes jóvenes de prímula.
- 400 g de rosetas de bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*).
- 40 g de harina.
- 50 g de mantequilla.
- ¾ de litro de leche.
- Sal.
- Pimienta.
- Pimentón.
- Estragón.

Preparación

Hierva las hojas de prímula con las rosetas de bolsa de pastor: Escurra y corte finamente. Por otro lado, prepare una besamel espesa con la harina, los 40 g de mantequilla y la leche, añadiendo sal al gusto. Mezcle la salsa con la verdura cortada, el pimentón y el estragón fresco cortado finamente y échelo todo en una fuente. Debe calentarlo al baño maría, poniendo encima el resto de la mantequilla y dejando de remover la preparación. Cuando se haya fundido la mantequilla, estará a la temperatura adecuada. Mézclelo todo en el momento de servir.



marchitan cuando la planta ya ha formado las semillas.

Además, las flores de la prímula decoran magníficamente ensaladas y postres. En otro tiempo se preparaba un hidromiel de prímula (bebida de agua mezclada con miel, añadiendo las flores). Su aroma delicado se podía aprovechar para aromatizar las bebidas o elaborar una sorprendente *mousse* de prímula. Este postre tan delicioso se prepara como la de chocolate, pero sustituyendo este último por las flores de prímula machacadas.

Escoger bien las flores

Debe escoger bien la especie de prímula que le interese para sus recetas, ya que algunas carecen de olor pese a seguir teniendo el mismo efecto sobre las ensaladas o para decorar los

platos. Las hojas de prímula acaule y de prímula elevada se utilizan del mismo modo que las de *Primula officinalis*.

Las prímulas contienen **flavonoides** como la gospetina, saponósidos triterpénicos y heterósidos fenólicos, y se han utilizado en la medicina popular desde hace muchísimo tiempo. Sus flores son antiespasmódicas, sedantes y antiinflamatorias y se emplean para el insomnio infantil, la tos, el asma y las alergias.

La infusión de flores de *Primula officinalis* tiene un agradable aroma y al mismo tiempo las raíces sirven para tratar las inflamaciones agudas de las vías respiratorias. Sus saponósidos, que irritan las mucosas, hace que las raíces aumenten y fluidifiquen las secreciones bronquiales. De este modo, favorecen la expectoración,

por lo que se recomiendan en casos de bronquitis, neumonía, tos crónica grasa y tos ferina. Las hojas poseen propiedades parecidas.

Antiguamente se aplicaba una compresa con decocción de raíces de prímula para aliviar los golpes, mientras que el aceite obtenido por la maceración de las flores en aceite de oliva puesto al sol durante al menos tres semanas, servía para dar fricciones en las articulaciones y los miembros doloridos.

Atención: en exceso, las raíces de la prímula pueden producir náuseas, vómitos o diarreas. Asimismo, las prímulas cultivadas de origen asiático (*Primula obconica* e híbridas) provocan con frecuencia dermatitis (enfermedades de la piel).

François Couplan

François Couplan, etnobotánico, es el autor de numerosas obras sobre plantas y naturaleza, incluyendo una enciclopedia de tres tomos. Organiza regularmente cursos prácticos para descubrir nuevas plantas silvestres, comestibles y medicinales, así como una completa formación de tres años. Puede encontrar las plantas y las recetas de François Couplan en su libro *Dégustez les plantes sauvages* (*Saborear las plantas silvestres*, sin traducir al español).

Cómo descansar mejor que nunca

Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Si tiene dificultades para abandonarse en los brazos de Morfeo le va a interesar este artículo, ya que dormir bien está directamente ligado con la buena salud. ¡Y es la ciencia quien lo afirma!

En las sociedades modernas la cantidad y calidad del sueño disminuyen hasta tal punto que pueden llegar a alterar la vida diaria y afectar a la salud. Pero en lugar de utilizar somníferos -con todos sus efectos secundarios-, existe una alternativa verde eficaz y segura que permite conciliar de forma natural el sueño.

¿Qué es el sueño?

Se puede definir el sueño como un estado modificado de la conciencia, en oposición al estado de vigilia. Se encuentra regulado por el cerebro, que determina su duración y calidad, así como el ciclo circadiano o ritmo "día-noche".

Durante el sueño se registran dos periodos de actividad cerebral: una actividad ralentizada que corresponde al **sueño lento** y una actividad más intensa que se encuentra en el **sueño paradójico**. El sueño se compone de una alternancia de estas dos fases, en torno a entre cuatro y cinco ciclos de unos noventa minutos cada uno.

¿Quién regula el sueño?

El reloj biológico que supone el origen del ritmo "día-noche" se ve influenciado a su vez por factores genéticos, hormonales y medioambientales, como son las variaciones de la luminosidad y los ritmos de la vida social. La retina del ojo, sensible a la luminosidad, es la encargada de transmitir la información que recibe hasta la glándula cerebral, la epífisis (glándula pineal), que segrega la **melatonina**.



Cuando se reduce la luminosidad, la producción de melatonina aumenta y, al contrario, una luz intensa al final de la jornada impide su producción, lo que retrasa el deseo de irse a dormir. Por eso el uso de pantallas retroiluminadas como los *smartphones*,

las tabletas y, por supuesto, las pantallas de ordenador y televisión por la noche, pueden perturbar el ajuste del reloj biológico.

Centrémonos en la melatonina

La melatonina es una hormona que determina los ritmos (tanto diarios como estacionales) de las grandes funciones biológicas del cuerpo. La llegada de la oscuridad por la noche permite ajustar el reloj biológico interno al estado de sueño y, a la inversa, al estado de despertar cuando aparece la luz del día.

La melatonina es la que permite que nos durmamos gracias a la sincronización de las fases día/noche. Su secreción aumenta antes de acostarse, con un pico de secreción que se alcanza entre las 2 y las 4 de la madru-

Los patrones de sueño según la edad

Con la edad las horas de sueño se van reduciendo:

- Un neonato duerme de media 18 horas al día.
- Un niño de 10 años duerme unas 10 horas al día.
- Un adulto duerme en torno a 7 horas y media al día.

gada. A continuación, la producción de melatonina cae en picado para volverse casi nula al amanecer. Pero, además, esta hormona de acciones polivalentes también podría prevenir la diabetes, la hipertensión arterial, reforzar el sistema inmunitario y ralentizar la enfermedad de Parkinson.

Existen otras sustancias cerebrales menos conocidas que también están implicadas en el sueño y los investigadores las están estudiando en la actualidad. Se trata de la **histamina**, implicada en la lucha contra la narcolepsia (tendencia patológica al sueño que induce un estado de somnolencia continua), la **orexina** y la **adenosina**. Esta última se acumula en el cerebro hasta que comienza el sueño. Pero cuidado, si consume plantas o alimentos que contienen sustancias excitantes del sistema nervioso, como té, café, cacao o bebidas de cola, inhibirá el buen funcionamiento de la adenosina y le costará mucho más conciliar el sueño.

El sueño: una cura de juventud

El sueño no sólo permite recuperar fuerzas, sino que resulta indispensable para el desarrollo cerebral y garantizar las funciones metabólicas fundamentales. Mientras que algunas actividades biológicas se ralentizan durante el sueño –como la respiración, el tono muscular, la temperatura corporal y el ritmo cardíaco–, otras se activan para nuestro mayor bienestar (ver el cuadro).

Investigadores noruegos acaban de evaluar que, según sean los problemas del sueño existentes, podría aumentar entre un 27 y un 45% el riesgo de sufrir una crisis cardíaca. Por otro lado, un estudio llevado a cabo en 2007 en Estados Unidos demostró que una reducción de la duración del descanso entre las personas que duermen habitualmente entre seis a ocho horas al día, implicaría un aumento del riesgo de fallecer a causa de un problema cardiovascular en un 110%.

Principales funciones del sueño

- Aprendizaje y memorización.
- Estimulación hormonal.
- Reconstrucción celular.
- Mejora del humor.
- Maduración cerebral.
- Recuperación física y psíquica.

Quando dormir se convierte en una pesadilla

Desde un simple desvelo nocturno hasta la dificultad de conciliar el sueño pasando por un exceso de sueño (hipersomnia), el abanico de problemas relacionados con el sueño es muy amplio. Casi un 30% de la población se queja de padecer trastornos del sueño, de los que el 10% serían verdaderos insomnes.

Aparte de contribuir a la recuperación física, el sueño permite gestionar las emociones y asentar lo que se ha aprendido durante el día; también regula la producción de varias hormonas (la del crecimiento, la insulina, la leptina...) implicadas en varias funciones metabólicas. Por ello, padecer un déficit crónico de sueño implica “abrir la

Aparte de contribuir a la recuperación física, el sueño permite gestionar las emociones y asentar lo que se ha aprendido durante el día

puerta” tanto a cambios de humor de tipo ansiedad y depresión, como a enfermedades (diabetes y obesidad).

Numerosos estudios realizados en niños y adultos han demostrado la relación directa que existe entre la falta de sueño y los impulsos de tipo alimentario, como es picar entre horas y ganar peso hasta llegar a la obesidad. Asimismo, surgen importantes déficits de aprendizaje y memoria cuando la duración del sueño es inferior a cinco horas por noche. Una buena defensa inmunitaria también depende de la calidad del sueño, ya que si no se descansa lo suficiente puede aumentar el riesgo infeccioso y la aparición de patologías tumorales.

Somníferos: el camino fácil... y peligroso

Antes de establecer cualquier tratamiento para el insomnio, es necesario indagar en su origen. A ser posible, debe hacerlo con la ayuda de su médico, especialmente si el insomnio viene acompañado de cambios de humor. Muy a menudo, si se consigue solucionar el problema de los cambios de humor, se pueden aliviar e incluso hacer que desaparezcan los trastornos del sueño.

Entre las causas más frecuentes del insomnio están:

- Consumo de nicotina, cafeína y alcohol.
- Estrés.
- Cambio de huso horario (*jetlag*) debido a los viajes internacionales en avión, sobre todo en dirección este.
- Ansiedad y depresión.
- Apnea del sueño (cuando involuntariamente dejamos de respirar mientras dormimos, entre 10 y 30 segundos).
- Necesidad imperiosa de orinar provocada por problemas prostáticos o diabetes tipo 2.
- Algunos tipos de medicamentos (descongestionantes, estimulantes, antidepressivos...).
- Dolores articulares y digestivos (reflujo).

Para contrarrestar los trastornos del sueño suelen prescribirse un tipo



AMAPOLA DE CALIFORNIA

Procedencia: América, Chile, sudoeste de Francia.

Parte utilizada: partes aéreas y raíces.

Principios activos más destacados: alcaloides varios.

La amapola de California (*Eschscholtzia californica*) fue empleada como planta medicinal multifunción por los amerindios y rápidamente se extendió su uso entre los colonos para los trastornos del sueño. Perteneció a la misma familia que la adormidera del opio y la amapola común, las papaveráceas, y contiene sustancias alcaloides con virtudes que inducen al sueño. Está contraindicada para las mujeres embarazadas o que están dando el pecho, niños pequeños y personas con glaucoma. Los efectos de la *eschscholtzia* pueden ser inmediatos, pero también pueden transcurrir entre una y dos semanas hasta que surta efecto.

Posología:

- En tintura-madre (extracto alcohólico de plantas frescas): de 50 a 100 gotas por la noche. Repita la toma en caso de despertarse durante la noche.
- En extracto líquido: de 10 a 20 gotas por la noche en un vaso de agua.
- En solución glicerinada, sin azúcar ni alcohol, de Extracto Estandarizado de la Planta (EEP) de *eschscholtzia* fresca: de 1 a 2 cucharillas por la noche.

de somníferos (benzodiazepinas) cuya eficacia es puntual, limitada e insuficiente pasado un mes. Además, se prescriben para largos periodos de tiempo (entre varios meses y varios años) cuando habría que limitar su uso a tan sólo cuatro semanas. Como efectos secundarios, puede alterarse la memoria y el estado de alerta y provocar trastornos en el equilibrio, lo que aumentaría el riesgo de sufrir caídas o accidentes. Sin embargo, pese a ello, la prescripción de benzodiazepinas ha aumentado sorprendentemente en los últimos tiempos.

Soluciones verdes para acabar con el insomnio

Son muchos los especialistas que piensan que, antes de iniciar cualquier tratamiento médico para solucionar el insomnio, debería optarse primero por las Terapias Cognitivas y Comportamentales (TCC) llevadas a cabo por profesionales de la psicología. Existen otros métodos como la sofrología (disciplina basada en la relajación y modificación de los estados de conciencia), la MBSR o Mindfulness Based Stress Reduction (meditación

de plena conciencia), las EFT (Emotional Freedom Techniques), la hipnosis ericksoniana y la autohipnosis, que también han demostrado empíricamente toda su eficacia para aliviar los trastornos del sueño.

Para dormir bien, nada como la amapola

La planta imprescindible para acabar en los brazos de Morfeo es, sin duda, la

amapola de California (*Eschscholtzia californica*), que es la mejor planta hipnótica de uso habitual e inocuo. En segunda posición, con efectos más suaves pero no por ello menos eficaz, está la **amapola común** (*Papaver rhoeas*) que además es la más frecuente en España.

Tras haberlo consultado con su médico y con independencia del origen de los trastornos del sueño, utilice una de estas dos amapolas como

Qué favorece un sueño reparador

- No cenar demasiado ni demasiado tarde.
- Evitar los quesos fuertes, los platos grasos, las setas y los alimentos fritos, que conllevan una digestión pesada.
- Esperar entre una hora y hora y media después de cenar para acostarse.
- No tomar excitantes ni alcohol a partir de la tarde.
- Practicar ejercicio físico en la primera mitad del día.
- Realizar marcha (no rápida) o relajación antes de acostarse.
- Acostarse y levantarse, si es posible, siempre a la misma hora.
- Tener el dormitorio decorado de manera armoniosa y poco recargado.
- Apagar la luz justo al acostarse y evitar cualquier tipo de pantalla retroiluminada (móvil, tablet, ordenador...) en las horas previas a la hora de dormir para favorecer la segregación de melatonina.
- Practicar ejercicios de meditación, ya que aumentan la producción de melatonina.

tratamiento básico. Puede combinarse con las plantas que le indicamos a continuación.

Al contrario de lo que ocurre con otra planta de la misma familia, la adormidera o planta del opio (*Papaver somniferum*), no hay riesgo de adicción con la eschscholtzia y la amapola, siempre que se respete la posología. Por eso se venden sin receta.

Atención: rodiola, té, café, mate, guaraná y ginseng contienen principios activos excitantes o estimulantes del sistema nervioso y pueden alterar el ciclo normal del sueño. Se deben evitar en la segunda mitad del día.

Las mejores combinaciones de la amapola

El **tilo**, la **griffonia** y la **valeriana** son tres plantas que podrá combinar sin ningún problema con cualquiera de los dos tipos de amapola.

AMAPOLA (amapola común o amapola silvestre)

Procedencia: Europa.

Parte utilizada: flores.

Principios activos más

destacados: opiáceo natural (roedina).

En el siglo I de nuestra era, Dioscórides (médico de la antigua Grecia) ya mencionaba la amapola (*Papaver rhoeas*) por sus virtudes sedativas y antitusivas. La amapola forma parte de la famosa "tisana de cuatro flores" pectoral que se usa desde hace 200 años. Originaria de la cuenca mediterránea, esta planta pertenece a la familia de las papaveráceas, como la eschscholtzia. Sus hermosos pétalos contienen alcaloides de propiedades sedativas, así como ansiolíticos moderados por su acción sobre los receptores cerebrales GABA(1). Su uso está contraindicado en las mujeres embarazadas, que dan el pecho y en los niños menores de 7 años.

Posología:

- En tintura madre: de 50 a 100 gotas por la noche. Repita la toma en caso de despertarse durante la noche.
- En infusión de sus pétalos: infusionar durante 10 minutos 5 g de flores secas en 250 ml de agua.



TILO

Procedencia: Europa y Asia Menor.

Parte utilizada: flores y brácteas (especie de hojas pegadas a la flor, pero de distinta forma, color o tamaño).

Principios activos más destacados: flavonoides y principios aromáticos.

El tilo (*Tilia cordata* Mill. o tilo silvestre, *T. platyphyllos* Scop o tilo común) pertenece a la familia de las tiliáceas. La corteza y la albura (la parte más joven del árbol, justo por debajo de la corteza) se usan en decocción para aliviar la fiebre y los edemas de origen cardiaco. Sin embargo, la forma más empleada del tilo es en tisana a partir de sus flores y hojas secas. Se usa para la ansiedad y los trastornos menores del sueño, al ser un sedante ligero y ansiolítico por su acción sobre los receptores cerebrales GABA*.

Posología:

- Infusión de flores o brácteas: infusionar dos cucharaditas durante diez minutos como máximo en 250 ml de agua.

Atención: no se debe tomar una dosis demasiado elevada ni dejar infusionar durante mucho tiempo, ya que se obtendría una infusión muy concentrada que podría causar insomnio.



Problemas de sueño

GRIFFONIA

Procedencia: África occidental y central.

Parte utilizada: semillas.

Principios activos más destacados: 5-hidroxitriptófano.



La griffonia (*Griffonia simplicifolia*) de la familia de las fabáceas, es una leguminosa trepadora. Sus semillas, que se utilizan desde hace generaciones en Costa de Marfil y Ghana, tienen un alto contenido en antioxidantes, vitaminas y sales minerales. Destaca sobre todo por tener, hasta en un 20%, una mezcla de sustancias llamadas hidroxitriptófanos ó 5-HTP. En el organismo el 5-HTP se convierte en serotonina, precursora de la melatonina, que es la hormona responsable de la sincronización de los ritmos día-noche y de regular los ciclos del sueño. De este modo, tomar griffonia rica en 5-HTP permite aumentar la tasa de melatonina, lo que ayuda a dormir mejor y con un sueño más profundo. La griffonia no debe consumirse con antidepresivos y no la deben tomar las mujeres embarazadas ni los epilépticos.

Posología:

- En extracto seco de semillas: de 1 a 2 cápsulas de 50 a 100 mg por la noche.
- En solución glicerinada sin azúcar ni alcohol de tipo EEP de griffonia: de 1 a 2 cucharaditas por la noche, con un vaso de agua.



Las mejores combinaciones son:

- En caso de trastornos del sueño ligeros o iniciales y en personas sensibles: amapola común + tilo (infusión mixta).
- En caso de trastornos del sueño asociados a la ansiedad: eschscholtzia o amapola común (una de las dos) + valeriana.
- En caso de trastornos del sueño asociados a un impulso de tipo alimentario o a un estado depresivo: eschscholtzia o amapola común (una de las dos) + griffonia.
- En caso de trastornos del sueño recurrentes o ligados al cambio de horario (*jetlag*): eschscholtzia + griffonia.

VALERIANA

Procedencia: Europa, Asia y Norteamérica.

Parte utilizada: raíz y rizoma.

Principios activos más destacados: valepotriatos y flavonoides (metilapigenina y hesperidina).

Hipócrates ya recomendaba la valeriana (*Valeriana officinalis*) para tratar el insomnio en la Grecia antigua. La medicina tradicional china y la medicina ayurvédica la emplean como calmante e inductor del sueño. Su principio activo -ácido valerianico- actúa como un sedante nervioso ligero y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.



Posología:

- Tisana o decocción: infusionar durante 15 minutos 20 g por litro y filtrar antes de tomar.
- En solución glicerinada sin azúcar ni alcohol de tipo EEP: de 1 a 2 cucharaditas por la noche.

Los mejores aceites esenciales para garantizar el sueño

Los aceites esenciales que le recomendamos a continuación para corregir los trastornos del sueño destacan por su contenido en ésteres aromáticos, con el acetato de linalilo al frente, y **alcoholes monoterpénicos** como el linalol. Estas moléculas bioquímicas frenan el sistema nervioso llamado "simpático", responsable directo de los sistemas de alerta del organismo.

El acetato de linalilo y el linalol son unos potentes reguladores del sistema nervioso autónomo que facilitan la relajación y el adormecimiento. Las vías respiratorias y la piel aprovechan al máximo sus fragancias aromáticas, ya que de este modo penetran más rápidamente en el organismo que si fuera por vía oral.

LAVANDA

Procedencia: Cuenca mediterránea.

Parte utilizada: puntas en flor.

Principios activos más destacados: acetato de linalilo y linalol.

Las flores de la lavanda (*Lavandula angustifolia*) se recolectan en el Noreste de la península ibérica y en el Sur de Francia, durante los meses de julio y agosto, para preparar un aceite esencial de primera calidad. Basta con oler sus principios aromáticos para regular y relajar el sistema nervioso hasta inducir un sueño de calidad. Siempre es mejor escoger un aceite esencial de lavanda de calidad ecológica.

Posología:

- En caso de trastornos del sueño se puede respirar directamente del frasco o sobre un pañuelo impregnado con dos gotas del aceite esencial.
- Con un difusor se prepara el dormitorio para disfrutar de una buena noche de descanso.



Hasta el momento no se ha detectado ninguna contraindicación para estos dos aceites esenciales, que incluso se pueden utilizar durante el embarazo y en los niños más pequeños.

¡La fuerza de los aromas a los pies de la cama!

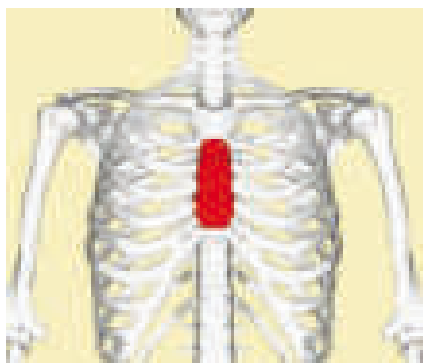
En difusor:

- Aceite esencial (AE) de lavanda: 5 gotas.
- AE de hoja de naranjo amargo: 5 gotas.

Mezcle los aceites esenciales entre media hora y una hora antes de irse

Gemoterapia para dormir bien

- **Higo** (*Ficus carica*) yemas frescas en macerado glicerinado ID*: 50 gotas al día por la noche (ó 5 gotas al día del macerado madre).
- **Tilo** (*Tilia cordata*) yemas frescas en macerado glicerinado ID: 50 gotas al día por la noche (ó 5 gotas al día del macerado madre).



a dormir y vaporízelos por la habitación.

En aplicación local:

- AE de lavanda verdadera: 2 gotas.
- AE de hoja de naranjo amargo: 2 gotas.

Mezcle los aceites en una cucharilla de aceite vegetal y aplique tres gotas de la mezcla en el plexo solar antes de acostarse (ver imagen).

NARANJO AMARGO

Procedencia: Túnez, Italia, Egipto y América.

Parte utilizada: hoja.

Principios activos más destacados: acetato de linalilo y linalol.






Del árbol cítrico naranjo amargo (*Citrus aurantium ssp aurantium*) se obtiene el aceite esencial elaborado a partir de sus hojas. Se trata de un buen regulador del sistema nervioso, sobre todo con los trastornos del sueño ligados al estrés y los nervios.

Posología:

- Al igual que con la lavanda, se puede respirar directamente de un pañuelo impregnado con 2 gotas de aceite esencial o mediante un aerosol difusor.



TOP 7 Para dormir

Planta	Nombre botánico	Parte	Forma	Posología	Observaciones
Amapola de California 	<i>Eschscholtzia californica</i>	Puntas aéreas	EEP	De 1 a 2 cucharaditas por la noche	Evitar en caso de embarazo, lactancia y glaucoma
Amapola 	<i>Papaver rhoeas</i>	Pétalos	Infusión	5 g cada 250 ml de agua por la noche	Evitar en caso de embarazo y lactancia
Tilo 	<i>Tilia cordata</i>	Flores y brácteas	Extracto seco	2 cucharaditas cada 250 ml de agua por la noche	Evitar infusiones prolongadas
Valeriana 	<i>Valeriana officinalis</i>	Raíz y rizoma	EEP	De 1 a 2 cucharaditas por la noche	Prudencia a la hora de conducir
Griffonia 	<i>Griffonia simplicifolia</i>	Semillas	Extracto seco	50-100 mg por la noche	Evitar con antidepresivos, en las embarazadas y los epilépticos
Naranja amargo 	<i>Citrus aurantium ssp aurantium</i>	Hojas	AE	5-10 gotas en un difusor	-
Lavanda 	<i>Lavandula angustifolia ssp angustifolia</i>	Puntas en flor	AE	5-10 gotas en un difusor	-

*El GABA (**ácido gamma-aminobutírico**) es un mensajero químico muy extendido en el cerebro que tiene como función disminuir la actividad nerviosa de los receptores de las neuronas sobre los que se fija para controlar, por ejemplo, el miedo o la ansiedad, que se manifiestan mediante una sobreexcitación neuronal.

*1D = dilución decimal. Es decir, que por 1 parte de sustancia o principio activo se debe mezclar con 9 partes de disolvente.

Pollo a la lavanda

Ingredientes

- 1 pollo.
- 1 cucharada sopera de lavanda seca.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas soperas de miel.
- La ralladura y el zumo de un limón.
- La punta de 1 cucharilla de tomillo.
- Sal.

Preparación

Machaque la lavanda seca en un mortero. Mézclela en un bol con el aceite de oliva, la miel, el tomillo, la ralladura y el zumo de limón. Marine el pollo en esta mezcla durante una hora, rociándolo cada cierto tiempo con el jugo y eche sal. Meta el pollo en el horno entre 45 minutos y 1 hora (según sea su tamaño) a 160° C y dele la vuelta a media cocción. No deje que la miel se ennegrezca y, si es necesario, añada agua.

Dr. Franck Gigon



Para un ciclo menstrual sin molestias

Cuatro de cada diez mujeres sufren problemas menstruales: dolores pélvicos, senos inflamados o sensibles, hinchazón, retención de líquidos, dolor de cabeza, irritabilidad, cansancio... Pero todos esos problemas pasarán a la historia tan pronto como conozca las siguientes plantas.

El objetivo de la tisana que le presentamos este mes es el de armonizar los niveles hormonales. La suma de los efectos de las diferentes plantas va a garantizar

un mejor resultado. Si no se atreve a preparar una tisana porque no tiene claras las cantidades de las diluciones, puede procurarse también **milenrama** en forma de extracto hidroalco-

hólico. Tome 30 gotas tres veces al día antes de cada comida durante el periodo del ciclo menstrual.

La milenrama es una planta importante para el ciclo femenino, ya que actúa a la vez sobre las funciones hepáticas y hormonales, aunque las demás plantas no se quedan atrás. Como cada mujer tiene un sistema hormonal complejo y propio, las mezclas de plantas son a menudo las más eficaces, puesto que actúan sobre múltiples parámetros.

Como complemento a esta cura de equilibrio hormonal, el **aceite de onagra** es útil también como precursor de las hormonas. Al mismo tiempo, apueste por un estilo de vida adaptado, sobre todo en el plano digestivo y nervioso, ya que son los dos sistemas que forman parte del sistema hormonal.

Jean-François Astier



Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Milenrama** (sumidad florida o base de donde saldrán las flores de la planta) 20 g.
- **Artemisa** (hoja) 20 g.
- **Vitex** (semilla) 15 g.
- **Alchemilla** (hoja) 15 g.
- **Anís verde** (semilla) 10 g.

Preparación

Eche una cucharilla de la mezcla por taza de agua fría. Caliente a fuego lento hasta que comience a hervir; apague el fuego y tape durante 10 minutos.

Tome 2 ó 3 tazas al día los últimos 15 días del ciclo. Repita las tomas todos los meses hasta alcanzar el equilibrio hormonal.



La milenrama es una planta importante para el ciclo femenino, ya que actúa sobre las funciones hepáticas y hormonales

¿Cabellos secos y quebradizos tras el verano? Esta es la solución



Tras el verano y los excesos de cloro, salitre y sol o una dieta irregular, el cabello termina dañado, frágil y quebradizo. Para que recupere su fortaleza, suavidad y brillo es necesario prestar atención a la calidad de los productos que empleamos para cuidarlo, pero que a veces sólo consiguen estropearlo.

En las vacaciones el cabello sufre por los excesos de sol y cloro, y el resto del año son los tintes, alisados, secadores o cintas de pelo que aprietan demasiado, los que lo estropean. Debido a estos tratamientos el cabello se debilita y las puntas se vuelven más finas, más ásperas y acaban rompiéndose o abriéndose. Todo esto es señal de que las escamas de la cutícula del cabello se han levantado y que la queratina que lo protege está profundamente dañada.

Lo malo es que si el estado del cabello es crítico no existe solución, ya que no se trata de una materia viva y, por tanto, no puede regenerarse. Si se llega a esta situación de nada sirve hacerse un buen corte de pelo para dejar que vuelva a crecer a partir de una buena base. Pero para no llegar a esos extremos, cuenta con un gran abanico de recomendaciones:

- En primer lugar, trate el cabello con mucha delicadeza, sobre todo cuando está mojado, pues en esos momentos es sumamente frágil.
- Antes de lavárselo debe peinarlo suavemente, empezando por las puntas y subiendo poco a poco. Si se encuentra con algún nudo no tire de él o se abrirán las puntas; proceda con delicadeza y paciencia.
- Durante el lavado, masajee el cuero cabelludo y no toque las puntas. Al

enjuagar, el agua sobrante bastará para lavar perfectamente el resto del pelo. Tras aplicar el champú, escurra el cabello con una toalla sin hacer fricción.

- No abuse del secador y evite usar la plancha alisadora, ya que su excesivo calor debilita la fibra capilar.

Como prevención, puede hidratar y nutrir las puntas. Los aceites esenciales

son los mejores aliados de un cabello estropeado, en especial el **aceite de coco**, que es el único que puede penetrar en el corazón de la fibra capilar y reestructurarla en profundidad. Algunas noches, antes de acostarse, impregne las puntas con una pizca de este aceite.

La **henna** también supone un excelente remedio para el cuidado del cabello, que se vuelve más fuerte y espeso. Pero si no quiere teñirse el

Baño intenso nutritivo

El baño de aceite es un excelente tratamiento para evitar los nudos, nutrir el cabello y volverlo más sedoso. Deberá realizarlo de 2 a 4 veces al mes.



En un bol, prepare la mezcla con los siguientes ingredientes:

- 1 cucharada sopera de aceite de coco*.
- ½ cucharada sopera de aceite de oliva.
- ½ cucharada sopera de aceite de argán.
- 2 gotas de aceite esencial (AE) de salvia esclarea.
- 2 gotas de AE de madera de rosa.

El tratamiento se debe aplicar sobre el cabello húmedo. Puede utilizar un spray para humedecerlo o mojarlo bajo la ducha, pero no olvide escurrirlo bien antes. Tome una pequeña cantidad de la mezcla con los dedos y aplíquelo, mecha a mecha, a lo largo de todo el cabello, repartiéndolo cuidadosamente y masajeadando las puntas. Enrolle el cabello en una toalla y a continuación pásese el secador, ya que el calor favorece la penetración de los activos de los aceites. El tiempo de exposición debe ser como mínimo de 30 minutos y, si es posible, durante toda la noche. Por último, lávese dos veces con un champú suave para eliminar cualquier residuo oleoso.

cabello, puede probar con la henna neutra. Prepárela con agua tibia y déjela actuar durante 30 minutos.

Tratamientos dañinos

Lavarse el cabello muy a menudo, con el agua demasiado caliente o con productos que contienen químicos artificiales, deterioran progresivamente la fibra capilar y secan el cabello, volviéndolo frágil por culpa de los mismos productos que pretendían cuidar de él.

Algunos ingredientes químicos de dudosos efectos se encuentran en un gran número de productos capilares y podrían ser el origen de los problemas que desea evitar. Por ello es recomendable que lea detenidamente la lista de ingredientes y huya de los **sulfatos**, en particular los que son irritantes y decapantes como los *sodium lauryl sulfate*, *ammonium lauryl sulfate*... También debe olvidarse de las **siliconas**, que acaban por asfixiar y hacer languidecer el cabello. Son tan persistentes que se necesitaría todo un mes para eliminarlas completamente. En la lista de ingredientes de los champús, las siliconas se detectan por los nombres acabados en -icona, -iconol, -siloxana o -silano.

Pero una vez abandonados los champús clásicos, tras pasarse a los productos naturales, el cambio no será inmediato. El cabello debe pasar por una fase de transición antes de revelar su verdadera naturaleza. En ese proceso los residuos de los productos químicos deben depurarse, lo que tiene como resultado un cabello indisciplinado y áspero. Y aunque esto puede llegar a ser frustrante en un primer momento, no se desanime; los beneficios, ya reales desde la primera aplicación, se harán visibles al cabo de un tiempo.

El **polvo de shikakai** constituye una alternativa vegetal excelente al champú. Procedente del fruto de un arbusto que crece en la India, es uno de

Champú de shikakai

Mezcle los siguientes ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de polvo de shikakai.
- 1 cucharada soperas de miel líquida.
- 1/2 cucharadita de fitoqueratina (opcional).
- 5 gotas de aceite esencial de ylang ylang.

En un frasco vacío de 500 ml, mediante un embudo, vierta el polvo de shikakai. Debe manipularlo con precaución, ya que es muy volátil y puede ser irritante. Añada los aceites esenciales de miel y vierta por último la fitoqueratina. Termine de rellenar el frasco con agua caliente y agite bien para que la mezcla quede homogénea.

Para aplicar el champú, moje abundantemente el cabello. Distribuya poco a poco el contenido del frasco sobre la cabeza, masajeando el conjunto del cuero cabelludo. Como no hace espuma puede resultar más difícil repartirlo de manera homogénea, por lo que debe proceder metódicamente para no dejar ninguna zona de la cabeza sin cubrir. Deje reposar entre 3 y 5 minutos antes de enjuagar con agua tibia cuidadosamente. En seguida verá cómo el cabello queda bien lavado y es fácil de desenmarañar. Le sorprenderá.

El champú se prepara para una aplicación inmediata, por lo que no se puede guardar. A continuación, deberá aplicar la loción de aclarado.

Loción de aclarado

Esta loción neutraliza la cal del agua, libera al cabello de las últimas impurezas, contribuye a eliminar la caspa y los picores y restaura el pH del cabello. Se conserva durante 2 meses.

- 1 puñado de hojas de romero.
- ½ litro de vinagre de sidra.

Caliente el vinagre y añada las hojas de romero. Lleve la mezcla a ebullición y mantenga 10 minutos hirviendo. Déjelo enfriar, fíltrelo y póngalo en una botella. Para aplicarlo se utiliza en spray sobre el cabello bien aclarado tras el champú, aunque también puede emplear la loción como si fuera un último aclarado. En ese caso deberá añadir 2 cucharadas soperas de vinagre de romero en una botellita con agua fresca antes de verterlo sobre el cabello. No se preocupe por el fuerte olor, ya que desaparece al secarse.

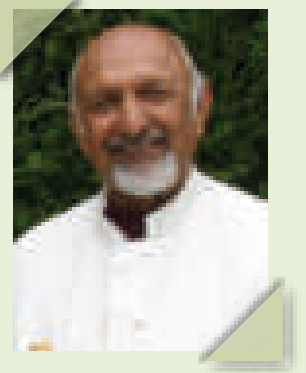
los secretos de las mujeres indias para conseguir su largo y abundante cabello. Puede encontrarlo con facilidad en tiendas de productos exóticos y es una verdadera joya de la naturaleza, cuyas propiedades para el cabello son excep-

cionales: aporta volumen, sana el cuero cabelludo, elimina la caspa, acelera el crecimiento y lo fortifica.

Annie Casamayou
Naturópara

* El aceite de coco se solidifica por debajo de los 25° C. Se puede calentar al baño maría para recuperar la fluidez.

“El ayurveda tiene en cuenta al ser humano en todo su conjunto”



El ayurveda es la medicina tradicional de la India desde hace milenios. Kiran Vyas, fundador de los centros Tapovan, lleva treinta años trabajando para desvelar sus secretos. En ellos descubrimos una práctica de desarrollo personal que se inscribe en una verdadera filosofía de vida. Nos ponemos en marcha en un viaje al centro de uno mismo...

Kiran Vyas, que conoció a Mahatma Gandhi, al gran filósofo y yoghi Sri Aurobindo y a su colaboradora y mística conocida como “La Madre”, ha contribuido de manera excepcional al desarrollo del ayurveda en Europa. Dirige tres escuelas experimentales en la India y ha trabajado en la Unesco con varias ONG en el campo de la educación y la enseñanza a través del arte. En 1983 creó los centros Tapovan (centros de yoga y ayurveda), que dan respuesta a su pasión por las técnicas de salud holísticas procedentes de la tradición ayurvédica.

Plantas&Bienestar: Para los que no estén familiarizados con la India, ¿nos podría decir qué se esconde bajo el término ayurveda?

Kiran Vyas: El ayurveda es una medicina que data de unos 5.000 años a.C. y que hoy en día está reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las medicinas tradicionales. Ayurveda procede de “*ayur*”, que significa la vida, y de “*veda*”, que es el conocimiento. ¡Es el conocimiento de la vida! No se trata simplemente del conocimiento del cuerpo, sino del impulso vital que nos hace vivir, que nos hace ser felices o estar contentos y que nos entusiasma. El objetivo del ayurveda no es sólo tener un cuerpo sin enfermedades, ¡sino alcanzar la felicidad!

P&B: Así que esta medicina no cuida sólo del plano físico. ¿A qué se refiere entonces la “buena salud” en el ayurveda?

K.V.: Efectivamente, el ayurveda tiene en cuenta al ser humano en todo su conjunto: el cuerpo, el plano mental, emocional y también la dimensión espiritual del ser. Por este mo-

tivo las técnicas que se utilizan son múltiples, entre otras el yoga, que es una disciplina de interiorización y desarrollo personal. Pero también están los masajes y la dietética, por ejemplo, con el empleo de plantas aromáticas en la alimentación.

P&B: ¿Cómo cuida la medicina ayurvédica del aspecto mental?

K.V.: En la India sabemos que el plano mental tiene una gran importancia y que debe estar sereno y tranquilo. Por esta razón hay que practicar la meditación con regularidad, pero debiendo alcanzar este estado de manera progresiva.

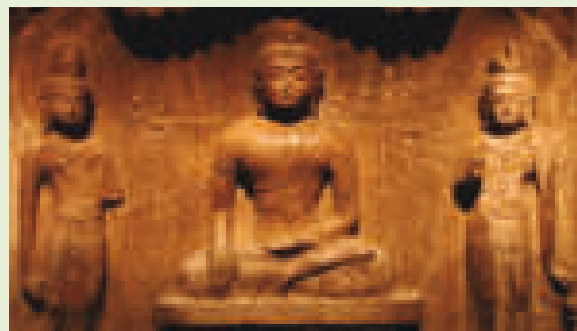
Al principio, podemos entrenarnos en un momento preciso del día para “disciplinarnos” en la práctica (por

ejemplo, cada domingo por la tarde). Luego, cuando la meditación ya no se vea como una obligación y empiece a producir alegría, podremos aumentar su duración hasta que toda la vida se transforme en un estado constante de meditación. No hay que olvidar que el plano mental también se educa y se alimenta, en especial por medio de la belleza: ver la belleza de las cosas, escuchar música bonita...

P&B: ¿Por qué la medicina india otorga un lugar privilegiado a la dimensión espiritual?

K.V.: Sencillamente porque es esencial para vivir con buena salud. La verdadera entidad del ser humano no es sólo lo físico, pero tampoco el universo sensorial o el mental, que hoy por hoy consideramos equivocadamente como “el gran jefe”.

Para entender mejor esto que le explico, conciba la imagen que se da del hombre en los libros sagrados de la India. El cuerpo del ser humano se describe como un carro tirado por caballos que representan los cinco sentidos, así como la energía del amor y la acción.





Este carro lo guía un conductor que observa el camino, que es el plano mental, pero en el interior del carro va sentado un viajero que es el único que decide qué dirección tomar. El viaje representa la entidad que está en el interior de nosotros y que nos dirige; el conductor debe estar en comunicación con el viajero y seguir su voluntad. Así, para caminar hay que vivir de acuerdo con la entidad interior que nos gobierna y, cuando uno de estos aspectos falla en el ser humano o bien está desequilibrado, es cuando se abona el terreno para propiciar una enfermedad. En este aspecto, la medicina ayurvédica es una búsqueda de la armonía.

P&B: ¿Qué papel tienen las plantas en la medicina ayurvédica?

K.V.: Los hombres y las plantas mantienen un vínculo muy estrecho desde hace milenios. En un pasado muy lejano, gracias a la meditación, los grandes maestros indios entraban en comunicación con cada planta antes de recolectarla para preguntarle si estaba lista para curar. El grado del principio activo con efecto medicinal que contiene una hoja o un tallo varía con la madurez. Los fitoterapeutas realizaban análisis avanzados para conocer la cantidad de ese principio, mediante una sencilla conexión con el mundo vegetal.

Hoy en día, como en la medicina occidental, cada planta se utiliza en función de sus virtudes, pero también tiene en cuenta su incidencia lunar o solar. Así, consumiremos una u otra planta aromática según sea el efecto deseado (calor o frío).

P&B: ¿Puede darnos algunos ejemplos del uso de las plantas?

K.V.: Por supuesto. Algunos ejemplos son:

La importancia de los doshas

La disciplina ayurvédica se basa en diferentes elementos para establecer el diagnóstico más adecuado a cada malestar. Pero primero cada individuo debe reconocerse entre uno de los tres perfiles tipo o "doshas" que representan los cinco elementos del cosmos (tierra, agua, fuego, aire y éter) y que componen la naturaleza más profunda. Los diferentes "doshas" dependen de la proporción de esos cinco elementos:

- **Vata** (aire + éter): son personas aéreas que viven en el imaginario, en sus pensamientos y en un constante movimiento.
- **Kapha** (tierra + agua): son personas más bien tranquilas y perezosas que están muy poco tiempo en movimiento.
- **Pitta** (fuego + agua): son personas activas, rápidas, muy enérgicas, exigentes e inteligentes.

Cada persona vive su naturaleza dentro de una cierta armonía. La idea es utilizar el lado bueno de su naturaleza y reducir el malo para encontrar el equilibrio.

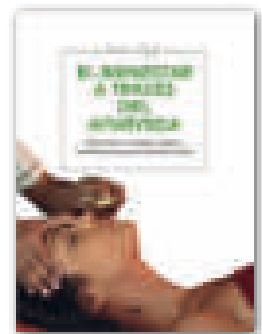
- Tras la digestión, el jengibre en polvo aporta frío, mientras que el jengibre fresco da calor.
- El coco o el plátano aportan frío. Por lo tanto, es un error comerlos en invierno.
- La canela disminuye el colesterol y restablece la relación entre el sistema digestivo y el cerebro.
- El cardamomo aporta energía y calma el plano mental.
- El cilantro aporta frío y calma el sistema nervioso.
- La cúrcuma mejora la digestión y abre el plexo solar.
- El espárrago regulariza los periodos menstruales en la mujer.
- El zumo de limón o de pomelo, bebido a diario, refuerza el sistema inmunitario.
- El sésamo aporta lucidez y desbloquea los "nadis" o canales sutiles (cada cuerpo tiene 72.000). Es muy recomendable darse un masaje con aceite de sésamo para reequilibrar la energía vital.

P&B: ¿Es preferible consumir plantas en la alimentación o de otro modo?

K.V.: En la medicina ayurvédica se dice que la mitad de la farmacia está en la cocina y la otra mitad en el jar-

dín! La alimentación es, por lo tanto, un medicamento excelente. Sin embargo, también puede tomar tisanas o grageas, pero para ello es preferible consultar primero a un médico ayurvédico, que le dará el tratamiento adaptado a su "dosha".

Lectura recomendada



El bienestar a través del ayurveda

De Kyrám Vías
Ediciones RBA Integral, 2013
22 €

Entrevista realizada por Alessandra Moro-Burton y Stéphanie Zeitoun

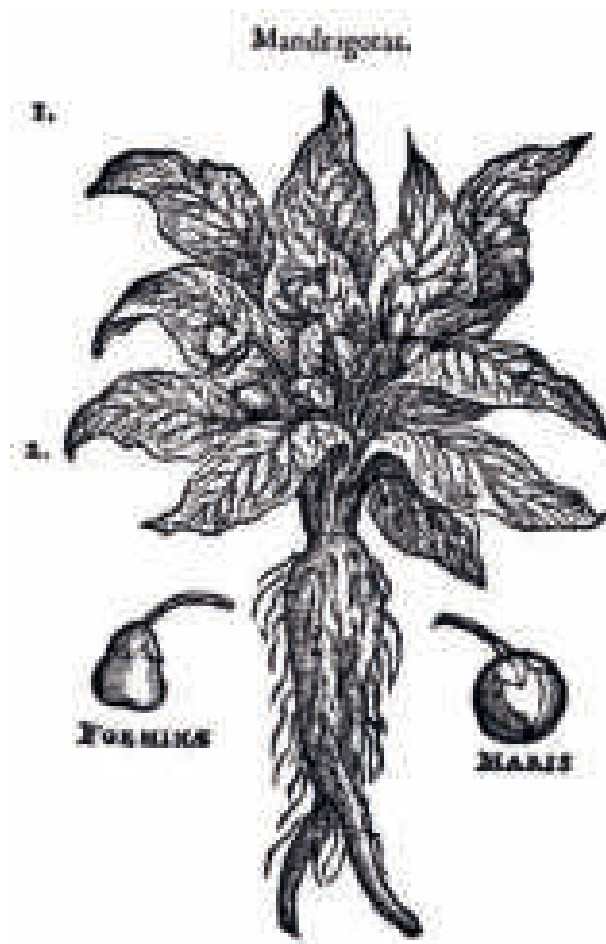
Plantas mágicas: historia y tradiciones

¿Son realmente mágicas las plantas? Hay opiniones para todos los gustos, pero lo que es indudable es que las plantas llevan toda la vida influyendo en el mundo... Y sin duda lo van a seguir haciendo.

Los poderes que se le atribuyen a las plantas han cambiado en el transcurso de la historia, especialmente dentro de la literatura universal. Desde Ulises a Harry Potter las flores, tan pronto sanadoras como maléficas, se han venerado por su capacidad de hacer amar y odiar, de salvar vidas o de envenenar. También han sobrevivido al paso del tiempo hasta revelar a la ciencia actual sus secretos... y que han resultado ser más químicos que mágicos.

Los primeros en emplear las virtudes de las plantas fueron los **pueblos prehistóricos del Paleolítico**. En su caso optaron por las plantas que contenían veneno para fulminar a sus enemigos, aunque también mascaban aquellas que proporcionaban efectos alucinógenos o las que les permitían recuperar el vigor o relajarse.

En la antigüedad el hombre ya reconocía las plantas buenas que se podían comer y las tóxicas que podían matarle; las vinculó a fenómenos sobrenaturales y las incluyó en sus rituales chamánicos y más tarde a la brujería. Fue así como en ceremonias de tribus primitivas de todo el mundo se comenzaron a utilizar las plantas para que los cultivos fueran más abundantes, la pesca más fructífera, el clima les fuera favorable, mejorar la fecundidad o alejar la mala suerte.



Lo que ya conocían los griegos

Fueron muchos los poetas griegos que describieron los efectos que tenían los licores a base de plantas mágicas sobre los enamorados, los traidores o los enemigos. Homero, en su *Odisea*, evocaba al *nepente* (literalmente "lo que disipa la tristeza"), que podría ser una mezcla de eléboro, cáñamo, amapola y opio; plantas consideradas en la época con poderes mágicos por sus efectos calmantes e incluso anestésicos y alucinógenos. Procedentes directamente

de Egipto, los secretos de estos ingredientes perduraron durante siglos hasta que los laboratorios farmacéuticos del siglo XX lograron identificar estas plantas de la familia de las opiáceas.

La Edad Media fue el periodo más pródigo en leyendas que tenían a las plantas como protagonistas. Las pócimas a base de plantas mágicas se hicieron famosas y pasaron a formar parte del inconsciente colectivo, gracias sobre todo al desconocimiento de su química molecular, lo que a menudo fue el origen de especulaciones sobre los poderes sobrenaturales de los vegetales. Así, en el siglo XVI, el tabaco (hierba procedente de Sudamérica) ya suscitaba un gran interés por su inexplicable capacidad de neutralizar las crisis de migraña. Habrá que esperar a 1809 para que el alcaloide activo del tabaco, la nicotina, sea aislado y clasificado como componente nocivo, por lo que la *Nicotiana*

tabacum pasará directamente a formar parte de la categoría de los venenos y perderá todo su misterio.

La gran noche de las plantas mágicas

De origen pagano y celebrada por los primeros pueblos eslavos para glorificar a Iván Kupala, dios del sol, la reencarnación y la fertilidad, la también conocida como **fiesta de San Juan** venera la tierra fértil. El 24 de junio, día en que nació San Juan Bautista, es la gran fiesta de la noche de San

Juan, asociada también a la fiesta de la hierba, la bendición de las cosechas y la llegada del verano.

En todo el mundo esta fiesta viene acompañada de rituales de fuego y de agua enriquecida con hierbas de poderes mágicos. Se trata de plantas "cazademonios" que protegen de la mala suerte y que forman parte de las piras de madera especialmente preparadas para la ocasión y que se convertirán en hogueras en torno a las que se bailará y, los más atrevidos, también las saltarán. Y mientras se realiza este ritual pagano convertido al cristianismo, a medida que se quema la madera y las plantas, las cenizas se esparcirán por los campos, volviéndolos más fértiles y alejando a los roedores que se comen las semillas.

Pero el campo no es el único que se beneficia de estos rituales propios de la noche de San Juan. En muchas regiones de España, como Galicia, es costumbre que cada 23 de junio se recojan las "**7 hierbas de San Juan**" y se dejen en remojo bajo el rocío. A la mañana siguiente, al lavarse la cara con este producto natural, además de ser una fragancia refrescante supone todo un ritual de belleza. Son muchas las plantas que pueden formar parte de las "7 hierbas de San Juan", pero las más comunes son la hierba de San Juan o hipérico (*Hypericum perforatum*), el hinojo (*Foeniculum vulgare*), la malva (*Malva sylvestris*), la hierba luisa (*Aloysia citriodora*), el romero (*Rosmarinus officinalis*), el sauco (*Sambucus nigra*), el nogal (*Juglans regia*), el laurel (*Laurus nobilis*), la flor de San Juan (*Helichrysum foetidum*), el torvisco (*Daphne gnidium*), la rosa (*Rosa canina*) y el helecho macho (*Dryopteris filix-mas*).

Existen otras leyendas asociadas al **helecho** durante esa noche en concreto. Se dice que en la noche de San Juan la flor del helecho se abre y brilla con un estallido sin igual. En Rusia, la leyenda cuenta que quien la recoge a media noche la ve caer de inmediato en forma de estrella fugaz, señalando el lugar donde se esconde un tesoro.



Por su parte, en Bretaña los buscadores de oro iban a recoger sus semillas para descubrir el camino de las mejores vetas que debían escavar en las minas.

¡Y aún hay más! En la región noruega de Nordland los fuegos se hacen a partir de nueve esencias de madera y a la hoguera se echan setas venenosas para combatir el poder de los trolls y otros espíritus malignos que, se cuenta, esa misma noche salen de sus cavernas para robar las cosechas.

Por último, los bereberes hacen hogueras donde queman plantas aromáticas que producen mucho humo y que es empujado hacia los huertos para alejar el mal, mientras que en China, Turquía y Canadá existen otros rituales específicos para espantar el mal gracias a las plantas mágicas que se echan al fuego.

Las tradiciones populares siempre han atribuido propiedades sobrenaturales a las plantas y yemas que se usan en magia o brujería

Los poderes de las plantas

Las tradiciones populares siempre han atribuido propiedades sobrenaturales a las plantas y yemas que se usan en magia o brujería. Algunas se emplean en la adivinación, para conseguir riqueza y protección o para mejorar la salud y favorecer la fecundidad, mientras que otras son utilizadas para los maleficios. Las propiedades atribuidas a las plantas se basan en dos teorías principales: la **teoría de los humores** (Hipócrates en el año 460 a. C.), recuperada por los enciclopedistas del siglo XVIII y por la herborista, nutricionista y médica del siglo XII Hildegarda de Bingen, y la **teoría de las signaturas** (siglo XVI). La primera establece un paralelismo entre los humores corporales (es decir, los líquidos del cuerpo humano: sangre, bilis negra, bilis amarilla y flemas) y los humores de las personas (colérico, alegre, febril, linfático, seco). La segunda trata las relaciones que pueden existir entre la flor, la hoja y su fruto y los órganos humanos, ateniendo a su forma, color, volumen, parecido... Así, por ejemplo, como la nuez es similar a los hemisferios cerebrales, los frutos del nogal pasan a considerarse ingredientes que permiten cuidar del cerebro. De hecho, las nueces son frutos secos muy ricos en ácidos omega 3 que protegen la circulación cerebral y previenen el ictus.

La lista de hierbas empleadas para sanar o dañar es muy larga. Así, desde las obras especializadas más antiguas hasta las más recientes, surgirán nombres de plantas asociadas a recetas que en muchas ocasiones son imposibles de validar científicamente. Y es que en este universo tan particular sólo los especialistas pueden orientarse con facilidad, aunque en ocasiones surgen plantas que son reconocidas universalmente gracias a la literatura. Así ocurre con la **mandrágora**, conocida por todos gracias a las aventuras de Harry Potter. También conocida como "la mano de gloria", la mandrágora se asocia a una leyenda que asegura que su raíz (parecida al cuerpo humano) fue el primer esbozo del

Plantas y misterios

hombre surgido del barro. La leyenda dice que la mandrágora puede volver a su propietario invisible, que permite descubrir tesoros y que es capaz de dar a conocer los secretos de los dioses y los demonios. Por último, resulta muy difícil extraerla del suelo porque profiere insoportables gritos hasta el punto de que se acaba renunciando a la cosecha... Y ya desde un punto de vista menos ficticio, las pequeñas flores de la mandrágora, de color blanquecino y con tonos púrpura, se ven con más facilidad en la espesura del bosque, motivo por el cual gusta tanto a los gusanos. Los bohemios la sustituyeron por otra planta mágica muy común: la nueza o nabo del diablo.

La **flor de lis** no se queda a la zaga en cuanto a propiedades mágicas. Se dice que rompe los encantos amorosos y los maleficios si se lleva alrededor del cuello. Asimismo, se utiliza para atrapar a los fantasmas y malos espíritus y es la flor que protege del mal de ojo, pero también la que se utiliza para favorecer los nacimientos, ya que representa el alma de los niños al nacer.

Por último, entre las plantas consideradas como más bondadosas, cabe citar las pequeñas **siemprevivas** que protegen del rayo, el **hinojo** que, colocado en el agujero de la cerradura, impide que entren los demonios, y el **corazoncillo** o "sangre de las hadas", que protege ante cualquier encantamiento.

El poder de las flores influye en el mundo

Existen muchas flores, hojas y plantas mágicas que han arraigado profundamente en las leyendas y tradiciones de diferentes países. En Suecia, por ejemplo, para impedir que entren los ladrones en las casas, se corta una rama de **serbal** (*Sorbus intermedia*) que haya crecido sobre otro árbol, un techo o la rendija de un peñasco, y se sitúa encima de la puerta de entrada.

En Flandes existe un remedio para curarse los resfriados que dice que si



te acercas a un **sauce** por la mañana y le haces tres nudos en una rama diciendo: "Buenos días mi viejo, te paso mi resfriado", tras lo que te alejas sin mirar atrás, el resfriado se curará. En Alemania existe el mismo procedimiento, pero con sólo un nudo en la rama de un **abeto** joven al que se le debe decir: "Dios te saluda, noble abeto, yo te paso mi resfriado".

En Italia, la tradición dice que para curar la fiebre se debe atar un hilo alrededor del puño izquierdo del enfermo por la tarde, y a la mañana siguiente el hilo estará suspendido de un árbol que ha atrapado la fiebre, mientras que el paciente se ha librado de ella. En este mismo país, durante la Edad Media las personas más coquetas realizaban pócimas y remedios con la **belladona** (*Atropa belladonna*), una flor tóxica, para volverse más deseables. También la usaban las brujas en sus ungüentos que se frotaban por el cuerpo, lo que les provocaba trances alucinatorios y les daba la sensación de volar muy rápido y muy alto.

Por su parte, la **camomila** calmaría a esas mismas brujas al condensar las energías solares y favorecer la curación. El **geranio** las protegería de las

pasiones excesivas. El **laurel** ayudaría a tener suerte y por eso es muy empleado en la videncia. La **lavanda** protegería el psiquismo y ayudaría a que los niños tengan buena salud. La **ortiga** alejaría las influencias negativas y ayudaría a soportar las pruebas que se nos pongan en el camino. El **diente de león** atraería el dinero y la fortuna material. La **caléndula** canalizaría las energías. La **verbena** purificaría las emociones y activaría la creatividad artística...

A esta lista inacabable de plantas y flores mágicas todavía se pueden añadir más, como la hepática, la mercurial, la buglosa, el enebro o la anémona pulsatilla. Eso sí, cabe destacar que algunas plantas pueden ser beneficiosas o maliciosas según sea el momento de la cosecha.

El Jorge Verde

El "Jorge Verde" no es un arbusto ni una planta. Se trata de una tradición de Rumanía cuyo objetivo era tener contentos a los espíritus de la Tierra y el Agua y que así hubiera abundancia en la próxima cosecha. En el **día de San Jorge**, el 23 de abril, es común que un chico vestido con hojarasca y flores, el Jorge Verde, distribuya puñados de hierba entre los animales para que no les falte forraje durante todo el año. Luego hunde en un sauce tres clavos que han macerado tres días y tres noches en agua, los retira y los tira al río, invocando a los espíritus acuáticos para que sean favorables a la abundancia. En la última parte de este ritual se pretende lanzar al río al "Jorge Verde", sumergiéndolo en el agua, pero en lugar de tirar al chico se lanza un muñeco hecho de ramas y hojas mágicas que se mantienen en secreto.

En varias comarcas del país también aparecen personajes vestidos de hojas que encarnan el espíritu mágico de la vegetación: la Reina de mayo, el Rey de Pentecostés, el Hombrecito de las hojas o Juan el Verde.

Olivier Hildevert

Ajenjo, mucho más que la planta de la que se obtiene la absenta

La absenta es un licor que no goza de muy buena fama por los efectos que produce su abuso. Pero el ajeno, la planta de la que se obtiene esta bebida, es un excelente remedio para los problemas de digestión.

El amargor del ajeno (*Artemisia absinthium*) casi no tiene parangón en el mundo vegetal... Y por eso es una de las plantas más estimulantes para la digestión. En cuanto entra en contacto con las mucosas digestivas, sus principios amargos tienen la capacidad de aumentar la producción de los jugos gástricos y biliares, despertando las células y las glándulas secretoras desde la boca hasta el intestino, lo que favorece la digestión. Quienes sufren digestión lenta, hinchazón, gases o estreñimiento se sienten rápidamente aliviados y revigorizados.

Pero el ajeno no es tan sólo una planta amarga. También posee virtudes antiinflamatorias a nivel digestivo y actúa como antiespasmódico de las vías biliares e intestinales. Por otra parte, ha suscitado el interés de los investigadores en su búsqueda de un tratamiento que alivie las enfermedades inflamatorias del intestino (colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn). En el transcurso de una investigación⁽¹⁾ un grupo de 20 personas que padecían la enfermedad de Crohn consumió 750 mg de polvo de ajeno de 2 a 3 veces al día. Tras 8 semanas de tratamiento que se completó con la medicación habitual (cortisona), en 13 pacientes los síntomas habían remitido casi completamente.

La absenta tóxica: ¿mito o realidad?

La historia del ajeno está ligada a su licor, la absenta, cuyo consumo excesivo conduce a un estado similar al de la



locura. En realidad, los síntomas de esta afección se han exagerado mucho con el paso del tiempo. Además, existe una confusión con los peligros del ajeno en forma de aceite esencial, ya que contiene **beta-tuyona**, una sustancia convulsionante y neurotóxica.

Esta molécula se encuentra, por tanto, en el licor de absenta, al que además se añade la **tuyona del hisopo**, otro ingrediente que conlleva los mismos riesgos de "locura". Pero lo más importante que se debe tener en cuenta es que estas plantas se combinan con un alcohol de hasta 90°. Es decir, que si se abusa de ese licor existen muchas razones para acabar perdiendo la cabeza, y no sólo por culpa de la planta de la que se obtiene. Hoy en día se consume la absenta, pero esta bebida está regulada a nivel europeo por una normativa específica. Concretamente, su contenido en tuyona está limitado.

Tomar la dosis justa

- No debe dar ajeno a los niños debido al efecto demasiado potente de su amargor; ni a las mujeres embarazadas o que estén dando el pecho, o si existe alguna patología nerviosa (epilepsia, esclerosis múltiple u otras).
- Las sustancias neurotóxicas que contiene son peligrosas, sobre todo en formato de aceite esencial, por lo que debe evitar su consumo en este formato. Si se toma en su formato fresco, no obstante, sigue existiendo el riesgo de que se acumulen las sustancias neurotóxicas de la planta.
- Por precaución y sin las indicaciones de un especialista, no debe superar una toma de 7 días consecutivos.
- En infusión es casi imposible beberla sin mucho azúcar; lo que acaba anulando los beneficios de la planta.
- Es mucho más cómodo tomar el ajeno en cápsulas. Debe consumirse a razón de 1 ó 2 g al día repartidos en 2 ó 3 tomas antes de las comidas para un efecto tónico y estimulante de la digestión.
- El ajeno es también un vermífugo temible contra los áscaris, los oxiuros o la tenia⁽²⁾, tres tipos de parásitos intestinales. Para lograr este efecto, debe utilizarse a razón de 2 a 3 g de polvo en ayunas durante 5 días seguidos como máximo.

Nicolas Wirth, Naturópata

1. Omer B, Krebs S, Omer H, Noor TO. Steroid-sparing effect of wormwood (*Artemisia absinthium*) in Crohn's disease: A double-blind placebo-controlled study. *Phytomedicine*. 2007 Feb; 14(2-3): 87-95.

2. Tariq KA, Chishti MZ, Ahmad F, Shawl AS. Anthelmintic activity of extracts of *Artemisia absinthium* against ovine nematodes. *Vet Parasitol*. 2009 Mar 9; 160(1-2): 83-8. Epub 2008 Oct 28.

Las plantas medicinales y las comestibles avanzan juntas

¡Viva la ciencia! Gracias a ella, las plantas curativas se ven cada vez menos como algo anticuado. Los saberes tradicionales se someten a examen continuamente desde hace unos 30 años. Con ello se ha constatado que, por ejemplo, tal y como se creía, la gaulteria es antiinflamatoria, ya que contiene uno de los componentes de la aspirina. Y también se ha demostrado cómo actúan sobre el cerebro la valeriana y la pasiflora, recomendadas desde hace mucho tiempo para combatir la ansiedad.

Hay que reconocer que este estudio pormenorizado también permite limitar el uso de ciertas plantas que tienen fama de eficaces... pero que en realidad contienen demasiadas sustancias tóxicas o inadecuadas como para ser consumidas.

En el huerto, las verduras también se han beneficiado de estos avances científicos. Como era de esperar, en ellas se encuentran las mismas grandes familias de compuestos bioquímicos que en las plantas medicinales.

¿Van las plantas por delante de los fármacos químicos? Pues sí, y es la ciencia quien ahora lo está demostrando. Ya conoce nuestra postura, avalada por reconocidas investigaciones: tanto las plantas medicinales como las verduras avanzan en la misma dirección, hacia el bienestar y la salud de todos.

¡Que disfrute de la lectura!

La Redacción

Acúfenos: soluciones naturales para acabar con ese infierno



Las personas que padecen acúfenos (o tinnitus) también sufren a menudo incomprensión por parte de la gente que les rodea, ya que no son capaces de imaginar el infierno en el que viven por culpa de esos horribles zumbidos en el oído. Afortunadamente, existen plantas que ofrecen soluciones.

Los acúfenos, esos silbidos y zumbidos incesantes, ponen todos los días a prueba los nervios de quienes los padecen, sin dar tregua siquiera durante el sueño. También tienen un impacto considerable en la vida social, ya que impiden que se pueda conversar de manera fluida en situaciones ruidosas, por ejemplo, durante una comida familiar o en un restaurante. No obstante, existen soluciones naturales que pueden mejorar los síntomas de este problema.

Cuando el órgano auditivo crea sonidos

Los acúfenos son la percepción que se tiene de un sonido en el oído sin que se haya producido un estímulo acústico externo. Como consecuencia, el órgano auditivo crea una resonancia que se reproduce de manera constante, día y noche. Suele ser un silbido más o menos agudo o rítmico que acompaña a cada latido del corazón.

Aproximadamente una persona de cada diez tiene problemas de audición, con frecuencia ligados a la edad, y el 80% de estas personas sufren acúfenos. No obstante, los tinnitus pueden aparecer a cualquier edad. En los más jóvenes el origen del problema es a menudo un traumatismo sonoro (la explosión de un petardo, la detonación de un arma de fuego o la asistencia a conciertos demasiado cerca de los altavoces, por ejemplo).

El posible origen de este ruido

Los **acúfenos crónicos** son con frecuencia el síntoma de un problema mayor, como puede ser un trauma en la estructura craneal y cervical o en la articulación temporomandibular, que está muy cerca del oído. Este trauma puede estar causado, por ejemplo, por un accidente de coche, un problema circulatorio (hipertensión arterial) o una diabetes que ha provocado daños en las arterias y las arteriolas que alimentan el oído interno. La en-

fermedad de Ménière (trastorno del oído medio que afecta a la audición y al equilibrio, produciendo vértigo) también provoca acúfenos y a veces sordera.

Sea cual sea la causa de los acúfenos crónicos, la principal estrategia para evitarlos es mejorar la circulación cerebral, en especial la microcirculación alrededor del órgano auditivo, para que el oído funcione mejor y de este modo la percepción de los tinnitus disminuya.

Por otra parte, pueden producirse **acúfenos pasajeros** tras un fuerte catarro o una gripe severa, pero generalmente desaparecen al cabo de dos o tres meses.



Ginkgo biloba

Son numerosos los estudios que se han realizado sobre el *Ginkgo biloba*, y aunque algunos no son concluyentes, es la planta a la que hay que acudir en primera instancia, ya que el ginkgo reduce la viscosidad de la sangre y permite una mejor circulación a nivel cerebral. Un estudio reciente⁽¹⁾ demuestra la utilidad del ginkgo para los problemas de tinnitus y pérdida de audición ligados a un traumatismo acústico.

La Asociación de Personas Afectadas por Tinnitus (APAT) señala que los médicos que utilizan los extractos normalizados de ginkgo (administrados en los tres primeros meses tras la aparición de los síntomas, en dosis de 240 mg al día)⁽²⁾ tienen una tasa de éxito elevada. Por tanto, es importan-

te actuar desde la aparición de este fenómeno.

Los productos para seguir este tratamiento están estandarizados y contienen un 24% de heterósidos y un 6% de ginkgólidos. Se recomienda efectuar dos tomas de 120 mg a lo largo del día. En el caso de que acuda a los productos no estandarizados (a partir de las hojas de la planta en bruto), debe saber que han provocado migrañas en numerosas personas.

Advertencia: el ginkgo está desaconsejado si toma anticoagulantes, ya que podría acentuar los efectos del medicamento. Además, se recomienda detener su consumo dos semanas antes de cualquier intervención quirúrgica⁽³⁾.

Los acúfenos son la percepción que se tiene de un sonido en el oído sin que se haya producido un estímulo acústico externo

Hierba doncella

La vinpocetina es un derivado del alcaloide vincamina, que se encuentra en la hierba doncella (*Vinca minor*), planta originaria del Mediterráneo y Asia Menor. Esta sustancia se ha estudiado en Europa y Asia desde 1970 para aliviar los problemas cerebrovasculares, actuando como vasodilatador y mejorando el uso del oxígeno por parte del cerebro.



Un estudio ha demostrado que a la mitad de las personas que comienzan a tomar una suplementación de vinpocetina inmediatamente después de haber sufrido un traumatismo acústico, les desaparecen los acúfenos. Si por el contrario lo toman en cualquier momento después del traumatismo, la disminución de la gravedad de los acúfenos pasa a ser significativa para el 66% de los pacientes y el 79% simplemente detectan una mejora de su audición⁽⁴⁾.

Además, un estudio demuestra que la vinpocetina es eficaz en el tratamiento de la enfermedad de Ménière, mejorando la audición, así como los vértigos asociados a la enfermedad⁽⁵⁾.

Advertencia: la vinpocetina se encuentra en forma de cápsulas, generalmente en dosis de 10 ó 15 mg. La dosis diaria recomendada es de 2 ó 3 cápsulas. No tome vinpocetina si está tomando medicamentos anticoagulantes y debe detener la ingesta dos semanas antes de cualquier intervención quirúrgica.

Magnesio

Recientes estudios realizados en personas que tienen problemas de audición debidos a un traumatismo acústico han demostrado que una suplementación de magnesio podría mejorar la audición y, por tanto, reducir la gravedad de los acúfenos. Además, la mayoría de los adultos toman cantidades inferiores al aporte

1. Tziridis K, Korn S, Ahlf S, Schulze H. Protective effects of Ginkgo biloba extract EGb 761 against noise trauma-induced hearing loss and tinnitus development. *Neural Plast.* 2014; 2014: 427298.

2. Bone, Mills, "Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine", 2.ª edición (8 de enero de 2013).

3. Roland PD, Nergård CS. Ginkgo biloba – effect, adverse events and drug interaction. *Tidsskr Nor Laegeforen.* 2012 Apr 30; 132(8): 956-9.

4. Konopka W, Zalweski P, Olszewski J, et al. Treatment of acoustic trauma. *Otolaryngol Pol.* 1997; 51: 281S-4S.

5. Ribari O, Zelen B, Kollar B. Ethyl apovincamate in the treatment of sensorineural impairment of hearing. *Arzneimittelforschung* 1976; 26: 1977-80.

recomendado de magnesio, que es de 350 mg al día. Ambos factores indican que se debe tomar una suplementación de magnesio cuando se padecen acúfenos, y así lo ha confirmado el estudio realizado en 26 pacientes que sufrían tinnitus y notaron una mejoría al tomar un suplemento diario de 532 mg de magnesio durante tres meses⁽⁶⁾.

Puede encontrar varias formas de magnesio en farmacias o tiendas de productos naturales; el citrato de magnesio, por ejemplo, ofrece una buena relación calidad-precio. Algunas formas se absorben mejor que otras y en ocasiones pueden surgir problemas de tránsito intestinal.

El magnesio debe tomarse sin exceder la dosis "sublaxante" (la dosis máxima diaria que no perturbe su tránsito intestinal). El modo de comprobar esta dosis en cada persona, que varía de una a otra, es el siguiente:

Frecuencia de las tomas

- **Día 1 y 2:** 200 mg por la mañana.
- **Día 2 y 3:** 200 mg por la mañana y la tarde.
- **Día 4 y 5:** 200 mg por la mañana, al mediodía y por la tarde.
- **Día 6 en adelante:** añada 200 mg por la mañana cada 2 días.



Las tensiones musculares bloquean la circulación sanguínea hacia la cabeza y, por lo tanto, inciden en la gravedad de los acúfenos

La última dosis indicada es la dosis sublaxante, que es la que provoca un tránsito acelerado sin llegar a heces líquidas. Si, por ejemplo, tolera bien 200 mg 3 veces al día, pero al tomar 400 mg por la mañana, 200 mg al mediodía y 200 mg por la tarde aparecen heces líquidas, eso significa que su dosis sublaxante es de 200 mg 3 veces al día.

¡Evite las tensiones y el estrés!

Las tensiones musculares que surgen a la altura de los hombros, el cuello y la mandíbula bloquean la circulación sanguínea hacia la cabeza y, por lo tanto, inciden con frecuencia en la gravedad de los acúfenos. Como en muchas ocasiones estas tensiones están provocadas por el estrés, la gestión del estrés supone una parte importante del protocolo contra los tinnitus, lo que de entrada parece algo complicado de poner en práctica, ya que los acúfenos son en sí mismos una fuente de estrés. Es por ello que tiende a caerse rápidamente en un círculo vicioso. Por eso es especialmente recomendable poner en marcha un programa apropiado de gestión del estrés que incluya remedios a base de plantas.

*Christophe Bernard
Herborista y naturópata*

Lo más importante

A ser posible, inicie el protocolo inmediatamente después de la aparición de los acúfenos

Complementos alimentarios

Magnesio

Dosis sublaxante

Plantas

Ginkgo biloba



120 mg dos veces al día de un comprimido normalizado con un 24% de heterósidos y un 6% de ginkgólidos
Contraindicaciones: medicamentos anticoagulantes

Vinpocetina



2 ó 3 cápsulas de 10 mg al día
Contraindicaciones: medicamentos anticoagulantes

6. Cevette MJ, Barrs DM, Patel A, Conroy KP, Sydlowski S, Noble BN, Nelson GA, Stepanek J. hase 2 study examining magnesium-dependent tinnitus. Int Tinnitus J. 2011; 16(2): 168-73.

La granada y la ciencia popular

Se cree que fueron los árabes quienes introdujeron en Al-Ándalus, proveniente de Oriente Medio, esta exótica fruta que después llegaría a convertirse en el símbolo del Reino de Granada tras la Reconquista.

La profusión de granos rojos en sus bellos frutos es el origen de un gran número de creencias y símbolos, siendo el más importante de todos el de la fertilidad. En los Balcanes se ofrece un fruto a los recién casados, mientras que en Grecia las esposas dejan caer al suelo una granada para ver cuántos granos se desprenden: ese será el número de hijos que van a alumbrar.

La granada es también el elemento central de un ritual griego del día de Año Nuevo. Toda la familia va a la iglesia para el oficio de San Basilio el Grande y hace bendecir una granada. De vuelta a casa, alguien debe abrir la puerta al cabeza de familia, que entrará en ella con el pie derecho y lanzará con fuerza la granada al suelo para que estalle. Después, recogerá los



Flor y fruto del granado

granos diciendo: "que el nuevo año nos traiga salud, suerte y alegría; que nuestra bolsa tenga todo el año tantas monedas de plata como granos tiene la granada".

Quien alguna vez haya conseguido comer una granada sin que se le cayese ningún grano al suelo, que lo diga; ¡nada nos sorprendería más! De hecho, según una creencia popular que todavía pervive en algunos pueblos de Argelia, el que lo consigue va directamente al Paraíso.

Serge Schall
Doctor ingeniero agrónomo y jardinero



Cáncer de mama (1ª parte): las plantas le ayudan a prevenir los riesgos

En la primera parte de este completo informe dedicado al cáncer de mama y que abarcará tres números, la Dra. Bérengère Arnal, ginecóloga y fitoterapeuta con 20 años de experiencia, nos ofrece las claves para reducir los riesgos de padecerlo con la ayuda de tratamientos naturales.

Todos tenemos en mente algún caso ocurrido a nuestro alrededor: cada vez hay más mujeres jóvenes afectadas por el cáncer de mama, que incluso es más rápido y agresivo que el que padecen las mujeres de más edad. Por otro lado, entre el 20 y el 25% de los cánceres de mama afecta a mujeres de más de 75 años⁽¹⁾. Por tanto, nunca hay que bajar la guardia, independientemente de la edad que se tenga.

Identificar los factores de riesgo del cáncer de mama

El cáncer de mama está sujeto a múltiples factores⁽²⁾. La buena noticia es que una mujer que presente uno

o varios factores de riesgo puede que no desarrolle nunca este cáncer; pero también está el caso contrario y que una mujer sin ningún factor de riesgo acabe teniendo cáncer de mama.

Para que esto ocurra son muchos los elementos que entran en juego, destacando uno sobre el que tenemos relativamente poco control: el entorno cotidiano; por ejemplo, la mala calidad del aire o la presencia de restos de pesticidas en los alimentos, que nos inundan de moléculas industriales estrogénicas.

Se sabe que el entorno es uno de los principales causantes del aumento del cáncer de mama.

El tabaco también afecta al cáncer de mama

En 2012 las muertes por cáncer de pulmón entre las mujeres fueron de 3.688, casi la mitad que el de mama, y su prevalencia (número de pacientes diagnosticados con un tipo de cáncer y que continúan vivos) a 5 años vista será de 5.380, también la mitad de lo que se espera para el cáncer de mama. No obstante, el tabaco es un carcinógeno que afecta a este tipo de cáncer; pero también al de pulmón y al de cuello del útero.

Esto ocurre porque el tabaco es responsable de alteraciones genéticas y hormonales a través de la nicotina, que estimula la **prolactina** (hormona

Tristes récords

- **521.000 muertes en todo el mundo** por cáncer de mama.
- **26.000 casos nuevos cada año en España.** Representan el 30% de todos los tumores femeninos. La prevalencia del cáncer de mama para los próximos 5 años superará los 100.000 casos.
- **6.000 muertes al año.** El cáncer de mama es la principal causa de muerte entre las mujeres españolas.

Fuente: Las cifras del cáncer en España 2016. Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

1. Cifras de la Fundación Bergonié, 2014. (Burdeos)

2. Anticancer du sein, Bérengère Arnal, Martine Laganier, Éditions Eyrolles 2015.

Plantas específicas contra el tabaco



Las que producen aversión al tabaco

Lobelia <i>Lobelia inflata</i>	Partes aéreas de la flor	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar con dosis bajas debido al riesgo de náuseas • Infusión de 1,5 g de las partes aéreas en 150 ml de agua, 3 veces al día • 1 cápsula de extracto en polvo de la planta de 200 a 600 mg, 3 veces al día
Llantén <i>Plantago major</i>	Hojas	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión de 2 g de hojas en 150 ml de agua, tres veces al día • 1 cápsula de extracto en polvo de las hojas de 280 mg, 3 veces al día durante las comidas
Valeriana <i>Valeriana officinalis</i>	Raíces	<ul style="list-style-type: none"> • Decocción de 3 g de raíces finamente picadas, 3 veces al día • De 1 a 2 cápsulas de raíz pulverizada de 350 mg, 3 veces al día
Pimienta negra <i>Piper nigrum</i>	Aceite esencial	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalación varias veces al día
Plantas contraindicadas en caso de cáncer de mama al contener fitoestrógenos, aunque no presentan ningún problema cuando se toman como tratamiento preventivo (no a largo plazo en situación de hiperestrogenia)		
Kudzu <i>Pueraria lobata</i>	Raíces	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cápsulas de 600 mg de raíz pulverizada
Avena <i>Avena sativa</i>	Partes aéreas verdes, semillas, copos	<ul style="list-style-type: none"> • 50 gotas por la mañana, al mediodía y por la tarde de tintura madre • Una cápsula de extracto de semilla pulverizada, 3 veces al día • Copos de avena con compota • Infusión de 3 cucharadas soperas de avena en medio litro de agua

que estimula la producción de leche en las glándulas mamarias). Por eso puede favorecer la aparición o el desarrollo de un cáncer de mama. Incluso el tabaquismo pasivo multiplica los riesgos de padecer cáncer de mama entre el 1,6% y 2,19%.

Es tal el perjuicio que ocasiona el tabaco a la hora de desarrollar un cáncer de mama, que debería plantearse directamente el dejar de fumar. Puede ayudarse con hipnosis, acupuntura clásica, auriculoterapia o el método Chiapi (consiste en pinchar las agujas de acupuntura en las aletas nasales), pero también con plantas medicinales específicas.

Ciertas plantas son eficaces para dejar de fumar, ya que contribuyen a que el sabor del tabaco resulte desagradable (ver cuadro).

Dar preferencia a los tratamientos naturales para los problemas hormonales

Los antecedentes personales o familiares directos (madre, hermana, hija) son un factor de riesgo en el cáncer de mama sobre el que no se puede actuar⁽²⁾. Sin embargo, sí se puede actuar sobre otro factor de riesgo: las alteraciones hormonales de tipo hiperestrogenia, que pueden tratarse con terapias naturales antes que con hormonas de síntesis⁽³⁾.

También a las mujeres que presentan alteraciones hormonales⁽⁴⁾ como el síndrome premenstrual, la premenopausia o la menopausia, les conviene seguir un tratamiento fitoterapéutico hormonal en vez de con hormonas de síntesis. Plantéese recu-

rrir a terapias naturales si la situación hormonal lo permite, y opte por la alopatía si éstas fracasan.

Estos problemas hormonales, responsables de dolores y congestión de los senos o de mastopatía fibroquística (trastorno caracterizado por la aparición de tumoraciones fibrosas no cancerosas en la mama), suele producirse en el marco del síndrome de tensión premenstrual⁽⁴⁾ desde la

3. Belpomme Dominique (Pr.): Ces maladies créées par l'homme, Éditions Albin Michel, Paris, 2004, Avant qu'il ne soit trop tard, Éditions Fayard, Paris, 2007.
4. Le syndrome prémenstruel, Bérengère Arnal, Éditions Thierry Souccar, 2014.

A fondo: cáncer de mama

pubertad hasta la menopausia. El riesgo de cáncer de mama en una mujer que presente una mastopatía benigna o displasia mamaria (de tipo no proliferativa, proliferativa con atipia o hiperplasia con atipia) es de un 1,56% en relación con la población general. Pero no hay razón para preocuparse. Este desequilibrio hormonal es fisiológico, normal en la pubertad y la premenopausia, y en ocasiones está relacionado con un ciclo menstrual irregular debido al estado emocional y una mala gestión del estrés. También puede estar provocado por tratamientos hormonales o contraceptivos hormonales mal dosificados o por un dispositivo intrauterino hormonal.

Por otro lado, es posible usar las plantas con acción hormonal para tratar este tipo de problemas:

- Las **plantas fitoprogéstágenas** son plantas que imitan la acción de la progesterona, hormona que liberan los ovarios y que tiene un papel destacado en la regulación del ciclo menstrual y el desarrollo del embarazo.
- Las **plantas antiestrogénicas** tienen una acción que impide la transformación de los andrógenos (hormonas masculinas como la androstenediona y la testosterona) en estrógenos (estrona y estradiol), por lo que permiten combatir la hiperestrogenia.

Cómo preparar las infusiones y decocciones de plantas

- **Infusión:** 2 cucharadas soperas rasas de la mezcla de las plantas señaladas (ver cuadro página 9), por medio litro de agua hirviendo. Dejar infundir durante 10 minutos y filtrar.
- **Decocción:** 2 cucharadas soperas rasas de la mezcla por medio litro de agua fría. Llevar a ebullición a fuego lento con el recipiente tapado, apagar y dejar reposar durante 20 minutos antes de filtrar.

Tres tipos de prevención

- **Primaria:** incluye las acciones que pueden llevarse a cabo para disminuir el número de nuevos casos.
- **Secundaria:** para detectar el cáncer de mama lo antes posible. Se habla en este caso de detección precoz mediante palpación y exámenes radiológicos.
- **Terciaria:** después de los tratamientos agresivos contra el cáncer, para limitar el riesgo de recidiva, metástasis o un segundo cáncer.



El riesgo de cáncer de mama en una mujer que presente una mastopatía benigna o displasia mamaria es de un 1,56% en relación con la población general

Atención: Se pueden tomar calientes o frías, a razón de entre 4 y 6 tazas al día antes o durante las comidas. Puede adaptar la dosis y el número de tomas diarias de la tisana en función de los síntomas y de la mejoría o agravamiento de los problemas hormonales, pero siempre tras consultarlo con el médico.

Utilización de los aceites vegetales

Los aceites vegetales ricos en **omega 6** contienen ácido gamma linoleico (GLA), precursor de las prostaglandinas E1, directamente implicadas en la regulación de la hormona femenina. Los más recomendados son:

- Aceite de **onagra** (*Oenothera biennis*).
- Aceite de **borraja** (*Borrago officinalis*).
- Aceite de **pepitas de grosella negra** (*Ribes nigrum*).

Se aconseja tomar estos aceites vegetales, aislados o combinados, en forma de cápsulas o directamente como complementos naturales de GLA. La posología varía en función del beneficio buscado, ya que además de ayudar al control hormonal tienen otros beneficios para la salud, por lo que es importante que consulte antes con un profesional.

Por ejemplo, para la regulación hormonal femenina se pueden tomar unos 1000 mg de aceite de onagra reparti-

Plantas para tratar los problemas hormonales

Planta medicinal	Acción	Posología
Milenrama <i>Achillea millefolium</i>	Progestagénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • Infusión de cogollos florales • Cápsulas de 180 mg, de 1 a 3 cápsulas por la mañana y por la tarde
Cimífuga <i>Actea racemosa</i>	Antiestrogénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • Decocción del rizoma • Cápsulas de 300 mg, de 1 a 2 cápsulas por la mañana y por la tarde
Pie de león <i>Alchemilla vulgaris</i>	Progestagénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • EEP⁽⁵⁾, una cucharadita por la mañana y por la tarde • Infusión de partes aéreas • Cápsulas de 170 mg, de 1 a 3 cápsulas por la mañana y por la tarde
Sauzgatillo <i>Vitex agnus castus</i>	Progestagénica y antiestrogénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • EEP, 1 cucharadita por la mañana y por la tarde • Infusión de frutos • Cápsulas de 200 mg, de 1 a 3 cápsulas por la mañana y por la tarde
Mijo del sol <i>Lithospermum officinalis</i>	Progestagénica y antiestrogénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • Infusión de la planta entera
Melisa <i>Melissa officinalis</i>	Progestagénica y antiestrogénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • EEP, 1 cucharadita por la mañana y por la tarde • Infusión de hojas • Cápsulas de 180 mg, de 2 a 3 cápsulas por la mañana y por la tarde
Pasiflora <i>Passiflora incarnata</i>	Progestagénica y antiestrogénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • EEP, 1 cucharadita por la mañana y por la tarde • Infusión de partes aéreas • Cápsulas de 200 mg, de 1 a 3 cápsulas por la mañana y por la tarde
Zarzaparrilla <i>Smilax aspera</i>	Progestagénica y antiestrogénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • Decocción de raíz • Cápsulas de 220 mg, de 1 a 2 cápsulas por la mañana y por la tarde
Verbena <i>Verbena officinalis</i>	Progestagénica y antiestrogénica	<ul style="list-style-type: none"> • TM, de 50 a 100 gotas por la mañana y por la tarde • Infusión de partes aéreas • Cápsulas de 250 mg, de 1 a 2 cápsulas por la mañana y por la tarde

TM: tintura madre

EEP: extracto estandarizado de planta

5. Los extractos estandarizados de plantas frescas: las plantas se trituran en frío (-90° C), y después sus moléculas activas se recuperan mediante multiextracción hidroalcohólica y se conservan en una solución glicerada sin azúcar ni alcohol.



Una nueva forma de vida para prevenir el cáncer

Son cinco los factores sobre los que hay que incidir para prevenir el cáncer: Se trata de gestos y acciones que implican a menudo un cambio en los hábitos diarios, pero que resultan determinantes en la prevención de esta enfermedad y que se señalan en el libro *Anticáncer, una nueva forma de vida*:

1. Protegermos de los desequilibrios del entorno.
2. Corregir la alimentación.
3. Curar las heridas psicológicas.
4. Establecer una relación diferente con el cuerpo.
5. Reforzar los vínculos sociales.



Anticáncer, una nueva forma de vida

David Servan-Schreiber
Ediciones Espasa, 2010
21,95 €

dos en tres cápsulas al día, una con cada comida principal. A pesar de que el aceite de borraja contiene mayor porcentaje de GLA es preferible que opte por el aceite de onagra si va a seguir un tratamiento de varios meses, ya que la borraja contiene cierta cantidad de alcaloides que, en largos periodos, pueden resultar tóxicos para el hígado.

Estos aceites vegetales combinan perfectamente con aquellos que son ricos en otro ácido graso esencial, el **omega 3**, como son:

- Aceite oleaginoso de **perilla** (*Perilla frutescens*).
- Aceite de **lino** (*Linum usitatissimum*).
- Aceite de **cañamo** (*Cannabis sativa*).
- Aceite de **camelina** (*Camelina sativa*).

Además de complementos alimentarios naturales, también puede obtener omega 3 directamente de

la alimentación. La dosis diaria recomendada corresponde a 5 ó 6 nueces, una cucharada sopera de semillas de lino molidas, 2 cucharadas soperas de aceite procedente de semillas de la planta de la colza, una cucharada sopera de aceite de nueces ó 100 g de canónigos.

Cambiar de alimentación y de modo de vida

Todo comienza en los pequeños gestos cotidianos y elecciones vitales que toma cada mujer, especialmente



en la alimentación. Desde hace más de treinta años especialistas en cáncer como el Pr. Henri Joyeux vienen alertando sobre la necesidad de cambiar la alimentación para reducir los riesgos de desarrollar la enfermedad. Muchos médicos han seguido sus pasos, entre ellos el Dr. David Servan-Schreiber, junto con otros más. Todos han confirmado el impacto de la alimentación en la génesis del cáncer.

Cada vez estamos más en contacto con **moléculas industriales cancerígenas**, algunas de las cuales tienen un poder hormonal estrogénico (xenoestrógenos), y con perturbadores endocrinos que aumentan el riesgo de cáncer; en especial el de tipo hormonodependiente, tanto en hombres como en mujeres. Todas estas moléculas se encuentran en herbicidas, insecticidas, materiales plásticos, disolventes, plastificantes... De este modo, las dioxinas producidas principalmente por las incineradoras de residuos se van acumulando en la grasa de los productos lácteos (leche de vaca, pero también materna) y en el tejido adiposo de los senos de las mujeres. Por otro lado, los metales pesados como plomo, mercurio y cadmio refuerzan la acción cancerígena de estas moléculas.

Para protegerse del impacto de estos perturbadores endocrinos, independientemente de las medidas de salud pública que deberían emprender las autoridades, es importante que usted apueste por una alimentación antioxidante⁽⁶⁾ asociada al consumo regular de especias, pero también de **plantas medicinales** antioxidantes. En especial:

- **Cúrcuma** (*Curcuma longa*) + **pimienta** (*Piper nigrum*).
- **Cítricos** (*Citrus sp.*).
- **Romero** (*Rosmarinus officinalis*).

6. L'alimentation antioxydante; Serge Rafal, Éditions Poche Marabout, 2014.



- **Té** (*Camelia sinensis*).
- **Resveratrol** procedente del fruto de la vid (*Vitis vinifera*).

Se recomienda consumir todos los días 10 g de chocolate negro y 125 ml de vino tinto, ambos ricos en polifenoles⁽⁷⁾, así como dejar de fumar para aprender a gestionar mejor el estrés y practicar algún deporte de forma moderada, por lo menos 30 minutos al día. Todo ello contribuirá a alejar el espectro del cáncer. Por último, el consumo regular de verduras de la familia de las brassicáceas, como las coles (col verde, col de Bruselas, coliflor, col riza-

Cada vez
estamos más
en contacto
con moléculas
industriales
cancerígenas,
que aumentan el
riesgo de cáncer

da...), ricas en indol-3-carbinol, también contribuye a la prevención del cáncer de mama de dos maneras distintas. Por un lado, por su acción de desintoxicación hepática de los estrógenos⁽⁸⁾ y por otro gracias a una acción específica anticancerosa, al interferir con el receptor de los estrógenos⁽⁹⁾.

Nota: el mes que viene, la Dra. Bérengère Arnal publicará la segunda parte de este completo informa sobre el cáncer de mama: cómo afrontar el anuncio de un cáncer y cómo atenuar los efectos secundarios de la quimioterapia.

Dra. Bérengère Arnal

Preguntas y respuestas

Tasa de urea elevada

PREGUNTA. ¿Cuál sería la mejor planta para bajar la tasa de urea en sangre? ¿Funciona para ello la albura del tilo?

RESPUESTA. Un aumento de la tasa de urea puede indicar un descenso de la actividad renal, por lo que es importante que un médico compruebe que no se trata de una insuficiencia renal.

Si no es eso lo que está detrás del aumento en la tasa de urea, es posible emplear plantas para estimular la eliminación. Las hojas de abedul, el brezo o la vara de oro son buenas opciones. Se pueden



preparar en infusión mezclándolas a partes iguales a razón de 20 g por litro. Esta infusión debe beberse a lo largo del día durante tres semanas; después, se retoma la cura tras una semana de descanso.

Hay que evitar también el exceso de proteínas animales y limitar el consumo de sal. El tilo no es la planta más eficaz para bajar la tasa de urea; está más indicada para el ácido úrico.

7. Stress oxydant et antioxydants, Joël Pincemail, Testez... Éditions 2014.

8. El indol-3-carbinol estimula las enzimas hepáticas de desintoxicación de los estrógenos. Orienta hacia la vía de descomposición de los estrógenos (endógenos, de síntesis y xenoestrógenos), que no aumenta el riesgo de cáncer de mama e incluso podría ser un factor de protección (vía 2OH-hidroxiestrona). Las otras vías (4OH y 16OH) aumentan el riesgo de cáncer de mama.

9. Indole-3-carbinol. Fonds Anticancer. Nov 2012.

Aceites esenciales: más vale no confundirlos...



Algunos aceites esenciales parecen iguales, pero no lo son. Aunque sus nombres sean muy parecidos, un quimiotipo determinado puede curarle, otro puede no tener ningún efecto y otro resultar incluso nocivo. Le damos todas las claves para que pueda identificarlos.

No todos los aceites esenciales son iguales. Incluso cuando su nomenclatura es similar, sus propiedades pueden variar muchísimo. Un pequeño error puede suponer una ligera diferencia de precio, pero una confusión mayor puede tener consecuencias más importantes.

El tomillo: ¡tómese en serio!

Imaginemos que decide tratarse con tomillo para curar un resfriado. Si es para hacer una infusión, la mayoría de los tomillos son válidos. Sin embargo, si lo que quiere es tomarlo en forma de aceite esencial, la cosa cambia y hay que proceder con cuidado.

En este caso, ¿qué tomillo hay que usar? ¿El **tomillo común**, *Thymus vulgaris*, por ejemplo? Sería una muy buena elección, pero hay que saber que, sólo como aceite esencial, el tomillo común se expresa en hasta 9 quimiotipos, teniendo cada uno un perfil bioquímico distinto y casi todos ellos indicaciones diferentes. Por lo tanto, es importante asegurarse de qué tipo es el que hay que usar.

Como primera opción hay que op-



Ravensara

tar por los aceites esenciales (AE) de *Thymus vulgaris* linalol o tianol, poco agresivos y polivalentes. Los AE de *Thymus vulgaris* carvacrol o timol quedan reservados a la prescripción de un aromaterapeuta, el cual le indicará los pasos que debe seguir para emplearlos como segunda opción (en caso de infecciones más graves, por ejemplo).

Ravintsara y ravensara, ¿por qué no hay que confundirlas?

El AE de **ravintsara** (*Cinamomum camphora*) es el tratamiento aromaterapéutico por excelencia para combatir las infecciones víricas (gripe, catarro, diversas variedades de herpes...) y se usa en aplicación tópica (en dosis con-

troladas), en difusión aérea e incluso por vía oral.

El AE de **ravensara** (*Ravensara aromatica*), por su parte, también tiene propiedades muy interesantes, pero diferentes a las del AE de ravintsara. Al ser un eficaz antiinflamatorio, alivia los dolores articulares y las tendinitis, atenúa los espasmos digestivos y regula el ciclo femenino. Pero, al contrario que el aceite esencial de ravintsara, el de ravensara está totalmente desaconsejado durante el embarazo.

El AE de ravensara puede ser de dos tipos, de *Ravensara aromatica* o de *Ravensara anisata*. Aunque en ambos casos las indicaciones son similares, la elección de uno u otro tiene unas consecuencias muy diferentes también para el medio ambiente. Para la producción del *Ravensara anisata* se requiere descortezar el árbol, lo que a largo plazo deriva en la destrucción de la especie y, por lo tanto, es incompatible con su preservación ecológica. Fíjese bien en el nombre botánico en latín para diferenciarlo cuando lo compre.



Tomillo

Manzanilla: la diferencia está en el precio

El AE de **manzanilla** o **camomila común** (*Chamaemelum nobile*, antiguamente denominada *Anthemis nobilis*) es un aceite muy bien tolerado y calmante que permite combatir el estrés y el insomnio. Su acción antiinflamatoria lo hace adecuado para las irritaciones de la piel y va muy bien



Manzanilla



Lavanda

para masajearse el abdomen en caso de problemas digestivos.

Por su parte, el AE de **manzanilla alemana** o **matricaria** (*Matricaria recutita*, *Matricaria chamomilla* o *Chamomilla recutita*), de un bonito color azul índigo, posee un quimiotipo diferente al del AE de manzanilla común y también una mayor acción antiinflamatoria y antiespasmódica. No existe riesgo médico si se confunden estas dos camomilas, pero sí una posible diferencia de intensidad en su efecto... ¡y a veces de precio!

Lavanda: sí, pero... ¿cuál?

La **auténtica lavanda** es la *Lavandula angustifolia*. Podríamos decir que su aceite esencial es el de "primera clase" entre el resto de aceites de lavanda, sobre todo en su versión "fina" o "verdadera", que incluso cuenta con denominación de origen (DO). Es un aceite

esencial fácil de usar tanto directamente sobre la piel, para facilitar una cicatrización o tratar una inflamación, como inhalándolo para combatir el estrés.

El **espliego** (*Lavandula latifolia*), que contiene alcanfor, debe usarse sólo en aplicación local sobre la piel. Es un remedio obligado para las agresiones de insectos y pequeños traumas.

El **lavandín** (*Lavandula hybrida*) es un híbrido procedente de un cruce de las dos anteriores. Posee un excelente rendimiento en cultivo para perfumería industrial, pero la calidad de las variedades es desigual y suelen ser un poco menos eficaces que la lavanda auténtica.

Por último, se desaconseja el aceite esencial de **cantueso** (*Lavandula stoechas*), demasiado rico en cetonas, motivo por el que hay que tener especial cuidado al usarlo.

Dr. Franck Gigon

Resumimos

Aceites esenciales	Quimiotipo	Particularidades
Tomillo común <i>Thymus vulgaris lineoliferum</i>	Linalol	Suave
Tomillo común <i>Thymus vulgaris thuyanoliferum</i>	Tuyanol	Suave
Tomillo común <i>Thymus vulgaris geranioliferum</i>	Geraniol	Suave
Tomillo común <i>Thymus vulgaris thymoliferum</i>	Timol	De fuerte a agresivo
Tomillo marroquí <i>Thymus satureoides</i>	Carvacrol, borneol	De fuerte a agresivo
Ravintsara <i>Cinamomum camphora cineoliferum</i>	1.8 cineol	Antiviral +++
Ravensara <i>Ravensara aromatica</i>	Limoneno, sabineno, mirceno	Antiinflamatorio Desaconsejado durante el embarazo
Ravensara anisada <i>Ravensara anisata</i>	Metil-chavicol	Anticológico
Lavanda auténtica , fina (con DO) o común <i>Lavandula angustifolia, vera u officinalis</i>	Linalol, acetato de linalilo	--
Espliego <i>Lavandula latifolia</i>	Linalol, acetato de linalilo + + alcanfor (cetona)	Atención a la alergia al alcanfor Desaconsejado durante el embarazo y la lactancia
Lavandín <i>Lavandula hybrida</i> o <i>Lavandula x burnatii clone super</i>	—	Un poco menos eficaz
Cantueso <i>Lavandula stoechas</i>	Cetonas 80%	Abortiva y neurotóxica

AE con excelente relación beneficio-riesgo

AE que necesita consejo de experto

AE que conviene evitar

¡Y la planta favorita es...!

Los mayores especialistas en salud natural comparten con nuestros lectores cuáles son sus plantas preferidas. Descubrimos todas sus propiedades y por qué son las predilectas para estos expertos.



→ Eric Ménat

Médico generalista y profesor de fitonutrición

Me encanta el **desmodium**, cuyo principal alcaloide, presente tanto en su tallo como hojas, es la triptamina. Tengo un vínculo afectivo muy particular con esta planta debido a que conozco al Dr. Pierre Tubery, que la descubrió en 1960 durante un viaje a Camerún junto a su esposa, y la ha estudiado desde entonces. Se trata de una planta apasionante por sus efectos protectores del hígado. Por ese motivo, le concedo un lugar predilecto por encima del resto de plantas.



→ Henri Joyeux

Profesor universitario y médico especialista en oncología y cirugía digestiva

¡Me encanta el **perejil**! Es la planta que contiene más calcio vegetal. Cuando se mastica bien este calcio es asimilado por el intestino hasta en un 75% (a diferencia del calcio de origen animal, como el de la leche de vaca y que tan a menudo defienden las autoridades sanitarias, que se asimila sólo en un 30% como máximo). Por lo tanto, recomiendo el perejil por su calcio de elevada asimilación y porque tiene muy buen sabor: ¡Lo uso para aliñar todas las ensaladas!



→ Albert-Claude Quémoun

Doctor en Farmacia, investigador del INSERM (Instituto nacional de la salud y la investigación médica, por sus siglas en francés) y especialista en homeopatía

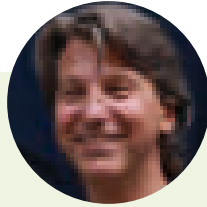
Me gustan mucho las plantas del género **Hamamelis** por sus propiedades venotónicas (tonifican las paredes venosas). Estimulan eficazmente la circulación venosa y actúan sobre las hemorroides. Al contrario que la mayoría de las plantas usadas en homeopatía, también están indicadas para la fitoterapia o alopátia.



→ Jean-Marie Pelt

Catedrático de Farmacia, botánico y ecólogo

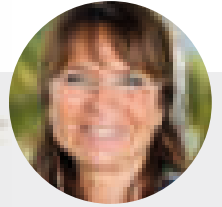
Hay una planta fundamental en la fitoterapia y esa es la **adormidera** o "planta del opio". Destaca por su alto contenido en alcaloides. Es la planta de la que se extrae la morfina, alcaloide con un potente efecto analgésico y que no tiene un equivalente natural conocido. Actualmente no existe nada mejor para aliviar el dolor. Desde este punto de vista, es la reina de las plantas.



→ Frédéric Zenouda

Osteópata

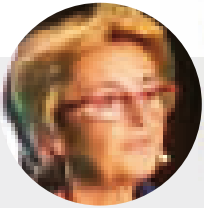
Muchas personas están estresadas, angustiadas o sufren problemas de ansiedad. En mi consulta suelo atender con frecuencia problemas del sistema digestivo y algunos de ellos provienen precisamente de estas situaciones de estrés y no exclusivamente de una patología digestiva. Para ello la **rodiola** es de gran ayuda. Pienso que esta planta adaptógena es muy adecuada para actuar a varios niveles, ya sea problemas de sueño, de fatiga, de adicción o de alimentación compulsiva.



→ Marion Kaplan

Nutricionista especializada en bionutrición

Para cocinar utilizo muchas plantas aromáticas como el tomillo, el romero, el ajo, la cebolla o la chalota por su sabor y por sus propiedades nutricionales, pero la planta más importante para mí es la **ortiga**. Ofrece muchas aplicaciones medicinales. En invierno hago regularmente curas de ortiga en polvo, que añado a mis platos o al zumo de limón que me tomo por las mañanas.



→ Martine Gardenal

Médico del deporte y homeópata desde hace 35 años

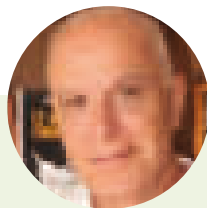
El género **Arnica** engloba unas treinta especies de plantas. Es el gran remedio contra los golpes y las conmociones, ya sean de orden físico o emocional. Se puede confiar en su eficacia segura y su tiempo de acción rápido. En homeopatía la recomiendo en diferentes diluciones o en forma de tintura madre.



→ Olivier Soulier

Médico homeópata y acupuntor, especialista en "Medicina del sentido"

Desde niño me ha gustado siempre estar en contacto con los árboles. Mi favorito es la **Sequoia sempervirens**, pero también me gusta mucho el **Ginkgo biloba** y el **arce del Japón**. El ginkgo es muy conocido como protector vascular. También uso a veces la rodiola por su acción adaptógena, el **kudzu**, una de las hierbas fundamentales de la medicina tradicional china o la **celidonia mayor**, que es útil para curar las verrugas.



→ Thierry Souccar

Periodista y autor científico, experto en nutrición y medicinas naturales

Me encanta la **col** y la consumo muy a menudo. Pero la razón principal de mi interés estriba en sus propiedades medicinales, relacionadas con la bioquímica y el funcionamiento celular. La col tiene propiedades anticancerígenas excepcionales y cuando se comienza a comprender por qué, se va más allá del ámbito de la botánica o la farmacología para introducirse en la biología. ¡Es apasionante!

Entrevistas realizadas por Nicolas Wirth

Las entrevistas se realizaron durante el Congreso Internacional de Salud Natural, organizado por el IPSN (Instituto para la Protección de la Salud Natural) y la Innovación para la Salud Natural, en el Parque Floral de París los días 3 y 4 de octubre de 2015.

Piel joven después de los 50

Seamos realistas: la piel no va a mantenerse eternamente joven por muchas cremas antiedad fabricadas por los “genios” de la industria cosmética que use. Pero los aceites vegetales y aceites esenciales que está a punto de descubrir sí que pueden retrasar su envejecimiento.



Es posible retrasar el envejecimiento de la piel si la ha cuidado con productos de calidad, optando por fórmulas que actúan sobre sus mecanismos de reparación y sobre los factores del envejecimiento. Pero, ¿cuáles son las principales sustancias activas naturales que intervienen en la juventud de la piel?

Los aceites vegetales (AV) son la base de cualquier producto cosmético. Contienen agentes activos antiedad de gran valor; lo que los convierte en imprescindibles para la reestructuración de los tejidos y la regeneración celular de la piel.

Aplicados como crema de día, serum antienvjecimiento o incluso como cuidado hidratante intensivo, con frecuencia se combinan entre sí para conseguir una acción sinérgica, potenciada por la suma de aceites esenciales (AE).

Sea cual sea el tipo de piel que tenga, siempre es posible encontrar un AV adecuado:

- **Aceite de borraja** (*Borago officinalis*, de la familia de las borragináceas): es sumamente rico en ácidos



grasos esenciales poliinsaturados que el organismo es incapaz de fabricar por su cuenta, especialmente el ácido gamma-linolénico (presente en un 38%). Es el aceite antienvjecimiento de referencia, al ser regenerante y reestructurante.

- **Aceite de onagra** (*Oenothera biennis*, de la familia de las enoteráceas): contiene un porcentaje importante de ácido linoleico (72%), de gran interés en la cosmética. Previene el envejecimiento cutáneo y restaura la flexibilidad de la epidermis.
- **Aceite de germen de trigo** (*Triticum vulgare*, de la familia de las poáceas): es fuente de vitaminas A,

D, E, K y betacaroteno. Se trata de un aceite graso, rico en ácidos grasos insaturados, que actúa sobre los efectos del envejecimiento y la pérdida de elasticidad. Se recomienda para los cuidados del rostro y del escote, las pieles secas y descamadas o simplemente para tonificar y regenerar la piel.

Estos tres aceites son tan ricos en nutrientes que raramente se aplican de forma tópica en estado puro en las fórmulas cosméticas cutáneas. Se podrán usar junto a aceites menos grasos como los de jojoba o avellana. Otra opción es tomarlos de forma oral como nutricosméticos, es decir, complementos alimenticios que

Los efectos del tiempo

Con el paso de los años el déficit hormonal puede conllevar una disminución de hasta el 50% en la renovación de las células. La piel se vuelve entonces más fina y áspera, así como más seca y tirante debido a que retiene peor el agua y tiene carencia de lípidos esenciales.

A nivel de las capas más profundas, las proteínas que mantienen la piel y le confieren flexibilidad, el **colágeno** y la **elastina**, se rarifican (fenómeno característico del envejecimiento por el que los tejidos van perdiendo densidad y estructura). La pérdida es de al menos el 30% del colágeno en los cinco años siguientes a la menopausia. Como consecuencia, el rostro pierde su firmeza, los rasgos se hunden, la piel presenta menos tonicidad y las arrugas se vuelven más profundas. Asimismo, queda más sometida a las agresiones de los radicales libres y a las manchas de envejecimiento. Este tipo de problemas pigmentarios aparecen con más facilidad en las pieles que han estado demasiado expuestas al sol.

nutren la piel desde el interior; por ejemplo, tomando de 2 a 6 cápsulas de una mezcla de aceites de onagra y borraja al día durante 3 meses.



- **Aceite de aguacate** (*Persea gratissima*, de la familia de las lauráceas): es muy completo en vitaminas A, B, D, E, H y PP, y constituye un excelente aceite antiarrugas, con capacidad de penetrar fácilmente en la piel. Tonifica, flexibiliza, suaviza y reestructura la epidermis de las pieles secas.

- **Aceite de rosa mosqueta** (*Rosa rubiginosa*, de la familia de las rosáceas): contiene un 80% de ácidos grasos esenciales poliinsaturados que le otorgan unas propiedades extraordinarias. Su acción regeneradora celular le hace especialmente eficaz para las arrugas y la hidratación cutánea de las pieles apagadas y sin brillo natural, secas, eccematosas, con cuperosis (coloración roja de la cara, producida por una dilatación de los vasos capilares), con cicatrices o que tienen acné. También actúa en profundidad al aplicarse sobre la piel.

Podríamos citar también otros aceites vegetales como el aceite de **argán**, de **higo chumbo** o de **maceración de raíz de zanahoria**.

Para los cuidados cosméticos del día a día

Los AE son bien conocidos por su gran compatibilidad con el tejido cutáneo. Penetran en la epidermis para llegar a la circulación sanguínea subyacente y tienen una acción al mismo tiempo oxigenadora, reparadora y

regeneradora. De este modo, puede añadir puntualmente una o dos gotas del aceite esencial elegido a una crema nutritiva, para transformarla así en un auténtico elixir de juventud.

Para los cuidados cosméticos diarios estas sustancias aromáticas pueden utilizarse con una base de aceite vegetal dosificada del 2 al 3%. Así, en función de las necesidades específicas de la piel y de los gustos de cada persona, será posible recurrir a un gran número de AE:

- **AE de geranio bourbon** (*Pelargonium asperum*, de la familia de las geraniáceas): permite tener un cutis bonito y una piel más firme gracias a sus propiedades circulatorias y a su capacidad para que se cierren progresivamente los poros de la piel.

Es posible retrasar el envejecimiento de la piel si la ha cuidado con productos de calidad

- **AE de limón** (*Citrus limon*, de la familia de las rutáceas): reduce las manchas de la piel producidas por la edad, en general las manchas marrones, y protege las células frente a los radicales libres responsables del envejecimiento. Pero ¡cuidado! al ser un aceite fotosensibilizante sólo debe utilizarse por la tarde-noche.

- **AE de palo de rosa** (*Aniba roseodora*, de la familia de las lauráceas): se trata de un remedio muy aconsejable para luchar contra las arrugas y las pieles fatigadas e irritadas, al ser un potente regenerador ce-

lular que suaviza la piel y la vuelve más firme.

Para el cuidado del rostro

Existen AE de especial valor que deben reservarse para los cuidados del rostro por su acción reparadora:

- **AE de jara** (*Cistus ladaniferum*, de la familia de las cistáceas): es una resina pegajosa y viscosa procedente de las ramas de este arbusto presente en la cuenca mediterránea. Tiene una extraordinaria acción reparadora sobre las fisuras de la epidermis, lo que permite actuar sobre las arrugas y patas de gallo, así como acelerar la cicatrización de los tejidos (cicatrices de granos y estrías).

- **AE de flor de siempreviva** (*Helichrysum italicum*, de la familia de las asteráceas)⁽¹⁾: esta flor recibe el nombre de siempreviva o inmortal porque cuando se deseca no pierde ni su color ni su belleza. Su aceite esencial ofrece virtudes cicatrizantes y antiinflamatorias adecuadas para las pieles maduras. Tiene la particularidad de reparar todo tipo de zonas afectadas de la piel, favoreciendo la microcirculación.



- **AE de naranja amargo** (*Citrus aurantium Ssp. Amara*, de la familia de las rutáceas): es perfecto para las pieles sensibles y secas; reduce las arrugas, las estrías, la cuperosis y devuelve la elasticidad a la piel.

- **AE de rosa** (*Rosa damascena*, de la familia de las rosáceas): se trata de uno de los aceites esenciales más apreciados, de perfume excepcional

1. Use preferentemente el aceite esencial de siempreviva procedente de Córcega o de Italia.

y embriagador. Pero su escaso provecho para aceite esencial (hacen falta destilar cuatro toneladas de pétalos para obtener un kilo de AE) también lo convierte en uno de los aceites más caros. Aunque puede utilizarse en todos los tipos de pieles, sus virtudes regeneradoras y tónicas de los tejidos cutáneos hace que sea un gran aliado para las pieles maduras, arrugadas, fatigadas y con cuperosis.

Algunas fórmulas aromáticas para rejuvenecer la piel

Debe practicar curas de varios meses, alternando AE con AV según sea el objetivo perseguido:

- **Como prevención de las señales del paso del tiempo:** añade una gota de AE de rosa de Damasco (*Rosa damascena*) o de jara al aceite vegetal de rosa mosqueta (*Rosa moschata*) o en la crema de día habitual, una o dos veces por semana. Para el cuidado de noche no dude en utilizar un aceite nutritivo un poco más graso, como el de argán.
- **Serum regenerador para el rostro:** mezcle 10 ml de aceite de germen de trigo, 10 ml de aceite de aguacate y 30 ml de aceite de jojoba. A estos 50 ml de aceites vegetales, añade 15 gotas de AE de geranio bourbon (Pe-



Cultivo de geranios bourbon en la isla de Reunión



largonium asperum), 15 gotas de palo rosa (*Aniba rosaedora*) y 2 gotas de AE de jara (*Cistus ladanifer*). Si la piel está muy seca añade 10 ml de borraja, con sólo 20 ml de jojoba.

Debe aplicar la cura escogida entre las dos propuestas por la mañana y por la tarde, a razón de 2 a 4 gotas de la mezcla y masajear bien el rostro, el cuello y si es necesario el escote. Los primeros efectos sobre algunas cicatrices se observarán pasado un mes, debiendo prolongar la cura de dos a tres meses. Asimismo, el automasaje regular y suave del rostro permitirá tonificar, revitalizar y alisar la piel, así como activar la circulación sanguínea y dar brillo al cutis.

Para mantener una piel bonita después de los 50 también es esencial hidratar y nutrir el cuerpo desde el interior. En primer lugar, debe beber suficiente agua cada día y dar preferencia a una alimentación rica en antioxidantes, ácidos grasos insaturados y minerales. Hay que señalar que las **fitohormonas** (por ejemplo, las isoflavonas de soja) a veces recetadas para los síntomas de la menopausia, tienen un efecto beneficioso sobre la elasticidad de la piel. Y, por último, evite fumar, ya que el tabaco es el segundo factor de envejecimiento después del sol.

Claudine Luu
Doctora en Farmacia

News

Antes de salir de copas... ¡cómase tres peras!

Las resacas suelen ser menos agradables que las veladas que las han provocado. Cada cual tiene sus propios trucos para evitarlas, aunque lo verdaderamente infalible es, por supuesto, no beber o hacerlo de manera razonable. En Australia, un equipo de investigadores acaba de demostrar el efecto "antirresaca" de una pera asiática llamada nashi. Esta fruta redonda y amarilla que encontramos en las tiendas orientales y en algunos supermercados es la más eficaz de entre los diferentes tipos de pera estudiados para combatir el malestar que causan el



Peras nashi

exceso de alcohol. Por su parte, nuestra pera occidental no ha demostrado tener ningún efecto.

La nashi, además de ser un alimento de propiedades anticolesterol y antiinflamatorias demostradas, refuerza la actividad de las enzimas hepáticas encargadas de metabolizar el alcohol, lo que evita sus efectos nocivos. Para evitar los síntomas de la resaca (náuseas, dolor de cabeza, malestar, fatiga...) debe tomar 3 peras asiáticas ó 220 ml de su zumo. Ya lo sabe: en su próxima velada ¡no olvide sus nashis!



Encare el invierno con unas defensas inmunitarias de hierro

Llega el frío y con él los temores de siempre: “¿conseguiré dar esquinazo a la gripe este invierno?”, “¿tendré gastroenteritis?” ¡Que no cunda el pánico! El organismo posee armamento propio, aunque una ayuda nunca viene mal.

■ Cómo podría andar recto un títere sin todos sus hilos? Pues lo mismo sucede con nuestro sistema inmunitario. Su capacidad de defendernos de las agresiones depende de muchos otros sistemas, como el digestivo, el linfático o el nervioso. Dicho de otro modo: para que el sistema inmunitario funcione correctamente hay que mantener un buen estado de salud a todos los niveles.

El primer paso será buscar “plantas amigas” del intestino y el hígado, que son dos pilares de la inmunidad. Después, podemos recurrir a aquellas que ayudan de modo más específico al sistema inmunitario. Por último, podemos valernos también de las plantas adaptógenas, que desempeñan un papel fundamental al facilitar el funcionamiento de los sistemas, especialmente el nervioso, el hormonal y, por supuesto, el inmunitario. Es muy conveniente com-

binar varias plantas, puesto que conjuntamente su acción es más fuerte.

Tome nota de la infusión preventiva que le presentamos en el cuadro. Por supuesto, también resultará beneficiosa si ya se sufre una afección vírica o bacteriana, pero en ese caso deberá combinarla con otros remedios más activos, como los aceites esenciales, por ejemplo. Elija uno u otro en función de la localización y la naturaleza del trastorno.

Las plantas, más de cerca

- El **lapacho rosado** (*Tabebuia impetiginosa*) equilibra la flora intestinal gracias a sus virtudes antisépticas y antifúngicas. Estimula la inmunidad de forma suave, pero en profundidad.
- El **helenio** (*Inula helenium*) contiene inulina, una fibra prebiótica que

refuerza la flora intestinal y con ello la inmunidad. También es excelente para prevenir o tratar los trastornos pulmonares.

- El **romero** (*Rosmarinus officinalis*) es un tónico hepático, pero también un potente antiinfeccioso y antivírico.
- El **eleuterococo** (*Eleutherococcus senticosus*) es una planta adaptógena que estimula el conjunto del organismo y también el sistema inmunitario.
- La **equinácea** (*Echinacea angustifolia*) es la planta más famosa de entre las que estimulan el sistema inmunitario por diferentes medios. En concreto, la equinácea estimula la fagocitosis celular.

¿No le van mucho las infusiones?

Siempre con un fin preventivo, también puede comenzar con una cura de fermentos lácticos para reforzar la salud intestinal, ya sea en polvo (por ejemplo, en sobres monodosis) o en cápsulas. Debe combinarse con plantas en cápsulas, en extractos fluidos o hidroalcohólicos. Además de las arriba mencionadas, otra buena opción es el **astrágalo** (*Astragalus membranaceus*). Con propiedades adaptógenas, el astrágalo estimula la inmunidad y ayuda a soportar mejor los cambios de temperatura. Consuma las plantas durante diez días, alternándolas y con pausas de otros diez días entre cada toma.

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Lapacho** (corteza) 20 g.
- **Helenio** (raíz) 20 g.
- **Romero** (hoja) 20 g.
- **Eleuterococo** (raíz) 20 g.
- **Equinácea** (raíz) 10 g.

Preparación:

Iniciar una decocción en agua fría con el equivalente a dos cucharaditas de la mezcla de plantas por taza (unos 200-250 ml de agua). Hervir durante dos o tres minutos y luego dejar reposar tapado durante un cuarto de hora. Filtrar y beber dos o tres tazas al día durante una o dos semanas cada mes durante el otoño y el invierno.

Advertencia: esta mezcla deberá evitarse en caso de enfermedad autoinmune debido a la presencia de la equinácea.



Nicolas Wirth
Naturópata

Hinojo para calmar el estómago y los intestinos



Para acabar con la hinchazón y los gases intestinales no hay nada mejor que una infusión a base de algunas semillas aromáticas.

El hinojo (*Foeniculum vulgare*) evita que la flora intestinal fermente y permite expulsar los gases. Su infusión es un excelente remedio para la aerofagia, colitis, disepsia, hipo e incluso náuseas. Además, estimula la secreción biliar; mejora la acción del hígado y es antiespasmódico, ya que equilibra el sistema nervioso. Este doble efecto nervioso y digestivo es muy efectivo para relajar el estómago y los intestinos, sobre todo en caso de estrés, nerviosismo o angustia.

La tisana carminativa

Los herboristas elaboran la llamada "tisana carminativa" a partir de una mezcla de siete semillas: anís verde, eneldo, carvi, comino, cilantro, angélica y, por supuesto, hinojo. Todas proceden de la misma familia, la de las apiáceas, y poseen propiedades digestivas y carminativas (disminuyen la formación de gases en el tubo digestivo), por lo que permiten la expulsión de los gases del organismo. Estas plantas necesitan calor; lo que les permite elaborar

aceites esenciales que van a transmitir ese calor directamente al estómago, proporcionando confort digestivo y un efecto calmante. Pero el hinojo es un caso aparte.

Un agradable calor llega a los intestinos

Se puede decir que al hinojo le gusta el calor y los terrenos secos, pero que la humedad y el frío tampoco le dan miedo. Esto es precisamente lo que le dota de sus virtudes equilibrantes. De este modo, la planta va a calentar como las otras semillas de la misma familia, pero adaptándose a las necesidades de cada persona.

Por ejemplo, el anís, aunque es un pariente cercano del hinojo, no puede actuar de esta manera tan suave, ya que el anetol que contiene puede ser tóxico para el sistema nervioso si se toman grandes dosis, además de estar contraindicado en las mujeres embarazadas y los niños pequeños. Sin embargo, el hinojo contiene anetol en muy poca cantidad, por lo que incluso se puede dar a un bebé y a una mujer embarazada o que esté dando el pecho, ya que además va a ayudar a estimular la lactancia.

Atención: aunque el hinojo tiene poco anetol, esta sustancia se acumula en el organismo por lo que, por precaución, se debe limitar la toma a una semana como máximo en los niños pequeños, y para los adultos a dos semanas a razón de 7 g de semillas al día.

Jean-François Astier

¡Dos tisanas aplaudidas por la ciencia!

Para preparar una **tisana carminativa**, mezcle las siete semillas que la componen (anís verde, eneldo, carvi, comino, cilantro, angélica e hinojo) a partes iguales.

Para una **tisana galactógena** (que favorece la producción de leche durante la lactancia), podrá mezclar las semillas siguientes:

- Angélica: 30 g.
- Anís verde: 30 g.
- Hinojo: 30 g.
- Carvi: 60 g.
- Lúpulo: 20 g.

El hinojo también se puede tomar solo.

Preparación

En todos los casos, se debe infundir una cucharada sopera de semillas (solas o mezcladas), por bol de agua fría. Caliente hasta que hierva, apague el fuego y deje infundir entre 10 y 15 minutos.

Por último, para los lactantes se empleará el hinojo sólo contra las colitis y dando la infusión a cucharaditas o mediante un cuentagotas. Este método se ha venido utilizando desde tiempos inmemoriales y recientemente ha sido validado por varios estudios científicos⁽¹⁾⁽²⁾.

1. Weizman Z, Alkrinawi S, et al. Efficacy of herbal tea preparation in infantile colic. *J Pediatr* 1993 Apr; 122(4): 650-2.

2. Irina Alexandrovich, Olga Rakovitskaya, Elena Kolmo, Tatyana Sidorova, Sergei Shushunov. The effect of fennel (*Foeniculum vulgare*) seed oil emulsion in infantile colic: a randomized, placebo-controlled study. *Alternative therapies* 2003 July/Aug, vol. 9 no. 4.

Crema de día anticontaminación



Rica en sustancias activas específicas, esta crema que podrá preparar en su propia casa le permitirá protegerse de los agentes contaminantes de forma natural.

La piel está expuesta cada día a numerosos agentes nocivos que le provocan serios daños. Al cabo del tiempo, los signos de esos daños se hacen visibles en forma de oxidación y envejecimiento prematuro; es decir, en forma de manchas, flacidez y arrugas. Para combatir la acción diaria de los agentes contaminantes sobre la piel, le proponemos una preparación especialmente rica en sustancias activas que permiten combatir de forma efectiva este tipo de agresiones cutáneas.

to de la epidermis, ayuda a combatir el estrés oxidativo, aporta un efecto tensor antiedad e ilumina las pieles apagadas.

- El **aceite esencial (AE) de salvia romana** (*Salvia sclarea*) permite equilibrar las secreciones de la piel y ayuda a la cicatrización. Es un buen estimulante cutáneo.
- El **AE de jara** (*Cistus ladaniferus*) ayuda a la cicatrización y a comba-

tir el envejecimiento celular y las arrugas.

- El **AE de madera de sándalo** (*Santalum album*) estimula las pieles fatigadas y estresadas.
- El **AE de verbena exótica** (*Litsea cubeba*) tonifica la epidermis con un suave aroma.

Catherine Bonnafous
Doctora en Farmacia

Las sustancias activas

- El **hidrolato de romero** (*Rosmarinus officinalis*) **QT verberona** para equilibrar las secreciones de la piel y purificarla.
- El **macerado oleoso de caléndula** (*Calendula officinalis*) se obtiene generalmente por maceración de las flores de esta planta en **aceite virgen de girasol** (*Helianthus annuus*) o de **sésamo** (*Sesamum indicum*). Es inodoro, por lo que no interfiere en el perfume final de la crema. Este macerado, que ayuda a regenerar la película hidrolipídica (una fina película protectora que cubre la superficie de la piel), se recomienda en especial para las pieles sensibles, fácilmente irritables o con algún otro problema o intolerancia.
- El **aceite vegetal (AV) de tamanu**, también llamado aceite de calófilo (*Calophyllum inophyllum*), protege contra los nocivos rayos ultravioletas, estimula la microcirculación y favorece la cicatrización.
- La **levadura de panadería** (*Saccharomyces cerevisiae*) mejora el espec-

Crema antipolución

Ingredientes (siempre biológicos)

- 3 cucharadas soperas de macerado oleoso de caléndula.
- 1 cucharada soperas de aceite de tamanu.
- 1 cucharada soperas de cera de abeja (aproximadamente 15 g).
- 4 cucharadas soperas de hidrolato (agua floral) de romero (QT verberona).
- 1 cucharadita de levadura seca en polvo (también conocida como levadura de panadería).
- 3 gotas de AE de salvia romana.
- 3 gotas de AE de jara.
- 3 gotas de AE de madera de sándalo.
- 3 gotas de AE de verbena exótica.

Elaboración

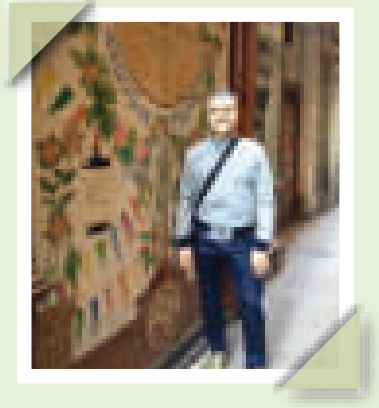
- Preparar un baño maría a entre 45 y 50° C para templar el macerado oleoso de caléndula y el aceite de tamanu.
- Fundir la cera de abeja e incorporarla a la mezcla de los dos aceites vegetales. Retirar la mezcla del fuego.
- Templar el hidrolato de romero y disolver en él la levadura de panadería.
- Verter el hidrolato con la levadura en la primera preparación y mezclar bien con la batidora.
- Añadir los aceites esenciales a la mezcla resultante y verterla en un tarro de vidrio muy limpio.

Utilización

Aplicar sobre el rostro bien limpio. Esta crema puede conservarse hasta seis meses en el frigorífico.



“Todo lo que el incienso puede hacer por su salud y bienestar”



La influencia que el incienso tiene sobre nuestra fisiología y nuestro estado interior, bien conocida por las medicinas tradicionales, comienza a ser validada por la ciencia. Michel Pryet, fundador de la sociedad “Los inciensos del mundo”, explica sus secretos.

Plantas&Bienestar: ¿Los inciensos nos pueden curar?

Michel Pryet: Los inciensos pueden contribuir al bienestar y a mejorar la salud, pero siempre con la condición de que sean inciensos naturales y no perfumes de síntesis, como muy a menudo ocurre. Por otra parte, los inciensos son una parte integral de las medicinas tradicionales. Por ejemplo, el Dr. Dolkar, perteneciente a un linaje de médicos tibetanos, elabora píldoras medicinales a base de plantas e inciensos con efecto terapéutico.

Los inciensos se utilizan también en el ayurveda, la medicina tradicional india, y en Japón se estudian los efectos que tienen los diferentes aromas sobre el cuerpo humano. Por ejemplo, la madera de agar es conocida por ser una de las más potentes para aportar calma, mientras que el incienso de eucalipto tiene un poder antimicrobiano muy eficaz que permite sanear el aire. Aunque hay que tener en cuenta que el efecto propiamente medicinal del incienso es más débil que el de un aceite esencial, por lo que no se podría aliviar un dolor de muelas, por ejemplo, con un incienso de clavo.

P&B: ¿De qué manera actúa el incienso sobre el organismo?

M. P.: Lo que realmente diferencia a los inciensos de las plantas medicinales es la difusión de aromas de madera como el enebro, el cedro, el



agar o el sándalo (los dos últimos han sido objeto de estudios científicos en Japón). Por lo general, las maderas tienen un efecto relajante sobre el cerebro que es medible gracias a una electroencefalografía. A diferencia de las cápsulas a base de plantas, la acción de sus moléculas aromáticas es muy rápida. Desencadenan una señal que el bulbo olfativo transmite al cerebro límbico, sede de nuestras emociones, lo que explica su efecto sobre nuestro estado anímico y, por consiguiente, sobre nuestro sistema neurovegetativo. Además, una parte de las moléculas aromáticas pasa a la sangre a través de los pulmones, pro-

duciendo un efecto directo pero más débil que si se toman aceites esenciales o extractos de plantas.

P&B: ¿Qué tipo de efectos tienen las moléculas aromáticas?

M. P.: De manera esquemática, diría que las notas de cabeza (ver cuadro), como las flores o los cítricos, tienen efectos sobre la parte superior del cuerpo. Varios estudios han demostrado que son dinamizantes, además de ser tonificantes para el espíritu. En cuanto a las notas de corazón, son dulces o especiadas. Estas moléculas más pesadas se perciben en un segundo momento (dependiendo del aroma, incienso o aceite esencial utilizado, pueden pasar desde minutos hasta horas) e influyen en nuestros afectos, ofreciéndonos una sensación de confort y protección. Y, por último, las notas de fondo son el armazón del incienso y corresponden a las notas amaderadas con efecto calmante.

Las moléculas aromáticas también producen efectos específicos sobre las facultades intelectuales y el estado psicológico, y también sobre el sistema inmunitario, la tensión arterial, el sistema cardiovascular y nervioso... Un ejemplo, entre otros muchos, es el de los inciensos que contienen maderas y aceites esenciales de coníferas como el pino, el cedro o el enebro. Estos aromas complejos, llamados fitoncidas, no sólo ayudan a tranquilizarse, sino que también relajan. Además, disminuyen la fatiga, lo que se

ha verificado midiendo el ritmo del parpadeo de los ojos. Por otra parte, refuerzan el sistema inmunitario y actúan sobre el estrés y las capacidades intelectuales al mejorar la memoria y la concentración. Los efectos fisiológicos y psicológicos de los inciensos llevan estudiándose científicamente desde hace cincuenta años con resultados probados⁽¹⁾.

P&B: ¿Pero al quemarse el incienso no se destruyen sus principios activos?

M. P.: Quemar un material conlleva su desnaturalización. Pero esto no es lo que ocurre con el incienso, ya que al quemarlo se alcanza un punto de incandescencia que hace subir la temperatura del bastoncito; entonces la molécula aromática se difunde por el aire a la temperatura exacta a la que puede volatilizarse, pero sin llegar a destruirse sus principios aromáticos.

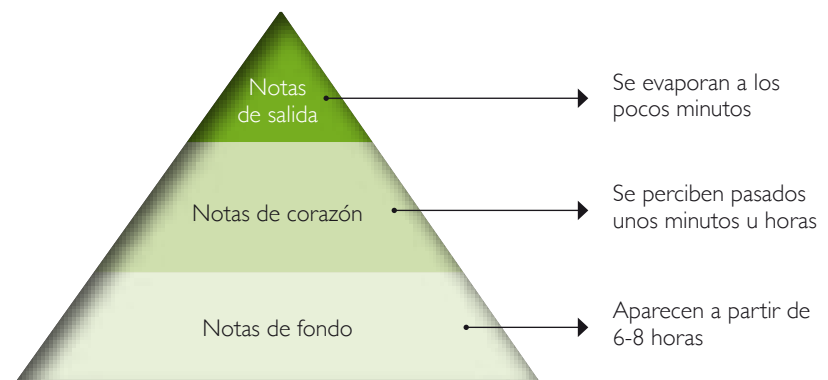
P&B: Usted afirma que el 95% de los inciensos que se comercializan ¡no son inciensos!

M. P.: Así es. En la mayoría de los casos se trata de bastoncitos neutros, impregnados con una mezcla de perfumes y que casi siempre son de síntesis o disolventes. Por lo tanto, deben considerarse más como ambientadores o incluso desodorantes. Sólo el 5% están compuestos de maderas, resinas y especias reducidas a polvo a las que se añaden aceites esenciales. Esta base oleaginoso forma una pasta que luego se pasa por una prensa para hacer bastoncitos (según las tradiciones tibetana y japonesa) o se amasa a mano alrededor de un palo de bambú (según la tradición india).

Desgraciadamente, la ausencia de normas sobre la denominación "incienso" hace que se metan en el mismo saco tanto las varillas perfumadas como las que están hechas a base de ingredientes naturales y preparadas de forma artesanal a partir de una

Las fases olfativas

- **Notas de cabeza:** situadas en la parte superior de la pirámide olfativa (o fase olfativa 1). Son los primeros aromas que se perciben.
- **Notas de cuerpo:** en la parte media de la pirámide olfativa (o fase olfativa 2). Son los aromas que se perciben con el paso de los minutos u horas, dependiendo del incienso o aroma esencial utilizado.
- **Notas de fondo:** dentro de la parte inferior de la pirámide olfativa (o fase olfativa 3), se trata de los aromas que se perciben al final, cuando el aroma se está "apagando". Es el efecto más relajante.



pasta compuesta de auténticas plantas aromáticas y especias.

P&B: ¿Cómo se puede distinguir un bastoncito impregnado de un verdadero incienso natural?

M. P.: El mejor indicio de que no es natural es la presencia de notas muy ambarinas y dulces que demuestran

que el bastoncito contiene productos de síntesis, ya sea en combustión o no. Una nota potente de cítricos o flores como jazmín o incluso vainilla es también señal de que el incienso no es natural, ya que el precio de estas materias primas no permitiría ofrecer un producto accesible.

Los perfumes de frutas rojas quedan también excluidos, ya que las frutas no pueden exhalar sus perfumes en forma de incienso. Mucha gente ignora esto y compra bastoncitos perfumados sin saberlo. Por desgracia, el hecho de que algunos de estos productos se vendan en tiendas bio no significa que sean naturales.

Por último, un buen indicador es su precio. Si usted encuentra un incienso de sándalo a 3 euros los 20 bastoncitos es imposible que sea natural, pues el sándalo auténtico se comercializa a entre 5 y 10 euros cada paquete.

Los inciensos pueden contribuir al bienestar y a mejorar la salud, siempre que sean inciensos naturales

1. Etude des principales techniques de mesure: Hongratanaworakit, T. Physiological effects in aromatherapy Songklanakarín J. Sci. Technol., 2004, 26(1): 117-125 Etude des effets antioxydants sur les cellules: "Protecting Effect of Phytoncide Solution, on Normal Human Dermal Fibroblasts against Reactive Oxygen Species" Hiroaki Fujimori 1), Masayoshi Hisama 2), Hiroharu Shibayama 2), Masahiro Iwakiri 1) 1) Department of Pharmacy, School of Pharmacy, Kinki University 2) HBC Science Research Center Co., Ltd.



P&B: ¿El uso de incienso presenta riesgos?

M. P.: Es cierto que los inciensos han sido acusados de poner en riesgo la salud, debido a que en su combustión se desprenden cierto número de compuestos peligrosos (benceno, formaldehídos, ftalatos y partículas finas) cuando la quema del incienso se

Desde que el hombre empezó a utilizar el fuego ha vivido en una atmósfera llena de compuestos orgánicos volátiles

hace de manera constante y en gran cantidad. De modo que sí se puede decir que los inciensos contribuyen al fenómeno de la contaminación del aire de interiores, aunque sea de manera marginal.

Para limitar esa contaminación lo ideal es utilizar inciensos naturales que no emiten ftalatos u otros componentes químicos, como sí ocurre con los perfumes de síntesis produ-

cidos por la industria petroquímica. Pero lo que con frecuencia se olvida es que las fuentes de combustión o de calefacción, el mobiliario, los diversos revestimientos de los edificios e incluso los libros y revistas también emiten esos componentes y en cantidades mucho más importantes que el incienso. De hecho, desde que el hombre empezó a utilizar el fuego ha vivido en una atmósfera llena de compuestos orgánicos volátiles. Por lo tanto, estamos perfectamente adaptados a estos componentes siempre que su concentración no sea excesiva.

P&B: ¿Cuáles son las precauciones que hay que tener al usar incienso?

M. P.: ¡Las mismas que cuando no se quema incienso! Vivir en casas bien ventiladas y abrir las ventanas regularmente varios minutos al día. Estas son medidas de higiene básicas.

*Entrevista realizada por
Emmanuel Duquoc*

News

El arándano rojo reduce a la mitad las infecciones urinarias tras una operación

Entre el 10 y el 64% de las mujeres a las que se les coloca una sonda urinaria tras una intervención ginecológica contraen luego una infección de las vías urinarias. Un estudio aleatorio doble ciego y controlado frente a placebo evaluó la eficacia terapéutica de las cápsulas de zumo de arándano rojo en la prevención

de este tipo de infecciones. En él, se administró a 160 pacientes un placebo o bien dos cápsulas de arándano rojo dos veces al día durante seis semanas después

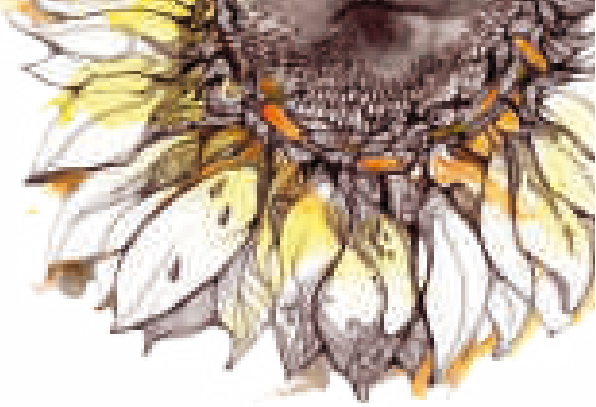


de la operación. Los resultados mostraron que la incidencia de infección urinaria fue significativamente menor en el grupo que recibió el tratamiento a base de arándano rojo. Los autores concluyeron que, cuando las mujeres deben someterse a una cirugía benigna que implica un sondaje urinario, la utilización de cápsulas de

extracto de arándano rojo durante el período posoperatorio permite reducir a la mitad la tasa de infección urinaria.

Foxman B, Cronenwett AE, Spino C, Berger MB, Morgan DM. Cranberry juice capsules and urinary tract infection after surgery: results of a randomized trial. *Am J Obstet Gynecol.* 2015 Apr. 13.

Mi maestro es... ¡una planta!



Sólo con mirarlas, las plantas nos tranquilizan y calman nuestros espíritus agitados. Pero algunas llegan todavía más lejos; tanto, que es posible mantener un diálogo con ellas...

Cuando se pregunta a un chamán de la selva amazónica cuál es la fuente de su conocimiento, la respuesta es siempre la misma: *“son las plantas las que me comunican directamente sus propiedades terapéuticas”*.

Según los **chamanes**, la comunicación con la naturaleza, en especial con el reino vegetal, no tiene nada de extraordinario. Pero, ¿realmente pueden hablar las personas con las plantas?

Jeremy Narby, doctor en Antropología, vivió durante un tiempo con los indios asháninkas en la selva amazónica de Perú. En el curso de sus investigaciones, oyó con frecuencia decir que las plantas pueden enseñar al ser humano. Para los asháninkas las plantas son una especie de *“profesor, y la selva se ve un poco como una universidad”*. A algunos árboles de gran tamaño se les considera incluso *“doctores”*, mientras que ciertas plantas, como el tabaco y la ayahuasca, ocupan un lugar aparte.

Sin duda, para nosotros se trata de una forma muy extraña de ver las cosas... porque, ¿qué es lo que las plantas pueden querer decirnos?

Unidos por un hilo invisible

Para intentar comprenderlo, en primer lugar hay que saber qué es un chamán. Este término, aún poco familiar para nuestra cultura occidental, fue dado a conocer por los exploradores europeos que se toparon con

personajes extraños que decían *“poder comunicarse con los espíritus para curar a la gente y conocer su vida⁽¹⁾”*.

El chamán es una pieza esencial en determinados pueblos y culturas desde hace milenios. Según la visión chamánica, cada especie viviente posee una esencia, incluidas las plantas. Y todas las esencias de los seres vi-



El término “chamán” procede de Siberia, donde “saman” hace referencia a *“una persona que toca el tambor, entra en trance y cura a la gente⁽¹⁾”*.

vos -tanto humanos como animales o plantas- están conectadas, ligadas entre sí por una especie de hilo invisible. Por lo tanto, en realidad no existiría ninguna separación entre usted y yo, o entre nosotros y las plantas. Gracias a esa “comunicación” es como el chamán, tras un largo aprendizaje, puede entablar un diálogo con la naturaleza, una vez que logra alterar y expandir su estado de consciencia.

Algunas plantas son más habladoras que otras

Un poco como ocurre con los seres humanos, cada planta posee unas características específicas: determinadas plantas serían “habladoras”, otras “mudas” y sólo de algunas se puede aprender de verdad.

Guillermo Arévalo Valera, chamán peruano procedente de una larga tradición de sanadores shipibo-conibo en Perú, explica que esas plantas de las que se puede aprender son aquellas que nos enseñan a vivir en la tierra, a ocuparnos del prójimo y respetarlo. *“Lo que buscamos es aprender de la planta y compartir ese conocimiento con los seres humanos”*, precisa; *“aquí, en la Amazonía, respetamos enormemente la naturaleza⁽²⁾”*.

Las **plantas maestras**, es decir, las que enseñan, no sólo tienen principios activos, sino también energía y espíritu. Para Arévalo Valera, estas son las que permiten curar enfermedades físicas y ayudar sobre todo en el plano psicológico y espiritual.

1. Jeremy Narby, Francis Huxley, Chamanes au fil du temps, Albin Michel, 2002.
2. Alessandra Moro Buronzo, La conscience de la nature, Éditions La Martinière.

Plantas y misterios

Científicos convencidos

A algunos científicos no les sorprende demasiado la idea de que las personas se comuniquen con las plantas. Una vez concluidos sus estudios, el cirujano Aziz Kahzrai se dedicó a estudiar durante mucho tiempo la medicina amazónica practicada por los shipibo-conibo.

Kahzrai explica que los chamanes que él conoce han sabido construir un sistema de cuidados coherente y pertinente a partir del “discurso” recibido de las plantas en sus trances. “Personalmente, he descubierto una auténtica medicina que se basa en un corpus de conocimientos teóricos del funcionamiento del cuerpo humano, el psiquismo, las percepciones sensoriales y el espíritu”, asegura. “Los chamanes están en condiciones de obtener conocimientos botánicos y farmacológicos de su entorno y hacer diagnósticos médicos”.

¿Y si tuvieran razón?

Efectivamente, parece que los pueblos amazónicos saben lo que hacen. Nosotros no podemos más que constatar que un gran número de fármacos actuales proceden de la farmacopea amazónica y que los laboratorios no dejan de investigar para conocer los secretos terapéuticos que los chamanes de todo el mundo aseguran recibir directamente de las plantas medicinales.

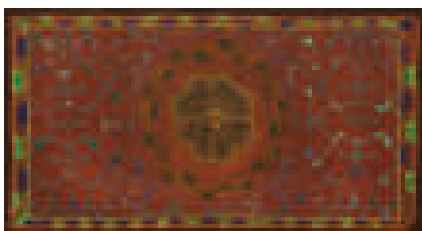
Pensemos por ejemplo en el **curare**, un veneno que los cazadores amazónicos utilizan desde hace milenios para paralizar los músculos de sus presas. Para obtenerlo, hay que cocer varias plantas juntas durante un determinado número de días. “Teniendo en cuenta que existen más de 80.000 especies vegetales en la selva, había una probabilidad entre 6.400 millones de encontrar esta receta por azar o tanteo⁽²⁾”, precisa el antropólogo Jeremy Narby, haciendo hincapié en que algún día habrá que estudiar el tema de los chamanes con atención. El caso del curare es todavía más interesante



Preparación de la ayahuasca.



Ayahuasca lista para consumirse después de haberse hervido durante varias horas (provincia de Pastaza, Ecuador).



si se piensa que esta mezcla ha sido validada por la ciencia hasta el punto de que la medicina occidental ha llegado a utilizarla como uno de los componentes empleados en la anestesia.

Otro ejemplo sorprendente es sin duda el brebaje que en la Amazonía se toma para ampliar el campo de consciencia y comunicarse con los espíritus de las plantas: la **ayahuasca** (o yagé). Más allá de los efectos de esta “poción”, lo que llama la atención es la forma en que se elabora, ya que su preparación exige conocimientos bastante avanzados.

Para obtener lo que se conoce como la ayahuasca es necesario combinar dos plantas. La primera es la *Psychotria viridis* (en determinadas zonas se la conoce también como chacruna), que contiene una hormona, la dimetiltriptamina, que aparentemente actúa sobre el cerebro. Sin embargo, una vez ingerida, esta hormona es inhibida inmediatamente por una enzima del sistema digestivo, la monoamina oxidasa. Es decir, por sí sola esta planta no tiene ningún efecto sobre el ser humano.

Eso sí, la cosa cambia si se combina con una planta determinada: la corteza de la liana (*Banisteriopsis caapi*). Este segundo ingrediente de la ayahuasca contiene sustancias que inhiben la enzima digestiva, lo que permite entonces actuar a la primera y provocar una alteración del estado de consciencia de la persona. Pues bien, hace miles de años que los chamanes utilizan la ayahuasca, e incluso fue declarada Patrimonio Cultural de la Nación de Perú en 2008.

¡Si Descartes hubiera sabido todo esto!

Comunicarse directamente con las plantas es una manera original de ver las cosas que choca con nuestro espíritu cartesiano. “Esas ideas nos perturban porque son ajenas a nuestra cultura”, afirma con convicción Jean-Marie Pelt, biólogo experto en

plantas mundialmente conocido, catedrático de Farmacia y presidente del Instituto Europeo de Ecología. “Hay que comprender que es una visión del mundo que tiene sentido dentro de la cultura en la que se manifiesta. Sólo son necesarios unos conocimientos básicos para comprender sus mecanismos”.

Jean-Marie Pelt todavía recuerda su viaje a África hace treinta años. Fue a conocer el vudú en Benín, donde un brujo le hizo descubrir las propiedades beneficiosas de un buen número de plantas. “¡Conocía las plantas mucho mejor que yo!”, exclama con modestia. “Cuando le pregunté cómo hacía para saber todo eso, me confesó que comía semillas de ipomea, una planta alucinógena, para ‘hablar’ con su padre difunto y obtener de él consejos sobre el tratamiento más adecuado para cada paciente. Al contrario que yo, él no necesitaba libros para aprender, puesto que tenía

En la Amazonía, los seres humanos tienen un sentido de interrelación estrecha con todos los seres vivos

acceso directo al conocimiento, me decía. ¡Y lo más sorprendente es que era cierto, tenía un conocimiento muy profundo!”

¿Cuándo abriremos nuestras mentes?

En la Amazonía, los seres humanos tienen un sentido de interrelación

estrecha con todos los seres vivos. Todo adquiere una dimensión sagrada. Cuando se toca a una planta, se le habla; cuando se corta, se le pide perdón y se le agradecen los servicios que va a prestar... Se cuida la relación con ella como si se tratase de una persona. “Hace mucho tiempo, nosotros también teníamos esta visión”, precisa Jean-Marie Pelt, “pero la hemos perdido debido a un enfoque puramente objetivo y material. Vivimos en la actualidad en sociedades muy materialistas, que han roto sus vínculos con la naturaleza, y todo ello nos ha conducido a la actual crisis ecológica⁽²⁾”.

Quizá algún día, las mentes de todo el mundo se abrirán y habrá, como espera Jeremy Narby, “un terreno común de encuentro entre el conocimiento indígena y la ciencia occidental”.

Alessandra Moro Buronzo

Preguntas y respuestas

Tránsito rápido

PREGUNTA. ¿Qué aconsejaría a una persona bastante ansiosa, con problemas de diarrea más bien crónica, un tránsito intestinal demasiado rápido y acidez gástrica?

RESPUESTA. La ansiedad puede explicar tanto el tránsito rápido como la acidez gástrica, una vez que los análisis y pruebas realizadas por un médico hayan descartado cualquier causa orgánica relacionada con problemas digestivos duraderos.

En ese caso, una opción es comenzar a actuar sobre la fuente del problema: el sistema nervioso. La melisa es una gran planta que regula los sistemas nervioso y digestivo. Puede consumirse tres veces al día antes de las comidas como infusión de hojas secas o frescas (en fresco conseguirá un efecto óptimo), y también resulta muy beneficiosa si se combina con pasiflora, que tiene efecto antiestrés.

Por supuesto, en paralelo hay que adoptar medidas que permitan actuar sobre la alimentación. En general, es aconsejable evitar las combinaciones perjudiciales de alimentos. Por ejemplo, tomar a la vez féculas y alimentos ácidos como la salsa de tomate (que suelen combinarse en muchos platos italianos) no es la me-

jor opción. También es importante aumentar el consumo de agua para lograr una buena hidratación de la mucosa estomacal. Para ello, hay que beber un litro y medio de agua al día como mínimo.

Si todo esto no fuese suficiente para ralentizar el tránsito, también se puede actuar directamente sobre el equilibrio de la flora intestinal mediante una cura de fermentos lácticos, alternándola una de cada dos semanas con otra de aceites esenciales (AE).

Por ejemplo, el AE de hojas de canela (*Cinnamomum zeylanicum*, de la familia de las lauraceae) está indicado para combatir la flora patógena del intestino. La mejor manera de consumirlo es en forma de cápsulas convenientemente dosificadas, pero ¡ojol!: el AE de hojas de canela no puede tomarse durante un tiempo prolongado. Por este motivo, lo mejor será limitar su ingesta a una semana como máximo y, en caso de ser necesario, retomar la cura después de una semana de descanso.

Descubra el aceite de palma roja

Nombrar el aceite de palma puede bastar para que la conciencia ecológica de algunos salte como un resorte. Sin embargo, lejos de las explotaciones gigantes destinadas a la industria alimentaria, François Couplan nos presenta un alimento tradicional de África ecuatorial.

Para la mayoría de los occidentales atentos a las cuestiones medioambientales, el aceite de palma es un producto puesto en la picota. Y no es para menos, ya que evoca la destrucción de los bosques primarios, en otro tiempo refugio de los orangutanes y actualmente transformados en plantaciones de los grandes grupos industriales.

Tal interés de la industria por esta planta se explica porque produce una grasa de textura extraordinaria y resulta especialmente barata, razón por la que ha terminado utilizándose en la mayoría de los alimentos preparados. Sin embargo, el aceite de palma es también algo muy diferente.

Un contenido extraordinario en betacaroteno

Yo descubrí el aceite de palma en Casamance, al sur de Senegal, hace ya cerca de 30 años. La mujer de un amigo mío y su hermana habían estado recolectando durante un buen rato gruesas nueces rojas que después utilizaron para preparar una salsa llamada "fiteuf" para acompañar el arroz. Su sabor me pareció especialmente rico y también tenía un color magnífico, de un naranja profundo.

El aceite de palma es rojo en su forma natural debido a su extraordinario contenido en **betacaroteno**, un precursor de la vitamina A. Con un contenido 15 veces superior al de la zanahoria, este aceite es la fuente con mayor cantidad de esta sustancia que se conoce. Esto puede resultar sor-

prendente, especialmente porque el aceite de palma que utiliza la industria es blanco y no confiere ningún color a los innumerables productos con él que se elaboran.

Las nueces de palma se agrupan en grandes racimos en la base de las hojas de las palmeras. Son unos preciosos frutos brillantes, de un color rojo vivo realzado en negro en su parte superior, y resultan muy difíciles de desprender. Cuando consigo coger uno, me deleito con su pulpa grasa, muy fibrosa, que rodea a una nuez gruesa y oscura, semejante a una nuez de coco en miniatura. Me encanta sentir cómo se funde en mi boca esa carne aceitosa y perfumada, pero lo cierto es que una sola nuez contiene muy poca cantidad. Después de comer el fruto, hay que escupir las fibras y la semilla. Esta última es demasiado dura e incluso, cuando consigo romperla, resulta difícil de masticar. En su interior se encuentra otra grasa conocida con el nombre de **"aceite de palmito"**, de composición muy parecida a la del aceite de coco y que se utiliza principalmente en cosmética.



Las nueces de Palma tienen un bello color rojo vivo debido a su contenido excepcional en caroteno.



Cultivo industrial de un agente de textura

La palmera aceitera es originaria de los bosques húmedos de África occidental. Cultivada en pequeñas plantaciones familiares, se utiliza desde la noche de los tiempos para proporcionar una materia grasa sabrosa. Se extrae tradicionalmente aplastando las nueces para extraer su pulpa, que se hace hervir en agua. El aceite queda flotando en la superficie y lo único que hace falta es recogerlo. Es mi preferido por su sabor rico y marcado y su color rojo profundo.

Por su parte, el aceite que produce la industria proviene de inmensas plantaciones generalmente arrebatadas al bosque primario en Malasia, Indonesia y Colombia, donde la palma fue introducida siglos atrás. Los racimos de nueces se apilan en enormes montones y el aceite se extrae por presión en caliente, con ayuda de disolventes, para aprovechar hasta la última gota.

Para la industria alimentaria, este aceite no es más que un agente de textura. Por lo tanto, se refina para obtener un **aceite "puro", incoloro e inodoro**. El refinado supone una larga sucesión de operaciones físicas y químicas que buscan eliminar todos los elementos que estorban al uso y la conservación del producto: mucílagos, color, olor, restos de disolventes, ceras, etc. Pero este procedimiento conlleva a su vez la adición de ácidos y bases (o álcalis), arcilla decolorante y vapor de agua a presión, así como numerosos lavados. Finalmente, se obtiene un aceite transparente que calificamos

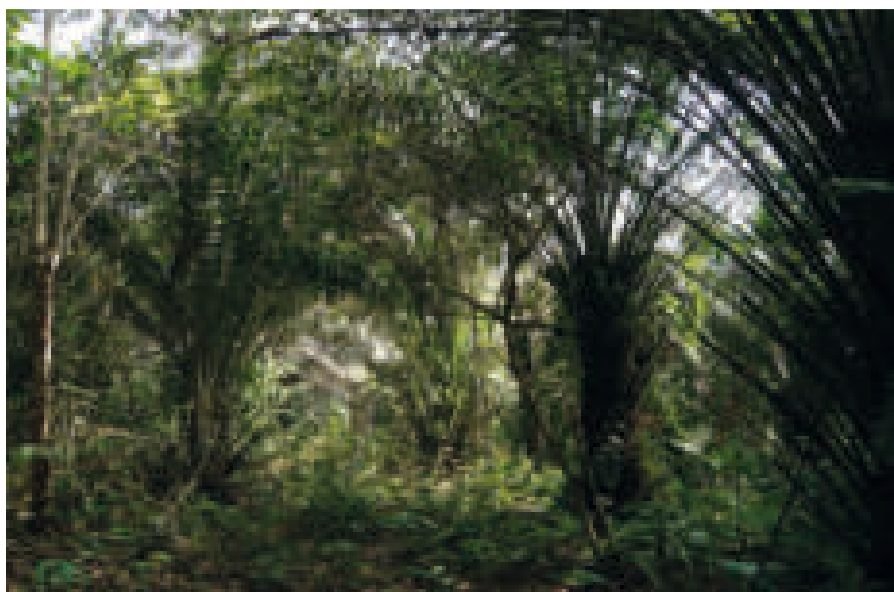
de “puro”, aunque lo cierto es que ha perdido la mayoría de sus cualidades nutritivas.

Incluso en las patatas fritas

Tanto el aceite de palma como el de palmito son sumamente ricos en ácido palmítico, un ácido graso saturado que le confiere la densidad que lo convierte en un **agente de textura** tan solicitado. Bajo el nombre de aceite vegetal, la industria agroalimentaria lo usa para todo; está presente en una enorme cantidad de productos de gran consumo: patatas fritas, sopas liofilizadas, cremas de untar, galletas, leche para bebés, mayonesa, cereales, chocolate, helados, queso rallado, platos preparados, etc. Es **el aceite alimentario más consumido del mundo**. Sólo en la Unión Europea, su consumo se triplicó en menos de dos décadas, alcanzando 67,1 millones de toneladas en 2013.



El zumo extraído del tronco de la palma se trasvasa a un bidón, donde fermenta rápidamente para obtener vino.



Plantación de palmeras aceiteras en Togo.

El aceite de palma resulta muy barato porque procede de un gran vegetal vivaz, una palmera que recibe el nombre de *Elaeis guineensis*, cuyo epíteto indica claramente su origen africano. Para sus defensores, representa el modo más fácil de producir la mayor cantidad de grasa vegetal posible en una superficie determinada. Justifican así que el cultivo de la palma aceitera permite dejar sin cultivar vastas superficies de terreno que, gracias a ello, continuarán siendo bosque. En ese sentido, subrayan que, en proporción, los países productores siguen teniendo mayor superficie boscosa que Europa, deforestada de forma masiva desde hace unos 10.000 años. No les falta razón, desde luego, pero el argumento no es totalmente convincente para un consumidor responsable. Lo mejor que podría hacerse es reducir nuestras necesidades de materia grasa industrial, lo que, al final, sólo depende de nosotros.

En África, mucho más que aceite

Pero volvamos a África. La palma aceitera es también muy apreciada allí para producir vino, el cual se obtiene recortando el árbol y dejándole pro-

ducir durante varias semanas una savia dulce que se deja fermentar hasta obtener una bebida alcohólica gasificada, el **vino de palma**.

Además, el aceite extraído por presión de las semillas de la palma sirve para preparar, con la ceniza de quemar las mazorcas de cacao o las vainas de café, un **jabón** muy suave (ya que no contiene sosa). En Togo se le llama akoto, y es un producto que debería conocerse mucho más.

Por último, hay que mencionar que los troncos en putrefacción albergan colonias de larvas de **gusano de la palma**, muy carnosas y nutritivas, que se preparan a la plancha y son muy apreciadas.

En definitiva, no debemos demonizar a este magnífico árbol que tanto tiene que ofrecer. El aceite rojo sin refinar puede comprarse en tiendas africanas y algunas tiendas “bio”. Su sabor pronunciado hace que sea más adecuado como condimento que como aceite base. Y, además de sus propiedades nutritivas, lo que nos ofrece es... ¡abrimos al mundo!

François Couplan

François Couplan, etnobotánico, es autor de numerosas obras sobre plantas y naturaleza, incluyendo una enciclopedia de tres tomos. Organiza regularmente cursos prácticos para descubrir nuevas plantas silvestres, comestibles y medicinales, así como una completa formación de tres años. Puede encontrar las plantas y las recetas de François Couplan en su libro *Dégustez les plantes sauvages* (*Saborear las plantas silvestres*, sin traducir al español).

Conocer es respetar

Echando un vistazo a la prensa podemos encontrar cada día con noticias como éstas: sólo seis de los setenta árboles que había en la carretera que conecta dos pueblos de la región de Murcia se han salvado de la tala aprobada para realizar el desdoblamiento de esa carretera. Otro caso: para la construcción de una autovía se han arrancado una quincena de árboles sanos que directamente han sido triturados, sin optar por trasplantarlos o plantar otros árboles en otras zonas de la ciudad.

Estos son sólo algunos ejemplos de paisajes que han quedado completamente desfigurados sin que a nadie parezca importarle, pues sólo se piensa en el resultado final de construir una carretera... Otra más.

Sin embargo, la pérdida de un hermoso paisaje no es el único desastre que se ha producido. Estos árboles majestuosos, que han necesitado tantos años para crecer, también han acompañado y han protegido a varias generaciones de habitantes de las poblaciones cercanas, muchos de los cuales acaban consternados por esta brutal desaparición.

Nosotros defendemos con ahínco que no se considere a las plantas como un mero mobiliario urbano, una decoración vegetal o una simple materia prima. Las plantas nos acompañan desde siempre, nos cuidan y nos protegen. Aprender a conocer mejor las plantas es avanzar hacia un mayor respeto.

La Redacción

Plan de acción para un invierno sin pañuelos

Algunas personas nunca cogen el más leve resfriado, ni siquiera en los meses más fríos. Si usted quiere ser una de ellas debe seguir buenos hábitos de salud que incluyen el consumo de ciertas plantas muy beneficiosas. Pero ¿cuáles son esas plantas que ayudan a ser invulnerables?



Si usted está descansado, relajado, bien alimentado y practica actividades al aire libre, tendrá mucha vitalidad y podrá hacer frente a casi todas las enfermedades, mientras que las personas que le rodean no harán más que estornudar y usar sus pañuelos.

Por el contrario, si se encuentra inmerso en una situación de estrés, le consume el trabajo, duerme mal y toma comida tipo *fast food* en lugar de fruta y verdura fresca, es lógico que sus defensas sean más bajas. Es entonces cuando los gérmenes campan a sus anchas y lo que hace que, cuando termina ese episodio de tensión y puede por fin relajarse, el organismo agotado acabe siendo atacado por la enfermedad.

Éstos son **los cuatro pilares** necesarios para que el sistema inmunitario se mantenga fuerte y funcione correctamente:


- Alimentación equilibrada.
- Sueño de calidad.
- Programa de gestión del estrés.
- Actividad física regular al aire libre.

Estos cuatro elementos podrían parecer fáciles de seguir; pero lo cierto es que debido al ritmo vertiginoso del día a día no siempre se ponen en práctica. A esto hay que añadir que se trata de un mensaje que repiten tanto los medios de comunicación, que ya casi nadie le presta atención. Por ello, tal vez usted esté pensando lo mismo ahora: “*Sí, todo eso ya lo sé... ¿y si vamos directamente a la parte interesante, la de las plantas?*”

Hacer esto sería cometer un error, ya que sin estos cuatro pilares las plantas serían como un trozo de esparadrapo para intentar detener el escape de una tubería. Es decir, funcionaría pero durante poco tiempo. Sin embargo, cuando las plantas se combinan con estas reglas esenciales no sólo se consigue detener el problema, sino que al mismo tiempo se refuerza la estructura de esa “tubería dañada”.

Supla rápidamente la falta de vitamina D

Uno de los principales problemas de las sociedades industrializadas, especialmente si se vive lejos del ecuador, es la falta de vitamina D. El cuerpo



es el encargado de fabricarla cuando se expone la piel al sol y cuando éste se encuentra lo suficientemente alto en el cielo, durante los meses cálidos.

La vitamina D es primordial para el buen funcionamiento del sistema inmunitario, ya que contribuye al desarrollo y la multiplicación de los glóbulos blancos. Una suplementación de vitamina D disminuye el número de infecciones respiratorias tanto en adultos como en niños⁽¹⁾. Pero la vida moderna en la que cada vez se está más tiempo encerrado (en las oficinas, los centros comerciales o en los hogares), hace que con frecuencia se tenga ya un déficit de esta vitamina cuando empieza el invierno.

La dosis de la suplementación que se debe tomar durante el invierno es, por término medio, de 2000 a 4000 UI al día desde el mes de octubre para los adultos, pero puede ser más elevada según sea su carencia, sin sobrepasar nunca las 10 000 UI al día. Si es usted propenso a las infecciones respiratorias y quiere ir sobre seguro, es aconsejable que consulte a su médico, quien comprobará su nivel mediante un análisis de sangre. Puede hacerse un control a finales de octubre para ver en qué condiciones comienza el invierno y otro a finales de enero para ver si la suplementación diaria ha sido eficaz. Este seguimiento resultará útil para saber qué dosis le conviene tomar durante los próximos inviernos.

Dónde puede obtener vitamina C

La vitamina C también resulta esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunitario⁽²⁾. Teniendo en cuenta que hoy por hoy una manzana sólo contiene una pequeña parte de la vitamina C que tenía antaño (actualmente los suelos para el cultivo están agotados y por tanto la fruta y verdura están casi vacías de nutrientes), una suplementación de vitamina C suele ser necesaria.



Las suplementaciones que resultan más fáciles de encontrar se elaboran a partir del fruto de la acerola y, a veces, del escaramujo (fruto del rosal silvestre del mismo nombre). Puede encontrar estos productos en la mayoría de las farmacias y tiendas de productos ecológicos. Tome el equivalente a 500 mg de vitamina C dos veces al día durante los meses de invierno.

Las plantas del sistema inmunitario

- La **equinácea** (*Echinacea purpurea*, *E. pallida*, *E. angustifolia*) es probablemente la planta más utilizada en la actualidad para aumentar la eficacia del sistema inmunitario, ya que estimula la produc-

ción de glóbulos blancos y aumenta su capacidad para destruir a los invasores. La Agencia Europea del Medicamento explica que su eficacia "está confirmada por los estudios clínicos para su utilización a corto plazo en el tratamiento de las infecciones agudas del sistema respiratorio superior en adultos y adolescentes"⁽³⁾.

La equinácea contiene dos grupos de componentes activos: las alquilamidas, obtenidas principalmente como extracto alcohólico, y los mucopolisacáridos, que se obtienen generalmente como extracto acuoso.

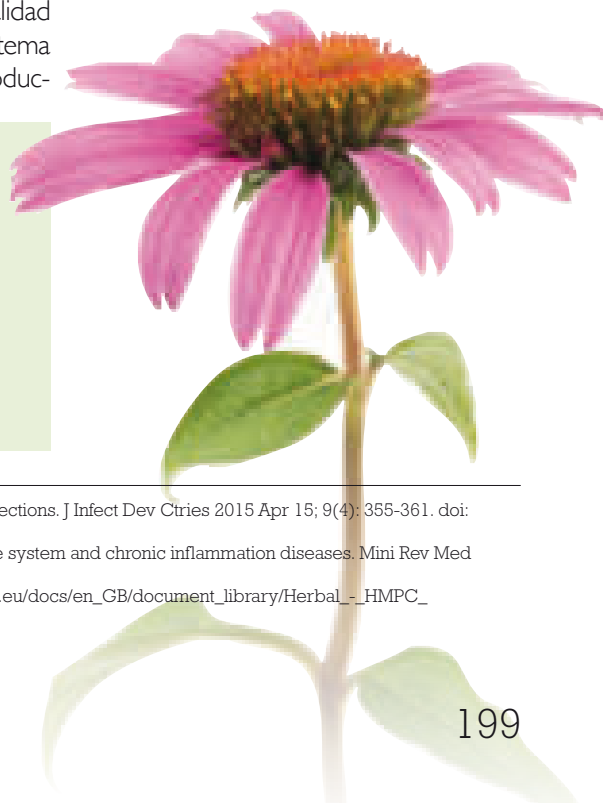
Como su acción es rápida, resulta extraordinaria para actuar sobre una infección. Debe tomarse desde los primeros síntomas, ya sean dolores musculares o picor en la garganta, a razón de una cucharadita de extracto líquido cada 2 ó 3 horas, con un límite de cinco tomas al día, hasta que los síntomas comienzan a desaparecer. También puede darse a los niños, pero sólo a partir de los 12 años, con aproximadamente la mitad de la dosis del adulto.

- Como prevención, el **astrágalo** también puede ser de ayuda cuando se sienta fatigado y falta de vitalidad. Tómese una cucharadita dos veces al día con un poco de agua.

La raíz del astrágalo de China (*Astragalus membranaceus*) es aún más

Dos plantas listas para la batalla

Haciendo un símil bélico, la equinácea sería como el general de un ejército que tiene la capacidad de reclutar y movilizar rápidamente a sus tropas cuando hay un ataque inminente, mientras que el astrágalo sería el oficial que debe asegurar que las fortificaciones serán lo bastante sólidas para resistir los asaltos. Ambos actúan en armonía, el uno antes de la batalla y el otro durante la misma.



1. De Sa Del Fiol F, Barberato-Filho S, Lopes LC, De Cassia Bergamaschi C. Vitamin D and respiratory infections. *J Infect Dev Ctries* 2015 Apr 15; 9(4): 355-361. doi: 10.3855/jidc.5711. Review.
2. Sorice A, Guerriero E, Capone F, Colonna G, Castello G, Costantini S. Ascorbic acid: its role in immune system and chronic inflammation diseases. *Mini Rev Med Chem* 2014 May; 14(5): 444-52. Review.
3. Véase aquí la monografía completa de la Agencia Europea del Medicamento: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_HMPC_assessment_report/2015/04/WC500185435.pdf

A fondo: resfriados



¡Sacrifique el aliento!

El **ajo fresco** (*Allium sativum*) estimula la actividad de las células inmunitarias⁽⁵⁾. Incluirlo todos los días en la alimentación es beneficioso para prevenir las enfermedades respiratorias propias del invierno, ya que sus componentes actúan en los alvéolos pulmonares, impregnándolos y desinfectándolos. Lo malo es que este remedio viene acompañado de un inconveniente: el aliento a ajo. Un truco es tomar el ajo por la tarde para que el olor residual sea mínimo al día siguiente por la mañana.

Otra opción consiste en rallar o machacar un diente de ajo fresco y dejarlo reposar diez minutos para facilitar la liberación de la **alicina**, uno de los componentes responsables de su actividad terapéutica, y añadirlo enseguida a la comida en forma de vinagreta, salsa para verduras o cualquier otra preparación. No debe cocer el ajo para que se conserven sus propiedades antibacterianas.

específica para la prevención, ya que su acción es un poco más lenta pero también más suave y duradera. Esta planta tradicional de la medicina china aumenta el número de células madre en la médula espinal y los tejidos linfáticos y promueve la transformación de estas células en glóbulos blancos. Los estudios demuestran que contribuye a mejorar la salud respiratoria. También aumenta la producción de inmunoglobulina, estimula la actividad de los macrófagos y activa los linfocitos T y las llamadas células NK (*natural killer*)⁽⁴⁾. En resumen, tiene una acción de amplio espectro sobre el sistema inmunitario.

A modo de prevención, tómese de 2 a 4 ml de extracto líquido de astrágalo tres veces al día o, si compra cápsulas de 500 mg, tome 3 cápsulas tres veces al día. Si puede conseguir raíz en polvo tómese 5 g al día en dos tomas y en infusión caliente (no es necesario una de-

cocción si la raíz está bien molida). Para preparar la infusión ponga el polvo en una taza, vierta el agua hirviendo, tápela y deje infusionar durante 15 minutos. El astrágalo de China suele añadirse a las sopas, ya que la medicina china la considera una planta medicinal que además es un excelente alimento.

Sin embargo, si ya tiene un resfriado con congestión nasal, deje el astrágalo y opte por la equinácea durante el tiempo que dure la infección.

¡Expulse el estrés del cuerpo!

Cuando el estrés lleve el sistema inmunitario a su límite puede optar por las **plantas adaptógenas**. Gracias a ellas puede matar dos pájaros de un tiro, ya que por un lado ayudan al cuerpo a hacer frente al estrés crónico al modular la actividad de las glándulas

suprarrenales responsables de la producción de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) pero, además, la mayoría de estas plantas son también inmunoestimulantes.

Tome entre 60 y 80 gotas de extracto líquido de eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) o de rhodiola (*Rhodiola rosea*) todas las mañanas durante al menos seis semanas. Hay que tener en cuenta que los adaptógenos requieren tiempo antes de que empiecen a notarse sus efectos. Si se siente especialmente cansado, combine los adaptógenos con el astrágalo o la equinácea.

Evite los resfriados cuidando del intestino

En los últimos años un gran número de estudios científicos han reforzado la idea que se tenía de que la salud del sistema gastrointestinal influye en gran medida en la del sistema inmunitario. Y una de las partes más importantes del tubo digestivo es la **microbiota intestinal**, también llamada flora intestinal, constituida por un gran número de bacterias que viven en simbiosis con nosotros y nos protegen... o al menos lo hacen cuando la flora no está desequilibrada.

Para alimentar esta flora y mantenerla en un buen estado de salud hay que actuar en dos fases. La primera consiste en repoblar con regularidad la flora desequilibrada debido a la ingesta de antibióticos, infecciones intestinales recientes o problemas alimentarios, con



4. Astragalus membranaceus. Monograph. Altern Med Rev 2003 Feb; 8(1): 72-7. Review.

5. Arreola R, Quintero-Fabián S, López-Roa RI, Flores-Gutiérrez EO, Reyes-Grajeda JP, Carrera-Quintanar L, Ortuño-Sahagún D. Immunomodulation and Anti-Inflammatory Effects of Garlic Compounds. J Immunol Res 2015; 2015: 401630.

la ayuda de probióticos. En segundo lugar, para que se desarrolle convenientemente esa microbiota, hay que alimentar la flora existente con los prebióticos.

- Los mejores **probióticos** son los alimentos fermentados consumidos regularmente: col fermentada, kimchi coreano (col y otras verduras fermentadas con pimentón picante), miso (pasta salada a partir de soja fermentada), kéfir (bebida carbonatada a partir de leche o de zumo fermentado), kvas (bebida carbonatada a partir de pan fermentado en agua azucarada y levadura) y otras bebidas fermentadas que podrá encontrar en tiendas de productos naturales. Consúmalos todos los días durante el invierno; por ejemplo, un vasito de kéfir todas las mañanas.

- Los **prebióticos** son sustancias vegetales que favorecen el crecimiento de las bacterias intestinales beneficiosas para la inmunidad. Las plantas proporcionan un nutrido grupo de sustancias prebióticas, la inulina en particular; pero que puede provocar gases que derivarán en hinchazones abdominales y flatulencias, por lo que debe consumirla al principio en pequeñas dosis que podrá ir aumentando gradualmente y siempre acompañada de agua.

Los **tupinambos** (*Helianthus tuberosus*), tubérculos originarios de Norteamérica, la contienen en gran cantidad, así como la raíz de **bardana** (*Arctium lappa*) o de **diente de león** (*Taraxacum officinale*). La bardana puede cocinarse como la zanahoria y es más fácil de digerir que el tupinambo. Por otro lado, si usted mismo recoge el diente de león para preparar ensaladas, corte también una pequeña parte de raíz con la roseta, lo que añadirá un efecto depurativo y amargo adicional y, sobre todo, aportará inulina.

El ajo, la cebolla y el puerro también contienen sustancias prebióticas, por lo que no dude en añadirlos a las sopas, los potajes y otros platos propios de los meses fríos.



Nariz y boca son las principales puertas de entrada para las bacterias y virus que acaban llegando hasta los pulmones



¿Y para los niños?

Para los más pequeños existe una planta que es al mismo tiempo deliciosa y estimulante para el sistema inmunitario⁽⁶⁾: la **baya de saúco** (*Sambucus nigra*). Encontrará los jarabes o el macerado glicerinado de bayas de saúco en farmacias o en tiendas de productos naturales. Si su hijo de más de 5 años está cansado o se resfría con facilidad, le puede dar a modo de prevención una cucharadita de jarabe por la mañana y otra por la tarde disuelta en un poco de agua. Si se manifiesta una infección, puede pasar a 4 ó 5 cucharaditas al día, espaciadas con regularidad.

Las plantas beneficiosas para desinfectar las mucosas pulmonares

Nariz y boca son las principales puertas de entrada para las bacterias y virus que acaban llegando hasta los pulmones. Si tiene los pulmones débiles y padece bronquitis todos los inviernos, su prioridad debe ser la salud de este órgano, que debe fortalecer. Existen varias plantas que ayudan a estimular y desinfectar las mucosas pulmonares frágiles y sensibles a los ataques infecciosos. Estas plantas son especialmente eficaces en forma de aceites esenciales o resinas aromáticas, que van a penetrar en la circulación general y alcanzar los bronquios para ahí liberarse y ejercer su acción.

- El **tomillo** (*Thymus vulgaris*), tomado en infusión todos los días, ejerce una excelente labor de protección. Ponga una cucharadita de hojas secas en una taza, hierva agua y déjela reposar un minuto. Viértala luego sobre el tomillo y tape la taza para conservar los aceites esenciales. Deje infusionar entre dos y tres minutos y beba la in-

6. Kinoshita E, Hayashi K, Katayama H, Hayashi T, Obata A. Anti-influenza virus effects of elderberry juice and its fractions. Biosci Biotechnol Biochem 2012; 76(9): 1633-8. Epub 7 Jun 2012.

A fondo: resfriados

fusión caliente, si es necesario con un poco de miel, dos veces al día.

• El **ajo** fresco es también un excelente aliado para desinfectar las mucosas pulmonares. De hecho, el aliento a ajo es consecuencia de los componentes derivados de la alicina que se liberan en los bronquios para estimularlos y desinfectarlos.

¿Toma usted bastantes proteínas?

A menudo se habla del exceso de proteínas en la alimentación, en particular proteínas animales, pero nunca se menciona su falta cuando también supone un problema. Las proteínas son esenciales para el buen funcionamiento del sistema inmunitario ya que, durante la digestión, se descomponen en aminoácidos que desempeñan un papel muy importante en la regulación de la respuesta inmunitaria. Más concretamente, los aminoácidos activan

los linfocitos T, B y los NK, que son las células que pueden acabar de manera selectiva con las células infectadas.

Además, los aminoácidos son necesarios para fabricar los anticuerpos y otros mensajeros químicos (citoquinas) que permiten guiar la acción del sistema inmunitario hacia el lugar afectado. La arginina, la glutamina y la cisteína son especialmente importantes en ese sentido⁽⁷⁾.

La falta de proteínas en la alimentación suele afectar a los ancianos, ya que la disminución gradual de su acidez gástrica hace que cada vez se sientan menos atraídos por las proteínas, al resultarles más difíciles de digerir. Por ello es mejor incorporar una pequeña cantidad de proteínas a cada comida, a lo largo del día, en lugar de una cantidad mucho mayor en una sola comida.

Además, pueden añadirse como complementos las plantas ricas en ami-



noácidos, por ejemplo la **espirulina** o el **alga klamath** (siempre de calidad ecológica o con certificado de trazabilidad). La espirulina es eficaz para aumentar la tasa de glóbulos rojos y glóbulos blancos en las personas mayores inmunodeficientes o que padecen anemia⁽⁸⁾. Si se encuentra en este caso o es más joven pero su alimentación es pobre en proteínas y su sistema inmunitario es deficiente, tómese 2 cápsulas de 500 mg de espirulina en cada comida, tres veces al día. Entre el 60 y el 70% de la espirulina está constituida por proteínas y contiene numerosos aminoácidos esenciales y no esenciales (arginina y glutamina).

*Christophe Bernard
Herborista y naturópata*

Resumen

Complementos alimenticios	Posología
Vitamina D	2000 a 4000 UI al día desde el mes de octubre.
Vitamina C	500 mg de vitamina C dos veces al día.
Plantas	
Ajo	Uno o dos dientes de ajo frescos al día, preferentemente por la tarde.
Astrágalo de China	Como prevención, tres cápsulas de 500 mg tres veces al día ó 5 g al día en infusión si puede conseguir raíz en polvo. En caso de infección, tome en su lugar equinácea.
Equinácea	Una cucharadita en un poco de agua por la mañana y por la tarde como prevención si no puede conseguir el astrágalo. Una cucharadita cada dos y tres horas en caso de infección, hasta cinco veces al día.
Saúco	Una cucharadita para los niños de más de 5 años dos veces al día. En caso de infección, administrar cuatro o cinco veces al día.
Alimentos	
Probióticos	Consuma todos los días alimentos fermentados (un vasito de kéfir, por ejemplo).
Prebióticos	Consuma regularmente alimentos ricos en inulina: ajo, cebolla, puerro y raíces de bardana.
Proteínas	Para quienes consumen pocas proteínas alimentarias o para las personas mayores anémicas o inmunodeficientes, dos cápsulas de 500 mg de espirulina en cada comida (tres veces al día).

AV = aceite vegetal / AE = aceite esencial

7. Li P, Yin YL, Li D, Kim SW, Wu G. Amino acids and immune function. *Br J Nutr* 2007 Aug; 98(2): 237-52. Epub 2007 Apr 3. Review.

8. Selmi C, Leung PS, Fischer L, German B, Yang CY, Kenny TP, Cysewski GR, Gershwin ME. The effects of Spirulina on anemia and immune function in senior citizens. *Cell Mol Immunol* 2011 May; 8(3): 248-54. doi: 10.1038/cmi.2010.76.

Verbasco, una planta que también sirve para pescar

Ya en la antigüedad se sabía que el verbasco o gordolobo (*Verbascum thapsus*) era bueno para las afecciones del pecho, para la tos y para quienes tenían la flema estancada, además de administrarse a los animales que tenían dificultades para respirar.

Pero los habitantes de las zonas rurales, especialmente los que vivían cerca de charcas y estanques, pronto encontraron otro uso para esta planta medicinal. Fue al observar que una especie en concreto del verbasco, el *Verbascum sinuatum*, ¡permitía atrapar a los peces con una rapidez asombrosa!

Ahora se sabe que algunas sustancias que contiene, como la rotenona, la cumarina, ciertos glucósidos y las saponinas, causan problemas respiratorios a los peces. Así, bastaba con hundir en el agua una vara de verbasco y agitarla para recoger a los peces muertos por asfixia.



¡Y aún hay más! Quienes salían a pescar de noche empleando esta peculiar técnica, también podían iluminar el camino con tallos pelados de verbasco untados con sebo, grasa o pez, ya que atados en manojos funcionaban perfectamente como antorchas.

Serge Schall
Dr. ingeniero agrónomo y jardinero



Muérdago: una planta navideña con múltiples propiedades medicinales

El muérdago es una planta medicinal poco común que empleaban los druidas galos, quienes la denominaban “la que cura todo” y “hierba de ciencia”. De hecho, la tradición de besarse bajo el muérdago es una celebración que se originó en la Europa celta y que evolucionó con los siglos hasta convertirse en una costumbre navideña.

El muérdago es una planta muy peculiar que no crece en la tierra sino que forma bolas sobre los árboles (chopos, abedules y manzanos). A diferencia del resto de vegetales, el muérdago (*Viscum album*) no busca la materia mineral del suelo, ya que prefiere enraizarse en el sistema vascular de los árboles, esto es, sus ramas. Y, por supuesto, no elige a sus anfitriones por azar, sino que tiene sus preferencias.

Otra característica peculiar es que el muérdago, que florece tempranamente en febrero, no da frutos en verano o en otoño sino en plena estación fría. De este modo es al comienzo del invierno, cuando el resto de la vegetación está dormida, cuando sus pequeñas bayas blancas y nacaradas alcanzan la madurez. Como si de un ser superior se tratara, resulta inmune a enfermedades y contagios y su apariencia no se altera lo más mínimo ante el paso de las estaciones. Se mantiene siempre verde, sin marchitarse ni amarillear jamás, ignorando la gravedad y las leyes de la física.

¿Parásito o salvador?

Las malas lenguas dicen que el muérdago es una planta parásita, pero si se observa bien se puede ver que es totalmente verde y por lo tanto realiza

perfectamente su fotosíntesis, a diferencia de las verdaderas plantas parásitas. Otra de las ideas más extendidas es que el muérdago agota hasta la muerte al árbol que lo porta, pero hoy en día se sabe que esta afirmación es falsa. Tal es así que un viejo dicho campesino no sólo niega que el muérdago sea malo para el árbol, sino que incluso asegura que lo salva: “*Quien corta el muérdago, mata el árbol*”.

Fue precisamente en Normandía donde se llevó a cabo hace unos años un interesante experimento⁽¹⁾. Se trataba de estudiar el impacto del muérdago sobre la salud de los árbo-

les, y para ello se usaron dos grupos de manzanos a lo largo de seis años. Un grupo de árboles tenía muérdago y el otro no; a los dos grupos se les fueron despojando de sus hojas cada primavera. Al cabo de dos años los manzanos sin muérdago estaban muertos mientras que los otros siguieron vivos al final del experimento.

De este modo, no sólo el muérdago no “vampiriza” al árbol sobre el que vive, sino que mantiene vivos a los árboles enfermos o debilitados. Y es que el muérdago extrae a través de sus raíces el agua y las sales minerales que necesita de la savia bruta del árbol, pero a cambio le transfiere **savias elaboradas** ricas en sustancias nutritivas y anticuerpos en forma de enzimas.

Entre los numerosos constituyentes del muérdago (aproximadamente 600 sustancias proteínicas, lo que la convierte en la planta más rica en ADN del mundo vegetal) figuran lectinas y glicoproteínas, cuya actividad **estimula el sistema inmunitario**. Por ello en las tradiciones antiguas el muérdago era visto como el corazón del árbol, por lo que si se quería acabar con ese árbol era indispensable cortarle antes el muérdago, o de lo contrario el árbol permanecía invulnerable.



1. Flores, fiestas y estaciones, Fayard, 1988.

Médico de los árboles y de los hombres

Aunque las bayas del muérdago son tóxicas para el hombre, sus hojas forman parte de la medicina popular desde hace siglos. Los campesinos lo ponían a macerar en alcohol por sus virtudes hipotensoras y formaba parte de la farmacopea tradicional como antiespasmódico contra las tensiones del miocardio. Gran remedio antihemorrágico, ayudaba a las mujeres con reglas demasiado abundantes o que sufrían sangrados de las mucosas internas.

Sin embargo, esta excepcional planta cayó en el olvido en el siglo XIX y hubo que esperar hasta finales de 1930 para volver a reconocer sus virtudes hipotensoras.

Además, desde hace unos años se viene hablando cada vez más del muérdago en el ámbito de la oncología. Ya en la Alemania de 1920 los doctores Steiner y Wegman habían destacado las propiedades terapéuticas del *Viscum album* para el tratamiento de los tumores cancerosos, cuando fundaron el movimiento de la medicina antroposófica (basada en nociones de ocultismo y en la filosofía espiritual de la antroposofía, que describía la salud humana y la enfermedad como eventos biográficos relacionados con el cuerpo, el alma y el espíritu de cada persona). Esto dio lugar al nacimiento de una nueva terapia a base de las preparaciones fermentadas del muérdago llamada "viscumterapia", aunque la medicina alopática de algunos países pone en duda su eficacia.

Hace poco la investigación llevada a cabo en Alemania⁽²⁾ durante 20 años en más de 10.000 pacientes concluyó que un tratamiento a base de muérdago podía aumentar en un 40% la esperanza de vida de las personas afectadas de cáncer. Por otro lado, la clínica Lukas de Arlesheim (Suiza) se ha especializado en las pa-

Aunque las bayas del muérdago son tóxicas para el hombre, sus hojas forman parte de la medicina popular desde hace siglos



tologías cancerosas combinando medicamentos clásicos con una terapia a base de muérdago. Uno de sus médicos, el Dr. Jürgen Johannes Kuehn, señalaba: "gracias a la terapia a base de muérdago podemos atenuar los efectos colaterales de la quimioterapia y la radioterapia. Podemos, en la mayoría de los casos, aumentar el número y la actividad de los linfocitos y contribuir de ese modo a la destrucción de las células enfermas".

¡La culpa es de la legislación!

¿Cómo se explica esta diferencia de praxis con respecto a otros países donde el muérdago está tan olvidado e incluso demonizado? Sin duda porque fue en Alemania y Suiza donde

la medicina antroposófica de Steiner vio la luz, lo que supuso el germen de la viscumterapia.

Además, en Alemania reina una libertad de elección terapéutica y una tolerancia hacia las medicinas alternativas difíciles de imaginar en otros países de Europa. Pero las opiniones a este respecto quizá cambien, pues ya se ha visto que el muérdago tiene la costumbre de esperar pacientemente su momento...

De planta sagrada a planta injuriada

¿Qué ha sido del papel de esta planta en las antiguas tradiciones? En el antiguo idioma de los galos, al muérdago se le llamaba *solilacos* (remedio universal). Plinio "el Viejo", en su tratado *Historia natural*, lo llamaba "hierba de ciencia". La leyenda india de Rama, sacerdote de la antigua Escitia, cuenta la historia de esta planta sagrada que sólo los sacerdotes conocían y tenían el derecho de preparar. Por último, en el mito griego contado por Virgilio, el muérdago fue la planta que permitió a Eneas descender al Hades y regresar con vida, ya que era el símbolo de la luz para encontrar el camino entre las tinieblas, así como de protección y victoria sobre la muerte.

Como suele ocurrir, los viejos mitos se resisten a morir y la Navidad no pudo erradicar totalmente la fiesta pagana del solsticio de invierno, en la que se colgaba el muérdago acompañado de acebo y picea (conífera conocida como "falso abeto" por su similitud con este árbol). Un símbolo de la victoria de la vida sobre la muerte invernal y promesa de que de la oscuridad más profunda siempre renacerá la luz.

Una bella historia para una planta extraña que nunca nos deja de sorprender.

Claire Bonnet

2. Estudio dirigido y realizado por el equipo del Pr. Ronald Grossarth-Maticsek en Heidelberg, Alemania. Los resultados del estudio se publicaron en 2001 en la revista *Alternative therapies in health and medicine*.

Tomar un baño, mucho más que un momento de relax

Al combinar los beneficios del agua y las virtudes de las plantas medicinales, los baños ayudan a relajarse y a cuidar el cuerpo. Le damos los secretos de un baño que, además de agradable, sea beneficioso para su salud.

Y si abriese el grifo para curarse? Sabemos desde hace siglos que la hidroterapia tiene efectos saludables sobre el conjunto del organismo. El agua permite regular todas las grandes funciones: nerviosa, circulatoria, respiratoria, etc.

Por lo tanto, además de agradable, un baño puede tener propiedades muy útiles para su salud. Pero debemos saber cuál es el tipo que más nos conviene, ya que existen múltiples maneras de tomar un baño. ¿Mejor un baño completo, uno de brazos, de pies, de ojos...? Y, ¿con qué plantas? Esto es lo que debe saber para tomar baños que realmente le aporten salud.

¿Cuál es la temperatura adecuada del agua?

La temperatura del agua puede dilatar o contraer los vasos sanguíneos próximos a la piel, afectando a su calibre. Sus repercusiones son por lo tanto variadas para el organismo.

- **El agua caliente (por encima de 38° C) es purificadora:** provoca la dilatación de los capilares -los diminutos vasos sanguíneos superficiales-, abre los poros de la piel y provoca una transpiración que intensifica la eliminación de las toxinas. Además, reduce la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca y eleva ligeramente la combustión energética de las células.

Advertencia: el baño completo caliente está contraindicado para las personas con alteración cardíaca o en estado febril.



- **El agua tibia (de 36 a 38° C) es calmante:** modera y regula las tensiones nerviosas o sanguíneas demasiado fuertes, descarga las tensiones musculares, alivia las rigideces articulares y tiene efecto analgésico.

- **El agua fría (por debajo de 35° C) es fortificante:** hace contraerse los capilares, lo que reenvía la sangre al interior del cuerpo y estimula el riego de los órganos profundos. El

frío también eleva la presión arterial y estimula la actividad del corazón y del organismo en general, amplificando los movimientos respiratorios. Además, activa los mecanismos termorreguladores del organismo que facilitan que el cuerpo recupere después su temperatura normal, en torno a los 37° C.

El baño completo, para relajarse

Un buen baño en el que se incluya una bolsita con las plantas adecuadas puede liberar las tensiones nerviosas, calmar las pieles irritadas, relajar los músculos doloridos y recuperar la energía.

Las reglas del baño completo:

- La temperatura debe ser próxima a la del cuerpo, entre 36 y 38° C.
- La duración no debe exceder los 15 ó 20 minutos.
- El momento ideal es al final del día.

Sabemos desde hace siglos que la hidroterapia tiene efectos saludables sobre el conjunto del organismo

Para la preparación de la bolsita de las plantas:

- El tejido debe ser muy fino, de velo de algodón o gasa.
- La atadura, de cinta o rafia, debe medir unos 50 cm.
- Hay que introducir en la bolsa 4 ó 5 cucharadas soperas de las plantas secas.

Haga pequeños agujeros en un tejido de 25 cm de diámetro. Aplaste ligeramente las plantas para que liberen mejor sus principios activos y aromáticos y colóquelas en el centro de la tela. Después, ciérrela dándole forma de saquito y átela con la cinta. Mientras la bañera se llena, coloque la bolsita debajo del grifo para que el agua pase a través de ella o échela directamente en el agua. Al meterse en la bañera, apriétela contra su cuerpo varias veces.

Aquí tiene algunas ideas, pero no dude en preparar usted mismo sus propias mezclas.

Baño reconfortante:

- 1 cucharada sopera de **manzanilla** (flores).
- 1 cucharada sopera de **lavanda** (flores).
- 1 cucharada sopera de **rosa** (capullos).
- 1 cucharada sopera de **tila** (flores).

Las plantas de flor crean una mezcla suavemente perfumada que permite liberar al mismo tiempo las tensiones nerviosas y las emocionales. Para aumentar el efecto relajante, beba a pequeños sorbos una infusión de manzanilla o tila durante el baño.

Baño para suavizar la piel:

- 1 cucharada sopera de **manzanilla** (flores).



Romero

- 1 cucharada sopera de **caléndula** (flores).
- 1 cucharada sopera de **consuelda** (hojas).
- 2 cucharadas soperas de **copos de avena** pulverizados.

Triture los copos de avena en un robot de cocina para conseguir el polvo. Prepare la bolsita de plantas y añada la avena, échela en el agua y presiónela contra su piel. Las propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes de estas plantas combinadas con el efecto ultrasuavizante de la avena calman cualquier tipo de irritación en la piel.

Baño analgésico:

- 1 cucharada sopera de **árnica** (flores).
- 1 cucharada sopera de **consuelda** (hojas).
- 1 cucharada sopera de **ulmaria** o **reina de los prados** (flores).
- 500 g de **sal de mar gruesa** sin refinar.

Vierta la sal en el fondo de la bañera y empiece a llenarla tras haber incorporado también la bolsita de plantas.

Gracias a los minerales que contiene, la sal aumenta el efecto analgésico de las plantas.

Baño vigorizante:

- 2 cucharadas soperas de **menta piperita** (hojas).
- 2 cucharadas soperas de **romero** (partes aéreas).
- 1 cucharada sopera de **lavanda** (flores).

La combinación de plantas con virtudes estimulantes y el perfume que desprenden relaja el espíritu y recarga de energía.

Un baño de pies frío contra el dolor

Un baño de pies fríos en un barrerño produce un choque térmico; inmediatamente después del contacto



Caléndula

Para preparar en casa

con el agua fría, la sangre fluye hacia los pies, liberando la congestión de las demás partes del organismo, en especial la cabeza. Así, este baño alivia eficazmente los dolores de cabeza y despierta la energía.

Siga las siguientes indicaciones:

- La temperatura debe ser lo más fresca posible, entre 15 y 20° C.
- Debe durar de 30 segundos a 2 minutos, tanto como sea capaz de aguantar.
- Se repetirá al cabo de 30 minutos si es preciso.

Baño para aclarar la mente:

- 4 gotas de aceite esencial (AE) de **lavanda** (*Lavandula officinalis*).
- 1 gota de AE de **menta piperita** (*Mentha piperita*).

Llene el cubo hasta que el agua llegue a la mitad del gemelo. Añada los aceites esenciales directamente al agua (en este tipo de baño no es indispensable usar el difusor de aceites esenciales) y sumerja los pies en ella. El resto del cuerpo debe estar bien tapado. Respire profundamente y aguante todo lo posible. Luego séquese los pies y caliéntelos rápidamente frotándolos con las manos. Por último, póngase unos calcetines y ande o salte sobre el mismo punto durante unos minutos.

Baño revitalizante:

- 2 cucharadas soperas de **menta piperita** (hojas).
- 1 cucharada sopera de **salvia** (hojas).
- 5 gotas de AE de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora*).

Deje macerar las plantas toda la noche en un litro de agua. En el momento del baño, añada agua hasta que los pies queden sumergidos hasta los

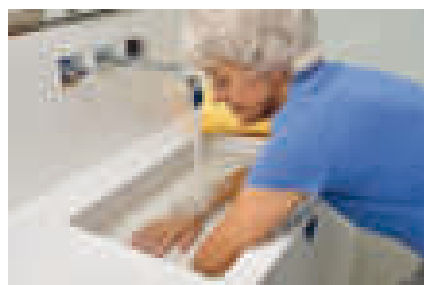


Salvia

tobillos y vierta el aceite esencial directamente sobre ella.

La menta es refrescante y vigorizante, mientras que la salvia combate la fatiga y atenúa la transpiración excesiva y el AE de ravintsara es energizante y regula el sistema nervioso.

Baño de brazos calientes contra el resfriado



Este baño puede realizarse en un barreño o en el lavabo. Sirve para activar la circulación sanguínea hacia los miembros superiores y descongestionar el aparato respiratorio, y también ayuda a expulsar las mucosidades. Es muy eficaz en caso de congestión bronquial y sinusitis.

Siga las siguientes indicaciones:

- Controle la temperatura, entre los 38 y los 44° C, con un termómetro.
- Debe durar entre 5 y 15 minutos.
- El mejor momento para realizarlo es antes de acostarse.

Baño de las vías respiratorias:

- 2 gotas de AE de **niaouli** (*Melaleuca quinquenervia*).

- Un buen puñado de **tomillo seco** (partes aéreas).

Prepare una infusión muy concentrada de tomillo en medio litro de agua. Sumerja los brazos en agua tibia hasta la mitad de los bíceps y añada la infusión y el aceite esencial. Después hay que ir incorporando progresivamente el agua muy caliente para hacer subir la temperatura. Cuando le empiece a sudar la frente, séquese y acuéstese.

Baño ocular contra la fatiga

Este baño de ojos que le proponemos, y que deberá realizar en un lavajos (recipiente pequeño en forma de copa cuyo borde es fácilmente adaptable a la órbita ocular), es una solución sencilla y natural para combatir la fatiga ocular, las irritaciones de los ojos o los párpados e incluso la conjuntivitis.

Siga las siguientes indicaciones:

- El agua debe estar tibia.
- La duración del baño debe ser de entre 2 y 3 minutos.
- Se repetirá tantas veces como sea necesario.



Baño de rejuvenecimiento:

- **Manzanilla** (flores).
- **Aciano** (flores).
- **Eufrasia** (partes aéreas).

Ponga en una taza de agua una cucharadita de la mezcla de las anteriores plantas combinadas a partes iguales. Lleve a ebullición durante 5 minutos y luego deje en infusión, con el recipiente tapado, durante 15 minutos. Déjelo enfriar antes de filtrarlo cuidadosamente. La infusión debe usarse inmediatamente y siempre tibia.

Limpie y enjuague el lavajos con el agua hervida. Llénelo hasta la mitad, incline la cabeza hacia delante y aplíquese en el ojo. Alterne la aplicación en cada ojo, manteniendo el otro cerrado. Después, incorpórese



Aciano

lentamente. También puede aplicarse con una compresa, que colocará sobre los ojos durante 10 minutos.

Advertencia: dado lo delicados que son los ojos, debe tener especial cuidado con la temperatura de la infusión al aplicarla sobre ellos (debe estar tibia) y con que ningún residuo

haya contaminado el agua (por eso se recomienda usarla inmediatamente después de la preparación). Para el lavado de ojos también puede utilizar un suero fisiológico estéril comprado en farmacia.

Annie Casamayou
Naturópata

Preguntas y respuestas

Colesterol

PREGUNTA: Tengo 62 años y mi índice de colesterol es demasiado elevado. A pesar de hacer régimen, no consigo que baje. Además, no tengo sobrepeso y practico deporte. ¿Podría servirme alguna infusión o cápsulas a base de plantas?

RESPUESTA. Podría tratarse de un desequilibrio que a menudo es consecuencia de una alimentación con carencia de fibra y de una insuficiencia hepatobiliar. Para equilibrar estos parámetros puede empezar con una cura de alcachofa, en cápsulas o en extracto hidroalcohólico. Esto suele ser suficiente como complemento de una alimentación rica en fibra y una actividad física regular.

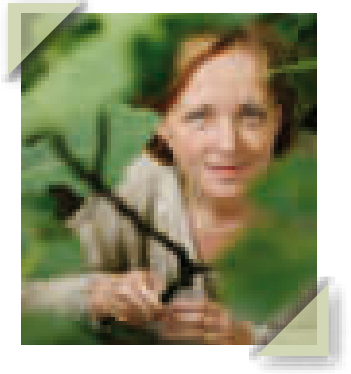


Para aumentar las probabilidades de éxito, puede combinarlo con cardo mariano (semillas) y un ex-

tracto de ajo. Debe seguir el tratamiento entre dos y tres meses. También es aconsejable tomar complementos de ácidos grasos esenciales de tipo omega 3 para proteger el sistema cardiovascular.

Para ello, puede tomar todos los días dos cucharadas soperas de aceite vegetal (cáñamo, camelina, nueces o aceite procedente de semillas de la planta de la colza, entre otros) y hacer curas de aceite de pescado de mar de aguas frías en cápsulas, una o dos veces al año.

Cáncer de mama (2ª parte): terapias complementarias para acompañar los tratamientos médicos



En la segunda parte de este especial dedicado al cáncer de mama, la Dra. Bérengère Arnal, ginecóloga y fitoterapeuta, explica cómo acompañar el tratamiento convencional del cáncer de mama con terapias naturales.

El camino que recorre una mujer que goza de buena salud pero de repente enferma está lleno de obstáculos. Dificultades que es posible superar gracias a terapias naturales como la fitoterapia y la homeopatía. Pero, atención, hay que decirlo con claridad: estas terapias son un complemento y en ningún caso sustituyen a los tratamientos prescritos. Y aunque tienen un enorme valor porque permiten gestionar mejor los efectos de los tratamientos en todas las fases del cáncer de mama, siempre hay que considerarlas como herramientas complementarias.

El anuncio de la enfermedad: un golpe que hay que encajar

Más allá de la enfermedad en sí, mucho antes de que aparezcan los efectos secundarios de los tratamientos, a veces muy duros, la mera comunicación de que se padece cáncer de mama genera un enorme estrés. Es un golpe que da la vida al que hay que sobreponerse; una angustia y profundo miedo que habrá que dominar para aprender a vivir "con" la enfermedad.

Para afrontar las emociones tan a flor de piel que pueden surgir en esos momentos, la **fitoterapia antiestrés** es de gran utilidad, y más si se combina con homeopatía, también de gran eficacia. Los gránulos homeopáticos tienen la ventaja de que pueden tomarse, al contrario que la fitoterapia, siguiendo un protocolo específico⁽¹⁾.

La fitoterapia antiestrés, en combinación con la homeopatía, es recomendable:

- **Antes y después de los exámenes radiológicos** (mamografía, imagen por resonancia magnética -IRM- y ecografía): por ejemplo, para limitar el impacto negativo de la radiación de la mamografía se puede tomar un tubo unidosis de X-ray 15CH inmediatamente después de la mamografía. En caso de compresión dolorosa del seno o de sufrir una mala experiencia emocional con este examen, combinar con *Árnica* 5CH (*Arnica montana*) o con *Árnica* 30CH.

- **Para soportar mejor las biopsias del seno** (microbiopsia y macrobiopsia): para limitar el estrés que supone este procedimiento tome la víspera y








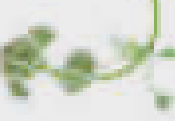
una hora y media antes de la biopsia 2 gránulos de *Ignatia amara* 9CH, remedio homeopático obtenido del haba de San Ignacio; de *Passiflora compuesta*, medicamento homeopático que se puede obtener en la farmacia; o de *Gelsemium* 9CH (*Gelsemium sempervirens*). Luego, justo después de la prueba, tome 5 gránulos de Estafisagria 5CH (*Delphinium staphysagria*) y 5 de *Árnica* 5CH, y después 2 gránulos de cada, por la mañana y por la tarde, durante una semana.

- **Para limitar el riesgo de propagación de células cancerosas después de la biopsia:** tome un preparado homeopático de *Asterias Rubens* 5CH (elaborado a partir de estrella de mar común), 2 gránulos por la mañana y 2 gránulos por la tarde durante dos semanas. Hay que cesar el tratamiento los días previos a la detección e implantación del reservorio (cápsula que se coloca debajo de la piel, donde se almacenan los agentes antitumorales que producirán una liberación lenta del fármaco) y antes de la operación⁽²⁾. Puede seguirse un protocolo homeopático desde el momento en que se sale de la anestesia.

1. Colocar los gránulos bajo la lengua sin tragarlos o disolverlos en un poco de agua y humedecerlos bajo la lengua.

2. No olvide, en todos los casos (biopsia o detección), poner en la zona afectada un parche de anestésico local una hora antes, incluso si el radiólogo propone una inyección de anestesia local.

Las plantas antiestrés compatibles con el cáncer de mama, incluso a largo plazo (lista no exhaustiva)

Planta medicinal	Posología
Espino blanco (<i>Crataegus oxyacantha</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas mañana y tarde. • EEP, una cucharadita mañana y tarde • Infusión de cogollos. • Cápsulas 250 mg, de 2 a 3 cápsulas mañana (mediodía) y tarde.
Marrubio negro (<i>Ballota nigra</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas en la cena y al acostarse. • Infusión de cogollos. • Cápsulas 130 mg, 2 cápsulas en la cena y al acostarse.
Eschscholtzia (<i>Eschscholtzia californica</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas en la cena y al acostarse. • EEP, 1 cucharadita en la cena y al acostarse. • Infusión de hojas y flores. • Cápsulas 250 mg, 2 cápsulas en la cena y al acostarse.
Lavanda (<i>Lavandula officinalis</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas en la cena y al acostarse. • Infusión de flores. • Cápsulas 250 mg, 2 cápsulas en la cena y al acostarse.
Cuernecillo (<i>Lotus corniculatus</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas en la cena y al acostarse. • Infusión de flores y tallos. • Cápsulas 250 mg, 2 cápsulas en la cena y al acostarse.
Melisa (<i>Melissa officinalis</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas por la mañana y la tarde. • EEP, 1 cucharadita por la mañana y la tarde. • Infusión de hojas. • Cápsulas 200 mg, de 2 a 3 cápsulas por la mañana (mediodía) y la tarde.
Pasiflora (<i>Passiflora incarnata</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas por la mañana y la tarde. • EEP, 1 cucharadita por la mañana y la tarde. • Infusión de partes aéreas. • Cápsulas 200 mg, de 2 a 3 cápsulas por la mañana y la tarde.
Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • TM, 50 a 100 gotas en la cena y al acostarse. • EEP, una cucharadita en la cena y al acostarse. • Decocción de rizomas y raíces. • Cápsulas 250 mg, 2 cápsulas en la cena y al acostarse.

TM: Tintura Madre.

EEP: Extracto Estandarizado de Plantas.

Los remedios homeopáticos antiestrés

Remedio	Prescripción
Ignatia amara 9CH. Gelsemium sempervirens 9CH. Passiflora compuesto.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 gránulos 3 veces al día y 5 gránulos antes de cualquier acontecimiento estresante.
Sédatif PC.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 comprimidos chupables al día y antes de cualquier acontecimiento estresante.
Arnica montana , remedio homeopático para conmociones, tanto traumatismos físicos como psíquicos.	<ul style="list-style-type: none"> • En 15 ó 30CH, una dosis (tubo pequeño) cuando se comunique el diagnóstico. • En 5CH, 5 gránulos después de la micro o macrobiopsia, seguidos de 3 gránulos por la mañana y por la tarde durante una semana.

Cáncer de mama



Arnica montana

Le indicamos, por último, un protocolo homeopático postoperatorio para recuperarse mejor después de la anestesia general:

- **Arnica montana** para tratar la conmoción.
- **Staphysagria** y **Graphites** para favorecer la cicatrización.
- **Phosphorus** y **China rubra** para evitar los hematomas.
- **Ipeca** para aliviar las náuseas.
- **Opium** para reactivar el tránsito.

La posología será de 2 gránulos en 9CH, generalmente tres veces al día durante una semana. Según el contexto, el homeópata podrá modificar las diluciones de los remedios y recetar cepas específicas para la sintomatología de cada persona.

Cómo aliviar las complicaciones postoperatorias

Tras ser diagnosticada la enfermedad comienza un proceso repleto de exámenes, pruebas y consultas pero también, por desgracia, de operaciones quirúrgicas a las que deben someterse algunas pacientes. En estos casos, de nuevo, las plantas pueden ayudar frente a los posibles problemas que se deriven.

1. Cicatrización

Para ayudar a la cicatrización de manera local aplique aceite esencial de **lavanda** (*Lavandula officinalis*) tres veces al día, aunque también puede hacerlo con más frecuencia. El aceite esencial puro de lavanda no quema y acelera el proceso de cicatrización, además de ser un regenerador cutáneo, antiinfeccioso, analgésico, anestésico y antiinflamatorio.

En caso de tener un problema grave de cicatrización, prepare apósitos con **miel de tomillo** (*Thymus vulgaris*) o miel antibacteriana de **manuka** (*Leptospermum scoparium*) hasta que observe una mejoría⁽³⁾.

2. Hematoma

Para ayudar a reabsorber un hematoma pruebe con **Arnica montana**, con una dosis de cada dilución: 5, 7, 9, 15 y 30CH. Debe iniciar este tratamiento lo antes posible y tomarse las diluciones (colocando las dosis debajo de la lengua) en el orden creciente, durante cinco días.

Se puede aplicar igualmente aceite esencial puro de **helicriso** o **siempre viva** (*Helichrysum italicum*) tres veces al día. Tiene además propiedades antisépticas y antiinflamatorias.



Polinización de una flor de tomillo por una abeja.

Mariquita sobre una flor de helicriso.

3. Linfedema

Para mejorar el edema producido por una obstrucción en los canales linfáticos del organismo, aplique al menos dos veces al día durante 30 minutos una cataplasma de arcilla verde en tubo y luego aceite esencial puro de helicriso.

Cómo mitigar los efectos secundarios de la quimioterapia⁽⁴⁾

La quimioterapia es el tratamiento que más altera el equilibrio corporal. Sus efectos secundarios son numerosos y a veces muy molestos. Para atajar las náuseas, las aftas bucales (pequeñas úlceras superficiales), los dolores de estómago o los sangrados, estos son los protocolos de fitoterapia y homeopatía más eficaces:

1. Náuseas

El **desmodium** (*Desmodium adscendens*) es un buen remedio contra las náuseas, pero el **jengibre** (*Zingiber officinalis*) es la planta de referencia para este síntoma. Se puede tomar crudo, cocido, confitado, en polvo (2 cápsulas de 250 mg, mañana y tarde) o en tisana. La infusión puede ser tanto de jengibre fresco rallado como combinada con hojas de **menta** (*Mentha piperita*).

El aceite esencial de esta misma menta, así como el de **limón** (*Citrus limonum*) puede inhalarse varias veces al día. Y para preparar una tisana contra las náuseas tome 2 cucharadas soperas por medio litro de agua, lleve a ebullición y tápelo; añada 200 g de hojas de **hierba luisa** (*Aloysia citrodora*), 150 g de hojas de **albahaca** (*Ocimum basilicum*) y 150 g de hojas de **melisa** (*Melissa officinalis*). Esta tisana se puede beber caliente, fría o incluso con cubitos de hielo.

3. Existen apósitos de miel estériles ya preparados.

4. Dos libros de homeopatía indispensables como complemento de la fitoterapia. Dr. Jean-Louis Bagot, Cancer et homéopathie [Cáncer y homeopatía], Éditions Unimedica, 2013; Dres. Jean-Claude Karp y François Roux, Traitement de supports homéopathiques en cancérologie [Tratamiento de apoyos homeopáticos en cancérología], Éditions CEDH, 2012



La solución homeopática para las náuseas

Tome 2 gránulos de *Nux vomica* 5CH y de *Ipeca* 5CH, de tres a cinco veces al día. Añada *Cocculus indicus* 5CH si se tienen náuseas al ver u oler los alimentos y *Arsenicum album* 9CH en caso de diarrea y vómitos asociados; en ambos casos se debe seguir la misma posología indicada.

Preparación

Tres tubos de las siguientes soluciones, a partes iguales, todas ellas con diluciones de 9CH:

- *Ipeca*
- *Nux vomica*
- *Gelsemium*
- *China*
- *Sepia officinalis*

Debe tomar seis gránulos por la mañana, al mediodía y por la tarde disueltos bajo la lengua y tantas veces como sea necesario cuando se sientan náuseas.

2. La protección del hígado

En este caso no es aconsejable usar plantas en tinturas madre, debido a su fuerte contenido en alcohol.

Plantas hepatoprotectoras	
Planta medicinal	Posología
Desmodium (<i>Desmodium adscendens</i>).	<ul style="list-style-type: none"> • En EEP, una cucharadita por la mañana y otra por la tarde. • En su forma tradicional, decocción de tallo con hojas, de 8 a 10 g al día. • En su forma líquida concentrada, una cucharada sopera por la mañana y otra por la tarde.
El desmodium debe ser siempre la primera opción durante el tratamiento. Se puede tomar solo o combinado con las plantas que se indican a continuación, y que podrán sustituir al desmodium después de la quimioterapia.	
Algunos oncólogos desaconsejan tomar medicamentos como <i>Taxol</i> o <i>Taxotere</i> a la vez que el desmodium, debido a una posible interacción.	
Alcachofa (<i>Cynara scolymus</i>).	<ul style="list-style-type: none"> • EEP, una cucharadita por la mañana y otra por la tarde. • Decocción de hojas. • 2 cápsulas de 200 mg por la mañana y por la tarde.
Cardo mariano (<i>Silybum marianum</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión de frutos molidos. • 2 cápsulas de 200 mg por la mañana y por la tarde. • 140 mg de <i>Silymarin</i>, tres veces al día.
Crisantelo (<i>Chrysanthellum indicum</i>).	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión de la planta entera. • 2 cápsulas de 200 mg por la mañana y por la tarde.
Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • EEP, una cucharadita por la mañana y otra por la tarde. • 2 cápsulas de 300 mg de curcumina. También puede optar por cápsulas combinadas de curcumina, piperina de pimienta negra (<i>Piper nigrum</i>) y jengibre (<i>Zingiber officinalis</i>). • 2 cucharadas soperas de cúrcuma en polvo.
Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión de hojas. • De 1 a 2 cápsulas de 170 mg por la mañana y por la tarde.
Schisandra (<i>Schisandra sinensis</i>).	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión larga de granos (bayas). • De 1 a 2 cápsulas de 290 mg por la mañana y por la tarde.

EEP: Extracto Estandarizado de Plantas

Plantas para drenajes y protección hepática y biliar

Planta medicinal	Posología
Fumaria (<i>Fumaria officinalis</i>).	• <i>Oddibil</i> , de 2 a 3 comprimidos por la mañana y por la tarde durante una semana.
Alcachofa (<i>Cynara scolymus</i>).	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Chophytol</i>, de 2 a 3 comprimidos por la mañana y por la tarde durante una semana. • <i>Hepanéphrol</i>, una ampolla por la mañana, al mediodía y por la tarde durante una semana.
Cardo mariano (<i>Silybum marianum</i>).	• <i>Legalon</i> , de 2 a 3 comprimidos por la mañana y por la tarde durante una semana.
Albura de tilo (<i>Tilia cordata</i>).	• <i>Vibtil</i> , 4 comprimidos por la mañana y por la tarde durante una semana.
Crisantelo americano (<i>Chrysanthellum americanum</i>)	• <i>Fitolisat Chrysanthellum</i> , de 1 a 2 cápsulas por la mañana, al mediodía y por la tarde.

La solución homeopática para los drenajes y la protección hepática y biliar

Nux vomica y *Chelidonium*, 2 gránulos tres veces al día durante una semana.

3. La protección de la flora intestinal

- Los **prebióticos**, los **probióticos**, la **clorofila magnesiana** y la **L-glutamina** ayudan a reparar y proteger la mucosa y la flora intestinal durante la quimioterapia; pueden tomarse durante meses. Conviene recordar que el 70% de las células inmunitarias se encuentra en las placas de Peyer del intestino, por lo que es primordial cuidar la salud intestinal.

- El polen fresco de **jara** (*Cistus ladaniferus*) es reequilibrante y protector de la mucosa y la flora intestinal. Añada una cucharada sopera a la mermelada por la mañana.

- La arcilla también es beneficiosa para la protección de la flora intestinal. Para beneficiarse de sus efectos ponga una cucharadita de **arcilla blanca** por la tarde en un vaso de agua y deje reposar toda la noche; al día siguiente deberá beberse el líquido que sobresalga por encima de la arcilla.

- Por último, una infusión de hojas y flores de **malva** (*Malva sylvestris*) o raíz en decocción de **malvavisco** (*Althaea officinalis*), ambas plantas ricas en mucílagos, tiene una acción emoliente, antiinflamatoria y suavizante sobre todas las mucosas digestivas. Se pueden preparar tanto en infusión para beber como en enjuague bucal en caso de inflamación de la cavidad bucal o de la garganta.

4. Refuerzo de la inmunidad

Es aconsejable tomar plantas como la **equinácea** (*Echinacea angustifolia*) y la **uña de gato** (*Uncaria tomentosa*) u hongos como el **reishi** (*Ganoderma*



Uña de gato

El 70% de las células inmunitarias se encuentra en las placas de Peyer del intestino, por lo que es primordial cuidar la salud intestinal

lucidum), el **maitake** (*Grifola frondosa*) y el **shiitake** (*Lentinus edodes*) desde el mismo instante en que se tiene constancia de la enfermedad. Su consumo puede prolongarse hasta el final de los tratamientos con quimioterapia y radioterapia, y posteriormente en curas regulares.

La solución homeopática para reforzar la inmunidad

Thymuline 9CH, 3 gránulos por la mañana durante el tiempo que dure el tratamiento.

5. Estimular los glóbulos rojos, blancos y las plaquetas

- La **gnidia** (*Gnidia kraussiana*) en tintura destemperada (un tipo de extracción de principios activos de las plantas), actúa en la médula ósea acelerando el desarrollo de los glóbulos blancos. De ese modo se reduce el descenso de glóbulos blancos que se produce tras la quimioterapia. Se aconseja tomar 60 gotas por la mañana y por la tarde los diez días anteriores a la quimioterapia.



Ginkgo

- Tomar una cucharadita de **gingko** (*Ginkgo biloba*) en forma de EEP por la mañana y por la tarde estimula las células madre sanguíneas de la médula ósea, encargada de producir los glóbulos rojos y blancos, así como las plaquetas. Provoca también una acción reguladora de la microaglutinación plaquetaria.

- El **propóleo** o própolis (sustancia que elaboran las abejas en la colmena a partir de resinas de los árboles) estimula la inmunidad, reduce la fatiga y refuerza la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Debe comenzar a tomarlo diez días antes de la primera quimioterapia, seguir a lo largo del tratamiento y hasta un mes después de la última sesión de quimioterapia.

No se desanime durante la quimioterapia

Una enfermedad como el cáncer de mama supone una dura prueba para el ánimo. No siempre es fácil luchar contra la fatiga y no dejarse llevar por el abatimiento. Por eso es fundamental protegerse durante los meses en los que se genera un nivel de ansiedad tan alto.

1. Luchar contra la fatiga

Prepare una infusión de **tomillo** (*Thymus vulgaris*) y de **romero** (*Rosmarinus officinalis*) con una cucharadita de hojas de la mezcla por medio litro de agua. Debe beberlo por la mañana cada dos días alternándolo con una de las siguientes opciones:

- Una decocción de frutos de **escaramujo** (*Rosa canina*) a partir de una cucharada sopera y media por medio litro de agua.

- Una decocción de corteza de **canela bastarda** (*Cinnamomum aromaticum*), raíces de **genciana amarilla** (*Gentiana Lutea*) y raíces de **malva-visco** (*Althaea officinalis*). Añada 3 cucharadas soperas rasas de la mezcla a un litro de agua fría, lleve a ebullición a fuego lento, apague el fuego y deje reposar durante 20 minutos. Fíltrelo y beba una taza cuatro veces al día entre las 8 y las 17 horas.

También puede alternar la infusión de tomillo con una infusión de hojas de **ortiga mayor** (*Urtica dioica*), de tallos estériles de **cola de caballo** (*Equisetum arvense*), de frutos de **escaramujo** (*Rosa canina*) y de flores de **karkadé** (*Hibiscus sabdariffa*). Para



Flores de Karkadé

prepararla tome 4 cucharadas soperas de la mezcla por un litro de agua; beba una taza cuatro veces al día entre las 8 y las 17 horas.

El aceite esencial de **litsea alimonada** (*Litsea citrata*) es tónico y calmante; puede aplicarlo en difusión atmosférica con aceite esencial de **hierba limón** (*Cymbopogon flexuosus*) por sus propiedades calmantes y espasmolíticas. Para la fatiga física pruebe el aceite esencial de **romero cineol** (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*) a 1,8 cineol, en inhalación. Contra la fatiga psíquica el aceite esencial de **pino silvestre** (*Pinus sylvestris*), aplicado de tres a cuatro veces al día, es un excelente remedio.



Hierba limón

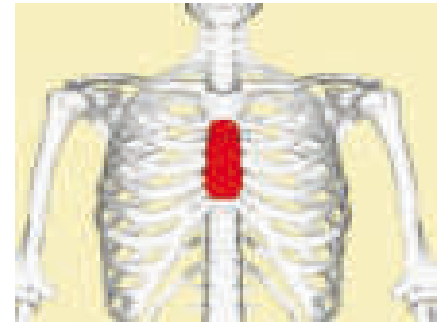
La solución homeopática para la fatiga

- Arnica montana 9CH para la fatiga física general que incluye agujetas.
- China rubra 5CH para la fatiga que viene acompañada de vómitos, sudores, diarreas o hemorragias.
- Gelsemium 9CH para la fatiga por fiebre intensa.
- Baryta carbonica 9CH para la fatiga por bloqueo físico y psíquico.

2. Relajarse

Un buen remedio que le ayudará a relajarse es preparar la siguiente tisana: mezcle una cucharada sopera de flores de **lavanda** y de **manzanilla**, otra cucharada sopera de hojas de **melisa** y una última con cogollos de **mejorana**. Añada todas las cantidades a un litro de agua hirviendo, deje infusionar durante 10 minutos, filtre y beba cuatro tazas al día. Si desea endulzar la tisana puede incluir una cucharadita de agua de **azahar** y un poco de **miel de lavanda**.

Otra opción es la **receta de aromaterapia antiestrés**: masajee el plexo solar (ver imagen) tres veces al día en el sentido de las agujas del reloj con 60 ml de aceite vegetal de nuez de **albaricoque** (*Prunus armeniaca*) al que se ha debido añadir previamente una mezcla de 4 gotas de



aceite esencial de **naranja amargo** (*Citrus aurantium -fe-*) y de **naranja dulce** (*Citrus sinensis*) más 2 gotas de aceite esencial de **geranio bourbon** (*Pelargonium asperum cv Bourbon*) y de **hierba luisa** (*Aloysia citriodora*).

La solución homeopática para relajarse

Tome de 2 a 5 tubos de los siguientes medicamentos homeopáticos:

- Córtex cerebral y ADN, con la misma dilución de 4CH.
- Ignatia y Gelsemium, con la misma dilución de 15CH.
- Arnica montana y ARN, con la misma dilución 30CH.

Debe tomar todos los días 3 gránulos por la mañana, al mediodía y por la tarde, colocándolos debajo la lengua. Cuando tenga ansiedad o nervios tome 10 gránulos las veces que lo necesite.

3. Alejar la depresión

Por precaución no debe tomarse hipérico durante la quimioterapia, ya que esta planta puede interactuar con los tratamientos. En cambio, sí es beneficioso tomarla un mes antes y un mes después de un tratamiento de quimioterapia.

La infusión para conseguir alejar la depresión es a base de hojas de **melisa**, cogollos de **espino** y cogollos de **mejorana**. Debe tomar 3 cucharadas soperas de la mezcla por un litro de agua y beber de cuatro a seis tazas al día.



Remedios para los otros males que provoca la quimioterapia

AFTAS BUCALES (úlceras superficiales)

- Aplique en las aftas aceite esencial de **esclárea** (*Salvia sclarea*), de tres a cuatro veces al día, alternando con TM de **caléndula** (*Calendula officinalis*) y de **fitolaca** (*Phytolacca decandra*).
- También puede chupar pastillas de catecú y pegarlas con la lengua a las aftas, tres o cuatro veces al día.
- El *Pyralvex*, de venta en farmacias, contiene ruibarbo y aspirina y permite una aplicación local, tres o cuatro veces al día.
- Puede preparar una infusión de hojas y flores de **malva** (*Malva sylvestris*) y usarla para enjuagues de tres a cuatro veces al día, alternándolo con gel puro de **aloe vera**.

La solución homeopática: *Borax* 5CH, 3 gránulos tres veces al día.

- Si tiene fisuras, sensibilidad o sangrados, añada *Nitricum acidum* 5CH, 3 gránulos tres veces al día.
- Si tiene quemazón, añada *Arsenicum album* 9CH, 3 gránulos tres veces al día.

EPISTAXIS (hemorragias nasales)

- Prepare una decocción durante dos minutos con hojas de **zarzamora** (*Rubus fruticosus*), **fresa silvestre** (*Fragaria vesca*) y **pie de león** (*Alchemilla vulgaris*). Añada 2 cucharadas soperas de la mezcla a medio litro de agua, filtre y póngalo en un nebulizador nasal. Debe aplicárselo tres veces al día en periodos de sangrado, pasando a hacerlo cada dos o tres días desde la curación. Durante la quimioterapia, para prevenir reincidencias, hay que pulverizar a conciencia para que el preparado

se deslice por la garganta, apretando después la aleta nasal.

- Una vez que estén secas las fosas nasales, pase por ellas con suavidad un algodón humedecido con aceite esencial puro de **siempre viva** (*Helichrysum italicum*) alternándolo con aceite esencial de **jara** (*Cistus ladaniferus*) y a continuación una pomada tipo *Homeoplasmine*. Al principio deberá hacerlo tres veces al día y luego, de manera preventiva y untando el interior de las fosas nasales, por la noche al acostarse.

La solución homeopática: tome 1 dosis de *Phosphorus* 9CH lo antes posible y luego 2 gránulos cada cinco minutos de *Arnica montana* 5CH, *China rubra* 5CH, *Millefolium* 5CH y *Melilotus* 5CH hasta que desaparezca la hemorragia.

GINGIVORRAGIAS (sangrado de las encías)

- Puede tomar *Piascledine* (preparado que contiene extractos de soja y aguacate) y que no está contraindicado en el cáncer de mama, en dosis mayores a las recomendadas; es decir, 3 cápsulas al día durante la quimioterapia, bien como prevención o desde la aparición de sangrados en las encías.
- Prepare una decocción durante dos minutos de hojas de **zarzamora** (*Rubus fruticosus*), **fresa silvestre** (*Fragaria vesca*) y **pie de león** (*Alchemilla vulgaris*). Añada 2 cucharadas soperas de la mezcla por medio litro de agua, filtre y úselo para hacer gárgaras tres o cuatro veces al día.
- También puede frotar las encías con tintura de **azafrán** (*Crocus sativus*) tres o cuatro veces al día. Realice enjuagues bucales al levantarse, después de cada comida y al acostarse mezclando en un vaso de agua 15

gotas de TM de **caléndula** (*Calendula officinalis*) y misma cantidad de TM de **fitolaca** (*Phytolacca decandra*) y de **pie de león** (*Alchemilla vulgaris*),

La solución homeopática: tome 2 gránulos tres veces al día de *China rubra* 5CH y *Phosphorus* 5CH. En caso de mal aliento añada *Mercurius corrosivus* 5CH con la misma posología.

ESTREÑIMIENTO

- Haga una infusión de hojas y flores de **malva** (*Malva sylvestris*) con 2 cucharadas soperas en medio litro de agua y bébala durante todo el día. Si no fuera suficiente para aliviar el estreñimiento, use 3 cucharadas soperas en lugar de 2.

La solución homeopática: 2 gránulos de *Opium* 9CH tres veces al día y 2 gránulos de *Nux vomica* 5CH tres veces al día.

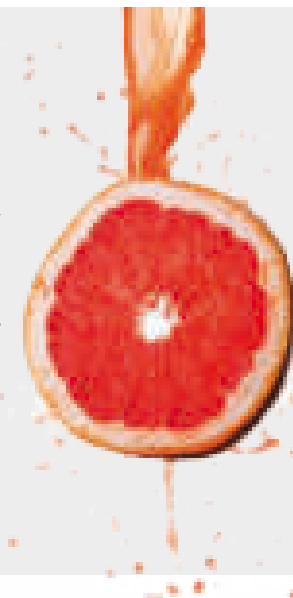
DIARREA

- Hierva durante dos minutos y luego deje infusionar diez minutos las partes aéreas de la **salicaria** (*Lythrum salicaria*), la **vara de oro** (*Solidago virga-aurea*) y la **zarzamora** (*Rubus fruticosus*). Eche 4 cucharadas soperas de la mezcla en un litro de agua y beba de cuatro a seis tazas al día, añadiendo una pizca de sal y bicarbonato en cada taza.
- También puede poner una cucharadita de arcilla blanca por la noche en un vaso de agua, deje reposar toda la noche y beba lo que sobresalga por encima de la arcilla a la mañana siguiente.

La solución homeopática: 2 gránulos de *Opium* 9CH tres veces al día y 2 gránulos de *Nux vomica* 5CH tres veces al día.

¡Cuidado con el zumo de pomelo!

El zumo de pomelo puede alterar el metabolismo de ciertos medicamentos. Al aumentar la absorción intestinal puede producir una sobredosis del medicamento e incrementar la frecuencia y gravedad de sus efectos secundarios. Esto afecta sobre todo a los fármacos inmunodepresores y contra el colesterol, pero también a fármacos empleados durante la quimioterapia para el cáncer de mama. Por tanto, por precaución es mejor no tomar zumo de pomelo durante la quimioterapia.



La solución homeopática para alejar la depresión

Es mejor consultar a un homeópata para encontrar la cepa específica para la dolencia que tenga cada uno. Si se trata de una depresión provocada por una reacción o un estado depresivo previo, la Ignatia 9CH ó 15CH suele ser de gran ayuda, tomando 2 gránulos tres veces al día, pero pueden explorarse otras cepas.



Caléndula

Otra opción es inhalar aceite esencial de **albahaca con linalol** (albahaca común) tres o cuatro veces al día, alternando con aceite esencial de **mandarina** (*Citrus reticulata*) o de **naranja dulce**. Opcionalmente, puede esparcir la mezcla por el dormitorio con un difusor.

Nota: el informe sobre el cáncer de mama de la Dra. Bérengère Arnal concluirá el mes que viene con un especial sobre las terapias complementarias (fitoterapia, aromaterapia, homeopatía...) al tratamiento del cáncer de mama por radioterapia.

Dra. Bérengère Arnal

News

La grosella espinosa de la India protege los vasos sanguíneos

La diabetes mellitus está reconocida como importante factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Esto se debe a que las tasas elevadas de azúcar en sangre (hiperglucemia, diabetes tipo 2...) conducen en su evolución a una alteración funcional y estructural de las células endoteliales de las arterias (la capa unicelular más interna en contacto con la corriente sanguínea). Con el tiempo, este trastorno inicial propicia el desarrollo de la arterioesclerosis, con todas sus consecuencias.

El amla (*Emblica officinalis*), también conocida como grosella espinosa de la India, se utiliza desde siempre en la medicina tradicional india como tónico cardíaco y por sus propiedades antioxidantes, hipolipemiantes (que disminuyen los niveles de lípidos en sangre) y antiinflamatorias. Pero ahora una investigación ha confirmado los beneficios de esta planta también sobre la diabetes.

Los autores de este estudio, doble ciego y controlado contra placebo, evaluaron los efectos del amla sobre la función vascular de enfermos de diabetes tipo 2. Los pacientes tomaron, sin saberlo, 250 mg de amla dos veces al día, 500 mg de amla dos veces al día, 10 mg diarios de atorvastatina (medicamento anticolesterol) o un placebo. El extracto de amla contenía al menos el 60% de taninos activos.

Como conclusión, las dos dosis de extracto de amla, así como la atorvastatina, mejoraron considerablemente la función vascular de los pacientes, con una disminución notable de los valores de estrés oxidativo e inflamación entre los diabéticos.

Así, se demuestra que el extracto de grosella espinosa de la India ofrece una buena protección contra la arteriosclerosis y las enfermedades cardiovasculares.

Fuente: Usharani P, Fatima N, Muralidhar N. Effects of Phyllanthus emblica extract on endothelial dysfunction and biomarkers of oxidative stress in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized, double-blind, controlled study. Diabetes Metab Syndr Obes. 2013;6: 275-284.

Juglans: el poder del nogal para regular la actividad de sus glándulas

Una creencia popular asegura que no debe dormirse nunca bajo un nogal, árbol al que algunos incluso atribuyen propiedades demoníacas. Sin embargo, es bastante menos diabólico de lo que se cree. De hecho, como solución homeopática se revela incluso muy eficaz para combatir la diabetes gracias a su estimulación del páncreas.

El nogal (*Juglans regia*) segrega a través de sus hojas y sus raíces la juglona, un compuesto alelopático. Es decir, al extenderse por el suelo esta sustancia favorece la dormancia (o dormición) de las semillas e inhibe toda germinación. Se trata de una estrategia de defensa, ya que el nogal impide así que bajo él crezca nada o prácticamente nada que pueda robarle los nutrientes. Este hecho siempre llamó la atención de nuestros antepasados, que veían en ello algo diabólico.

La “teoría de las signaturas” o “del signo”, según la cual el aspecto de una planta revela aquello para lo que está destinada, hace que veamos en el fruto de este árbol, la nuez, una cabeza humana. La carcasa verde que recubre la cáscara dura evoca el cuero cabelludo, y esa cáscara recuerda a su vez a los huesos del cráneo. Además, la nuez y sus circunvoluciones se asemejan a un cerebro, y la película marrón que recubre el fruto evoca a las meninges. Resulta curioso constatar que, aunque la “teoría de las signaturas” hoy en día suscita ciertas risas y bromas, las nueces son ricas en ácidos grasos omega 3, muy beneficiosos, precisamente, para el cerebro.

En fitoterapia del nogal se utilizan sobre todo las hojas, especialmente por sus propiedades antituberculosas y vermífugas. Las decocciones de sus



hojas secas y los extractos actúan sobre la piel -ante **problemas de acné**, por ejemplo-, pero también sobre el control de la **diabetes mellitus de tipo 2** y las **disbiosis intestinales** (desequilibrios de la flora).

La cura de juventud del páncreas

Pero el nogal esconde otra faceta en sus **yemas**, que se utilizan preparadas según el método homeopático en macerado glicerinado de primera dilución decimal (yemas de *Juglans regia* MG ID). En este caso, como en todos los remedios homeopáticos prepara-

dos a partir de brotes jóvenes o yemas, se saca partido de los beneficios de la planta con un “plus” de regeneración y estimulación de los tejidos.

Las yemas de *Juglans* actúan principalmente sobre el **páncreas**, al que realizan una cura de juventud y de restauración de tejidos. El páncreas es una glándula al mismo tiempo exocrina (que segrega el jugo pancreático en el duodeno para la digestión de los alimentos) y endocrina (que segrega hormonas en la sangre, principalmente insulina). El remedio homeopático de *Juglans* actúa sobre el páncreas endocrino, por lo que supone una

ayuda valiosísima en la diabetes de tipo 2. En consumo prolongado y a razón de entre 30 y 45 gotas al día repartidas en 3 tomas (de 10 a 15 gotas cada una) es un estimulante y un reeducador del páncreas. También puede combinarse con el tratamiento convencional contra este tipo de diabetes.



También puede tomarse ante una mala digestión con reacción vasovagal después de una comida (ansiedad, palpitaciones, sudores, mareos o incluso un desmayo) y reflujos de todo tipo (líquidos, aire...).

Para tratar los dolores de la región hepática que provocan dolor sobre el omóplato derecho, otra

Advertencia: debido a la presencia de alcohol no se recomienda su consumo a mujeres embarazadas, lactantes y niños.

Las yemas de Juglans también resultan interesantes para combatir los eccemas sobreinfectados, el acné, las pieles muy grasas y húmedas o para tratar los problemas de piel derivados de la diabetes (picazón, forúnculos, foliculitis, hongos, dermatopatía diabética...). Estas yemas convienen en especial a las personas de carácter sanguíneo (de acuerdo con la "teoría de los cuatro humores" de Hipócrates, gente vivaz y alegre pero también voluble, con tendencia a los cambios

bruscos de humor) y con sobrepeso, a menudo también con hipertensión y problemas de colesterol o triglicéridos.

Asimismo, a partir del nogal se prepara otra solución homeopática más clásica que se usa habitualmente en 4CH (baja concentración) para combatir los dolores de cabeza localizados en la nuca y relacionados con las **dificultades en la digestión**. Este remedio actúa también sobre los dolores occipitales agudos con sensación de pesadez mental o mareo, los dolores de espalda con rigidez entre los omóplatos y sobre todo los dolores en el omóplato derecho.

indicación es la solución homeopática de **Chelidonium majus** (siempre en muy baja concentración). Este remedio también va bien para combatir las flatulencias, la hinchazón del vientre y la diarrea cuando tiende a ser amarillenta e irritante. Asimismo, está indicado para curar las erupciones de la piel exudantes, costrosas, acompañadas de fuertes picores y causadas, por ejemplo, por una infección bacteriana común leve.

Dr. Daniel Scimeca
Médico homeópata, fisioterapeuta y
presidente de la Federación Francesa
de Sociedades de Homeopatía

News

Eficacia de los aceites esenciales frente a los microbios

Un estudio realizado *in vitro* para comprobar la eficacia frente a los microbios de la boca ha comparado la acción de diferentes aceites esenciales con la de los antisépticos de síntesis de referencia. En concreto se ha comparado el efecto antimicrobiano del árbol del té, el eucalipto, la citronela y una mezcla de aceites a base de eucalipto, con el efecto de los antisépticos de síntesis: el digluconato de clorhexidina, la povidona yodada y el diclorhidrato de octenidina.

Los aceites esenciales testados *in vitro* han demostrado que poseen actividad antimicrobiana. Los más eficaces han sido el aceite esencial de citronela, seguido de la mezcla a base de aceite esencial de eucalipto y de la clorhexidina. Lo sorprendente es que los aceites esen-

ciales de árbol del té y de eucalipto utilizados solos demostraron ser un poco menos eficaces, seguidos en último lugar por la povidona yodada. Ciertos aceites esenciales, por lo tanto, tienen mejores propiedades antimicrobianas que los antisépticos orales más utilizados, por lo que se podría recurrir a ellos para aplicaciones clínicas simples y en el cuidado diario de la higiene bucodental.

Más allá de su eficacia, estas sustancias aromáticas evitan el desequilibrio de la flora intestinal digestiva y además respetan mejor el medioambiente que los antisépticos de síntesis, que pueden contaminar las capas freáticas (acumulación de agua subterránea) con el vertido de las aguas residuales.

Fuente: Karbach J, Ebenezer S, Warnke PH, et al. B. Antimicrobial effect of Australian antibacterial essential oils as alternative to common antiseptic solutions against clinically relevant oral pathogens. Clin Lab 2015; 61(1-2): 61-8.

Proteja sus labios con un bálsamo ecológico

Durante el largo invierno debe evitar que las inclemencias del tiempo acaben agrietando y dañando sus labios. Para protegerlos, es necesario aplicar un bálsamo como el que le ofrecemos en la siguiente receta.

La mayoría de los productos empleados en la cosmética contienen derivados de silicona y petróleo, lo que quiere decir que realizan una reparación "química" de los tejidos de la piel. Para evitar este problema puede preparar un bálsamo casero totalmente ecológico. Sólo necesita unos cuantos ingredientes para obtener un producto antiséptico, nutritivo, hidratante y protector.

Los ingredientes activos

- **Aceite vegetal (AV) de nuez de albaricoque** (*Prunus armeniaca*): destaca por su gran riqueza en vitaminas A y E, así como por su alto contenido en ácidos oleico y linoleico. Permite nutrir y revitalizar los tejidos de los labios.
- **AV de germen de trigo** (*Triticum vulgare*): apreciado por su riqueza en vitamina E y también, gracias a su gran contenido en ácido linoleico, por su capacidad para cicatrizar pequeños cortes y heridas causados por la agresión del frío.
- **Cera de candelilla** (*Euphorbia cerifera*): aporta ésteres cerosos y resinosos que contribuyen al efecto filmogénico (mejora la retención del agua de la piel) del bálsamo.
- **AV de nuez de coco** (*Cocos nucifera*): sirve de lubricante natural gracias a sus ácidos grasos saturados.
- **Manteca de cacao** (*Theobroma cacao*): previene que los labios se resequen y rehidrata los labios estro-

Bálsamo labial

Ingredientes (siempre biológicos)

- 1 cucharadita de cera de candelilla.
- 1 cucharadita de aceite de nuez de coco.
- 1 cucharadita de manteca de cacao.
- 1 cucharadita de aceite vegetal de nuez de albaricoque.
- 1 cucharadita de aceite vegetal de germen de trigo.
- 20 gotas de aceite esencial de naranja dulce.

Elaboración

- Fundir al baño maría en un recipiente de cristal la cera de candelilla a una temperatura en torno a los 70° C.
- Añadir el aceite de nuez de coco y la manteca de cacao. Mezclar bien.
- Después de que se haya enfriado ligeramente la mezcla incluir los aceites vegetales de nuez de albaricoque y de germen de trigo.
- A continuación, añada el aceite esencial de naranja dulce, a unos 40° C como máximo.
- Verter con rapidez (antes de que la mezcla se solidifique) en un tarro pequeño con tapa.

Utilización

Aplice este bálsamo en cuanto note que los labios se agrietan por el frío o se resecan por el viento. Reparará rápidamente los daños producidos y evitará nuevas grietas.

Nota: una cucharadita equivale a 2 g aproximadamente.



peados por su combinación de ácidos grasos (oleico, palmítico y esteárico). Además, otorga al bálsamo un aspecto más apetecible.

- **Aceite esencial (AE) de naranja dulce** (*Citrus sinensis*): completa la fórmula dándole una nota relajante, dulce y afrutada.

Catherine Bonnafous
Doctora en Farmacia



El secreto anti envejecimiento

Tal vez a usted no le guste decir su edad, pero no debe olvidar que lo importante es sentirse en forma, independientemente de los años que se tengan. Le enseñamos a preparar la receta de una infusión rica en antioxidantes que le va a ayudar a combatir los efectos del paso del tiempo.

El secreto de la juventud puede resumirse en esta receta: en un bol grande ponga una buena dosis de actividad física y alíñela con un poco de flexibilidad de espíritu y optimismo. Remuévalo todo hasta obtener una mezcla homogénea y tómelolo acompañado de fruta y verdura de colores vivos (son las más ricas en antioxidantes), en un entorno agradable. Para que esta receta sea todavía más eficaz refuerce la digestión, regule el sistema nervioso y favorezca una buena circulación cerebral con la infusión que le enseñamos. ¡La cura de rejuvenecimiento está garantizada!

¿Por qué estas plantas?

- **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*): es un potente antioxidante rico en flavonoides. Protege las neuronas y las paredes vasculares, además de mejorar

la circulación y la oxigenación cerebral. Es una de las mejores plantas que previenen el envejecimiento.

- **Rooibos** (*Aspalathus linearis*): tiene un alto contenido de antioxidantes, especialmente polifenoles como la aspalatina, del que es la única fuente vegetal conocida. Estudios han demostrado su efecto preventivo sobre las enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento de la piel.
- **Espino blanco** (*Crataegus oxyacantha*): calma y regula el sistema nervioso, en especial el que interviene en las funciones del corazón, al tonificar tanto el corazón como la circulación sanguínea. También es muy rico en antioxidantes.
- **Angélica** (*Angelica archangelica*): es otro gran regulador del sistema

nervioso, pero en su caso relacionado con la digestión. Facilita la digestión, calma los espasmos y aporta flavonoides antioxidantes.

- **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*): es rica en sílice, un mineral muy valioso que disminuye con la edad. Un aporte regular permite conservar una buena tonicidad de la piel y de los anexos cutáneos (pelos, uñas, glándulas sebáceas, glándulas sudoríparas y olor de la piel), además de prevenir problemas asociados a la desmineralización, como la artrosis.

Alternativas y complementos

Como complemento a esta infusión, unas curas con **cardo mariano** (*Silybum marianum*) aportarán un efecto protector y regenerador del hígado. Las semillas de esta planta tienen la capacidad de revertir los daños hepáticos causados por diversos tóxicos (como medicamentos y contaminantes).

También puede sustituirla por el siguiente protocolo a base de cápsulas o extracto hidroalcohólico: durante un mes, combine ginkgo y cardo mariano; al mes siguiente, tome ginseng⁽³⁾ (*Panax ginseng*) con cardo mariano de nuevo.

El ginseng tiene la ventaja de ser polivalente, al aportar antioxidantes y además asegurar el correcto funcionamiento de todos los sistemas del organismo.

Nicolas Wirth
Naturópata

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas a partes iguales:

- **Ginkgo**⁽¹⁾ (hojas).
- **Rooibos**⁽¹⁾ (hojas).
- **Espino blanco**⁽²⁾ (flores).
- **Angélica** (raíz).
- **Cola de caballo** (partes aéreas).

Preparación

Ponga una cucharadita por cada taza de agua fría. Caliente hasta que rompa a hervir, apague el fuego y deje infusionar durante 10 minutos. Filtre y luego beba una o dos tazas al día.

Esta infusión debe consumirse con regularidad a lo largo del año o en dos curas de entre uno y dos meses.



1. El ginkgo debe evitarse en caso de tratamiento que intervenga en la fluidez sanguínea (antiagregantes, fluidificantes) y de fármacos antidepressivos de tipo IRS (inhibidor de la recaptación de serotonina). Tanto el ginkgo como el rooibos deben evitarse en embarazadas.
2. Por precaución, se evita el espino blanco en combinación con un tratamiento para el corazón.
3. Debe evitarse en caso de hipertensión, en niños y en mujeres embarazadas y lactantes.



Todo lo que las yemas pueden hacer por usted

Las yemas de los árboles y arbustos pueden curar muchas dolencias. Viajamos al origen de la futura planta con Franck Ledoux, especialista en fitoembrioterapia.

La fitoembrioterapia es una rama de la fitoterapia que se basa en las propiedades de las yemas, es decir, los tejidos embrionarios de los árboles o de las plantas. Esta disciplina, hermana pequeña de la yemoterapia que surgió en 1960 gracias a los trabajos del Dr. Pol Henry, actúa sobre la mente y el cuerpo.

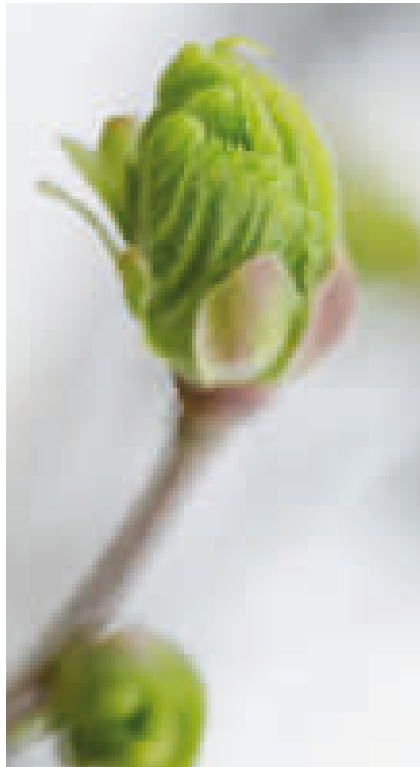
La yema: el punto de partida

Las yemas son los embriones de la futura planta y contienen **meristemos**, que es como se llama en botánica a las células madre. Los meristemos son el origen de todos los desarrollos de la planta y tienen la capacidad de transformarse en todo tipo de células vegetales que dan lugar a ramas, hojas, flores y frutos. La yema es como un compendio de todo el ser vegetal y contiene todos los recursos y datos genéticos, lo que la convierte en una increíble fuente de capacidades terapéuticas, más potente que las hojas o flores que se usan en la fitoterapia clásica.

El Dr. Franck Ledoux, que acaba de publicar una nueva edición de su libro *La fitoembrioterapia, embrión de la yemoterapia* (aún no editado en España)⁽¹⁾, expone cuatro ejemplos que ilustran el poder terapéutico de las yemas.

1. Ginkgo biloba

Se trata de un auténtico fósil viviente originario de las montañas de China. Proviene del Jurásico (al final de la Era Primaria) y ha resistido a todo tipo de cataclismos, incluida la bomba atómica de Hiroshima, lo que da



idea de su increíble capacidad de regeneración. Por otra parte, debido a su longevidad (puede vivir hasta 4.000 años) está catalogado como "elixir de larga vida" por la medicina ayurvédica, la más antigua de las medicinas.

Para la mente: estimula el cerebro

El *Ginkgo biloba* permite la regeneración cerebral. Gracias a su acción protectora de la microcirculación y la vasoregulación, el macerado de sus yemas



combate el envejecimiento cerebral y la pérdida de memoria, al tiempo que refuerza la concentración y la atención. Pero eso no es todo: también aporta fuerza mental, el sentido de la lealtad y la incorruptibilidad, a semejanza de este árbol capaz de pasar por todas las pruebas sin corromperse. Por eso, ayuda a alejar los pensamientos negativos. Puede usarse igualmente en caso de trastornos psicósomáticos.

Para el cuerpo: cuida de las mujeres embarazadas

Debido a su función circulatoria las yemas del ginkgo son usadas por la fitoembrioterapia durante el embarazo, a modo de protección, pero también durante la ingesta de la píldora anticonceptiva, que puede tener efectos secundarios, entre otros sobre la circulación venosa. Además, combaten las piernas cansadas. Al capturar los radicales libres pueden utilizarse en caso de acumulación de toxinas, envejecimiento prematuro o durante los tratamientos de radioterapia. También se recetan en caso de accidente cerebrovascular.

2. Pino de montaña

Forma parte de las coníferas aparecidas durante la Era Secundaria, hace aproximadamente 150 millones de años. Esta familia botánica pertenece a un grupo mayor, el de las gimnospermas. En esos tiempos, los pinos antiguos podían vivir hasta 10.000 años, lo que da una idea de su potencial terapéutico.

Para la mente: hace que la persona sea previsor

Este pino ayuda a quienes se encuentran embarcados en el descu-

1. Título original: La phytoembryothérapie, l'embryon de la gemmothérapie. Editions Amyris. 2012.



brimiento de sí mismos y que están buscando su propio “yo”. Sus yemas favorecen la atención, la prudencia y la previsión cuando llega la madurez. Luchan en general contra el envejecimiento. Ayudan también a quienes buscan comprender el constante movimiento y evolución (a semejanza de sus raíces horizontales, que delimitan el territorio del árbol como lo haría un niño al aprender a andar a gatas): lo que remite a su facultad de proteger el sistema articular.

Para el cuerpo: ideal para reforzar los huesos

El pino de montaña regenera las proteínas de los huesos y los cartílagos, por lo que se convierte en el remedio imprescindible para los dolores de artrosis y la prevención de las fracturas ligadas a la osteoporosis. Se puede combinar con zarzamora para que sea aún más eficaz. Al actuar como protector articular, esta yema combate también los reumatismos inflamatorios. Debe usarse en caso de gonartrosis (artrosis de la rodilla) y coxartrosis (artrosis de la cadera).

Yemoterapia y fitoembrioterapia: ¿qué diferencia hay?

Hace décadas que los científicos se interesan por las virtudes curativas de estos vegetales en desarrollo. Pero ¿qué diferencia hay con la yemoterapia, disciplina de la fitoterapia que también se interesa por estos tejidos embrionarios? Todo depende del método de fabricación y de los efectos sobre el estado mental, que no se habían investigado antes.

Según Franck Ledoux existen dos avances principales que diferencian la fitoembrioterapia de la yemoterapia. La primera es la reclasificación de cada vegetal en relación con la evolución de la creación; es decir su aparición sobre el planeta. Pero ¿qué interés puede tener **clasificar la aparición de los árboles en la Tierra?**

Desde que el árbol surge está obligado a adaptarse a su medio, de manera similar a cómo evoluciona el embrión humano durante el embarazo (cuanto más avanzado está el embarazo, más definido está ese embrión). Va a ocurrir lo mismo en el transcurso de la evolución de los árboles a través de los milenios, ya que cuanto más definidas estén las características de esos árboles, más específicos y profundos serán sus efectos.

El segundo avance hace referencia al **efecto terapéutico de las yemas sobre el estado mental**, a semejanza de los aceites esenciales y las flores de Bach. De este modo, la preparación específica de estas yemas permite un trabajo holístico, ya que se preservan todas las sustancias de la planta y se llega a conocer el efecto que producen también sobre los pensamientos, y no solamente sobre la acción física.

Esta teoría se sitúa en el plano energético, según el principio de que toda vida está atravesada por la energía: no hay frontera entre el cerebro y el cuerpo.

3. Abedul

Aunque la fitoterapia utiliza indistintamente los dos tipos de abedul (*Pubesces* y *Verrucosa*) propios de la Era Terciaria, la medicina de las yemas o yemoterapia sí que los diferencia. Aquí

nos centramos en el *Verrucosa*, “el abedul verrugoso”, un árbol que se reconoce por su corteza blanca y su savia abundante en primavera. Tiene una gran necesidad de frío y sol y simboliza la luz en varias tradiciones.

Seguir las técnicas reguladas

Según Franck Ledoux hay que aplicar el método desarrollado por Pol Henry para obtener un macerado de yemas que actúe tanto a nivel físico como sanguíneo y mental. Antes de filtrarse las yemas frescas, enteras y sin triturar pasan por una transformación después de macerarse veinte días en una mezcla de agua, alcohol y glicerina vegetal a partes iguales. Este método no tiene nada que ver con la técnica farmacéutica, que no utiliza agua para extraer los principios activos de las yemas.



Para la mente: aclara los pensamientos

Este árbol pionero de los bosques y capaz de purificar las tierras ácidas resulta de gran ayuda para quienes buscan su propio camino para dar un nuevo sentido a su vida. Alumbra cualquier inicio, por difícil que sea.

Para el cuerpo: bueno para los riñones

Es un protector vascular en caso de insuficiencia renal, especialmente de albuminuria recurrente (cuando el riñón lesionado e insuficiente aumenta la permeabilidad del filtrado para determinadas proteínas como la albúmina) y de la función uricolítica (propiedad por la cual el riñón elimina cristales minerales para evitar los cálculos). Mejora la flexibilidad articular, estimula la regeneración de los tejidos óseos, previene la formación de caries y es bueno para casos de osteoartritis y retraso del crecimiento. Para las personas de edad avanzada es un remedio contra la osteoporosis. Estas yemas son también eficaces para las inflamaciones (incluidas las

cutáneas), las rigideces y las poliartritis crónicas evolutivas (inflamación reumática), así como para combatir la gota y el trastorno de la función uricolítica. En general, combate los estados de acidez (acidosis) y es un buen drenante, por lo que resulta útil en caso de seguir una dieta adelgazante.

4. Carpe



Es el único árbol de la Era Cuaternaria que se utiliza en fitoembrioterapia. Simboliza el bienestar físico y en la antigüedad su madera era también portadora de poder (se le llamaba "madera de hierro" por su dureza) y servía incluso para fabricar las "varitas mágicas". Se

adapta muy bien a la presencia de otros árboles y favorece su desarrollo al optimizar el humus del suelo, del mismo modo que sus yemas se pueden tomar combinadas con las de otras plantas para aumentar su eficacia.

Para la mente: refuerza los buenos sentimientos

Sus yemas ayudan a las personas que buscan conocer mejor su ser interior. Además, despiertan los sentimientos de lealtad y devoción, así como la nobleza del alma.

Para el cuerpo: eficaz para el sistema otorrinolaringológico

Cura la sinusitis y la rinitis en combinación con las yemas de escaramujo. Solas, son también eficaces para las bronquitis (con o sin espasmos). Desde el punto de vista vascular, actúan sobre la arterioesclerosis y depuran el colesterol. Se produce sobre todo una extraordinaria acción "sanguínea" contra las trombopenias (falta de plaquetas), ya que aumenta su número.

Nathalie Giraud

Franck Ledoux es doctor en Medicina, fitoterapeuta, aromaterapeuta, acupuntor y homeópata. Ha publicado una obra de referencia sobre la yemoterapia en la que expone sus descubrimientos sobre las propiedades terapéuticas de las yemas. Ledoux sigue los pasos del Dr. Pol Henry, pero también los de Max Tétou, quien ha publicado numerosos estudios sobre los efectos físicos de las yemas.

News

Aceite esencial de árbol de té para tratar las micosis vaginales

Un estudio ha evaluado la actividad antimicrobiana sobre la especie *Candida* de un óvulo que contenía aceite esencial de árbol de té en diferentes concentraciones. Para estudiar su acción sobre la microflora vaginal beneficiosa, los investigadores han evaluado la sensibilidad de dos bacilos locales, *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* y *Lactobacillus spp.* El aceite esencial de árbol de té ha revelado un efecto fungicida contra las 20 cepas de *Candida* seleccionadas, mientras que el óvulo placebo o el gel de aloe vera, utilizados como

testigos, resultaron ineficaces. Los lactobacilos vaginales de la flora normal sólo se vieron afectados cuando la concentración del aceite esencial era superior al 4%; ante concentraciones de cerca de un 2% se mantuvieron igual. Esto demuestra que es posible utilizar de forma selectiva el efecto fungicida del aceite esencial de árbol de té para tratar la candidiasis vaginal sin dañar la flora local. Sin embargo, son necesarios más estudios para confirmar su eficacia para prevenir los casos agudos o recurrentes.

Fuente: Di Vito M, Mattarelli P, Modesto M, et al. In Vitro Activity of Tea Tree Oil Vaginal Suppositories against *Candida* spp. and Probiotic Vaginal Microbiota. *Phytother Res.* 2015 Aug 3. doi: 10.1002/ptr.5422.

Árnica, cuándo usarla y cuándo no

Aplicarse árnica tras sufrir alguna contusión se ha convertido en un remedio tan común que ya no sólo lo usan los amantes de los remedios naturales. Sin embargo, cometemos un error si pensamos que el árnica es un remedio que vale para todo tipo de golpes. En realidad hay que reservarla sólo para las conmociones más fuertes.

Es recomendable que los montañeros o excursionistas aficionados a la escalada conozcan algún remedio de urgencia que, bien empleado, podría llegar a salvarles la vida. Fue así como el árnica de las montañas (*Arnica montana*) comenzó a usarse en los casos de traumatismo físico o emocional: una caída, heridas provocadas por el desprendimiento de rocas, un encuentro desagradable con un animal salvaje, un esguince o una fractura. Además, el árnica también ayuda a ponerse de nuevo en pie después de sufrir agotamiento. En todas esas situaciones el árnica es el remedio ideal contra las conmociones y los estados de agotamiento propios de las actividades de montaña, y motivo por el que antiguamente sólo se conocía esta planta dentro de ese ámbito.

Una seductora planta tóxica

Los herboristas conocieron tardíamente las propiedades del árnica. Enseguida fue reconocida como una planta prometedora pero al mismo tiempo tóxica, ya que la ingestión de unas pocas flores podía provocar alucinaciones, problemas digestivos graves o incluso la muerte por parada cardíaca. En esa misma época la homeopatía se encontraba en su apogeo y la toxicidad del árnica despertó un gran interés entre sus partidarios, ya que en la homeopatía el veneno diluido puede convertirse en un beneficio. En consecuencia, el árnica se empleó enseguida en forma de



tintura madre como materia prima homeopática para hacer diluciones. Surgió así toda una gama de productos (pomadas, ungüentos o gotas para aplicaciones locales), indicadas para el tratamiento de golpes y heridas.

Los estudios científicos fueron validando poco a poco sus virtudes antiinflamatorias, analgésicas, descontracturantes (para las contracturas), antiequimóticas (contra los moratones) y cicatrizantes en aplicación local. Motivo por el que muchos optan, cuando un niño se cae, por darle los gránulos azucarados de árnica que se venden en farmacias. Pero ¿se está actuando correctamente?

El árnica: cuándo y cómo

Si un niño se calma chupando esos gránulos azucarados después de haberse caído, sin duda hay que darle las gracias ¡al Sr. Placebo! Y es que el árnica no es un remedio que sirva para las pequeñas heridas, tan frecuentes en los niños, ni resulta de utilidad cuando se padece un ligero cansancio. Pero ¿qué riesgo existe de que se haga un uso inapropiado de esta planta? Pues que el remedio ya no resultará tan eficaz cuando realmente la necesite.

El árnica es una planta excepcional que, por tanto, debe reservarse para situaciones excepcionales. Por ejemplo un golpe muy fuerte, un desgarro muscular, un esguince, una herida profunda, una caída grave... En todos estos casos el árnica reanima y devuelve las fuerzas necesarias.

Para una aplicación de uso interno la homeopatía es lo más adecuado, ya que evita cualquier riesgo de toxicidad. Debe tener siempre a mano una dosis de dilución 30 CH en caso de urgencia para tomarla lo antes posible. Las diluciones D1 a D4 son también eficaces en uso externo, sobre todo para traumatismos físicos.

Externamente también se usa la tintura madre, el extracto fluido o el macerado oleoso de la flor, ya sea aplicando algunas gotas en una compresa o con ayuda de una preparación que la contenga, lista para usar.

Jean-François Astier

La revolución verde

Cuando vemos la proliferación de artículos de prensa, libros y reportajes sobre plantas medicinales comprobamos, para nuestra satisfacción, que se está produciendo un claro cambio de mentalidad. Cada vez más gente se aparta de los nocivos fármacos químicos y decide basar su salud en soluciones completamente naturales, y por ello el conocimiento tradicional de las plantas medicinales está cada vez más en auge. Las cifras hablan por sí solas: 7 de cada 10 españoles dicen usar plantas medicinales, de acuerdo con un estudio del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito).

¡Un aplauso para nuestros queridos lectores! Pues al leer *Plantas & Bienestar* están subiéndose al “carro correcto”: el de los ciudadanos intuitivos y con sensibilidad que, con el paso del tiempo, han ido comprobado cómo los intereses de la industria farmacéutica y la química sintética que ésta utiliza provocan serios desequilibrios en nuestra salud. Sé que usted coincide con nosotros en que existen soluciones alternativas y complementarias útiles y serias, procedentes en su mayoría de la tradición natural, y que es una pena que no se aprovechen. Por nuestra parte, confiamos en que algún día la fitoterapia llegue a tener el peso que le corresponde en las facultades de Medicina y Farmacia.

Gracias de todo corazón por ayudarnos a trazar este camino y contribuir al desarrollo e implementación de las terapias naturales.

¡Piense en verde y que tenga una feliz lectura!

La Redacción



Melodía verde contra la ansiedad



Pasiflora, valeriana, lavanda... plantas cuyos nombres suenan a una melodía de dulce calma y que evocan a los grandes y apacibles prados. En definitiva, plantas calmantes y relajantes que deberían ser siempre el primer tratamiento para combatir la ansiedad antes de recurrir a los ansiolíticos.

Es algo perfectamente normal y saludable que nuestros recursos físicos se movilicen de manera puntual como estrategia de protección frente a un potencial daño. Esto implica una reacción fisiológica general del organismo que puede variar según el individuo.

¿Quién no ha sentido alguna vez esos signos de malestar físico que acompañan al estrés, como por ejemplo sudo-

res, palpitaciones, dolor de cabeza, sensación de nudo en la garganta o presión en el pecho? E igualmente hay señales en el plano mental: intranquilidad, problemas de atención, de concentración...

Existe una enorme cantidad de signos típicos de una ansiedad normal que, aunque desagradables, son benignos y se difuminan rápidamente en cuanto termina la situación causante de esa ansiedad.

Sin embargo, también existen otros escenarios. Las sociedades modernas, caracterizadas por su trepidante ritmo de vida, o las tensiones profesionales recurrentes y una creciente inseguridad económica generan un estrés repetitivo que favorece la aparición de **trastornos de ansiedad generalizada** (TAG).

Ahí es cuando la reacción de ansiedad se vuelve desproporcionada, difusa y permanente; es decir, patológica. Llegados a ese punto, la percepción del peligro inminente ya no nos abandona nunca, hasta el punto de que nos genera considerables dificultades en el trabajo y en nuestra vida familiar, incluso sexual. Y este es un problema que en los países desarrollados ya sufre una de cada tres personas.

Múltiples y diferentes causas

Las causas de la ansiedad pueden ser genéticas, medioambientales o biológicas, pero también puede darse una combinación de varias de ellas. Algunas enfermedades físicas, como por ejemplo el hipertiroidismo (producción normalmente elevada de hormonas por parte de la glándula tiroides), tienen su origen en una ansiedad calificada de "secundaria". Por el contrario, la ansiedad "primaria" es generalizada y presenta ataques de pánico, fobias y trastornos obsesivo-compulsivos (TOC).

Algunas enfermedades mentales diferentes a los trastornos de ansiedad van acompañadas también de una marcada alteración nerviosa de este tipo. Es el caso de la depresión, la psicosis y los trastornos bipolares. En estos casos específicos, el tratamiento de la enfermedad mejora la ansiedad.

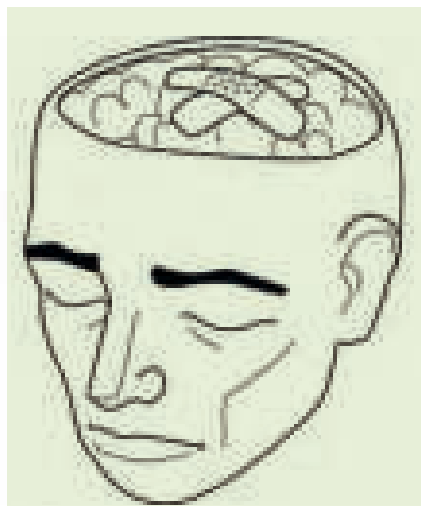
Ansiedad, ¿desequilibrio químico o cerebral?

Para muchos científicos, la ansiedad generalizada requiere terapia psicológica, ya que está relacionada con un



exceso de sensibilidad y de respuesta emocional al estrés.

Para los especialistas del cerebro, el origen de los TAG (trastornos de ansiedad generalizada) hay que buscarlo sobre todo en las neuronas. Se sabe que las células del cerebro se comunican entre ellas gracias a unas



Diferenciar la ansiedad normal de la generalizada

La ansiedad generalizada se manifiesta por una intranquilidad excesiva durante más de seis meses consecutivos, con la presencia de tres o más de los siguientes síntomas:

- Agitación.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse o lagunas de memoria.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Alteración del sueño.

moléculas llamadas **neurotransmisores** (por ejemplo, el GABA -ácido gamma-aminobutírico-, la dopamina o la serotonina). Estos neurotransmisores están implicados en las reacciones que rigen nuestro pensamiento,

emociones, movimientos, cognición (concentración y memoria) y demás funciones de supervivencia (sueño, reflejos, digestión y respiración). Se ha comprobado experimentalmente que en los trastornos de ansiedad generalizada existe un desequilibrio bioquímico de estos neurotransmisores.

La industria farmacéutica elabora moléculas de síntesis para conseguir el equilibrio químico cerebral y contener el fenómeno de ansiedad asociado. Así, la terapia oficial de la ansiedad reside en dos ejes principales: la **terapia psicológica** y el **consumo de ansiolíticos**.

España, uno de los mayores consumidores de ansiolíticos de toda Europa

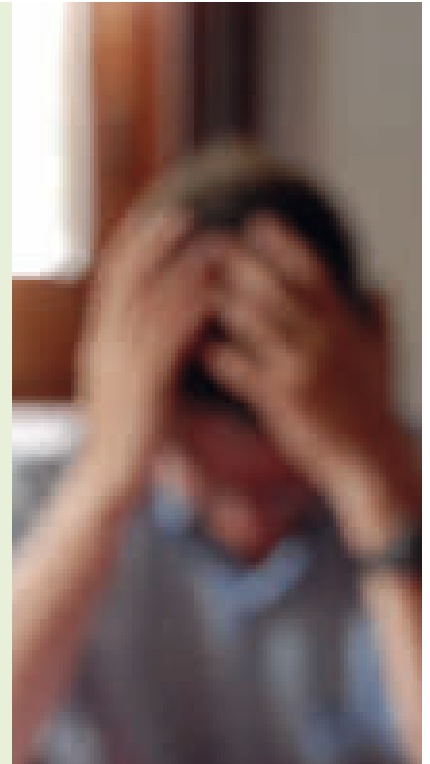
El consumo de ansiolíticos -literalmente, "que eliminan la ansiedad"- ha crecido de forma espectacular en España en la última década. Entre los años 2000 y 2012, concretamente, el uso de este tipo de fármacos aumentó un 57%, lo que sitúa a nuestro país como uno de los mayores consumidores de toda Europa (los españoles consumen hasta cuatro veces más ansiolíticos que los alemanes o los británicos, y también superan a los estadounidenses).

Sin duda los tranquilizantes ayudan a calmar rápidamente los síntomas de la ansiedad, pero al mismo tiempo alteran la memoria y la atención y provocan trastornos del equilibrio, entre otros, aumentando así el riesgo de caídas y de accidentes de circulación. Y eso no es todo. Los ansiolíticos más usados, las **benzodiacepinas** (en España las más consumidas son el lorazepam, en forma de *Orfidal*, y el alprazolam, a la venta

Alternativas con las que apenas se cuenta

Millones de cajas de ansiolíticos son vendidas cada año para tratamientos que no deberían superar las cuatro semanas, cuando en realidad a veces se extienden incluso durante años. Además, debería priorizarse la terapia psicológica, a menudo infrautilizada, proponiéndose siempre en primer lugar antes de empezar un tratamiento con medicamentos.

Asimismo, cabe contar con métodos alternativos como la sofrología (práctica clínica que combina técnicas de relajación, como la hipnosis, con terapias orientales, como el yoga o el zen), la coherencia cardíaca, la reducción del estrés basada en la consciencia plena o *mindfulness* (MBSR, siglas del inglés "*mindfulness based stress reduction*"), la programación neurolingüística (PNL), las técnicas de liberación emocional (EFT, siglas del inglés "*emotional freedom techniques*"), la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, acrónimo del inglés "*eye movement desensitization and reprocessing*"), la hipnosis ericksoniana (método basado en la relajación con participación del paciente) y la autohipnosis, que también han demostrado su eficacia para controlar la ansiedad desbordante.



Contra el estrés, magnesio, vitaminas del grupo B y omega 3 de origen vegetal

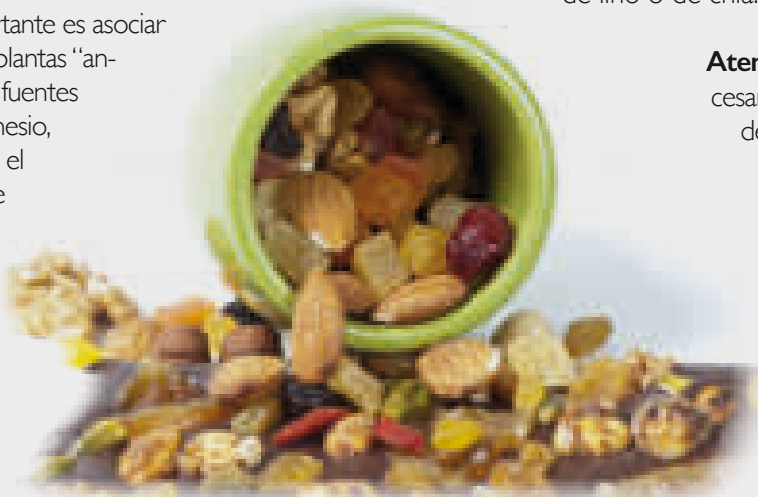
El magnesio es un mineral que desempeña un papel crucial en nuestra capacidad de respuesta frente al estrés. En Occidente más del 70% de la población tiene carencias de magnesio, y en casi un 20% esa falta es más acusada debido a factores genéticos.

El déficit crónico del aporte de magnesio, que además aumenta con el estrés, nos predispone a entrar en un círculo vicioso de hipersensibilidad frente al estrés y, por tanto, a una excesiva ansiedad.

Sabiendo esto, lo importante es asociar sistemáticamente a las plantas "anti-ansiedad" las mejores fuentes vegetales ricas en magnesio, que son, por ejemplo, el cacao, las verduras de color verde (ricas en clorofila), las oleaginosas (almendras, nueces...), los cereales integrales, la cúrcuma y el primo de ésta última, el jengibre.

Por su parte, las vitaminas del grupo B son determinantes para asegurar el correcto funcionamiento del cerebro en la síntesis de los neurotransmisores.

El mejor aporte de origen vegetal de este grupo de vitaminas es la levadura de cerveza. Asimismo, los ácidos grasos de la serie omega 3 participan en la estructura y en el buen funcionamiento del cerebro. Los aportan especialmente el aceite de colza, el de nuez o el de camelina, en un consumo regular, seguido de las semillas de lino o de chía.



Atención: puede resultar necesario un aporte en forma de complemento alimenticio, siempre y cuando utilice las mejores sales de magnesio (citrato de magnesio, glicero-fosfato de magnesio y sus quelatos) para beneficiarse de una tolerancia y asimilación óptimas.

como *Trankimazin*), pueden ocasionar también efectos paradójicos (es decir, contrarios a lo esperado), como por ejemplo agitación, nerviosismo, pesadillas, ideas delirantes, alucinaciones, euforia o impulsividad.

Y qué decir de los devastadores efectos combinados en caso de que se asocien con otros psicotrópicos (drogas que actúan sobre el cerebro) como el alcohol, los antidepresivos, las sustancias morfínicas, los antitusivos, etc. Recientes estudios sugieren incluso que existe una relación entre las benzodiazepinas y la demencia, como por ejemplo en el caso del alzhéimer. Además, para completar el cuadro, las benzodiazepinas son **adictivas**, con lo que se expone al riesgo de la dependencia física y del abuso, junto con un severo síndrome de abstinencia al querer abandonar su consumo.

¿Por qué España se encuentra entre los mayores consumidores de estos productos en Europa? Las razones son múltiples. Bajo la constante presión de los laboratorios farmacéuticos, los médicos que los prescriben tienden a elegir y a renovar con demasiada facilidad estos tratamientos, que están reservados, en teoría, a períodos cortos. Además, frente a un paciente con ansiedad o que se vuelva adicto, parece difícil no ceder a este tipo de prescripción en lugar de ofrecer una terapia psicológica, ya que un ansiolítico de síntesis actúa con mucha rapidez y representa, en este sentido, una solución "ideal" e inmediata, que responde rápidamente a un paciente con prisas en encontrar una solución.

La alternativa verde: plantas al servicio de la ansiedad

Ya sea asociadas a métodos psicoemocionales o utilizadas de forma autónoma, hay plantas que suponen la primera opción como solución contra la ansiedad, que habría que probar antes que cualquier ansiolítico.

Si usted estuviera tomando ansiolíticos, sean cuales sean éstos, no se-

Los ansiolíticos más usados pueden ocasionar también efectos contrarios a lo esperado: agitación, nerviosismo, pesadillas, ideas delirantes, alucinaciones, euforia o impulsividad



ría raro que pudiesen ser sustituidos completamente por plantas medicinales con efectos similares (eso sí, siempre bajo el consentimiento de su médico).

Las plantas útiles para controlar la ansiedad se pueden clasificar en tres grupos:

1. Las plantas llamadas GABAérgicas.
2. Las plantas adaptógenas.
3. Los aceites esenciales antiansiedad.

1. Las plantas GABAérgicas

Bajo este término se engloban las plantas que activan los receptores cerebrales llamados GABA. El neurotransmisor GABA (ácido gamma-aminobutírico) regula habitualmente la memoria y el sueño y actúa como un freno sobre el influjo nervioso general del cerebro, permitiendo controlar, entre otros, el miedo y la ansiedad.

Los medicamentos y las plantas con acción ansiolítica actúan en este nivel, uniéndose a estos receptores GABA. Sin embargo, existen diferencias notables entre la acción de las moléculas de síntesis y la de las plantas. Las primeras actúan de forma muy rápida y potente, y además se las asocia a efectos secundarios graves y a la adicción.

Las plantas GABAérgicas actúan de una forma muy matizada, con una actividad un poco retardada y menos potente, pero sin provocar esos graves efectos secundarios sobre el sistema nervioso central. Entre las plantas GABAérgicas encontramos la pasiflora, la valeriana, el lúpulo, la melisa, el marrubio negro, la hierba de San Juan, el kava kava, la ashwagandha...

Examinemos de cerca las que aúnan eficacia, inocuidad y máxima comodidad. Le aconsejamos que las asocie sistemáticamente para beneficiarse de la sinergia de sus efectos.



PASIFLORA

Procedencia: América, Asia, Australia y África tropical.

Taxonomía: *Passiflora incarnata*, pasifloráceas.

Parte utilizada: partes aéreas.

Principios activos destacados: alcaloides harmínicos (beta-carbolinas).

El origen de la pasiflora y su magnífica flor es probablemente colombiano. Los aztecas la emplearon en un principio por sus virtudes sedantes. Después, los jesuitas la volvieron a bautizar en el siglo XVI con el nombre de *Passiflora incarnata* (literalmente “flor que encarna la pasión”), por sus estambres en forma de cruz, que evocan a la crucifixión de Cristo. En el siglo XIX fue reconocida por médicos norteamericanos por sus virtudes sedantes y calmantes. Sus principios activos de tipo alcaloide han sido objeto de estudios que certificaron sus propiedades ansiolíticas, comparables a las de los medicamentos de referencia. Además, cabe destacar también su actividad antidepresora y de ligera sedación.

Es la planta antiansiedad por excelencia, y por ello se debe contar con ella desde el primer momento, aunque se combine con otras plantas GABAérgicas. El uso de la pasiflora no tiene efectos secundarios constatados pero, por precaución, hay que evitar tomarla junto a medicamentos psicotrópicos.

¿Cómo utilizarla?

- En infusión: de 3 a 4 tazas al día, a razón de una cucharadita rasa de plantas secas por taza.
- En solución glicerinada (sin azúcar ni alcohol), siempre en extracto estandarizado de planta fresca: entre 1 y 2 cucharaditas al día.

VALERIANA

Procedencia: Europa, Asia y América del Norte.

Taxonomía: *Valeriana officinalis*, valerianáceas.

Parte utilizada: raíz y rizoma.

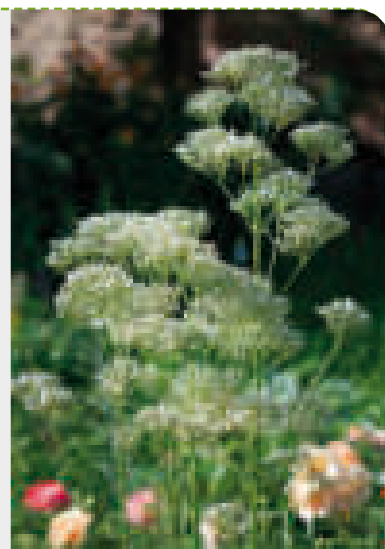
Principios activos destacados: valepotriatos y flavonoides (metilapigenina y hesperidina).

De singular olor (que suele desagradar a las personas y, sin embargo, atrae a los gatos), la valeriana ya se preconizaba en la Antigua Grecia para combatir las contracciones nerviosas y el insomnio. También la medicina tradicional china y la medicina ayurvédica la consideraban un gran calmante e inductor del sueño. Diversos estudios demuestran que los principios activos de la valeriana actúan en la reducción del estrés acumulado y la ansiedad, sobre todo cuando se asocia con otra planta GABAérgica como la pasiflora, por ejemplo. Además, organismos de referencia como la Comisión E alemana (organismo especializado en establecer la eficacia y seguridad de las plantas medicinales), la Cooperativa Científica Europea en Fitoterapia (ESCOP, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconocen el uso de la valeriana para tratar la agitación nerviosa y la ansiedad.

¿Cómo utilizarla?

- Infusión o decocción: 2 tazas al día de valeriana irán muy bien para inducir un estado de relajación y distensión en caso de ansiedad.
- En solución glicerinada (sin azúcar ni alcohol) en extracto estandarizado: a razón de 1 a 2 cucharaditas al día.

Idea para un baño relajante: deje en infusión de 100 a 200 gramos de raíces secas de valeriana durante unos 10 minutos en 2 litros de agua hirviendo. Después añada esta mezcla al agua bien caliente de la bañera.



2 - Las plantas adaptógenas

Al vivir o percibir una sensación de peligro inminente, la ansiedad se activa y nuestras glándulas suprarrenales comienzan a secretar las hormonas del estrés (cortisol y adrenalina). En caso de estrés crónico, a medio plazo pueden terminar agotándose las hormonas del estrés, lo que desencadenaría la desregulación de las emociones y una sensación de ansiedad permanente.

Entendemos por plantas adaptógenas aquellas que aumentan la capacidad de defensa como respuesta a cualquier estímulo estresante, ya sea de naturaleza física o psíquica. Y, para permitir desarrollar esa protección y resistencia frente al estrés, estas plantas actúan de manera indirecta sobre los mecanismos de la ansiedad.

A continuación puede ver dos plantas adaptógenas especialmente conocidas por los rusos y los escandinavos. El uso de cualquiera de las dos bastará para combatir el estrés causado por la ansiedad, completando con ellas los efectos de las plantas antes descritas.

ELEUTEROCOCO (GINSENG SIBERIANO)

Procedencia: Siberia y norte de China.

Taxonomía: *Eleutherococcus senticosus*, araliáceas.

Parte utilizada: raíz.

Principios activos destacados: eleuterosidas.

Conocido desde hace 4.000 años en el Lejano Oriente, al ginseng se le atribuye el poder de alargar la longevidad y mejorar la memoria. Los rusos descubrieron posteriormente una alternativa al *Panax ginseng*, considerado como el ginseng clásico, que se denominó eleuterococo o ginseng siberiano. Esta planta adaptógena aumenta de forma general la resistencia del organismo a diferentes factores de estrés, ya sean psíquicos, físicos o biológicos. Los estudios apuntan principalmente a su eficacia sobre la fatiga intelectual y física, favoreciendo una rápida recuperación. Al igual que la rodiola, el eleuterococo permite que el individuo afronte más fácilmente el estrés causado por la ansiedad.

¿Cómo utilizarla?

- En infusión: poniendo de 2 a 4 gramos de raíz seca en 150 ml de agua hirviendo (de 1 a 2 tazas al día).
- En extracto seco: en forma de cápsulas.

Advertencia: esta planta debe evitarse en caso de hipertensión arterial. Asimismo, hay que tener en cuenta que también puede estimular el apetito.



RODIOLA (RHODIOLA)

Procedencia: Europa, Asia y América del Norte.

Taxonomía: *Rhodiola rosea*, crasuláceas.

Parte utilizada: rizoma.

Principios activos destacados: salidroside, rosavina, rodionisina y rodiolina.

Esta planta medicinal se utilizaba tradicionalmente en Mongolia, Siberia y Escandinavia para aumentar la capacidad física y mental, además de la potencia sexual, y en el siglo XX fue clasificada como planta adaptógena junto con el *Panax ginseng* y el eleuterococo. Incluso se dice que la fuerza y resistencia legendarias de los antiguos guerreros vikingos podrían venir dadas por su consumo regular. Multitud de estudios experimentales sobre la rodiola realizados desde los años 60 en Rusia y en Escandinavia han certificado su acción positiva sobre el estrés físico y mental, estimulando las funciones cognitivas gracias a la mejora de la producción y del transporte de los neurotransmisores cerebrales.

¿Cómo utilizarla?

- En extracto seco estandarizado: es la mejor forma de consumir esta planta. Debe hacerlo a razón de un comprimido por la mañana y otro al mediodía.



A fondo: ansiedad

3 - Los aceites esenciales antiansiedad

En materia de plantas medicinales, la aromaterapia ocupa un lugar importante en la gestión de las emociones. Lejos de ser simples fragancias agradables al olfato, los aceites esenciales son auténticos concentrados de principios aromáticos volátiles, cuya composición y estructura química ejerce una influencia positiva sobre el sistema nervioso.

Los dos principios activos contenidos en algunos aceites esenciales que pueden calmar la ansiedad son el éster aromático, el acetato de linalilo, y, dentro de los alcoholes monoterpénicos, el linalol. Estas dos moléculas bioquímicas interactúan en el control del sistema nervioso autónomo (SNA) modulando el sistema "simpático", el responsable de regular las funciones automáticas del organismo (respiración, circulación sanguínea, digestión...) y sus sistemas de alerta. El linalol equilibra el sistema nervioso, facilitando la relajación e induce al sueño.

La vía aérea y la cutánea son formas de administración de la aromaterapia que permiten actuar rápidamente sobre las emociones. En el caso de los dos aceites esenciales aquí recomendados, no existen contraindicaciones.



LAVANDA

Procedencia: región mediterránea occidental.

Taxonomía: *Lavandula angustifolia*, lamiáceas.

Parte utilizada: cogollos en flor.

Principios activos destacados: acetato de linalilo y linalol.

El término "lavanda" viene realmente del latín "lavare", que significa "lavar" o "purificar". Por lo tanto, el de lavanda es el aceite esencial que lo limpia todo, en todos los sentidos, y también la mente y sus tormentos (la ansiedad entre ellos).

Sólo con olerla la lavanda regula el sistema nervioso gracias a sus cualidades estimulantes, antiespasmódicas y, sobre todo, calmantes y sedantes.

¿Cómo utilizarlo?

- En caso de situaciones de estrés, ansiedad o sobrecarga, podemos respirar directamente el aceite esencial de lavanda del bote o dos gotas impregnadas sobre un pañuelo.
- Los difusores sin calor también permiten purificar fácilmente una estancia y relajar los ambientes cargados de tensión nerviosa.

NARANJO AMARGO (NARANJA ANDALUZA)

Procedencia: Túnez, Italia, Egipto y América.

Taxonomía: *Citrus aurantium subsp. aurantium*, rutáceas.

Parte utilizada: hojas.

Principios activos destacados: acetato de linalilo y linalol.

En las regiones mediterráneas, nuestros ancestros ya usaban el agua de azahar (extraída de las flores del naranjo amargo o "naranja andaluza") para perfumar los dulces, pero también para calmar las palpitaciones. Por su parte, el aceite esencial se extrae a partir de las hojas de este árbol y es un importante regulador de tensiones y angustias.

¿Cómo utilizarlo?

- Al igual que la lavanda, puede inhalarse directamente en un pañuelo impregnado o con un vaporizador difusor.
- En cuanto a la aplicación local, en caso de crisis de ansiedad mezcle dos gotas de aceite esencial de naranjo amargo en media cucharadita de aceite vegetal y masajee la zona del plexo solar y del corazón.



Adiós los tranquilizantes... ¡gracias a las plantas!

Por desgracia, algunas personas son incondicionales de los ansiolíticos, esos pequeños comprimidos que tanto bien les hacen puntualmente pero que les martirizan debido a sus efectos secundarios.

Si éste fuese su caso y lo que usted desea es dejar de tomarlos (eso sí, siempre con el consentimiento de su médico) nada le impide probar los beneficios de las plantas presentadas en este informe. Siga este protocolo, de eficacia probada:







- Durante la **primera semana (solapamiento)** tome una combinación de pasiflora y valeriana, además de rodiola o eleuterococo, junto con su ansiolítico habitual y manteniendo la misma posología que seguía hasta el momento.

- A partir de la **segunda semana (disminución)** y durante un total de tres, reduzca una cuarta parte o la mitad de la dosis de su tratamiento convencional cada semana, manteniendo el apoyo de fitoterapia.

Si no se encuentra muy bien, puede volver a la dosis anterior y esperar a que se acostumbre a una dosis menor. A continuación retome la disminución progresiva de la dosis hasta la suspensión final del ansiolítico.

Advertencia: preste atención a la posible reducción de atención durante las primeras semanas, especialmente en caso de que conduzca algún vehículo (recomendación indicada también con la toma de cualquier ansiolítico).

TOP 6 Antiansiedad

	Nombre científico	Partes utilizadas	Indicaciones	Forma	Posología	Observaciones
Pasiflora 	<i>Passiflora incarnata</i>	Partes aéreas	Ansiedad, nerviosismo	Extracto seco	1 cápsula de 500-1000 mg, 2 veces al día	Evitar durante el embarazo
Valeriana 	<i>Valeriana officinalis</i>	Raíz, rizoma	Ansiedad, nerviosismo	Extracto seco	1 cápsula de 400-600 mg, 2 a 3 veces al día	Prudencia en caso de conducción de vehículos
Eleuterococo 	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Rizoma	Estrés, recuperación, bienestar	Extracto seco	500-700 mg por la mañana	Evitar en caso de tensión arterial elevada
Rodiola 	<i>Rhodiola rosea</i>	Raíz	Estrés	Extracto seco	1 comprimido de 150-300 mg mañana y mediodía	Evitar tomar por la noche
Lavanda 	<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	Cogollos en flor	Ansiedad, estrés	Aceite esencial	5-10 gotas en difusor	—
Naranja amargo 	<i>Citrus aurantium</i> subsp. <i>aurantium</i>	Hojas	Ansiedad	Aceite esencial	5-10 gotas en difusor	—

Dr. Franck Gigon



Un toque de romero para pasar mejor el invierno

El romero es único para estimular las defensas; por algo la medicina china lo considera el mayor potenciador del sistema inmunitario. ¡Téngalo siempre a mano!

Originario de la cuenca mediterránea, el nombre latino del romero es “*Rosmarinus*”, que significa “rocío del mar”, ya que el tronco principal del arbusto recuerda, al inclinarse hacia adelante, al movimiento de las mareas.

En España e Italia esta hierba aromática juega un papel muy importante en la cocina. Es un ingrediente básico para la preparación de algunos embutidos cárnicos (especialmente de cerdo) y es habitual encontrarlo cubriendo elaboraciones curadas (cañas de lomo, quesos...) a las que, además de dar aroma y gusto, también protege.

Ese poder protector del romero ha cargado su historia de misticismo desde la noche de los tiempos. Si ya los egipcios lo utilizaban en sus ritos, para los griegos y los romanos era una hierba sagrada que se usaba como incienso, para alejar los males de ojo y como amuleto en las bodas. En la Edad Media se ahumaban con él los dormitorios de las personas enfermas.

La leyenda cuenta que en el siglo XIV la reina Isabel de Hungría recibió a la edad de 72 años un destilado de romero que le curó milagrosamente el

reumatismo y todas sus discapacidades (¡cuentan que incluso le devolvió la belleza!).

La fuerza del romero

El romero, denso y vigoroso, tiene forma de árbol compacto y fuerte, pero conserva un tamaño medio. Es un arbusto de hoja perenne y coriáceo. Sus hojas son aciculares, en forma de aguja y con la punta redondeada. De color verde oscuro,

con el reverso blanco plateado, también desprenden un fuerte aroma. Además, la planta muestra abundantes flores azuladas agrupadas en racimos axilares. En el Mediterráneo la floración dura prácticamente todo el año, de septiembre a mayo.

Quizá por su asociación con el mar y los océanos, de profundidades insondables, misteriosas y eternas, el romero sea el símbolo de los abismos de la psique humana, el subconsciente, la interiorización y el mundo onírico. Y puede que por ello sea también el icono de la amistad, de la inmortalidad y de duelo por un ser querido que se ha ido y por el que tratamos de desafiar el olvido con una ramita de esta planta.

Para comprender mejor la **dimensión energética** del *Rosmarinus officinalis*, es importante exponer algunas nociones básicas de la dinámica de su energía tal y como está formulada en la tradición china. En ella existen cinco principios energéticos (el agua, la madera, el fuego, la tierra y el metal) que mantienen entre sí relaciones dinámicas.

El aceite esencial (AE) de romero⁽¹⁾ posee las características de la madera



1. La destilación del romero nos ofrece aceites esenciales diferentes según la procedencia de la materia vegetal destilada. Encontramos tres “quimiotipos” diferentes de romero. Se trata de tres aceites esenciales de *Rosmarinus officinalis*, con propiedades terapéuticas específicas y cuyos consejos de uso y contraindicaciones difieren de manera notable: aceite esencial de romero QT cineol, aceite esencial de romero QT alcanfor y aceite esencial de romero QT verbenona. En este artículo, los consejos de utilización se refieren al aceite esencial de *Rosmarinus officinalis* QT cineol.

y el metal, dos principios energéticos que parecen opuestos cuando en realidad son totalmente complementarios. El doble aspecto de las hojas del romero (de color madera en el haz y metal en el envés). Refleja a la perfección los dos principios constitutivos del **eje madera-metal**.

En la visión de la medicina china, este eje constituye la inmunidad del individuo, su individuación (proceso de aprendizaje basado en la liberación del subconsciente) en el plano de la psique. Así, por "inmunidad" la medicina tradicional china se refiere también a la individualidad, la autoconsciencia y lo que permite marcar la diferencia entre el yo y lo ajeno. El principio de la madera está vinculado con la inmunidad adquirida, mientras que el del metal lo está con la inmunidad innata (vea la representación esquemática de la página anterior).

Potente fortificante

Lo cierto es que cualquier planta que contiene esta complementariedad de madera y metal es un potente fortificante de la respuesta inmunitaria. Pero en su composición bioquímica, los aceites esenciales de romero contienen además **monoterpenos**, que dinamizan el principio energético del metal, y **cetonas**, que dinamizan el principio energético de la madera. Por

lo tanto, se amplifica el efecto de esta planta sobre el eje de la inmunidad.

Excelente expectorante

El AE de romero cineol (*Rosmarinus officinalis* QT cineol) es ante todo un excelente expectorante, por lo que es muy eficaz para combatir cualquier forma de **congestión respiratoria**. En caso de sufrir un catarro este invierno, puede realizar inhalaciones echando tres gotas de AE de romero cineol en un bol de agua hirviendo, e inclinándose sobre él con la cabeza tapada con una toalla. Cierre los ojos para evitar que les afecte el vapor cargado de moléculas volátiles e inhale profundamente. Notará cómo las vías respiratorias se descongestionan de inmediato.

Poner dos gotas de este aceite esencial sobre un pañuelo y cubrirse con él la nariz también le proporcio-

nará un alivio inmediato. Repita tantas veces como sea necesario.

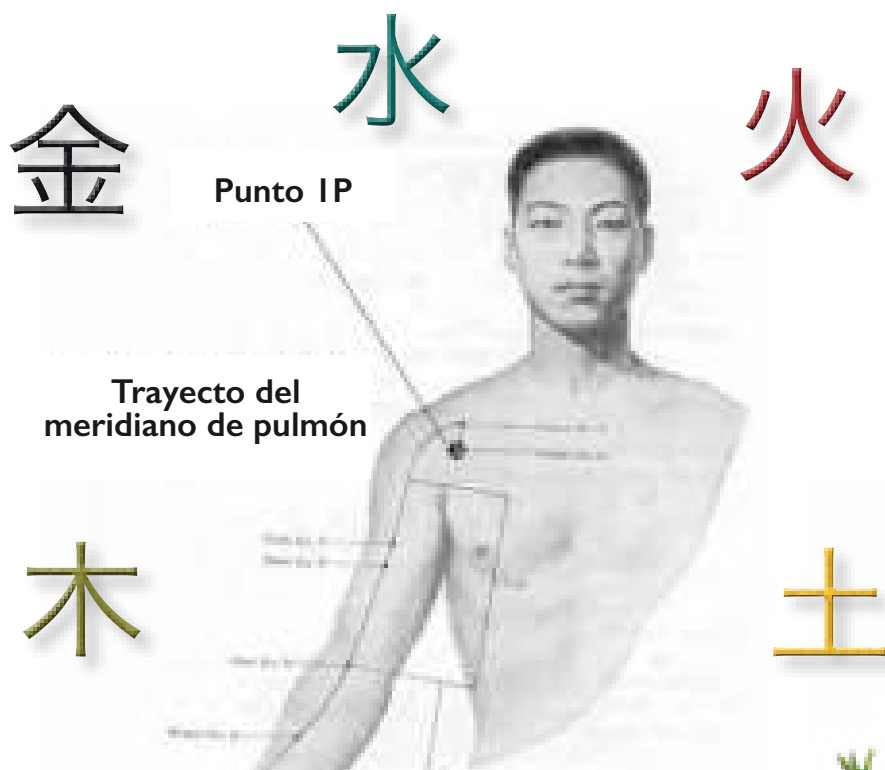
La molécula que caracteriza este quimiotipo (QT) de romero, 1,8 cineol, actúa específicamente en las vías respiratorias altas, por eso es expectorante: su presencia irrita los pulmones y provoca **tos productiva**. Es la forma que tiene el cuerpo de rechazar aquello que lo invade; liberar las vías respiratorias para respirar mejor es un reflejo innato, sobre todo cuando falta el aire.

Plus de inmunidad

Por analogía, el AE de romero cineol también es la respuesta ideal para quienes se sienten agredidos o agobiados por algún acontecimiento o por otra persona. Para aplicarlo a fin de **reequilibrar la respuesta inmunitaria**, deberá hacerlo sobre cada uno de los primeros puntos del meridiano del pulmón. Estos se sitúan a ambos lados del tórax, a izquierda y derecha, justo por debajo de las clavículas (véase la ilustración).

Puede aplicar dos gotas de AE de romero cineol sobre este punto por la mañana y por la tarde durante una semana. Le ayudará a **despertar su autoconfianza e individualidad**. Podrá repetir este proceso siempre que se sienta agobiado por la multitud de compromisos a los que tenga que enfrentarse.

Elske Miles



¿Sabe realmente de dónde vienen esos kilos de más?

Michelines, barriga, curva de la felicidad, grasa abdominal... Los kilos de más no son los mismos para todo el mundo. Por eso, para que un régimen sea eficaz hay que atacar la raíz del problema y descubrir cuál es el que más conviene a cada uno.

Las causas del sobrepeso son muchas y muy variadas. Por ello, lo primero es saber en cada caso si los kilos de más son consecuencia de un embarazo, son debidos al estrés o a la menopausia, o tal vez como resultado de ese apetito que no es capaz de controlar.

Puede determinar cuál es su **perfil tipo** con ayuda del cuadro de la siguiente página, tras lo que deberá poner en marcha el protocolo asociado a ese tipo y ajustarlo en función de sus progresos.

Sobre todo ¡cambie de hábitos!

Perder peso significa abandonar hábitos erróneos y los primeros deben ser los culinarios. ¡Ábrase a nuevas formas de cocinar! Recuerde que lo más sencillo suele ser lo mejor. Estas son algunas recomendaciones si está intentando recuperar su peso ideal:

- **Reduzca al máximo los lácteos**, sobre todo de vaca, **y los alimentos con gluten** (centeno, avena, trigo, cebada y todos sus derivados), ya que engordan los tejidos por su efecto obstructivo. Siguiendo únicamente esta recomendación podrá perder una o dos tallas. ¡Su ropa es su mejor medidor!
- **Aumente la cantidad de verduras** en sus platos por su alto contenido en fibra y nutrientes. Además, también tienen un gran poder saciante.
- **Prepare cenas ligeras** para que su digestión sea más rápida. De este

Perder peso significa abandonar hábitos erróneos, y los primeros deben ser los culinarios

modo, los órganos de eliminación podrán trabajar libremente durante toda la noche.

- **Regule su glucemia** aumentando el consumo de fibra (verdura, fruta, ce-

reales de grano completo o integrales) y reduciendo la ingesta de alimentos con un alto índice glucémico (azúcares y cereales refinados, patatas...).

- **Use diferentes especias y plantas aromáticas** para dar sabor a sus platos, reduciendo así el exceso de sal.
- **Consuma proteínas** (pescado, carne blanca, huevos pasados por agua, legumbres, etc.) al menos dos veces al día para aumentar la sensación de saciedad.
- **No pique entre horas**, beba un vaso grande de agua en su lugar.
- **No pretenda perder peso demasiado rápido**, pues su organismo debe encontrar una nueva forma de funcionar y eso requiere tiempo.



La planta que da mal sabor al azúcar

La **gymnema** (*Gymnema sylvestris*) tiene la peculiar propiedad de dar a los alimentos dulces un sabor insípido. Pero esta planta también funciona de un modo muy particular, ya que puede tener un efecto muy fuerte o ninguno.

Para saber si en su caso funciona realice el siguiente test: vierta en su lengua el contenido de una píldora o ampolla de gymnema y a continuación pruebe un poco de azúcar; si no percibe el sabor del azúcar puede empezar un tratamiento que le ayude a librarse del hábito de tomar productos dulces.

Pero si después de realizar esta prueba el azúcar tiene el mismo sabor, será inútil que siga un tratamiento de este tipo, ya que únicamente contará con su voluntad para liberarse de la dependencia al azúcar.

¡Descubra cuál es su perfil!

PERFIL	PRIORIDADES
 <p>A: Metabolismo lento</p> <p><i>“Me cuesta llevar a cabo las actividades diarias e incluso levantarme por las mañanas. Durante el día, necesito parar o echarme una siesta para mantener el ritmo. A menudo me siento cansado y mi digestión es lenta, al igual que mi tránsito (estreñimiento). A veces, la fatiga me genera una sensación de hambre y como más de lo que necesito, lo que me provoca digestiones pesadas. Aunque coma poco, engordo. Retengo líquidos y soy friolero”.</i></p>	<p>Revitalizar y estimular su metabolismo</p> <p>Su vitalidad es más bien baja, por lo que no puede eliminar eficazmente los excesos. Quizás ya haya probado algún tratamiento a base de plantas, pero sin éxito. Es normal que ocurra, pero para que una planta con efecto drenante actúe debe encontrar la suficiente receptividad por parte del organismo. Los regímenes pueden ser un fracaso e incluso hacer que se fatigue demasiado, por lo que es necesario realizar un tratamiento revitalizante antes de comenzar con la depuración de su organismo.</p>
 <p>B: Sibarita</p> <p><i>“Mi pasión por la buena comida me lleva a menudo a realizar excesos. Como de todo y no soy precisamente delgado. No consigo moderarme pero, cuando me esfuerzo, pierdo peso con bastante facilidad. Sin embargo, con la edad mi peso se ha estancado y las digestiones ya no me resultan tan fáciles”.</i></p>	<p>Regular su apetito y estimular la eliminación de toxinas</p> <p>Su vitalidad le va a permitir eliminar los kilos de más.</p> <p>También puede estimular eficazmente sus órganos de eliminación de toxinas (intestinos, hígado y riñón) si controla su apetito, tiene menos excesos alimentarios y evita los alimentos que contienen gluten o los lácteos. Si a estas recomendaciones le añade la práctica de ejercicio físico, alcanzará el peso adecuado.</p>
 <p>C: Estresado</p> <p><i>“Me siento estresado con frecuencia, con ansiedad o angustiado. Sé que debería relajarme y parar un poco, pero nunca lo consigo o sólo en contadas ocasiones. Mi mente siempre está acelerada. Mi entorno desempeña, sin duda, un papel importante en todo esto: encargarme de los niños, un duelo mal gestionado, mi última mudanza, mi trabajo, mi jefe presionando... Mi tránsito intestinal está alterado, tanto por estreñimiento como por diarrea. A menudo siento una necesidad imperiosa de dulces o estimulantes (café, tabaco...) y puedo tener episodios de hipoglucemia o bajones de tensión”.</i></p>	<p>Gestionar el estrés para favorecer la eliminación de toxinas y reducir el consumo de azúcar</p> <p>El estrés consume mucha energía, lo que explica la necesidad de azúcar o de estimulantes. También afecta al funcionamiento de los órganos de eliminación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El hígado: es un órgano muy ligado al sistema nervioso y las emociones. • La función renal: incluye las glándulas suprarrenales, encargadas de secretar las hormonas del estrés (adrenalina, noradrenalina y cortisol) y el sistema urinario. • La función intestinal: el estrés puede ocasionar problemas de estreñimiento o la alteración del tránsito intestinal. <p>Con este tipo de perfil se deben reducir todos los picos que surgen en el organismo, ya sean a la baja (hipo) o por exceso (hiper): hiperglucemia, hipoglucemia, hiperactividad mental o física tras un bajón de tensión...</p>

• **Evite productos que consiguen que el estómago acabe saturándose** como el konjac (planta con la que se obtiene un tipo de pasta) o el agar-agar (un tipo de gelatina propio de la cocina japonesa). Estos alimentos no ofrecen ningún beneficio pero a cambio sí relajan la pared del estómago, lo que acaba llevando a... ¡comer más!

¿No consigue definir cuál es su perfil?

Tras leer las características que corresponden a cada perfil, tal vez vea

que se encuentra en dos perfiles a la vez. Si ese es su caso, deberá definir sus prioridades y los síntomas que desea solucionar primero para combinar las soluciones propuestas.

Asimismo, puede añadir otros remedios a los indicados en cada perfil para solucionar problemas más concretos. Por ejemplo, si sus hormonas le juegan malas pasadas e influyen en su peso, añada plantas que equilibren el sistema hormonal como **milenrama**, **salvia** (contraindicada en caso de cáncer hormonodependiente) o

sauzgatillo. Por otro lado, si el descenso hormonal de la menopausia afecta a su estado de ánimo además de a su peso, añada **griffonia** al tratamiento. Y si tiene tendencia al estreñimiento pero las plantas drenantes no son suficientes, puede incluir **boldo** a las mezclas de extracto hidroalcohólico, **malva** a las infusiones o granos de **psyllium** a su alimentación.

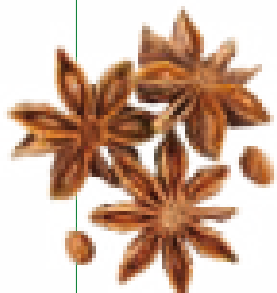
Si está embarazada o dando el pecho, sufre una patología que afecte a algún órgano de eliminación de toxinas (hígado, riñón o intestino, princi-



Perfil A (Metabolismo lento)	
Prioridades alimenticias	En este perfil es frecuente tener carencias de nutrientes, por lo que hay que optar por alimentos que tengan una alta concentración de nutrientes. Consuma diariamente alimentos crudos de temporada, germinados o zumos de verduras preparados con licuadora. Y para mantener equilibrados los niveles de glucemia, excluya los azúcares de rápida absorción o con un índice glucémico (IG) elevado y consuma más fibra, especialmente en forma de verduras.
Actividades	Camine y haga ejercicios revitalizantes como <i>Tai chi</i> o yoga.
Nutrientes Alimentos Bebidas Plantas	<p>Fase 1: revitalizante</p> <p>La primera fase dura 6 semanas. Deberá seguir un tratamiento a base de las siguientes plantas durante ese tiempo. Se pueden tomar combinadas o de forma aislada, dependiendo del estado nutricional del que parta cada individuo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panax ginseng: tome de 70 a 90 gotas en extracto hidroalcohólico cada mañana con un poco de agua. • Fucus: entre 2 y 3 gramos al día en cápsulas, repartidos antes de cada comida con un gran vaso de agua. • Enebro (<i>Juniperus communis</i>): 7 gotas de macerado madre ó 50 gotas diluidas ya preparadas antes de las comidas y las cenas con un vaso de agua. Si desea preparar usted mismo el macerado tome brotes jóvenes del árbol y macérelos con glicerina. <p>Fase 2: estimular la eliminación hepatorenal</p> <p>La segunda fase tiene una duración de 3 semanas. Si persiste la fatiga, reinicie la fase 1 tras una semana de descanso, antes de empezar a depurar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mezcle diente de león (raíz), hierbabuena (hoja), ortosifón (hoja), achicoria (raíz), romero (hoja) y fresno (hoja) a partes iguales. Infusione durante 10 minutos una cucharada sopera con la mezcla de las plantas en un litro de agua. Filtrelo y bébalo caliente o frío antes de que pasen 18 horas. • Como alternativa, si no le agrada el sabor de la infusión puede preparar la misma mezcla con extractos hidroalcohólicos, poniendo 120 gotas en un litro de agua y bebiéndolo a lo largo del día. • De manera complementaria a la infusión o los extractos hidroalcohólicos (dependerá del estado de cada persona), puede tomar de 600 a 1000 mg de espirulina 3 veces al día con un gran vaso de agua, 15 minutos antes de las comidas.



Perfil B (Sibarita)	
Prioridades alimenticias	Elimine al máximo los lácteos y los alimentos con gluten. A cambio, busque nuevos sabores y disfrute de diferentes especias y plantas aromáticas. Incluya poco a poco estos cambios hasta que se conviertan en sus nuevos hábitos de vida.
Actividades	Practique cualquier actividad física a menudo.
Nutrientes Alimentos Bebidas Plantas	<p>Plantas que permiten drenar el hígado, los riñones y el intestino:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chilca (<i>Baccharis halimifolia</i>): tome alrededor de 1 gramo al día, repartido antes de las 3 comidas, y preferiblemente en cápsulas. • Mezcle estas plantas a partes iguales: grama (raíz), abedul (hoja), alcachofa (hoja), malva (flor), anís verde (fruto) y achicoria (raíz). Añada raíz de regaliz (si no padece hipertensión) para que no resulte tan fuerte el amargor de la alcachofa. En un litro de agua fría ponga una cucharada sopera de las plantas, llévelo a ebullición e infusione durante 10 minutos. Cuélelo y beba un litro cada día, caliente o frío, antes de que transcurran 18 horas. <p>Si la infusión le resulta muy fuerte, puede mezclar a partes iguales grama, abedul y alcachofa en extracto hidroalcohólico. Ponga de 100 a 120 gotas en un litro de agua y bébaselo a lo largo del día.</p> <p>El tratamiento a base de las cápsulas de chilca más la infusión de las plantas tiene una duración de 2 días, debiendo dejar luego una semana de descanso antes de reiniciarlo durante otros 2 días seguidos.</p> <p>Aparte, puede tomar todos los días:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zumo de limón: beba por la mañana en ayunas el zumo de medio limón en un vaso de agua. <p>Al igual que en las anteriores fases, puede optar por tomar a la vez las distintas opciones indicadas o decantarse sólo por una alternativa. Siempre es recomendable evaluar previamente el estado nutricional para confirmar qué tratamiento es el más efectivo en cada caso.</p>





Perfil C (Estresado)	
Prioridades alimenticias	Antes de cada comida, realice algunas respiraciones profundas y amplias para relajarse. A continuación, tómese su tiempo para masticar y salivar cada bocado. Para equilibrar el nivel de glucemia excluya los azúcares de absorción rápida y con un IG elevado y consuma más fibra, especialmente en forma de verduras.
Actividades	Realice actividades suaves como pasear, natación, deportes de resistencia y relajación.
Nutrientes Alimentos Bebidas Plantas	<p>Para equilibrar el sistema nervioso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macerado glicerinado de brote de higuera: tome 5 gotas en macerado madre ó 30 gotas diluidas, 3 veces al día en un vaso de agua. <p>Para drenar el sistema linfático:</p> <p>Mezcle grama (raíz), diente de león (raíz), fumaria (planta), cardo mariano (granos), aspérula olorosa (parte aérea) y verbena (hoja) a partes iguales. Infusione durante 10 minutos una cucharada sopera de la mezcla en un litro de agua. Cuélelo y bébalo caliente o frío antes de que transcurran 18 horas.</p> <p>Otra opción es hacer la misma mezcla pero a base de extractos hidroalcohólicos y sin el diente de león ni la verbena. En ese caso ponga 100 gotas en un litro de agua y bébaselo a lo largo del día.</p> <p>Al mismo tiempo que sigue el tratamiento para equilibrar el sistema nervioso o para drenar el sistema linfático (si lo desea y su estado se lo permite, puede realizar los dos tratamientos a la vez), también puede tomar los siguientes multinutrientes naturales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polen fresco (puede encontrarlo en la sección de congelados de tiendas especializadas). Tratamiento de 3 semanas. • A continuación, tome de 600 a 1000 mg de espirulina 3 veces al día con un gran vaso de agua, 15 minutos antes de las comidas. Seguir este tratamiento durante 6 semanas.



palmente) o se encuentra muy débil, los tratamientos de drenaje están contraindicados.

Atención: cuando el sobrepeso es importante debe consultar inmediatamente con un médico para descartar una posible diabetes, un problema de tiroides o un síndrome metabólico, ya que requerirían tratamientos especializados.

Recordatorio de las principales plantas citadas

Plantas drenantes

- **Enebro** (brotes jóvenes): drenante polivalente que no reduce la vitalidad del organismo, al actuar como drenante suave pero potente. Favorece la eliminación de líquidos y drena el hígado y la vesícula.
- **Chilca** (planta): excelente drenante que permite expulsar eficazmente las grasas.
- **Achicoria** (raíz): rica en principios amargos, estimula la eliminación biliar. La inulina que contiene es beneficiosa para la flora intestinal.

- **Diente de león** (raíz): excelente drenante del hígado y riñones, es un polivalente suave.

- **Fumaria** (planta): mejora el flujo de la bilis, especialmente por su efecto antiespasmódico.

- **Grama** (raíz): conocido drenante renal, se recomienda especialmente en casos de celulitis.

- **Ortosifón** (hoja): favorece la eliminación renal y también posee un efecto hipoglucemiante.

¿Cansado? ¡Desconfíe de los quemadores de grasa!

Té verde, mate, café verde o guaraná son productos que se ofrecen para adelgazar, ya sea en forma de extracto o de polvo concentrado. Y aunque es verdad que su acción a la hora de quemar grasas puede aportar un efecto rápido y efectivo, ya que la cafeína o sustancias similares (teína, guaranina, etc.) que contienen estas plantas estimulan el metabolismo, su uso implica el riesgo de que aumente la fatiga al extraer unas reservas de grasa ya de por sí reducidas.

La fatiga puede ser una de las causas del sobrepeso. Por tanto, si se siente agotado, desconfíe de los quemadores de grasa en forma de concentrado. Es preferible que estimule su vitalidad, por ejemplo, siguiendo los pasos que se indican en la fase I del perfil A.

El té verde o el mate pueden tolerarse en infusión, pero no en su forma concentrada. Si no padece una fatiga particular el guaraná o el café verde serán útiles para estimular el metabolismo, por ejemplo, tomándolos en periodos de un mes.

Sobrepeso

• **Abedul** (hoja) y **fresno** (hoja): drenantes de los riñones, expulsan el exceso de acidez.

Equilibradores nerviosos

• **Higuera** (brotes): regula las secreciones digestivas y el estrés. Se adapta a las necesidades del organismo.

• **Polen fresco**: rico en vitaminas del grupo B, beneficiosas para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. También contiene multitud de minerales y fibra.

• **Aspérula olorosa** (parte aérea): calma el sistema nervioso y estimula la función hepática.

Revitalizantes y estimulantes del metabolismo

• **Panax ginseng** (raíz): planta adaptógena que refuerza la actividad suprarrenal y la de todos los sistemas

(inmunitario, hormonal y, en particular, nervioso). Mejora la energía a nivel global.

• **Fucus** (tallo): tónico marino que destaca por su alto contenido en yodo y otros minerales. Favorece la sensación de saciedad. Contraindicado en casos de trastorno de la tiroides.

• **Espirulina**: rica en minerales y vitaminas. Su abundante cantidad de proteínas permite aliviar la saciedad.

Nicolas Wirth
Naturópata



News

El casis mejora la precisión y la atención, y reduce el nivel de fatiga mental

La ciencia ha confirmado que las bayas de casis o grosellero negro (*Ribes nigrum*) son eficaces para mantener joven el cerebro. En un estudio reciente, 36 adultos sanos y de edades comprendidas entre los 18 y los 35 años, divididos en 3 grupos de 12 individuos cada uno, consumieron 250 ml de tres bebidas diferentes: un extracto de casis de Nueva Zelanda enriquecido con antocianinas, el zumo exprimido de la variedad de grosella negra Blackadder o un placebo producido a partir de un líquido azucarado y aromatizado, pero sin casis.

A los participantes se les solicitó que realizaran una serie de pruebas con las que se evaluó su rendimiento mental. Los sujetos que habían consumido las bebidas que contenían casis habían mejorado notablemente su

precisión, atención y estado de ánimo, al tiempo que se había reducido el nivel de fatiga mental respecto a los otros grupos. Los investigadores también constataron que el zumo de bayas Blackadder reduce notablemente la actividad de una familia de enzimas cerebrales denominadas monoamino oxidasas (MAO). Estas enzimas tienen la facultad de reducir la noradrenalina y, por tanto, incrementar los niveles de serotonina y dopamina, implicadas en el estado de ánimo y el conocimiento.

Este estudio, llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Northumbria (Reino Unido) sugiere que las bayas de casis podrían incluso ayudar a gestionar el declive mental asociado al envejecimiento o ayudar a personas que sufren trastornos cerebrales como la enfermedad de Parkinson o depresión.

Fuente: Anthony W.Watson, Crystal F.Haskell-Ramsay, et al. "Acute supplementation with blackcurrant extracts modulates cognitive functioning and inhibits monoamine oxidase-B in healthy young adults". Journal of Functional Foods, 2015; 17: 524.



Innovando la tisana de toda la vida

Las plantas nos ofrecen mil sabores y propiedades, ¿por qué beber entonces siempre las mismas infusiones? Repasamos las plantas adecuadas con las que preparar tisanas que pueda beber toda la familia.

Para preparar una buena tisana no hay nada como las plantas llamadas "aromáticas", que contienen aceites esenciales que se difunden fácilmente en infusión. Las semillas de angélica, por ejemplo, o el hinojo, el anís verde, el badián, la hoja de naranjo, la hierba limón, las mentas (sí, ¡hay muchas!), la melisa o la hierba luisa son plantas excelentes para beber en infusión, ya sean solas o combinadas. Pero también se puede recurrir a los sabores intensos de la corteza de canela o el clavo, e incluso al frescor especiado del cardamomo.

El rooibos, aunque se le llame a menudo "té rojo", no es té. Tiene un sabor muy agradable y, al no contener teína, puede ser consumido por toda la familia. Otra planta interesante es la raíz de regaliz, que endulza de un modo muy agradable cualquier bebida y enmascara el amargor de algunas plantas, aunque debe evitarse en caso de hipertensión.

En el cuadro le ofrecemos la receta de una buena combinación que encantará a todo el mundo, pero también puede cambiar alguno de sus ingredientes para lograr una mayor variedad de sabores.

Advertencia: el consumo prolongado de anís verde y de badián debe evitarse especialmente en caso de patología nerviosa. También deben evitarlo los niños y las mujeres embarazadas y lactantes.

¿Qué virtudes tienen las plantas elegidas para nuestra tisana?

- El **hinojo** (*Foeniculum vulgare*) tiene propiedades digestivas. Es excelente para eliminar los gases y la hinchazón, regula la flora intestinal y combate los espasmos.

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Hinojo** (semillas) 25 g.
- **Hierba luisa** (hojas) 15 g.
- **Cardamomo** (vainas enteras) 15 g.
- **Angélica** (semillas) 15 g.
- **Rooibos** (hojas) 10 g.
- **Malva** (flores) 5 g.
- **Caléndula** (cáliz) 5 g.

Preparación:

Para obtener una mezcla más homogénea, corte previamente las hojas de hierba luisa (si las ha comprado enteras). Para que se difundan mejor los aromas del cardamomo, aplaste un poco las vainas en el mortero antes de añadir las a la mezcla. Ponga 2 ó 3 cucharadas soperas de la mezcla por cada litro de agua hirviendo y deje en infusión durante 10 minutos antes de filtrar.

Tome esta tisana sola o con un poco de miel. Puede beberse en cualquier momento del día, incluso los más pequeños de la casa.



- La **hierba luisa** (*Lippia citriodora*) tiene efecto calmante y un sabor muy agradable. Es también antiespasmódica a nivel intestinal y aporta antioxidantes en gran cantidad. La hierba luisa también es conocida como verberna olorosa, pero no debe confundirla con la verberna común, cuyo sabor es amargo.

- El **cardamomo** (*Elettaria cardamomum*) regula y estimula suavemente la digestión en su conjunto. Su aroma, muy pronunciado y agradable, ya era utilizado por los egipcios para hacer perfumes.

- La **angélica** (*Angelica archangelica*) es una planta muy aromática. Combate los espasmos intestinales y mejora la digestión, además de calmar la ansiedad.

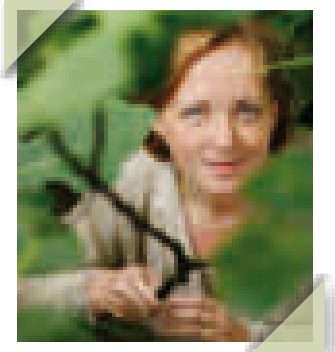
- El **rooibos** (*Aspalathus linearis*) es rico en antioxidantes y actúa como calmante del sistema nervioso. Su color rojo y su sabor dan como resultado una magnífica infusión.

- La **malva** (*Malva sylvestris*) ejerce un efecto suavizante sobre las mucosas digestivas y favorece el tránsito intestinal. También ofrece un hermoso toque de color a cualquier combinación de plantas.

- La **caléndula** (*Calendula officinalis*) calma los tejidos a su paso debido a su acción antiinflamatoria y también favorece suavemente la eliminación de las toxinas. Además, aporta un bonito tono amarillo a la infusión.

Nicolas Wirth
Naturópata

Cáncer de mama (y 3ª parte): medicinas naturales para ayudarle a completar el tratamiento



Ni los aceites esenciales ni un naturópata le curarán un cáncer, pero estos tratamientos complementarios suponen una ayuda inestimable para aliviar las quemaduras que producen las sesiones de radioterapia, así como para hacer frente a los efectos secundarios derivados de los procedimientos antihormonales. Bérengère Arnal, ginecóloga y fitoterapeuta, ofrece la tercera entrega de este especial sobre el cáncer de mama.

El cáncer de mama puede afectar a cualquier mujer. De un día para otro una cree tener buena salud pero en sólo unas horas, tras una mamografía o una palpación rutinaria, se pasa a estar enferma. Y para muchas, por desgracia, el cáncer también es sinónimo de muerte.

Es por ello que se necesita toda la ayuda posible por parte de los allegados del enfermo y los cuidadores, así como todas las herramientas que se tengan al alcance, para remontar poco a poco de este auténtico descenso a los infiernos y encontrar el camino hacia la curación.

Las terapias alopáticas y convencionales, a pesar de sus efectos secundarios, son ineludibles, pero las medicinas complementarias pueden hacer que el día a día sea más soportable.

Para calmar las quemaduras de la radioterapia

En la segunda entrega de este especial sobre el cáncer de mama se vio que era posible acompañar la quimio-

terapia con soluciones naturales más suaves.

La radioterapia, la otra parte del tratamiento convencional del cáncer, es también una fuente de traumatismos para el organismo, pero existen soluciones para atenuar sus efectos secundarios:

- El **ginkgo dorado** (*Ginkgo biloba*) en solución hidroalcohólica y acuosa (extracción múltiple) tiene propiedades antifibrosis y posee una acción reparadora al nivel de los tejidos. La solución se fabrica a partir de las ho-

jas amarillas (no de las verdes, como el ginkgo que se recomienda habitualmente). Tome de 2 a 5 cápsulas (según la dosis que tenga cada cápsula) repartidas entre la mañana y la tarde.

- El silicio de origen vegetal extraído de la **cola de caballo** (*Equisetum arvense*), del **bambú** (*Bambusa div*) y de la **ortiga** (*Urtica dioica*) asegura la protección de los tejidos conjuntivos que se someten a la radioterapia. Tome 2 cucharadas soperas de silicio por la mañana y la tarde, además de en aplicación local sobre el pecho, también dos veces al día.

Por otra parte, la aplicación local de aceites esenciales radioprotectores puros (no diluidos) varias veces después de la sesión de radioterapia, ofrece resultados positivos.

El aceite esencial de **niaouli**⁽¹⁾ (*Melaleuca quinquenervia*), QT⁽²⁾ 1,8 cineol o QT nerolidol, ha demostrado con creces ser efectivo a la hora de proteger la piel de las quemaduras. En cambio, es preferible no usar el QT viridiflorol, debido a su capacidad de estimulación estrogénica.

Bambú



1. Trabajos de la Dra. Anne-Marie Giraud-Robert
2. Quimiotipo = QT = tipo químico

La respuesta homeopática

- **Rayos gamma 30 CH:** 4 tubos, a razón de 3 gránulos por la mañana y 3 por la tarde todos los días del mes, hasta que se acaben.
- **Radium bromatum 7 CH:** 2 tubos, tomando 5 gránulos por la mañana durante las sesiones.
- **Apis 9 CH:** 6 tubos repartidos en 3 gránulos antes de las sesiones, 3 gránulos justo después, y cada cuarto de hora 4 veces durante la sesión. Después de la radioterapia, tome 5 gránulos todas las tardes del mes.

Algunos aceites esenciales, al estar desprovistos de moléculas estrogénicas, se siguen empleando puros, como ocurre con los siguientes aceites esenciales (AE):

- La **lavanda** (*Lavandula officinalis*), el **árbol del té** (*Melaleuca alternifolia*), la **siempreviva** (*Helichrysum italicum*, no el *odorantissimum*, que es rico en viridiflorol) y la **mirra** (*Commiphora molmol*).
- El aceite de **hipérico** (*Hypericum perforatum*), que es la maceración de sus flores en aceite de oliva fotosensibilizante, no posee las contraindicaciones de la planta por vía oral. Aporta bienestar gracias a sus cualidades como regenerador, cicatrizante, suavizante, antiinflamatorio y antibacteriano. Puede aplicarse 1 ó 2 veces después de la sesión de radioterapia y por la noche al acostarse.

Recuerde que la mañana en la que va a realizarse la sesión es obligatorio lavarse con jabón para presentarse con una piel perfectamente limpia y seca. Puede consultar a un naturópata para calmar las quemaduras después de las sesiones.

Atención: se aconseja tomar los ácidos grasos poliinsaturados omega 6 y omega 3 (de origen vegetal y animal) después de la radioterapia, mejor que durante la misma. Es preferible tomar aceites de pescado ricos en alquiglicerol, a razón de 3 cápsulas por la mañana y por la tarde.

Un mejor acompañamiento de los medicamentos

El trastuzumab, anticuerpo monoclonal, se administra durante o después de los tratamientos de quimioterapia si el tumor presenta receptores HER2/neu (un gen codificador) positivos. Puede combinarse también con el tratamiento antihormonal.

Debido a su toxicidad cardíaca (riesgo de insuficiencia cardíaca), es preferible comenzar el acompañamiento tres días antes y seguirlo diez días después de cada inyección del anti-

Hipérico



cuerpo monoclonal, para que se tolere mejor.

Por su parte el bevacizumab, de acción antiangiogénica (impide la vascularización del tumor) está indicado únicamente en casos de cáncer de mama con metástasis. El acompañamiento se realizará todos los días.

Vivir mejor con los tratamientos antihormonales

Después de la quimioterapia y la radioterapia el médico va a adaptar la antihormonoterapia (terapia para inhibir la actividad hormonal endógena natural) de forma personalizada, en función de las reacciones que haya tenido cada mujer a las antihormonas que se recetan generalmente (tamoxifeno y antiaromatasa), y sólo si el tumor presentase receptores hormonales positivos. La finalidad de estos tratamientos es neutralizar la acción nefasta sobre la mama que tienen los estrógenos endógenos; es decir, los que son producidos por la mujer.

Por regla general el antiestrógeno se prescribe para las mujeres no menopáusicas, mientras que los antiaromatasa (existen tres tipos) son para las menopáusicas.

- El tamoxifeno es un **antiestrógeno**. Se fija sobre los receptores de estrógenos en lugar de los estrógenos naturales (¡atención! se ha demostrado que las isoflavonas de soja pueden perturbar esta fijación). Es el único que puede recetarse antes de la menopausia, aunque a veces también se

Otros acompañamientos

- **Simbióticos** (prebióticos + probióticos).
- **Omega 3:** vegetales y/o marinos.
- **Cúrcuma y pimienta:** a razón de 600 mg/día.
- **Jengibre:** en extracto seco de su raíz, hasta 2 g/día.
- **Otros antioxidantes vegetales:** té, resveratrol...

Cáncer de mama

receta después si la paciente no soporta bien a la otra familia de anti-hormonas: los antiaromatasas. Protegen los huesos de la desmineralización.

Los efectos secundarios de este antiestrógeno son los arrebatos de calor (sofocos) y un prurito (picor) vulvar debido a la sequedad de las mucosas. Presenta también riesgo de flebitis o embolia pulmonar, así como un aumento de padecer cáncer de útero a nivel del endometrio en las mujeres menopáusicas. Es conveniente, por lo tanto, realizar una vez al mes una ecografía pélvica para vigilar el útero.

- Los **antiaromatasas**, responsables de bloquear la transformación de los andrógenos en estrógenos, sólo pueden administrarse después de la menopausia. No protegen los huesos de la desmineralización y sus posibles efectos secundarios son arrebatos de calor, sequedad vaginal, dolores articulares, náuseas, fatiga, pérdida de cabello, ataque hepático, aumento de peso...

Debido a la cantidad de efectos secundarios es recomendable acompañar estas moléculas imprescindibles con plantas que se adapten a las distintas consecuencias del tratamiento antihormonal pautado, para así poder tolerar mejor el tratamiento.

Otra alternativa para disminuir ciertos efectos secundarios de estas anti-hormonas es fraccionar las tomas, por ejemplo, tomarlas por la mañana y por la tarde en lugar de una sola vez al día. Esto es recomendable sobre



Bolsa de pastor

todo para el tamoxifeno, que se presenta en dos dosis, de 10 y de 20 mg.

En las mujeres más jóvenes, junto a la prescripción de anti-hormonas puede proponerse también una “**menopausia química reversible**” por medio de la inyección de moléculas denominadas agonistas de la LH-RH.

Por último, es aconsejable una intervención quirúrgica en algunos casos concretos. Al extirpar los dos ovarios tiene lugar una “**castración quirúrgica definitiva**”, con lo que ya no se produce ninguna impregnación estrogénica de origen ovárico.

Contra los arrebatos de calor

Como primera medida se recomienda excluir todas aquellas plantas que contienen los llamados fitoestrógenos o estrógenos vegetales, que son compuestos químicos no esteroideos presentes en los vegetales y con actividad similar a los estrógenos humanos. A continuación, puede optar por una mezcla de **melisa, sauzgatillo, carrasquilla azul y milenrama**. Se pueden tomar en infusión, con dos cucharadas soperas por medio litro de agua, o en tintura madre (TM)

con 100 gotas por la mañana y por la tarde.

Si opta por el extracto estandarizado de plantas (EEP), por ejemplo, de **pie de león, sauzgatillo y melisa**, tome una cucharadita por la mañana y otra por la tarde.

Y si prefiere una infusión recuerde que para prepararla hacen falta 2 ó 3 cucharadas soperas por medio litro de agua, llevar el agua a ebullición, verter el agua sobre las plantas, tapar durante 10 minutos y luego filtrar a través de un colador fino. Debe beber la infusión a lo largo del día, en frío o caliente.

Los ingredientes, con 30 g de cada planta, serían:

- **Bolsa de pastor** (planta).
- **Vid roja** (hoja).
- **Hamamelis** (hoja).
- **Milenrama** (planta).
- **Alcachofa** (hoja).
- **Espino** (cogollo floral).
- **Melisa** (hojas picadas).

Contra los dolores articulares

- **Harpagofito** (*Harpagophytum procumbens*), **condroitín sulfato** y **glucosamina**. Puede encontrar complementos que ofrezcan estas soluciones naturales para el dolor articular, tanto de forma aislada como en combinación de los tres ingredientes.

- Insaponificable de **aceite de soja** (variedad que no contiene isoflavonas estrogénicas) y de **aceite de aguacate**.

Contra la sequedad vaginal

Se deben emplear productos sin hormonas y sin parabenos. Evite las pomadas y los óvulos hormonales con estriol o con promestrieno (óvulos impregnados de hormonas para ser alojados en la vagina) incluso si algunos oncólogos los siguen recetando.

Melisa



- **Por vía oral:** tome de 2 a 4 cápsulas al día de **aceite de onagra** (*Enothera biennis*), de **borraja** (*Borago officinalis*) o de **germen de trigo** (*Triticum sativum*). Puede alternarlas o decantarse por un único tipo.

- **Tratamientos locales:** existen diversos tratamientos hidrófilos (geles, aceites y cremas) sin hormonas y sin parabenos que se pueden aplicar de manera externa (en la vulva) e interna (en la vagina). Hágalo por la mañana y por la tarde después del aseo. Este gesto debe ser tan habitual como ponerse una crema nutritiva en la cara. También puede usar geles hidratantes y lubricantes durante las relaciones sexuales.

Asimismo, existen óvulos de fitoterapia y ácido hialurónico disponibles en farmacias. Al principio puede realizar este tratamiento local intravaginal todas las tardes y luego, tras constatar una mejoría, 2 ó 3 veces a la semana. El aseo debe hacerse cada mañana y por la tarde con jabones específicos para la sequedad de las mucosas.

Consideración aparte merece el **muérdago del manzano** (*Viscum album Mali*) fermentado, que puede ser recetado por un médico. Reduce los efectos secundarios de la quimioterapia, favorece la inmunidad y asegura una mejor calidad de vida. Se administra en diversas diluciones homeopáticas o bien en ampollas o por vía subcutánea siguiendo un tratamiento bien definido.

Considere todas las posibilidades para encontrar la vía de curación

Con los tratamientos tan duros que existen para luchar contra el cáncer ha llegado el momento de reflexionar sobre un enfoque global de la salud que combine una alimentación sana con técnicas de ayuda para la gestión del estrés, medicamentos alopáticos y diversas terapias naturales.

Aceite de hipérico en caso de inflamación vaginal

El aceite vegetal (AV) de hipérico tiene un valor especial, ya que se usa tanto en aplicación externa vulvar como interna vaginal. Aplíquelo por la mañana y por la tarde y según sea necesario en caso de inflamación. La sensación de alivio es inmediata.

Se trata de un aceite antiinflamatorio, antiinfeccioso, nutritivo, cicatrizante y antálgico (calma el dolor). No presenta ninguna incompatibilidad con tratamientos alopáticos por vía oral y puede aplicarse en cualquier circunstancia. El aceite, de color rojo, debe conservarse en un frasquito y protegido de la luz.



Polen

enzimoterapia antiinflamatoria en dosis elevadas (por ejemplo, bromelinas extraídas del tallo de la piña). Estas enzimas son las que van a destruir la mucosidad que envuelve las células cancerosas, desapareciendo así la protección que impide que las células inmunitarias del organismo destruyan las células cancerígenas.

Resulta indispensable proponer terapias a largo plazo que combinen el consumo de omega 3, simbióticos, clorofila magnesiana, polen fresco de castaño, antioxidantes (cúrcuma y pimienta, resveratrol, té, ciertas setas como pleurotus, reishi, maitake y shiitake), complementos a base de coles diversas...

Por ejemplo, podrá tomar **cúrcuma** junto con **pimienta negra** a razón de 2 cucharadas soperas al día, o mejor 2 cápsulas de 300 mg de curcumina, durante varios años. También es aconsejable tomar plantas y setas inmunoestimulantes a modo de cura regular combinadas con un tratamiento homeopático específico.

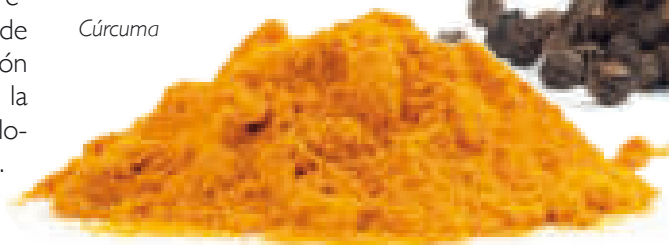
La homeopatía, la nutriterapia, la oligoterapia... todas las medicinas naturales pueden completar el tratamiento fitoterapéutico, que no siempre basta por sí solo para ofrecer buenos resultados en las terapias de choque contra el cáncer.

No hay que desdeñar ninguna oportunidad adicional para mejorar nuestro estado de salud y recuperar cuanto antes la alegría. Debemos vivir cada instante como un regalo que nos da la vida.

Dra. Bérengère Arnal
Ginecóloga y fitoterapeuta

Y sabiendo que la inflamación precede al cáncer, es aconsejable seguir una

Cúrcuma



Pimienta negra

Crema de noche hidratante

El estrés, la contaminación y la falta de sueño son dos de los grandes enemigos de la piel, pero una buena combinación de aceites vegetales y esenciales puede combatirlos nutriendo y regenerando la epidermis durante la noche.

Los ácidos grasos insaturados que contienen los aceites vegetales son potentes nutrientes que ayudan a prevenir y a atenuar los signos del envejecimiento celular.

El aceite de argán hidrata en profundidad, las flores de caléndula maceradas en aceite de girasol o de sésamo calman las pequeñas afecciones e irritaciones de la piel y la manteca de karité, por su parte, repara y protege.

Propiedades de los aceites esenciales

- La **lavanda** (*Lavandula angustifolia*) relaja los tejidos y ayuda a aliviar las pequeñas irritaciones cutáneas.
- La **jara** (*Cistus ladanifer*) contribuye a atenuar las líneas de expresión y los signos de la edad.
- La **siempreviva** o **helicriso** (*Helichrysum italicum*) es apreciada porque estimula la microcirculación y descongiona los tejidos fatigados.
- El **ylan-ylang** (*Cananga odorata*) suaviza y tonifica la piel.

Catherine Bonnaïfous
Doctora en Farmacia

Crema de noche

Ingredientes (siempre biológicos)

- 120 ml de agua de azahar.
- 100 ml de macerado oleoso de caléndula.
- 20 ml de aceite vegetal (AV) de argán.
- 4 cucharaditas de cera de abeja.
- 1 cucharadita de manteca de karité.
- 4 gotas de aceite esencial (AE) de lavanda.
- 4 gotas de AE de jara.
- 1 gota de AE de siempreviva.
- 1 gota de AE de ylang-ylang.

Elaboración

- Caliente la cera de abeja y la manteca de karité a fuego bajo y en baño maría hasta obtener una mezcla clara y homogénea.
- Apártela del fuego y añádale el macerado de caléndula y el aceite de argán. Mézclelo todo bien.
- A continuación añada el agua floral y mezcle con ayuda de una batidora.
- Vierta después en la preparación los diferentes aceites esenciales y mezcle de nuevo hasta obtener una emulsión estable. Introdúzcalo en un bote previamente humedecido con alcohol.

Conservación

Conserve la crema preferiblemente en la nevera. Podrá utilizarla durante un mes.



El origen del aceite de argán

Tradicionalmente el aceite de argán se extraía de las semillas recolectadas entre los excrementos de las cabras en las montañas de Marruecos. Las cabras comían los frutos frescos de los árboles de argán cuando escaseaba el pasto y, después, las semillas de éstos, de las que se extrae el aceite, transitaban por su sistema digestivo hasta ser excretadas con las heces.

Debido a ese origen, este aceite acababa teniendo un olor de lo más desagradable y podía presentar

impurezas derivadas del proceso de obtención, por lo que posteriormente comenzó a ser sometido a un proceso de desodorización.

Aunque desde hace décadas también se extrae a través de un proceso de cultivo, recolección y prensado mecánico, todavía hay quien lo sigue preparando de la forma original, recolectando este verdadero elixir natural para la piel ¡entre los excrementos de animales!

Para preparar en casa

Diga adiós a la pérdida de cabello con este remedio anticaída

Hay épocas en las que la caída del cabello se convierte en un fenómeno muy común, aunque transitorio. Pero si el problema persiste y la pérdida de cabello es frecuente o masiva, hay que actuar.

Lo primero es identificar el motivo que origina esa caída del cabello para ponerle remedio. Puede ser la dieta alimentaria, el estrés, un desajuste hormonal, el cansancio...

Una alimentación sana es indispensable para nutrir el cabello y estimular su crecimiento, ya que éste se forma a partir de los aportes nutricionales. La fórmula para un cabello fuerte y sano se encuentra en una alimentación equilibrada que sea rica en nutrientes variados y que incluya los cinco ingredientes indispensables para la salud capilar: proteínas, vitaminas B, azufre, hierro y zinc.

Como remedio anticaída vaporice todas las mañanas **hidrolato de cedro** sobre el cráneo y, con la yema de los dedos, masajee de manera suave pero constante el cuero cabelludo con movimientos circulares para estimular su microcirculación.

Sobre una base de champú neutro añada de dos a tres gotas de aceites esenciales tonificantes de **malagueta** (*Pimenta racemosa*).

Cabe mencionar, por último, la **ortiga picante** u **ortiga común** (*Urtica dioica*), muy conocida por su efecto tónico sobre el cuero cabelludo. Resulta excelente al contener las vitaminas y los minerales que refuerzan el cabello. Haga una cura con cápsulas de ortiga durante 2 meses.

Annie Casamayou
Naturópata



Loción fortificante de ortiga

- 150 g de hojas de ortiga.
- 1 litro de agua.
- 10 gotas de aceite esencial de pomelo.
- 1 vaso de vinagre de sidra.



En un cazo lleve el agua a ebullición. A continuación, eche las hojas de ortiga, apague el fuego y deje infundar tapado durante una noche. Por la mañana, filtre la mezcla ejerciendo presión sobre las hojas, viértalo en un frasco difusor y añada el aceite esencial y el vinagre. Agite bien antes de usar.

Debe aplicarlo por la mañana y por la noche, vaporizándolo sobre el cráneo raya a raya y haciendo fricción suavemente sobre el cuero cabelludo. Hágalo durante 2 minutos como mínimo, pasando la yema de los dedos sobre la piel. La loción se conserva durante 2 meses.

Osteoporosis

PREGUNTA. Me gustaría saber cómo puede combatir la osteoporosis una mujer premenopáusica, evitando en la medida de lo posible los tratamientos farmacológicos.

RESPUESTA. La primera medida con la que se debe tratar la osteoporosis es la actividad física. Correr o simplemente caminar a buen paso, el tenis o el baile son un buen ejemplo de ejercicios muy válidos para ayudar a los huesos a reforzarse.



Lo que es especialmente importante es que el ejercicio se realice al aire libre y si es posible en días soleados, para garantizar la síntesis de vitamina D a través de la piel, y que todo esto se refuerce, además, con la toma de un complemento de vitamina D3 de cerca de 4000 UI al día. También se puede seguir, paralelamente, una cura de sílice de cola de caballo u ortiga.

Desde un punto de vista alimenticio, tal y como han demostrado centenares de estudios científicos, hay que

limitar al máximo el consumo de proteínas animales y, por tanto, también los productos lácteos de ese origen, ya que podrían provocar un estado de acidosis metabólica que favorezca la desmineralización ósea. El aporte de calcio debe llegar prioritariamente de los vegetales, ya que así es mucho más asimilable (biodisponible). Así, se debe priorizar el consumo de verdura verde, olea-

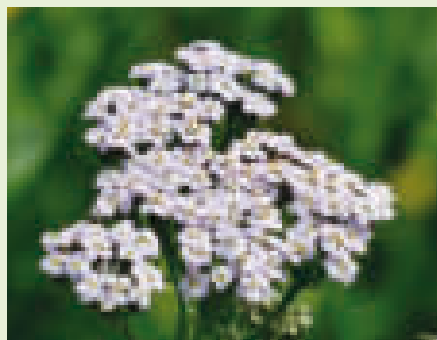
ginosas y leguminosas, e incluso realizar una cura con alga lithothamne.

Además, en la menopausia siempre resulta útil controlar y equilibrar el sistema hormonal para proteger el capital óseo. Lo mejor es realizar un tratamiento personalizado a base de plantas, para lo que deberá acudir a un especialista (fitoterapeuta o naturópata).

Atrofia vulvar

PREGUNTA. ¿Podría aconsejar algo para tratar los problemas de atrofia vulvar y clitorídea postmenopáusica? Al margen de la cirugía, ¿qué otras soluciones hay?

RESPUESTA. Esa atrofia, que implica sequedad, dolor e irritación durante las relaciones sexuales, es la consecuencia de la caída hormonal que acompaña a la menopausia. Por lo tanto, hay que tratar de recuperar los niveles hormonales naturales incluso si los ovarios ya no funcionan como antes.



de acción hormonal, como por ejemplo la salvia (*Salvia officinalis*), la cimicífuga o cohosh negro (*Cimicifuga racemosa*) o la milenrama (*Achillea millefolium*) en extracto alcohólico acuoso.

Además, la toma de ácido hialurónico o de colágeno marino puede ayudar a hidratar y a devolver la tonicidad a los tejidos.

Siempre resulta conveniente consultar a un especialista en medicina natural y comenzar un tratamiento tutelado, pero se puede probar directamente con una cura de aceite de onagra entre 2 y 3 meses al año y consumir plantas

Advertencia: la salvia y la cimífuga deben evitarse en caso de padecer un cáncer hormonodependiente o si se tienen antecedentes familiares.

Artrosis e inflamaciones: la sorprendente *Rosa canina*



La rosa silvestre o escaramujo tiene efectos antiinflamatorios capaces de aliviar los dolores articulares. Además, las yemas de esta planta, ricas en vitamina C, pueden ayudarle a combatir los resfriados más rebeldes.

Esas bonitas flores de la rosa silvestre o escaramujo, de nombre científico *Rosa canina*, esconden unos pequeños falsos frutos (o cinodorriones) especialmente eficaces para luchar contra las enfermedades del invierno. Se trata de unas bolas carnosas recubiertas de pelos urticantes y situadas en el receptáculo de la flor; que contienen en su interior los aquenios, los verdaderos frutos. Éstos son muy ricos en vitamina C y se usan en numerosos productos terapéuticos, como zumos o jarabes, dada su eficacia contra la fatiga y la sensibilidad a las infecciones, entre otras. Además, si se preparan en confitura, los cinodorriones y aquenios de la rosa silvestre son una auténtica delicia.

Las yemas de la rosa silvestre actúan de un modo similar a los cinorrotones, pero a sus virtudes se añaden las cualidades de regeneración y vigor propias de los brotes jóvenes, los capullos y las radículas (partes de la raíz por las que se absorben los nutrientes) en pleno crecimiento. La rosa silvestre es una verdadera cura de rejuvenecimiento para las personas con las vías respiratorias sensibles (sobre todo en la zona de la nariz y sus senos). Es también un potente antiinflamatorio (¡y sin los inconvenientes de éstos!), con efectos comparables a los de las yemas de grosellero negro (*Ribes nigrum*).

¿Quién puede beneficiarse de la rosa silvestre?

Su consumo está recomendado para las personas que sufren fácil des-

mineralización, espasmofilia (afección del sistema nervioso caracterizada por calambres, hormigueos...) o que necesitan regularmente un aporte de magnesio y vitaminas para resistir los vaivenes del clima. Además, la rosa silvestre funciona a la perfección con el grosellero negro cuando a esta debilidad se suma una tendencia a padecer alergias.



Así, le sacarán partido todos aquellos que sufren debilidad, anemia, carencias, desmineralización o quienes simplemente tienen la sensación de que enferman a la mínima cuando llega el frío. Sus yemas estimulan las defensas inmunitarias, particularmente contra los virus. Sin embargo, por su contenido alcohólico está contraindicado para niños y mujeres embarazadas o lactantes.

¡Adiós a los resfriados y a las sinusitis rebeldes!

La *Rosa canina* está especialmente indicada para personas que padecen rino-faringitis recurrentes, así como para combatir los resfriados y las sinusitis más resistentes y reincidentes. Su efecto estimulante sobre las glándulas suprarrenales (que regulan las respuestas al estrés sintetizando el

cortisol y la adrenalina, entre otros) potencia la reactividad del organismo contra las infecciones y calma al mismo tiempo las reacciones alérgicas.

Las yemas de esta planta se utilizan incluso para combatir enfermedades virales verdaderamente molestas como el herpes labial, genital o las verrugas recurrentes. Y algo aún más sorprendente: por su efecto antiinflamatorio también se recomienda en caso de artrosis, en especial de rodilla. De hecho, la rosa silvestre constituye un tratamiento de fondo capaz de detener la progresión de la artrosis; ¡incluso facilita la regeneración de los cartílagos y los ligamentos deteriorados!

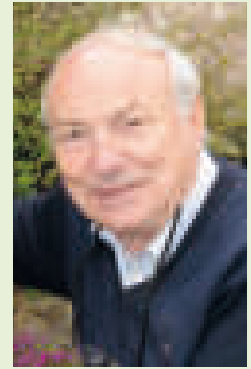
¿Cuándo hay que tomarla?

Lo ideal es tomarla cuando las defensas están "agotadas", en especial al final del invierno. Pida a su farmacéutico el macerado glicerinado de yemas de Rosa Canina ID y tome cada mañana y durante 3 semanas una dosis de 50 gotas en medio vaso de agua.

A las personas débiles y que padecen sinusitis quizá les convenga repetir esa misma cura cada 2 ó 3 meses durante 3 semanas. Para reforzar el efecto de la rosa silvestre, no dude en combinarlo con la ingesta de cobre (como oligoelemento) y 50 gotas de grosellero negro: ¡una auténtica cura de rejuvenecimiento para sus senos y fosas nasales!

Dr. Daniel Scimeca

Un químico nos habla de plantas (tranquilo, ¡lo entenderá todo!)



Le presentamos a un hombre totalmente diferente al resto. Kurt Hostettmann no sólo es un químico que habla en términos sencillos y comprensibles, sino que ha dedicado toda su vida a demostrar científicamente que las plantas pueden curarnos. Y adivine... ¡lo ha conseguido!

Plantas&Bienestar: Buscar plantas que curan; ese sí es un trabajo que requiere paciencia...

Kurt Hostettmann: ¡Sin duda! Las investigaciones dirigidas a aislar las sustancias activas de una planta son muy largas, pueden durar hasta dos años. Una planta es un organismo vivo complejo que comprende varios miles de sustancias químicas diferentes, de entre las cuales las responsables del efecto terapéutico o tóxico son casi siempre sólo unas pocas. Junto a mi equipo de investigadores, he puesto a punto varias técnicas de análisis químicos y test biológicos, lo que se denomina "cribado". Esta fórmula permite detectar y aislar las moléculas activas a partir de la planta en bruto. Los microorganismos se extraen con diferentes disolventes y, tras sucesivas etapas, termina consiguiéndose una única molécula.

Los primeros temas en los que hemos trabajado eran enfermedades parasitarias típicas de países tropicales y micosis (infecciones por hongos microscópicos). Hemos tratado de encontrar en la flora de esos mismos países las sustancias capaces de evitar la transmisión del parásito o que puedan servir como remedio. No obstante, suelo trabajar con plantas de origen muy diverso. En Suiza, donde yo vivo, la flora es también de una increíble riqueza, y algunas especies pueden proporcionar enormes beneficios a la salud. Hemos estudiado el epilobio, por ejemplo, que es una planta efi-

caz para hombres con trastornos de próstata, y hemos demostrado que incluso permite evitar la intervención quirúrgica cuando la próstata crece.

P&B: El mundo vegetal abarca cientos de miles de plantas. ¿Cómo selecciona aquellas con las que va a trabajar?

K. H.: Para establecer una selección podemos basarnos en los remedios que propone la medicina tradicional contra las enfermedades. A menudo las investigaciones validan la actividad terapéutica de las plantas que se llevan utilizando desde el albor de los tiempos. Pero, ¡ojol! no siempre es el caso. Eso fue lo que nos ocurrió, por ejemplo, con la esquistosomiasis urinaria, una enfermedad muy habitual en África. Está provocada por un parásito y se manifiesta por la presencia de sangre en la orina. Algunas de las plan-

tas utilizadas por los curanderos africanos hacían desaparecer realmente los sangrados, pero nos dimos cuenta de que no luchaban contra la enfermedad, sino que sólo actuaban sobre la coagulación de la sangre gracias a su contenido en vitamina K.

No obstante, también se puede elegir otro punto de partida para la investigación, como por ejemplo la composición química de las plantas. El *Galanthus nivalis* o campanilla de invierno, por ejemplo, es una hermosa planta de campanillas blancas que proporciona una molécula, la galantamina, de la que se sabe que impide la actividad de una enzima llamada acetilcolinesterasa. Pues bien, los medicamentos que ralentizan la pérdida de funciones cognitivas en caso de alzhéimer actúan sobre esa enzima. Mi equipo está investigando otras especies de la familia botánica de la campanilla de invierno que podrían tener el mismo potencial.

P&B: Una vez que se identifican las moléculas responsables de la actividad de una planta, ¿es posible fabricar un fitomedicamento?

K. H.: No es una consecuencia automática. En una probeta, un extracto de plantas puede neutralizar una bacteria o un hongo, pero eso está lejos todavía de convertirse en un medicamento. El éxito en la probeta no significa que vaya a ocurrir lo mismo en el cuerpo humano que absorba el extracto. El organismo metaboliza los compuestos de la planta y éstos se transforman en el



estómago y el hígado; el ácido gástrico puede llegar incluso a destruir algunos por completo. Por eso resulta indispensable la realización de estudios clínicos, con los que se verifica la acción de la planta y, para mayor rigor, se compara su eficacia con la de un medicamento de síntesis.

P&B: Ha trabajado con plantas que pueden tener efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso central. Enfermedades como el párkinson o el alzhéimer nos asustan porque se sabe que no hay medicamentos para combatirlos. ¿Puede ayudarnos la fitoterapia?

K. H.: Sí, sin duda alguna, y claramente con menos efectos secundarios. En el caso del alzhéimer el referente sería sin duda el *Ginkgo biloba*. Multitud de estudios han demostrado su eficacia para mejorar la memoria, la concentración y el razonamiento. Y sería una pena que sólo se reservara a personas mayores, ya que también resulta un buen apoyo para estudiantes en periodo de exámenes, por ejemplo.

Las recientes publicaciones de otros estudios sobre el romero también resultan muy prometedoras. Esta planta se asocia desde hace mucho tiempo con la memoria. En la Antigua Grecia se frotaba en la frente de los niños para que fuesen más inteligentes, e incluso Shakespeare hace referencia a ello en *Hamlet*: “*There’s rosemary, that’s for remembrance*” (“*Aquí traigo romero, que es bueno para la memoria*”). Además, los estudios no dejan lugar a dudas: han demostrado que la difusión del aceite esencial de romero mejora la memoria y la concentración. Y todo gracias al cineol, una de sus principales moléculas.

El zumo de arándanos también destaca en los estudios científicos por su

capacidad para ralentizar las pérdidas de memoria en personas con signos leves de alzhéimer; probablemente debido a su alto contenido de antocianinas, unos potentes antioxidantes.

Para tratar el párkinson, que se caracteriza por un déficit de dopamina -un neurotransmisor-, se utiliza L-dopa sintética. Desde hace poco también se recurre a plantas que contienen L-dopa natural, como el frijol terciopelo o *Mucuna pruriens*. Esta L-dopa natural tendría la ventaja de que se transforma más rápido en dopamina que la L-dopa sintética.

P&B: ¿Y qué hay del estrés? ¿Ha encontrado plantas que nos ayuden a protegernos de él?

K. H.: Hay varias plantas que ayudan a combatir los efectos negativos del estrés. La mejor de ellas es sin ninguna duda la raíz de oro o *Rhodiola rosea*. Esta planta fue utilizada por el ejército soviético en la ocupación de Afganistán para ayudar a sus soldados a aguantar mejor el estrés y la fatiga. Los estudios clínicos han confirmado que hace disminuir los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés, pero también que aumenta la capacidad mental y posee un efecto antidepressivo. Estos resultados son interesantes porque ponen de manifiesto la importancia de utilizar el extracto total de la planta, ya que éste puede actuar al mismo tiempo sobre objetivos totalmente diferentes. Esta es la gran fortaleza de la fitoterapia frente al medicamento de síntesis, que sólo es capaz de actuar sobre un único receptor:

P&B: Usted defiende que la acción de las plantas está completamente validada por la investigación científica. Entonces, ¿por qué tan pocos médicos las prescriben a sus pacientes?

K. H.: La situación no siempre es la misma, varía de un lugar a otro. En Suiza y Alemania los extractos de las raíces de rodiola figuran registrados como medicamentos antiestrés desde hace poco y tienen un gran éxito. Y lo mismo ocurre con la equinácea, de la que contamos con unas 30 preparaciones reconocidas como medicamentos para luchar contra los resfriados. También existe el umckaloabo o geranio africano (*Pelargonium sidoides*), una maravillosa planta de Sudáfrica con propiedades antiviricas, antibacterianas e inmunoestimulantes que la convierten en uno de los tratamientos más prescritos en casos de bronquitis.

En Suiza cada vez hay más medicamentos de fitoterapia que están subvencionados por los seguros de salud. También hemos creado la Sociedad Suiza de Fitoterapia Médica (SSPM, por sus siglas en francés) donde formamos a médicos y profesionales sanitarios. Pero otros países europeos son todavía reacios a la fitoterapia, y en ellos el consumo de medicamentos de síntesis es muy alto, aunque quizá eso se deba al papel que juega la todopoderosa industria farmacéutica. Existen multitud de ejemplos de ese poder, como las publicaciones negativas que aparecen “casualmente” justo cuando un tratamiento natural se introduce en el mercado y siembran dudas acerca de su eficacia o peligrosidad.

Entrevista realizada por Alessandra Moro Buronzo y Annie Casamayou

Kurt Hostettmann siente una auténtica pasión por las plantas medicinales, las cuales lleva estudiando toda su vida. Químico e investigador infatigable, ha publicado cerca de 650 artículos científicos que le han dado fama internacional. Es también autor de varios libros (algunos traducidos al español) y profesor honorario de fitoterapia en Suiza, especializado en farmacognosia (ciencia aplicada a los medicamentos de origen natural). Dicho de otro modo: se dedica a buscar aquellas plantas que podrían convertirse en un medicamento

Caballo Loco, el curandero y la flor púrpura de la pradera

El gran jefe sioux Caballo Loco escapó a la muerte gracias a una planta increíble, la equinácea. He aquí su historia y la de esta insólita hierba que le aplicó un viejo curandero.

Mediados del siglo XIX en las llanuras centrales de América del Norte. Al final del verano, cuando la hierba estaba reseca en las praderas, el bisonte se alejaba en busca de mejores pastos. Para cazarlo había que recorrer cada vez mayores distancias, aunque al jefe sioux Caballo Loco le gustaban esas largas cabalgadas en busca de la manada. Pero ese día el chamán le había aconsejado que se quedara en el campamento con las mujeres; una situación poco gloriosa para un guerrero como él.

En contra de la opinión de todos decidió ir a cazar como si no pasase nada. Muy pronto tuvo que rendirse a la evidencia: el brujo tenía razón; debería haberse quedado en la tienda. El más leve contacto de su pierna con los flancos del caballo le causaba punzadas de dolor insoportables, durante las cuales tenía que morderse los labios para no gritar y a veces llegaba a soltar las riendas del caballo. Finalmente, a pesar de sus esfuerzos, Caballo Loco tuvo que renunciar. Abandonó a sus hombres y volvió al campamento, donde se encerró en su tipi (típica tienda india de forma cónica hecha con palos y pieles de animales).

El dolor que hizo que el gran jefe sioux renunciase

¿Cómo había llegado a ese estado el gran jefe al que todos respetaban y temían? Todo ocurrió unas cuantas lunas atrás. Para evitar una caída el gran jinete tuvo que hacer equilibrios y la pierna se le quedó atrapada entre las bridas. La consecuencia fue un corte

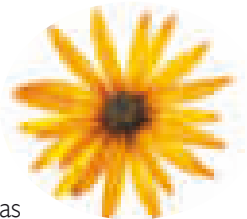


profundo en la pantorrilla causado por la cincha, con el músculo colgando ensangrentado en un estado lamentable. Sin embargo, Caballo Loco continuó cabalgando a pesar de la herida abierta y sin poder limpiarla en ningún momento. Un guerrero, un jefe, nunca se queja. Una herida tonta no iba a impedirle disfrutar de los placeres de la caza con su tribu.

La herida presentaba un aspecto horrible. Su pierna desprendía un olor pútrido y la herida supuraba

De vuelta al campamento pudo limpiar la herida con agua y vendarla con hierbas. Extenuado y algo febril, se acostó pensando que a la mañana siguiente todo habría pasado. Pero ocurrió justo lo contrario: la herida presentaba un aspecto horrible. Su pierna desprendía un olor pútrido, la herida supuraba y tenía el aspecto de ser una mala infección.

La voz de la razón



Decidió consultar al chamán. Con sus agujas de hueso, éste sajó el absceso, drenó el pus y volvió a coser la herida, aconsejando a Caballo Loco unos días de reposo. Pero se acercaban las primeras lunas del invierno y era el momento de cazar los últimos bisontes para preparar la estación fría. Los últimos años habían sido duros y el gran jefe sioux no quería que su tribu pasase hambre de nuevo.

“Tu herida no tiene buen aspecto. Si quieres conservar la pierna envía a tu esposa a buscar la flor púrpura de la pradera. Sólo esta planta puede ayudarte a sanar”. El chamán había hablado y esta vez tendría que escucharle.

¿Gusanos que curan?

El curandero mezcló la hierba con tierra húmeda de la llanura y miel, añadiendo luego los pequeños gusanos blancos que crecían sobre los restos de animales. Preparó así una gran cataplasma que aplicó por toda la pierna, cada vez más ennegrecida y con peor olor.

“Vuelve dentro de dos días para que te cambie la cataplasma y no camines. Mantén la pierna estirada y tómate esta mezcla por la mañana y por la tarde. Le indicaré a las mujeres cómo tienen que prepararla”, le dijo el chamán.

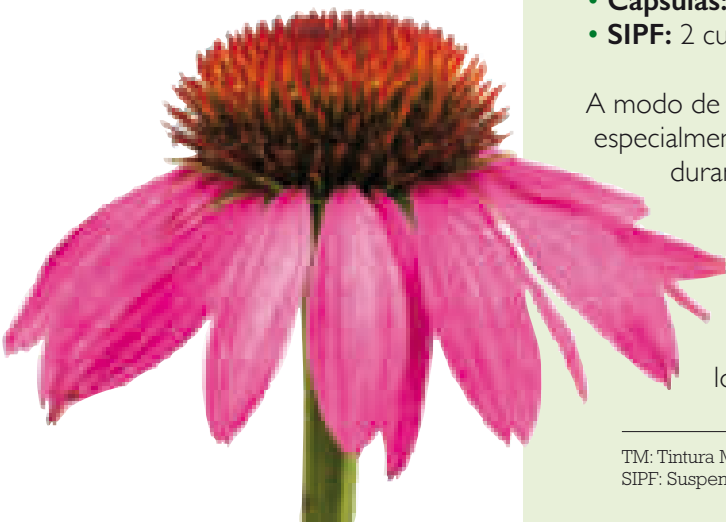
El poder secreto de la hierba del brujo

Al segundo día, al quitarle la venda, el olor era pestilente. El curandero comenzó a apartar con la punta de su aguja de hueso los gusanos que se removían en la herida, atiborrados de miel. Perforó el nuevo absceso que se había formado y de él salió un líquido repugnante, pero Caballo Loco experimentó una sensación de bienestar y alivio inmediato. Ya calmado, cayó en un estado de semiinconsciencia en el que deliró durante dos días y dos noches.

Al tercer día Caballo Loco despertó como si hubiese renacido, preguntando dónde estaba. La herida estaba limpia y, al quitarle las vendas, los gusanos cayeron al suelo muertos. La cicatrización iba por buen camino. El Gran Espíritu había obrado bien por mediación del chamán. “El próximo bisonte estará consagrado a él”, decidió el gran jefe sioux.

¿Fue realmente obra del chamán esta curación milagrosa? ¿O más bien de la planta a la que denominaban “la flor púrpura de la pradera”, la equinácea?

Dr. Jacques Labescat



La equinácea

Nombre latino: *Echinacea angustifolia*. Llamada comúnmente equinácea o flor púrpura de la pradera.

Los indios ya utilizaban esta planta que crece en las llanuras de Norteamérica para combatir las infecciones, ya fueran por llagas o heridas. La aplicaban localmente en forma de cataplasmas o ingiriéndola para las infecciones más comunes, desde la rubeola hasta la viruela.

Una verdadera fábrica de anticuerpos

La equinácea es capaz de reanimar a un organismo fatigado con un sistema inmunitario débil. Estimula la síntesis de glóbulos blancos y, en general, refuerza la producción de anticuerpos. También inhibe la proliferación de ciertos gérmenes muy tóxicos, como el estafilococo o el colibacilo, y favorece la producción de cortisol, la principal hormona de defensa contra las agresiones, ya sean físicas o psíquicas.

Por lo tanto, previene y cura al mismo tiempo infecciones víricas como el resfriado o la gripe, así como infecciones bacterianas como anginas o bronquitis, pero también las micosis. De este modo, actúa sobre los bronquios, la esfera otorrinolaringológica y las vías urinarias, aunque también interviene sobre todo tipo de infecciones en cualquier parte del cuerpo. ¿Alguien da más?

La equinácea se puede encontrar en los siguientes preparados, ya listos para usar:

- **TM:** añade 50 gotas a un poco de agua, repartidas en dos o tres veces al día.
- **Cápsulas:** tome una cápsula de equinácea dos veces al día.
- **SIPF:** 2 cucharaditas de equinácea.

A modo de prevención puede realizar tratamientos de tres semanas, especialmente en otoño. Si es como cura puntual, tómela solamente durante una semana.

Atención: la equinácea está contraindicada en caso de enfermedad autoinmune (lupus, sarcoidosis, esclerosis múltiple...), ya que estimula la fabricación de anticuerpos en un cuerpo que ya tiene un exceso de los mismos.

TM: Tintura Madre.
SIPF: Suspensión Integral de Planta Fresca.



Para renacer como la rosa de Jericó

Si se encontrase con una rosa de Jericó en el desierto de Chihuahua, en la frontera entre Estados Unidos y México, la confundiría con toda seguridad con una planta muerta.

Seca por la falta de humedad, se encoge y adquiere el aspecto de una bola de filamentos resecos. De ese modo es capaz de resistir a varios años de sequía. Pero si le echa un poco de agua por encima asistirá a un maravilloso espectáculo. Desde los primeros instantes, comenzará a abrirse y expandirse, y después reverdecerá poco a poco.

¿Qué tal si usted convierte a la rosa de Jericó, llamada también "rosa de la resurrección", en el símbolo del año que acabamos de comenzar? En el renacer de la fuerza del sol, el día, la naturaleza... que regresará en unos meses. Pero primero es indispensable superar con buena salud el invierno que todavía queda por delante.

Por eso este mes le desvelamos los secretos del astrágal, un potente inmu-noestimulante y tónico general, o la receta de una tisana antitusiva que le ayudará a combatir eficazmente cualquier tipo de tos, ya sea productiva o seca e irritativa. Este invierno las plantas serán sin duda su mayor aliado natural contra el frío.

La Redacción

El secreto para que su garganta esté siempre suave

Incluso si se trata de un leve dolor de garganta, no deja de ser un malestar que puede llegar a dejarle sin voz. Le damos algunos consejos para poner a salvo su garganta.

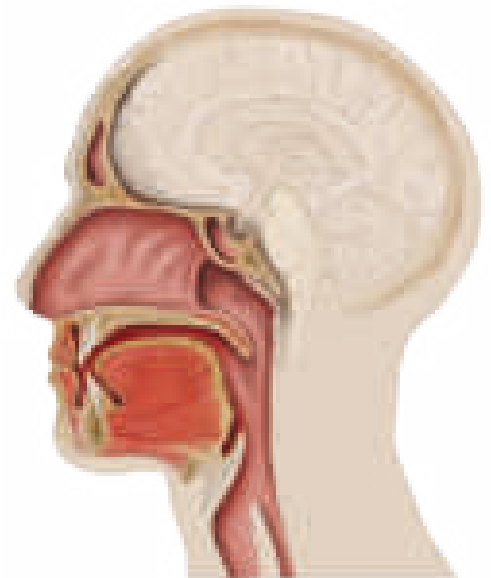
Picores en la garganta, sensación de quemazón al hablar o al tragar, etc. En la mayoría de los casos ese dolor de garganta al que no se le suele dar importancia es en realidad una **faringitis**, inflamación aguda de origen infeccioso que se inscribe en un cuadro de rinofaringitis. Afortunadamente en la mayoría de los casos estas molestias no revisten gravedad y sólo es cuestión de aplicar el mejor remedio para reducir el malestar.

Buenas medidas para calmar el dolor de garganta

No olvide seguir estas indicaciones la próxima vez que sienta la garganta irritada o esté resfriado.

- **Drenar las secreciones nasales.** Hay que sonarse la nariz cuidadosamente con pañuelos de un solo uso y lavarse las fosas nasales con suero fisiológico, al que puede añadir una ampolla de plata oligoelemento como refuerzo del sistema inmunitario.

Para lavar las fosas nasales tumbese de lado e introduzca el suero en el orificio nasal superior; efectuando pequeñas presiones (5 ml por orificio nasal); el líquido saldrá por el otro



orificio. Repita el proceso con el otro orificio nasal. A continuación, debe hacer sonar la nariz muy despacio, lo que evitará el riesgo de otitis por propulsión de líquido en las trompas de Eustaquio. Cuando se trate de niños pequeños que aún no saben sonarse, puede usar un aspirador nasal.

Para mantener húmedo el ambiente y ayudar a respirar mejor, puede utilizar también un humidificador o un cazo con agua sobre el radiador, así como un difusor en frío al que se le pueden añadir cinco gotas de aceite esencial de ravintsara (*Cinnamo-*

mum camphora CT 1,8 cineol) o de limón (*Citrus limonum*).

- **Calmar la inflamación.** Puede chupar pastillas a base de propóleo y miel, que favorecen la deglución.

- **Reducir la sequedad de la mucosa faríngea.** Esta sequedad aumenta la sensación de quemazón, por lo que debe beber mucho para eliminar los virus y disminuir el riesgo de tos seca o irritativa. Opte por las bebidas calientes endulzadas con miel.

Un remedio clásico es una infusión con medio limón exprimido y una cucharada sopera de miel. Es mejor beberla con una pajita para aumentar así el contacto con la garganta dolorida.

Asimismo, evite el alcohol y los alimentos demasiado ácidos, especiados o salados, que pueden irritar la mucosa.

- **Ventilar las habitaciones.** Suelen estar más contaminadas que el exterior de la casa. Además, evite fumar, que es muy agresivo con la garganta.

- **Protegerse el cuello del frío.** Lleve siempre una bufanda para evitar las corrientes de aire.

¿Qué propone la fitoaromaterapia?

La fitoaromaterapia propone diferentes infusiones, así como otros remedios a base de aceites esenciales y cápsulas para tratar los dolores de garganta.

Infusión calmante

Existen plantas pectorales, ricas en mucílagos, que son emolientes y tienen acción calmante. Es el caso del malvasisco (*Althea officinalis*), la malva (*Malva sylvestris*), el verbasco o gordolobo (*Verbascum thapsus*) y la amapola (*Papaver rhoeas*). Con todas estas plantas se puede disminuir el dolor; ablandar las secreciones y calmar la tos leve.



Amapola

Ingredientes

- 50 g de malvasisco (hojas, flores y raíces).
- 50 g de malva (flores y hojas).
- 40 g de verbasco (flores).
- 40 g de amapola (pétalos).

Preparación: vierta 1 litro de agua hirviendo sobre 20 g de la mezcla, tape y deje infusionar durante 10 minutos. Filtre y beba con una pajita a lo largo del día sin recalentar la infusión (la puede conservar en un

termo), pudiendo endulzar la infusión con miel de eucalipto. ¡Deliciosa!

Infusión cicatrizante

Para curar las pequeñas lesiones que la tos acaba dejando en la garganta, puede ayudarse de plantas cicatrizantes como la **caléndula**. Tome 50 gotas de tintura madre (TM) tres veces al día, diluidas en una infusión no demasiado caliente. También puede preparar una infusión con la siguiente mezcla.

Ingredientes

- 30 g de eucalipto (hojas).
- 30 g de mirto (hojas).
- 40 g de pino silvestre (yemas).
- 20 g de tomillo (puntas en flor).

Preparación: ponga 20 g de la mezcla en 500 ml de agua, hierva 5 minutos y deje infusionar durante 10 minutos. Filtre y beba una taza tres veces al día, tras haber añadido la TM de caléndula en la cantidad indicada.

¿Y si fuesen anginas?

Si sigue las medidas indicadas pero el dolor de garganta viene acompañado de fiebre durante más de 48 horas, o si aparecen puntos blancos o falsas membranas en las amígdalas, es mejor consultar a un médico.

Podría tratarse de anginas, una inflamación de las amígdalas y la garganta que produce dolor al tragar. A pesar de que en el 70% de los casos su origen es vírico (un 95% entre los niños), siempre existe la posibilidad de que la inflamación esté ligada a un estreptococo beta hemolítico, que es responsable de la escarlatina, el reumatismo infeccioso, la nefritis (en los riñones) y la endocarditis (en el corazón). Éste es prácticamente el único caso en el que está indicada la antibioterapia en caso de dolor de garganta.

Demasiados antibióticos

Un estudio publicado en 2013 en la revista *Journal of the American Medical Association (JAMA)* aseguraba que los médicos estadounidenses recetan demasiados antibióticos y sin razón en los casos de dolor de garganta. Según los datos recogidos entre 1996 y 2010, el médico receta un antibiótico para el dolor de garganta en el 60% de los casos. Ahora bien, los antibióticos sólo son eficaces para la amigdalitis de origen bacteriano, como son las producidas por el estreptococo beta hemolítico.

A fondo: garganta

Pastillas de propóleo

El propóleo no es una planta, sino una resina de los árboles que las abejas recogen y utilizan para reparar las paredes de las colmenas y protegerse así contra microbios, hongos, levaduras... Su riqueza en flavonoides explica la acción estimulante de las defensas inmunitarias, así como sus extraordinarias propiedades antisépticas, en especial para el tratamiento de los dolores de garganta.

Atención: se desaconseja en caso padecer algún tipo de alergia a cualquier producto elaborado por las abejas.

Aceites esenciales

Los aceites esenciales (AE) pueden ser muy eficaces contra los dolores de garganta, sobre todo los aceites esenciales antivíricos e inmunoestimulantes como los de la **ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT 1,8 cineol). De la familia de las lauráceas, se trata de un árbol originario de Madagascar cuyas hojas se parecen a las del laurel, salvo por el hecho de que no tienen el borde ondulado.

El aceite esencial se obtiene por destilación de las hojas sometidas a vapor de agua, principalmente en las estaciones secas. Es un excelente inmunoestimulante preventivo de las afecciones invernales y un gran antiinfeccioso en el campo de la otorrinolaringología, en particular de las anginas víricas.

- A modo de prevención, puede **masajear las muñecas** con el aceite esencial, para luego inhalarlo.

- En caso de anginas víricas puede tomar 1 gota de AE de ravintsara diluida en **miel de acacia**, tres veces al día durante siete días.

Atención: evite su uso en niños menores de 5 años y mujeres embarazadas y lactantes sin haber consultado antes con el médico.

La afonía es consecuencia de una hinchazón de las cuerdas vocales que hace que éstas vibren peor

Plantas inmunoestimulantes

Una de las plantas inmunoestimulantes a la que se puede recurrir es la **equinácea** (*Echinacea purpurea*), de la que se utiliza la raíz. Los indios nativos de Norteamérica ya la utilizaban para tratar las mordeduras de serpiente y las heridas, y fue la planta más usada en Estados Unidos durante el siglo XIX. Contiene numerosos principios activos con propiedades inmunoestimulantes: polisacáridos que protegen las células de las agresiones víricas, así como alcaloides (antibacterianas y antiinflamatorias). Se aconseja esta planta como tratamiento a principios de la llegada del invierno o cuando el organismo está debilitado al estar sometido a un estrés continuo.

Puede tomarla en varios formatos. En cápsulas (2 cápsulas por la mañana durante siete días), en extracto estandarizado de plantas (EEP) en

polvo (para disolver en agua o espolvorear sobre la comida), o en suspensión integral de plantas frescas (SIPF) en formato líquido. También puede combinar la raíz de equinácea triturada (inmunoestimulante, antivírica, antibacteriana y cicatrizante) con el ciprés (antivírico), tomando una cucharada de cada una en infusión, tres veces al día durante cinco días.

Yemoterapia

El tratamiento a base de la maceración de las partes embrionarias de las plantas (yemas) en glicerina diluida también da buenos resultados. Puede utilizar:

- 1 dilución de macerado glicerinado de **yemas de abeto blanco** (*Abies pectinata*).
- 1 dilución de macerado glicerinado de **yemas de grosellero negro** (*Ribes nigrum*).

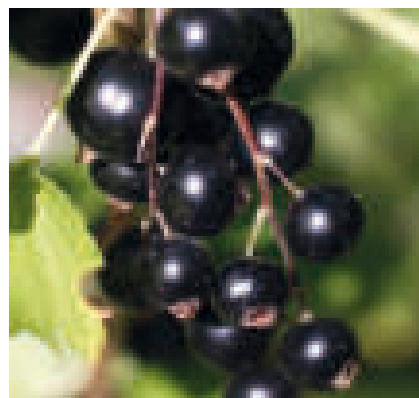
Tome 25 gotas de cada uno tres veces al día durante siete días, diluidas en una infusión.

Oligoterapia

Una suplementación bien adaptada a sus necesidades puede dar muy buenos resultados. Tome todas las mañanas una ampolla de manganeso-cobre, colocándola bajo la lengua, durante un mes para reforzar la inmunidad.

¡Socorro! me he quedado sin voz

En ocasiones el dolor de garganta viene acompañado de **laringitis** (inflamación de la laringe), lo que puede desembocar en una afonía, es decir, una pérdida más o menos importante de la voz. Esa afonía puede surgir rápidamente (aguda) y desaparecer, o bien mantenerse en el tiempo (crónica). La voz se queda ronca, apagada y reducida al susurro; en una palabra, nos quedamos afónicos.



Grosella negra

Este problema afecta al 29% de las mujeres y al 18% de los hombres; también les sucede a los niños, por ejemplo si gritan mucho durante el recreo. El primer síntoma suele ser una fatiga vocal que hace que se tengan menos ganas de hablar, lo que en realidad resulta beneficioso.

La **afonía** es consecuencia de una hinchazón de las cuerdas vocales que hace que éstas vibren peor. En los niños puede provocar dificultad respiratoria (laringitis estridulosa) a causa de la estrechez de la laringe. Hay que aplicar entonces un tratamiento médico de urgencia, pudiendo ser necesaria una corticoterapia corta (tratamiento a base de corticosteroides de breve duración).

Las causas más frecuentes de la afonía son la contaminación, el tabaco, respirar un aire muy seco, una infección de otorrinolaringología, pasar mucho tiempo en un lugar demasiado ruidoso, falta de sueño o un reflujo gastroesofágico.

Algunas medidas que puede aplicar para recuperar la voz:

- **Dejar en reposo las cuerdas vocales.** Si fuerza la voz corre el riesgo de agravarlo y favorecer la aparición de pequeñas lesiones.
- **Humidificar el ambiente, tomar baños y beber mucho.** Sobre todo, tome infusiones, pero evite las plantas con cafeína, ya que son más deshidratantes.
- **Evitar carraspear.** Es malo para las cuerdas vocales. Es mejor toser si tiene molestias.

Atención: si los problemas persisten, tiene mucha dificultad para tragar o nota hinchazón en el cuello vaya al médico, quien comprobará que no haya lesiones orgánicas como pólipos, nódulos o incluso cáncer. Si la afonía es frecuente puede acudir a un foniatra, médico especializado en la comunicación y el lenguaje.



Malvavisco

Tisanas para hidratar las cuerdas vocales

Para obtener una excelente tisana con la que hidratar las cuerdas vocales, prepare la siguiente mezcla.

Ingredientes

- 40 g de erísimo (ramas).
- 20 g de regaliz (raíces).
- 30 g de malvavisco (raíces).

Preparación: haga una decocción de 40 gramos de la mezcla en un litro de agua, que pondrá a hervir durante 10 minutos. Deje infusionar 5 minutos y luego filtre y bébala a lo largo del día.

El efecto hidratante, calmante y antiinflamatorio de esta tisana es muy



Ciprés

adecuado para los problemas de voz. Además, el regaliz tiene propiedades edulcorantes naturales.

Atención: en caso de hipertensión es preferible disminuir la cantidad de regaliz a 50 mg.

Un jarabe a base de malvavisco

Seguro que recuerda las "nubes", esas golosinas que todos los niños han comido durante su infancia. Actualmente están compuestas de azúcar y gelatina pero originalmente los malvaviscos, que es como también se conoce a este dulce, se hacían con las raíces de malvavisco (*Althea officinalis* L.) y se usaban para curar las gargantas irritadas.

Las flores y raíces del malvavisco contienen mucílagos que se hinchan en contacto con el agua y adquieren una textura viscosa. La acción emoliente de los mucílagos se conoce desde el antiguo Egipto y, en la actualidad, se ha demostrado que los polisacáridos de sus raíces poseen notables propiedades antitusivas.

Preparación: haga una decocción de raíces de malvavisco poniendo a hervir 25 g de raíces en 500 ml de agua durante 10 minutos. Añada 700 g de azúcar de caña y cueza hasta obtener un líquido con consistencia de jarabe. Deje enfriar y beba tres cucharadas soperas al día (la mitad de la dosis si es para un niño).

El jarabe también permite disminuir la acidez gástrica y previene los reflujo gastroduodenales que pueden provocar a su vez tos e irritación de la faringe y la laringe.

Puede añadir al jarabe 20 gotas de TM de erísimo, también llamado hierba de los cantores, cada dos horas (cinco veces al día como máximo).

El **erísimo** (*Sisymbrium officinale*), de la familia de las brasicáceas, es una planta vellosa, erguida y con ramas extendidas, cuyas minúsculas hojas de color amarillo pálido se reúnen en racimos.

Las plantas que curan y calman la garganta

Plantas	Nombre en latín	Parte de la planta	Forma galénica	Indicaciones	Posología	Observaciones
Regaliz	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Raíz.	Infusión.	Antiinflamatorio y cicatrizante.	1 taza de la infusión antes de las comidas o en caso de dolor (garganta irritada).	Deben evitarlo las personas hipertensas.
Malvavisco	<i>Althaea officinalis</i>	Raíz.	Infusión o jarabe.	Emoliente y analgésico.	1 taza de infusión ó 3 cucharadas soperas de jarabe al día.	No recalentar la infusión.
Erísimo	<i>Sisymbrium officinalis</i>	Hojas y cogollos en flor.	Tintura madre.	Descongestionante de las cuerdas vocales.	20 gotas de TM cada dos horas o jarabe de malvavisco.	Diluir en una infusión tibia.
Equinácea	<i>Echinacea purpurea</i>	Raíz.	Planta fresca o seca.	Inmunoestimulante, antivírico, antibacteriano y cicatrizante.	En cápsulas, EEP o SIPF.	Como cura al principio del invierno.
Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora CT 1,8 cineol</i>	Hojas.	Aceite esencial.	Antiviral e inmunoestimulante.	2 gotas tres veces al día en miel de acacia, durante siete días.	Combinar con el AE de lavanda espliego macho en caso de dolor fuerte.
Ciprés	<i>Cupressus sempervirens</i>	Conos.	Aceite esencial.	Descongestionante de las cuerdas vocales.	2 gotas tres veces al día, diluidas en miel, durante siete días.	Combinar con las recomendaciones o prescripciones de un profesional.
Tomillo	<i>Thymus vulgaris CT Thymol</i>	Cogollos en flor.	Aceite esencial.	Antibacterianos si los AE antivíricos no son suficientes.	2 gotas tres veces al día, diluidas en miel, durante siete días.	Deben evitarlo las mujeres embarazadas o en período de lactancia y los niños de corta edad, ya que puede irritar las mucosas.
Plata oligoelemento	—	—	Ampollas.	Antiinfeccioso.	1 ampolla diluida en suero fisiológico para limpiar las fosas nasales.	1 ampolla bajo la lengua por la mañana como cura durante un mes.

AE: Aceite esencial. EEP: Extracto estandarizado de plantas. SIPF: Suspensión integral de plantas frescas. TM: Tintura madre.

Está extendida por toda Europa y por todas las regiones templadas, pudiendo encontrarse al borde de los caminos, en terrenos yermos o en escombreras.

En el siglo I el médico griego Dioscórides consideraba al erísimo como una planta muy eficaz contra los catarros pulmonares y las toses purulentas. Su acción beneficiosa sobre la

laringe y la faringe fue reconocida en el siglo XIX y finalmente confirmada por la ciencia en 1942.

La planta contiene glúcidos (mucílagos y pectinas) y trazas de aceite esencial azufrado, lo que aporta propiedades descongestionantes, antiinflamatorias y antitusivas sobre la faringitis y la afonía. Estas propiedades justifican

la reputación que siempre ha tenido el erísimo como planta de los oradores, los comediantes y los cantores.

Los aceites esenciales de refuerzo

Puede tomar tres veces al día una gota de AE de ciprés (*Cupressus sempervirens*) diluida en una cucharadita

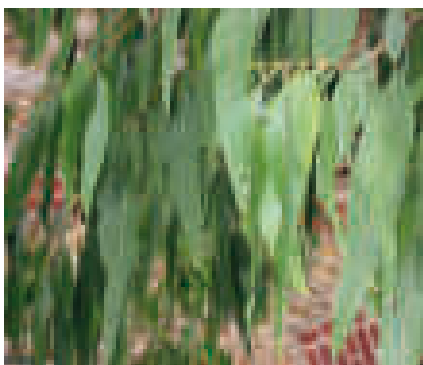
de miel de acacia, que descongestiona las cuerdas vocales inflamadas y calmará la tos seca.

El **ciprés** es un árbol originario de Asia, de corteza gris pardo y con hojas muy pequeñas agrupadas en las extremidades de las ramas. Estos grandes árboles piramidales, siempre verdes, estaban dedicados a Plutón, dios que reinaba sobre los muertos, lo que explica su presencia en los cementerios.

Su aceite esencial es sobre todo un descongestionante venoso y linfático, astringente pero también descongestionante de las cuerdas vocales. Es muy efectivo sobre las toses espasmódicas, secas y a menudo asociadas a la afonía.

Atención: debe evitarse en caso de cáncer hormonodependiente, en mujeres embarazadas y que estén dando el pecho, así como en niños pequeños. No es aconsejable que supere los siete días de tratamiento sin haber consultado antes con su médico.

También puede preparar un **emplasto de arcilla roja** de 1 cm de



Eucalipto

grosor, al que añadirá 2 gotas de AE de ciprés diluidas en una cucharada de aceite de oliva. Debe aplicarse en la garganta y no retirarla hasta que esté seca.

En caso de fuerte dolor al tragar, puede preparar la siguiente mezcla, de efecto más analgésico.

Ingredientes

- 3 ml de AE de ciprés (*Cupressus sempervirens*).
- 1 ml de AE de lavanda espliego macho (*Lavandula latifolia spica*).
- 1 ml de AE de eucalipto aromático (*Eucalyptus citriodora*).

Preparación: añada 2 gotas de la mezcla en una cucharadita de miel de

acacia, tres veces al día después de las comidas durante siete días. Debe chuparla despacio.

Estas patologías, que con frecuencia son benignas, pueden acabar fatigando el organismo, por lo que es recomendable tratarlas con rapidez. No obstante, debe evitar un tratamiento sistemático a base de antibióticos, ya que va a alterar fuertemente la flora intestinal (y las defensas inmunitarias), sobre todo cuando la mayoría de las veces se trata de patologías víricas.

La fitoterapia combinada con aromaterapia y algunos oligoelementos va a permitir que su garganta esté siempre suave, incluso en invierno, logrando que su organismo sea cada vez más resistente.

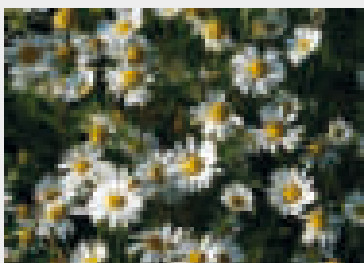
Nota: las posologías indicadas son orientativas y podrían variar en función de la forma de extracción propuesta. Consultar siempre las dosis recomendadas que acompañan a cada complemento alimenticio y no superar en ningún caso las dosis máximas. En caso de duda, consulte con un médico o farmacéutico.

Danielle Roux
Doctora en Farmacia

News

El aceite de manzanilla, más eficaz que un antiinflamatorio

Para comprobar la eficacia e inocuidad del aceite de manzanilla o camomila (*Matricaria chamomilla*) en personas con artrosis de rodilla, se realizó un estudio en el que tres grupos de enfermos fueron tratados tres veces al día y durante tres semanas bien con aceite de manzanilla en aplicación local, bien con diclofenaco (un antiinflamatorio de referencia), bien con un placebo. Además, se autorizó a los participantes a consumir paracetamol para aliviar



puntualmente sus dolores. Los autores de la investigación concluyeron que el uso de aceite de manzanilla reduce de forma significativa las necesidades de paracetamol en comparación con la toma del antiinflamatorio o el placebo. Es decir, el aceite de manzanilla disminuye el dolor en el caso de artrosis de rodilla, pero también presenta otros efectos positivos sobre la amplitud del movimiento articular (mejora la movilidad y combate la rigidez).

Fuente: Shoara R, Hashempur MH, Ashraf A et al. "Efficacy and safety of topical *Matricaria chamomilla* L. (chamomile) oil for knee osteoarthritis: A randomized controlled clinical trial". *Complement Ther Clin Pract*. 2015 Aug;21(3): 181-7. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.06.003.

Aromatizar el té: ¡delicioso y bueno para su salud!

Para darle un toque atrevido a su té preferido no hay nada más sencillo que añadirle plantas aromáticas. Disfrute creando mezclas a su gusto, desde las clásicas a las más originales, siguiendo nuestra guía paso a paso.

Hoy en día se pueden encontrar infinidad de tés aromatizados. No obstante, un té que ha sido perfumado artificialmente puede resultar terriblemente soso y sin matices, mientras que un verdadero té aromatizado con buenos ingredientes naturales contiene fragancias que van a hacer las delicias de su paladar.

Las hojas de té absorben tan bien los olores que es fácil perfumarlas con hierbas, especias, flores o aceites esenciales. El proceso es muy sencillo: meta en un frasco hermético y de metal el té y los ingredientes que ha seleccionado para perfumarlo, remueva bien para distribuir los aromas y deje reposar durante unos días. Cuando prepare una tetera para degustar este té perfumado saboreará la diferencia.

Encontrar el equilibrio perfecto

Apueste siempre por la calidad. Empiece eligiendo un té a granel, sin perfumes añadidos y cuyas hojas sean regulares y flexibles. Preste atención también a los olores, ya que cada variedad posee un aroma propio, más o menos pronunciado.

Puede elegir entre las siguientes grandes familias de tés:

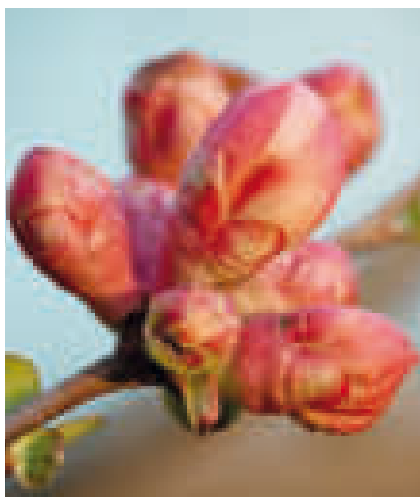
- **Té negro:** como el *Darjeeling* o el *Lapsang Souchong*. Es el que más cuerpo tiene y su aroma es el más potente.



- **Té verde:** como el chino *Gunpowder* o el japonés *Sencha*. Es más suave y de sabores herbáceos.

- **Té azul:** también conocido como *Oolong*, es el que tiene un menor contenido en teína. Además, su aroma es sutil y florido, a medio camino entre el té verde y el negro.

- **Té blanco:** como el *Pai Mu Tan*, es menos común. Su sabor es extremadamente fino y delicado.



Para aromatizar su té puede usar hojas de plantas, aceites esenciales o incluso frutas secas.

Las plantas secas

Desde las clásicas mezclas de té a las más originales, todas se preparan a base de plantas secas (mejor si son "bio") que poseen fragancias características.

Algunas de sus partes son más sutiles en aromas, otras tienen un sabor más destacado, pero todas tienen cabida en la mezcla:

- **Las flores** (pétalos o brotes): rosa, amapola, jazmín, caléndula, aciano, malva, violeta, lavanda, flor de azahar...
- **Las hojas:** frambuesa, grosellero negro, ginkgo...
- **Las especias** (enteras, no en polvo): canela, cardamomo, clavo de olor, azafrán...

Para preparar una mezcla a base de plantas secas, siga estos pasos:

- Calcule unos 15 g de plantas por cada 50 g del té elegido que quiera aromatizar.
- Frote ligeramente las hojas o flores de las plantas entre sus dedos, o machaque las especias si estas no son en polvo, y métele todo junto en un frasco metálico.
- Agite suavemente el frasco hermético para que se mezclen bien.

- Deje reposar la mezcla durante una semana para que los perfumes impregnen el té.

Los aceites esenciales

Los aceites esenciales combinan muy bien con el té. Su perfume natural y auténtico aportará más fuerza a la preparación. Elija únicamente aceites esenciales "bio" y en función del beneficio buscado, por ejemplo:

- **Tónicos:** limón, pomelo, menta verde, canela en rama...
- **Relajantes:** bergamota (fruta del bergamoteo, árbol cítrico), naranja dulce, mandarina, naranjo amargo...
- **Originales:** lavanda, albahaca...

Para preparar un té con aceites esenciales, siga estos pasos:

- Evite mezclar más de 2 ó 3 aceites esenciales juntos, ya que sus fragancias son muy potentes y pueden neutralizarse. Y cuidado a la hora de excederse con la cantidad, pues con unas pocas gotas basta para obtener un buen resultado.
- En el fondo de una ensaladera ponga 50 g del té que desee perfumar y luego vierta sobre él 3 gotas del aceite esencial elegido.
- Mézclelo todo bien y a mano

Las hojas de té absorben tan bien los olores que es fácil perfumarlas con hierbas, especias, flores o aceites esenciales

durante un minuto para distribuir bien las moléculas aromáticas.

- Conserve el té aromatizado en un frasco de metal y déjelo reposar 48 horas antes de tomarlo.

Las frutas

Añadir frutas secas a la mezcla del té aporta un toque azucarado natural muy agradable. Además de la munda de los cítricos puede aprovechar también la piel de otras frutas.

- **Frutas secas:** uvas pasas, ciruelas pasas, albaricoques, arándanos...



- **Mondas:** naranja, pomelo, limón...
- **Piel:** manzana, pera...

Para preparar un té con frutas, siga estos pasos:

- Las frutas secas se deben cortar en dados muy pequeños, que pueden ser incorporados directamente al té.
- Las pieles y las mondas deben ser secadas previamente. Para ello, pele la fruta en tiras largas que puede enrollar o dejarlas en cintas individuales, y séquelas colocándolas sobre una placa encima de un radiador durante varias horas; también puede meterlas en el horno a no demasiada temperatura (150° C) durante 30 minutos. Las pieles se encogerán y se volverán quebradizas, listas para ser añadidas al té.
- Meta en un bote de metal unos 15 g de fruta seca por cada 50 g de té. Agite con suavidad y déjelo reposar durante una semana.

Consejos para preparar un buen té perfumado

- Es preferible utilizar agua de manantial de mineralización débil que agua del grifo.
- Hierva el agua en la tetera. Después, tras enfriar ligeramente el agua de modo que ya no hierva, meta la mezcla del té dentro para permitir que las hojas se abran y se

infusionen completamente. También puede utilizar un filtro de té, pero éste debe ser lo suficientemente grande como para que las hojas no se aplasten entre sí ni con el resto de ingredientes.

- El agua debe estar caliente pero no hirviendo, para no quemar o

desnaturalizar los elementos frágiles de la preparación. Por ejemplo, entre 70 y 90° C.

- Debe dejar infusionar durante varios minutos, dependiendo del té elegido: 3 minutos para un té negro y 10 si se trata de un té blanco.

Para preparar en casa



Recetas para romper con la rutina

Aquí tiene algunas recetas de tés llegadas de todo el mundo, para darle un toque original a su infusión.

El chai latte

Este té, muy reconfortante, está inspirado en la bebida tradicional india. Es una mezcla que calienta, tonifica y estimula la digestión.

Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de té negro (*Assam* o *Darjeeling*).
- 1 cucharadita de semillas de hinojo.
- 1 cucharadita de clavo de olor.
- 1 cucharada soperas de semillas de cardamomo.
- 2 ramitas de canela.
- 2 estrellas de anís.
- 2 cucharadas soperas de granos de pimienta negra.

Preparación

- Abra las vainas del cardamomo para obtener las semillas.
- Aplaste con fuerza todas las especias.
- Mezcle el conjunto de ingredientes en un tarro hermético y guarde en un lugar fresco y seco.
- Vierta una cucharadita de la mezcla en 150 ml de agua

combinada con 100 ml de leche vegetal, caliéntelo y déjelo al punto de ebullición durante 5 minutos. Fíltrelo, añada azúcar y bébalo bien caliente.

El “té de los 8 tesoros”

Este té inspirado en un elixir de la medicina tradicional china ayuda a mantener la mente despejada y el cuerpo con energía. Su nombre se debe a que el número 8 simboliza prosperidad en la cultura china, y su mezcla es un placer para los ojos, la nariz y el paladar.

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de té *Oolong* (o en su defecto té verde).
- 1 cucharadita de hojitas de melisa.
- 1 cucharada soperas de brotes de rosa.
- 1 cucharada soperas de flores de azahar.
- 4 mirabeles secos (*Prunus domestica* var. *syriaca*) o ciruelas pasas.



- 6 bayas de goji.
- 1 cucharada soperas de piel de manzana.
- 1 cucharada soperas de monda de mandarina.
- 1 cucharada soperas de semillas de sésamo rubio.

Preparación

- Corte en pequeños daditos la fruta seca y la piel de la mandarina y aplaste las semillas de sésamo.
- Introduzca todos los ingredientes en un tarro de metal y agítelo para que se mezclen bien.
- Deje reposar durante 5 días.
- Calcule una cucharada soperas de la mezcla por cada taza de té y deje en infusión durante 5 minutos.

Té refrescante de menta

Esta mezcla está inspirada en el té de menta marroquí, famoso por sus efectos digestivos. Se trata de una bebida ligera, refrescante y tónica que puede reemplazar al café de después de comer.

Ingredientes

- 1 puñado de hojas de menta piperita (*Mentha piperita*).
- 1 dátil.
- 1 gota de aceite esencial de hierbabuena (*Mentha arvensis*).
- 2 gotas de esencia de limón (de piel de *Citrus lemonum*).
- 5 cucharadas soperas de té verde (*Gunpowder*).

Preparación

- Prepare la mezcla de té y hojas de menta en una ensaladera.
 - Incorpore los aceites esenciales y el dátil cortado en daditos, y mézclelo todo bien.
 - Deje reposar la mezcla seca en un bote de metal durante 2 días, agitándolo un poco cada día para que se mezclen mejor todos los ingredientes.
 - Calcule 1 cucharadita de la preparación por cada taza y deje infusionar durante 5 minutos.

Annie Casamayou

El número 4 de la buena salud

Para la medicina antigua el cuerpo humano estaba constituido por cuatro humores: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Estos humores estaban ligados a cuatro órganos, que a su vez se correspondían con los cuatro elementos: fuego, agua, aire y tierra. Y, por último, los cuatro elementos estaban definidos por cuatro estados: caliente, frío, seco y húmedo. De este modo, la buena salud dependía de un equilibrio permanente basado en el número 4.

Siguiendo esta misma relación las plantas medicinales se clasificaron en calientes o frías, y pasó lo mismo con los alimentos. Aunque las cuatro semillas calientes mayores de la farmacopea (y que hoy en día se conocen como energizantes) en realidad son cinco: el anís, el hinojo, el comino y la alcaravea, a las que se asocia el cilantro. A ellas se les añaden las cuatro semillas calientes



menores, que son el apio silvestre, el perejil, la biznaga y la zanahoria.

De forma equivalente, la farmacopea designa las semillas frías, que son las que se utilizan para bajar la fiebre. Las cuatro semillas frías mayores son el pepino, el melón, la calabaza y el calabacín, mientras que las cuatro semillas frías menores son la achicoria, la endibia, la lechuga y la verdolaga.

Este enfoque basado en la teoría de los humores, que surgió en la antigüedad, conoció su apogeo en la Edad Media y desapareció en el siglo XVII, actualmente es desprestigiado por muchos. Sin embargo, no hay que olvidar que la buena salud es la que surge de un equilibrio que siempre debe mantenerse.

Serge Schall
Doctor en Ingeniería agrónoma y jardinero

Próstata: lea esto para dejar de levantarse por la noche

Unos hábitos saludables específicos y el consumo de determinadas plantas permiten prevenir los problemas de próstata. Una vez que éstos ya se han presentado, también puede recurrir a diversas plantas con efectos curativos demostrados científicamente que le sorprenderán por su eficacia.

¿Para qué sirve la próstata?

La próstata es una glándula del aparato genital masculino cuya función es fabricar y almacenar aproximadamente un tercio del líquido seminal, el principal líquido que compone el espermatozoide, asegurando su viscosidad y nutriendo a los espermatozoides. El resto del líquido seminal lo producen las vesículas seminales, dos glándulas que desembocan en la próstata y que están situadas encima y por detrás de ésta. La próstata rodea la uretra masculina, el canal que permite la evacuación de la orina procedente de la vejiga y del espermatozoide durante la eyaculación.



Tarde o temprano prácticamente todos los hombres sufren problemas de próstata, y por eso la salud de esta glándula es un tema que debería preocuparles a todos, incluso aunque sean jóvenes. El problema de próstata más frecuente en los hombres es la hipertrofia benigna de la próstata (HBP), que en España afecta a la mitad de los varones mayores de 50 años y puede llegar incluso al 80% cuando se superan los 80 años⁽¹⁾.

El HBP es un crecimiento benigno y progresivo del volumen de la glándula. Provoca un pinzamiento de la uretra y, por tanto, causa dificultades para orinar y vaciar por completo la vejiga. Las ganas de orinar se vuelven mucho más frecuentes, lo que puede afectar seriamente a la calidad del

sueño. Además, la orina estancada en la vejiga también puede provocar infecciones urinarias.

¿Qué es lo que daña la próstata?

Todavía no se han determinado a fondo los motivos exactos que originan el HBP, pero hoy en día conocemos los principales factores de riesgo.

- El primero de ellos es la **presencia excesiva de dihidrotestosterona (DHT)**, una sustancia que actúa como agente proliferativo de las células de la próstata⁽²⁾. La DHT se produce a partir de la testosterona, gracias a una enzima llamada 5-alfa reductasa. Muchas terapias convencionales se esfuerzan por tanto en inhibir esta enzima pero, aunque sea importante controlarla, ac-

tualmente los expertos coinciden en que este enfoque ya no es suficiente y en que hay otros factores en juego.

- El segundo factor que favorece el crecimiento de las células de la próstata es la **insulina**⁽³⁾, y es un hecho que las situaciones de hiperinsulinemia (acumulación de insulina en sangre, regularmente acompañando al sobrepeso, hipertensión...) son cada vez más corrientes debido a comidas demasiado glucémicas.

- El tercer factor es una **conversión demasiado grande de testosterona en estradiol**, un estrógeno presente en los hombres en pequeñas cantidades. Una proporción entre estrógenos y testosterona demasiado elevada podría estar relacionada con el desarrollo de la HBP⁽⁴⁾. Hay

1. Balance por el Día Europeo de la Salud Prostática. Asociación Española de Urología. Septiembre, 2012.

2. Lepor, H. "Pathophysiology, epidemiology and natural history of benign prostatic hyperplasia". Reviews in Urology 2004; 6(9): S3-S10.

3. Vikram A, Jena G, Ramarao P. "Insulin-resistance and benign prostatic hyperplasia: the connection". Eur J Pharmacol 2010 Sep 1; 641(2-3): 75-81.

4. Ho CK, Nanda J, Chapman KE, Habib FK. "Oestrogen and benign prostatic hyperplasia: effects on stromal cell proliferation and local formation from androgen". The Journal of Endocrinology Jun 2008; 197(3): 483-491.

una enzima que favorece la conversión de testosterona en estrógenos: la aromatasas. Por lo tanto, cualquier sustancia natural capaz de disminuir la actividad de esta enzima será bienvenida.

- El último factor de riesgo es una **inflamación crónica de baja intensidad** de la próstata que, a largo plazo, podría provocar una HBP⁽⁵⁾. Por lo tanto, hay que dar prioridad al consumo de toda sustancia natural que actúe como antiinflamatorio, en especial en el contexto de la alimentación.

De acuerdo con estos cuatro factores de riesgo, vamos a elaborar un programa de prevención adecuado.

¿Puede parar la nutrición el crecimiento de la próstata?

Cuidar de la próstata debe ser algo diario y continuado. La alimentación y la actividad física son los dos pilares principales del programa.

En primer lugar, como ha visto antes, la insulina favorece el crecimiento de la próstata. Toda alimentación glucémica tiene también tendencia, a través de una hipersecreción de insulina, a favorecer el ambiente inflamatorio, un segundo factor de riesgo. Asegúrese de que la **carga glucémica de las comidas no sea demasiado elevada**, lo que es relativamente fácil de conseguir suprimiendo una gran parte de las féculas y los azúcares refinados (azúcar blanco).

Una opción segura es consumir mucha verdura de temporada y proteínas en menor proporción, acom-



pañándolas a veces de un poco de féculas (pero éstas no deben constituir la parte principal del plato). Por ejemplo, el desayuno que continúa siendo típico para la mayoría, con pan blanco, galletas, cereales industriales, mermeladas... no suele ser aconsejable. Decántese por purés de almendra o avellanas que puede encontrar en tiendas "bio", fruta fresca, frutos secos y huevos pasados por agua.

La mejor manera de comprobar si su sistema consigue gestionar la glucemia de la alimentación es hacerse regularmente un **análisis de sangre**

completo y ver si los parámetros glucémicos (glucemia en ayunas y hemoglobina glicada) y lipídicos se encuentran en los valores normales.

Una alimentación rica en alimentos de origen vegetal reduce los riesgos de HBP, en especial si incluye también legumbres, ya que que son ricos en antioxidantes (betacaroteno, luteína, vitamina C, etc.⁽⁶⁾). En definitiva, debe comer mucha **verdura y fruta ecológica de temporada y de colores variados**.

- Las isoflavonas de la soja, en particular la genisteína y la daidzeína, se han demostrado muy beneficiosas para la salud de la próstata. En efecto, los estudios nos dicen que participan en la disminución de las tasas de antígeno prostático específico (PSA) y testosterona libre, y también limitan el crecimiento de las células de la próstata⁽⁷⁾. Además, inhiben la actividad de la 5-alfa reductasa⁽⁸⁾.

Pruebas específicas para los problemas de próstata

Los hombres raramente acuden a la consulta del médico en el marco de una rutina preventiva, lo cual es una verdadera lástima: la HBP sin duda podría diagnosticarse fácilmente a través de consultas regulares con el médico.

Dentro de un plan preventivo, el doctor efectúa ocasionalmente un tacto rectal, así como un análisis sanguíneo completo que incluya la medición de la tasa de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés). Estos tres factores (las consultas periódicas, el tacto rectal y la medición del PSA) le van a permitir conocer la salud de la próstata en intervalos regulares de su vida y, disponiendo de esta información, usted podrá adaptar un programa de prevención o apoyo a su caso concreto siguiendo las indicaciones de este artículo.

5. Nickel JC. "Inflammation and Benign Prostatic Hyperplasia". Urol Clin North Am 2008b February; 35(1): 109-115. Rohrmann S, Giocannucci E, Willett WC, Platz EA. "Fruit and vegetable consumption, intake of micronutrients and benign prostatic hyperplasia in US men". The American Journal of Clinical Nutrition 2007; 85(2): 523-529.
6. Rohrmann S, Giocannucci E, Willett WC, Platz EA. "Fruit and vegetable consumption, intake of micronutrients and benign prostatic hyperplasia in US men". The American Journal of Clinical Nutrition 2007; 85(2): 523-529.
7. Kumar NB, Cantor A, Allen K, et al. "The specific role of isoflavones in reducing prostate cancer risk". Prostate 2004; 59: 141-147.
8. Evans BA, Griffiths K, Morton MS. "Inhibition of 5a-reductase in genital skin fibroblasts and prostate tissue by dietary lignans and isoflavonoids". Journal of Endocrinology 1995; 147: 295-302.

Próstata

Tome preferentemente **productos a base de soja fermentada**, que no sólo son mejor tolerados por el sistema digestivo, sino que también son las formas tradicionales que consumen las poblaciones asiáticas: tamari, tempeh, miso y natto.

- Los lignanos de las semillas de linaza reducen los síntomas urinarios asociados a la HBP con efectos similares a los medicamentos inhibidores de la enzima 5-alfa reductasa⁽⁹⁾. Encontrará con facilidad **semillas de linaza** en tiendas de productos ecológicos, pero tenga en cuenta que deberá molerlas antes de incorporarlas a la comida (de otro modo no podrá digerirlas). Para ello, utilice un molinillo de especias o un molinillo de café. Se recomienda incorporar cada día a la comida una cucharadita de semillas molidas.

- Las **pipas de calabaza** se han usado tradicionalmente para los problemas urinarios ligados a la próstata. Un estudio realizado en pacientes coreanos que sufrían HBP confirmó que su aceite mejora de manera significativa el flujo urinario al cabo de tres meses de consumo diario de 320 mg⁽¹⁰⁾. Encontrará a la venta cápsulas de aceite de semillas de calabaza en forma de complemento alimenticio. Puede también comprar las semillas enteras en tiendas de productos ecológicos y tomar un puñadito como tentempié.

- El **licopeno** es un pigmento natural de la familia de los carotenoides que se encuentra en abundancia en los tomates. Se ha investigado la existencia de una correlación entre tasas de licopeno en sangre elevadas y una probabilidad reducida de desarrollar un cáncer de próstata⁽¹¹⁾. Aunque se requieren estudios a mayor escala para confirmar sus efectos, los estudios disponibles muestran un

¡Muévase!

Permanecer sentado durante largos espacios de tiempo ejerce una presión excesiva sobre el suelo pélvico. Si trabaja delante de un ordenador, haga pausas regularmente para desentumecer las piernas, camine si puede durante cinco minutos y use las escaleras en vez del ascensor si tiene que subir pisos.

- Practicar **deporte con regularidad** reduce los factores de riesgo⁽¹³⁾. Sin embargo, montar en bicicleta también ejerce una fuerte presión sobre el suelo pélvico, por lo que este ejercicio debe practicarse con moderación y usando un sillín especialmente diseñado para aliviar la presión sobre la próstata.

- El **sobrepeso es un factor de riesgo**, ya que provoca una fuerte presión sobre el suelo pélvico e impide una movilidad óptima. Por lo tanto, se aconseja volver a un peso normal a través de una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.



efecto beneficioso sobre los índices de PSA⁽¹²⁾.

La manera más sencilla de consumir todos los días licopeno es en forma de concentrado de tomate, ya que la cocción y la concentración aumentan la cantidad de licopeno disponible (en 100 g de concentrado de tomate hay 29 mg de licopeno). Como el licopeno es liposoluble, lo mejor es consumirlo acompañado de lípidos (por ejemplo, con un poco de aceite de oliva). Las dosis utilizadas

en los estudios oscilan entre los 4 y los 120 mg al día. Como prevención, una cucharadita de concentrado de tomate al día es un aporte suficiente. Lo encontrará también en forma de complemento alimenticio, que suele contener entre 2 y 5 mg por cápsula (el equivalente a entre 7 y 17 g de concentrado de tomate).

- Las **hierbas y especias antiinflamatorias** deben usarse de forma regular para dar sabor a los platos al tiempo que se calma cualquier inflamación de baja intensidad que podría actuar como un factor de riesgo de la HBP. Entre las hierbas de efecto antiinflamatorio destacan la cúrcuma, el jengibre, el tomillo, el romero, la ajedrea y el orégano.

Soluciones para una próstata enferma

Cuando la HBP ya se ha declarado y el aumento de la próstata es una realidad, también conviene tener a mano una lista de soluciones natura-

9. Zhang W, Wang X, Liu Y, et al. "Effects of dietary flaxseed lignan extract on symptoms of benign prostatic hyperplasia". *Journal of Medicinal Food* 2008; 11(2): 207-214.
10. Hong H, Kim CS, Maeng S. "Effects of pumpkin seed oil and saw palmetto oil in Korean men with symptomatic benign prostatic hyperplasia". *Nutrition Research and Practice* 2009; 3(4): 323-327.
11. Gann PH, Ma J, Giovannucci E, et al. "Lower prostate cancer risk in men with elevated plasma lycopene levels: results of a prospective analysis". *Cancer Research* 1999; 59: 1225-1230.
12. Kucuk O, Sarkar FH, Sakr W, et al. "Phase II randomized clinical trial of lycopene supplementation before radical prostatectomy". *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 2001; 10: 861-868.
13. Parsons JK. "Modifiable risk factors for benign prostatic hyperplasia and lower urinary tract symptoms: new approaches to old problems". *Urology* 2007; 178: 395-401.

les y eficaces para combatir las molestias que acarrea. Las siguientes plantas han demostrado toda su eficacia en los estudios científicos, así como a través de la experiencia clínica.

¿Funcionan las bayas de palma enana?

La **palma enana** (*Serenoa repens*), también llamada “*sabal*”, es probablemente la planta más utilizada para los problemas de HBP. Sus primeras menciones se remontan a comienzos del siglo XIX⁽¹⁴⁾, por lo que cuenta con un largo historial de utilización clínica.

Algunos estudios han demostrado que tiene una eficacia equivalente a la finasterida, un medicamento antiandrogénico (capaz de inhibir los efectos biológicos de las hormonas sexuales masculinas) comúnmente empleado para la HBP⁽¹⁵⁾. Actuaría como inhibidor de la enzima 5-alfa reductasa y, por lo tanto, reduciría la conversión de testosterona en DHT⁽¹⁶⁾. Otro estudio reciente probó que 320 mg de extracto de palma enana al día reducen los síntomas de HBP



un 50% tras ocho semanas de utilización⁽¹⁷⁾. En cambio, un metaanálisis reciente puso en cuestión su eficacia al examinar 27 estudios clínicos aleatorizados en doble ciego, y concluyó que la palma enana no es más eficaz que un placebo⁽¹⁸⁾.

Entonces, ¿qué hay de cierto en todo esto? ¿De qué debemos fiarnos? Lo mejor será que dejemos a un lado los estudios por un instante y nos planteemos la verdadera pregunta: ¿ayuda la palma enana a aliviar los trastornos que causa la HBP? ¿Reduce la frecuencia o la intensidad de ciertos síntomas que causan molestias?

Para comprobarlo usted mismo, le propongo que haga una cura de palma enana durante un período de dos meses y anote la frecuencia y la intensidad de los síntomas en un diario (por ejemplo, el número de veces que tiene que levantarse durante la noche). Esto le permitirá saber a ciencia cierta al cabo de dos meses cuál es la eficacia de esta planta en su caso.

Éstas son las dosis recomendadas:

- **Extracto estandarizado** y que contenga entre un 85% y un 95% de ácidos grasos y esteroides, sus principales principios activos: 160 mg dos veces al día.
- Como segunda opción, en **bayas pulverizadas**: a razón de entre 350 y 450 mg al día.

¿Cómo puede aliviarle la raíz de ortiga?

La **ortiga** (*Urtica dioica*) es una de las plantas más utilizadas en nuestra farmacopea, en especial sus partes aéreas. La raíz, por su parte, se utiliza mucho menos, pero posee una indi-



cación bastante específica: permite reducir los síntomas de la HBP.

Además, la asociación de la raíz de ortiga con la palma enana parece tener un efecto sinérgico. Un estudio demuestra que 320 mg de palma enana combinada con 240 mg de extracto de raíz de ortiga son tan eficaces como la finasterida, pero sin los efectos secundarios asociados a ésta⁽¹⁹⁾. La raíz de ortiga está reconocida formalmente por la Comisión E alemana y el ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) para aliviar las dificultades urinarias ligadas a la HBP.

Debe combinar 240 mg de extracto de raíz de ortiga con las dosis de palma enana antes mencionadas. Puede encontrarla también en forma líquida, tintura madre, en suspensión integral de plantas frescas (SIPF) o como extracto estandarizado de plantas (EEP). En este último caso, debe tomarse una cucharadita una o dos veces al día con un poco de agua.

El ciruelo evitará que tenga que ir al baño por la noche

El **ciruelo africano** (*Pygeum africanum*) es otra de las soluciones na-

14. Véase por ejemplo Felner & Lloyd, “King’s American Dispensatory”, 1898.

15. Carraro JC, Raynaud JP, Koch G, Chisholm GD, Di Silverio F, Teillac P, et al. “Comparison of phytotherapy (Permixon) with finasteride in the treatment of benign prostate hyperplasia: a randomized international study of 1,098 patients”. Prostate 1996; 29(4): 231-242.

16. Habib FK. “Serenoa repens: the scientific basis for the treatment of benign prostatic hyperplasia”. European Urology Supplements 2009; 8: 887-893.

17. Suter A, Saller R, Riedi E, Heinrich M. “Improving BPH symptoms and sexual dysfunctions with a saw palmetto preparation? Results from a pilot trial”. Phytotherapy Research 2013; 27(2): 218-26.

18. Tacklind J, Macdonald R, Rutks I, Stanke JU, Wilt TJ. “Serenoa repens for benign prostatic hyperplasia”. Cochrane Database Syst Rev 2012 Dec 12; 12: CD001423.

19. Sokeland J. “Combined sabal and urtica extract compared with finasteride in men with benign prostatic hyperplasia: analysis of prostate volume and therapeutic outcome”. BJU International 2000; 86: 439-442.

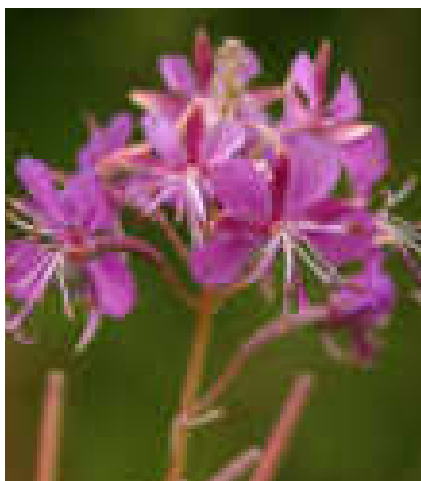
Para prevenir la HBP	Para paliar los síntomas de la HBP
<ul style="list-style-type: none"> Disminuya la carga glucémica de las comidas y verifique que tiene una glucemia y lipidemia en sangre óptimas haciéndose análisis de sangre de manera regular. Tome productos a base de soja fermentada (tempeh, miso, natto) varias veces a la semana. Consuma todos los días una cucharadita de semillas de linaza molidas. Coma un puñado de pipas de calabaza como tentempié. Tome a diario una cucharadita de concentrado de tomate asociado a un lípido. Añada a las comidas diarias hierbas y especias antiinflamatorias. Realice ejercicio físico de forma regular y no pase muchas horas sentado. 	<p>Sumar a las medidas de prevención mencionadas el consumo de:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Extracto de palma enana estandarizado y que contenga entre un 85% y un 95% de ácidos grasos y esteroides, sus principales principios activos: 160 mg dos veces al día. Extracto de raíz de ortiga: 240 mg que se combinarán con la palma enana.
	<p>O, como alternativa a la palma enana y a la ortiga:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Epilobio: 30 g por litro de agua en infusión. Ciruelo africano: 100 mg una o dos veces al día.

turales de referencia para tratar los problemas de próstata. Ha sido objeto de varios estudios clínicos que demostraron un alivio moderado de los síntomas urinarios asociados a la HBP. Por ejemplo, un metaanálisis⁽²⁰⁾ que incluía más de 1.500 casos repartidos en 18 estudios clínicos probó que la micción nocturna disminuye un 19% gracias a esta planta. La dosis recomendada es de 100 mg una o dos veces al día.

El problema con este árbol es que está clasificado como especie amenazada y su cosecha no es sostenible al ritmo actual (anualmente se exportan varios miles de toneladas desde el medio silvestre de Camerún, Madagascar, Guinea Ecuatorial y Kenia)⁽²⁰⁾. Por lo tanto, es preferible utilizar otra planta como primera opción.

El epilobio: las virtudes de esta bonita flor rosa

El **epilobio** o adelfilla (*Epilobium angustifolium*) se ha utilizado tradicionalmente para los problemas de próstata, ya se trate de dificultades



El epilobio o adelfilla (*Epilobium angustifolium*) se ha utilizado tradicionalmente para los problemas de próstata

para orinar o de inflamaciones de la próstata (prostatitis).

Ya el célebre fitoterapeuta Rudolf Weiss⁽²¹⁾ mencionó el efecto inhibitor de esta planta sobre las prostaglandinas (o lo que es lo mismo, su efecto antiinflamatorio, ya que las prostaglandinas están implicadas en el desarrollo de la inflamación). Y también la conocida herborista austríaca Maria Treben alabó sus méritos.

Además, un estudio confirmó un efecto antiproliferativo in vitro para las células humanas de próstata⁽²²⁾, mientras que otro identificó dos componentes del epilobio, la enoteína A y la enoteína B, que actúan como inhibidores de las enzimas 5-alfa reductasa y aromatasas, ambas implicadas en el desarrollo de la HBP⁽²³⁾. Podrá encontrar hojas de epilobio en la mayoría de las herboristerías. No existe ninguna dosis estándar, aunque se recomienda infusionar unos 30 g por un litro de agua hirviendo⁽²⁴⁾, que deberá beber a lo largo del día.

Christophe Bernard
Herbalista y naturópata

20. Stewart KM. "The African cherry (*Prunus africana*): can lessons be learned from an over-exploited medicinal tree?" J Ethnopharmacol 2003 Nov; 89(1): 3-13. Review.
21. R. F. Weiss, W. Fintelmann, "Herbal Medicine", segunda edición, 2000.
22. Vitalone A, Guizzetti M, Costa LG, Tita B. "Extracts of various species of *Epilobium* inhibit proliferation of human prostate cells". J Pharm Pharmacol 2003 May; 55(5): 683-90.
23. Ducrey B, Marston A, Göhring S, Hartmann RW, Hostettmann K. "Inhibition of 5 alpha-reductase and aromatase by the ellagitannins oenonein A and oenonein B from *Epilobium* species". Planta Med 1997 Apr; 63(2): 111-4.
24. Paul-Victor Fournier, "Dictionnaire de plantes médicinales et vénéneuses de France", 1947.



Una tisana para acabar con cualquier tipo de tos

Ya sea una tos productiva o bien seca e irritativa, siempre hay una planta que puede ayudarle a vencerla. ¿Necesita un impulso para expectorar la mucosidad? ¿Quiere calmar la irritación y los espasmos? Descubra qué es lo que necesita.

La tos puede dar sensación de desgarrar en el pecho, como si nunca fuese a acabarse, o incluso provocar náuseas. Pero también provoca otras molestias a las que hay que poner remedio con urgencia: inflamación, espasmos, bacterias y a veces mucosidades engorrosas.

Establezca siempre un diagnóstico con su médico para asegurarse de que la tos no oculta una dolencia grave, pero sea cual sea éste podrá aliviar la tos con plantas. La prueba de su eficacia es que la mayoría de los tratamientos propuestos en forma de jarabe, pastillas o ungüento las contienen.

Las claves de la tisana

- El **helenio** (*Inula helenium*) posee todas las propiedades imaginables para la mayoría de los problemas respiratorios. Calma los espasmos, evacua la mucosidad, es antiinfeccioso y antivírico, equilibra la flora intestinal y, por lo tanto, refuerza la inmunidad...
- El **tomillo** (*Thymus vulgaris*) combate la tos y la inflamación. Limpia los órganos respiratorios fluidificando las secreciones, y su efecto antiséptico y antivírico también es útil en caso de gripe o de resfriado.
- El **gordolobo** (*Verbascum thapsus*), como la malva, forma parte de las plantas llamadas "pectorales". Éstas componen la famosa "tisana de las cuatro flores pectorales", una receta muy antigua que se utilizaba en caso de tos y afección respiratoria.
- El **regaliz** (*Glycyrrhiza glabra*) es una planta tónica para el organismo, espe-

cialmente para el sistema nervioso, que necesita apoyo en caso de espasmos. También calma la inflamación de las mucosas y armoniza la tisana, dándole un gusto agradable.

- El **llantén** (*Plantago major*) disminuye las secreciones bronquiales, combate la inflamación y disminuye la tasa de histamina⁽¹⁾, responsable de parte de los síntomas de las alergias. Sus taninos y mucílagos también son eficaces en caso de tos.
- La **malva** (*Malva sylvestris*) es rica en mucílagos, que poseen un efecto calmante. Por ello, suaviza rápidamente la garganta y la tráquea.
- La **salvia** (*Salvia officinalis*) combate los espasmos, las bacterias y los virus a la vez

que tonifica las mucosas por su efecto astringente y disminuye la inflamación.

Como alternativa

La infusión no siempre es lo más práctico, pero realmente bastan unos minutos para prepararla por la mañana y luego se puede ir tomándola fría o caliente (si se conserva en un recipiente isotérmico). Como complemento a la infusión o en su lugar también se puede recurrir a la **combinación de miel y cúrcuma en polvo**. Es un conocido remedio ayurvédico para calmar la tos. Para prepararlo, mezcle dos partes de miel por una parte de cúrcuma y tómese una cucharadita 3 ó 4 veces al día.

Nicolas Wirth
Naturópata

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas:

- **Helenio** (raíz) 20 g.
- **Tomillo** (hojas) 15 g.
- **Gordolobo** (flores) 10 g.
- **Regaliz** (raíz) 10 g.
- **Llantén** (hojas) 10 g.
- **Malva** (flores) 5 g.
- **Salvia** (hojas) 5 g.

Preparación:

Añada una cucharada sopera de la mezcla al equivalente de una taza de agua hirviendo. Deje en infusión durante 10 minutos y filtre.

Utilización:

Beba de 2 a 3 tazas al día durante 7 días, o más si es necesario. Si no se le pasa, consulte con un médico.

La salvia debe evitarse en caso de cáncer hormonodependiente, y suprima el regaliz si padece hipertensión.



1. Ikawati Z, Wahyuono S, Maeyama K. Screening of several Indonesian medicinal plants for their inhibitory effect on histamine release from RBL-2H3 cells". J Ethnopharmacol, 2001, May; 75(2-3): 249-56.

Astrágalo: la planta que le ayuda a no pasar frío en invierno

Para protegerse del frío muchos son los que se limitan a ponerse un jersey más gordo. Cuando haya leído este artículo ¡usted preferirá el astrágalo! Planta estrella dentro de la medicina china, ha terminado conquistando Occidente gracias a las investigaciones científicas que avalan sus propiedades con resultados espectaculares.

En la medicina tradicional china el astrágalo se sitúa al mismo nivel que el ginseng, dentro de la familia de los tónicos superiores. Pero para comprender mejor esta planta, primero debemos acercarnos a la visión oriental de la medicina.

El astrágalo (*Astragalus membranaceus*) también se conoce como *Huang Qi*, que significa "energía amarilla". Es famoso por tonificar la sangre y una particular energía denominada *Wei Qi*, que circula por la periferia del cuerpo, justo bajo la piel, y actúa como un escudo protector que impide el paso de agresiones externas como el frío, las bacterias o los virus.

Pero esta visión tan poética de la salud, en la que los chinos son unos maestros, no impide que pueda coexistir con una realidad más tangible y propia del enfoque occidental, donde todo se corrobora a través de la ciencia.

Aclamado por la ciencia

A inicios de la década de 1980 los estudios sobre el astrágalo arrojaron resultados muy concluyentes, hasta el punto de que se convirtió en una de las plantas de referencia para numerosos seguidores de la medicina tradicional



china, y también en Occidente. En primer lugar, varios informes confirmaron el potente **efecto inmunoestimulante** de la planta⁽¹⁾. Se pudo observar, por ejemplo, que permitía la activación de los linfocitos y los macrófagos -dos tipos de glóbulos blancos, que son los "soldados" del sistema inmunitario- y un aumento en la eficacia de las *natural killers*, las famosas células que se dedican a matar a las células defectuosas, como por ejemplo las cancerosas.

Pero, ¿actúa únicamente como estimulante? En realidad no, ya que también regula la hiperactividad inmunita-

ria propia de las alergias⁽²⁾. De hecho, el astrágalo es una planta tonificante que refuerza y regula en profundidad el sistema inmunitario, aunque podríamos ir más lejos y afirmar que actúa como **tonificante general**: aumenta la fuerza muscular⁽³⁾, optimizando el uso del oxígeno a nivel celular, y también es muy nutritivo gracias a los numerosos componentes que aporta, incluyendo polisacáridos específicos como el astragaloglucano o la astragalina.

En definitiva, el astrágalo forma parte de las plantas adaptógenas, capa-

1. Shao BM1, Xu W, Dai H, Tu P, Li Z, Gao XM. "A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of *Astragalus membranaceus*, a Chinese medicinal herb". *Biochem Biophys Res Commun.* 2004 Aug 6;320(4):1103-11.
2. Matkovic Z, Zivkovic V, Korica M, Plavec D, Pecanic S, Tudoric N. "Efficacy and safety of *Astragalus membranaceus* in the treatment of patients with seasonal allergic rhinitis". *Phytother Res.* 2010 Feb; 24(2):175-81.
3. Yeh TS1, Chuang HL2, Huang WC3, Chen YM4, Huang CC5, Hsu MC6. "Astragalus membranaceus improves exercise performance and ameliorates exercise-induced fatigue in trained mice". 2014 Mar 3;19(3): 2793-807. doi: 10.3390/molecules19032793.

ces de mejorar tanto las funciones del organismo que afectan a nuestra salud como la resistencia frente al estrés.

Para que se haga una idea de su eficacia, y por sorprendente que resulte, bastaría una sola toma para observar una mejoría en ciertas reacciones inmunitarias del organismo ¡dentro de los 7 días siguientes⁽⁴⁾!

Cuándo tomarlo

El astrágalo puede prevenir fácilmente todas las infecciones y evitar, por ejemplo, un resfriado o una gripe. Es también la planta ideal para dejar atrás las infecciones recurrentes. Y si es usted muy friolero le alegrará saber que, gracias a su efecto de escudo térmico, ya no sufrirá tanto con las bajadas de las temperaturas propias del invierno. Además, incluso

El astrágalo puede prevenir fácilmente todas las infecciones y evitar, por ejemplo, un resfriado o una gripe

en el caso de alguna patología grave, como por ejemplo cáncer, el astrágalo puede potenciar el efecto de los tratamientos convencionales y limitar la propagación de la enfermedad⁽⁵⁾⁽⁶⁾.

En China la raíz de astrágalo se utiliza en numerosas recetas. Al cocinarla a fuego lento junto a otros alimentos se consiguen extraer todas sus propiedades. También se puede consumir tras una decocción, aunque en los países de Occidente no siempre resulta fácil encontrar su raíz. También se puede optar por polvo de raíz en cápsulas, en extracto alcohólico o fluido, que son la mejor forma de extracción. La posología varía en función de la forma empleada, por lo que lo mejor es que siga las recomendaciones indicadas por cada laboratorio.

Entonces, dígame, ¿qué es lo que prefiere? ¿el jersey, la vacuna de la gripe... o el astrágalo?

Nicolas Wirth
Naturópata

Preguntas y respuestas

Konjac

PREGUNTA. ¿Qué opinan del konjac, que se vende en cápsulas para perder peso? ¿Es realmente eficaz? ¿Es peligroso para la salud?

RESPUESTA. Para adelgazar lo importante es identificar siempre previamente las causas de ese exceso de peso, que pueden ser muy diversas (trastornos digestivos, problemas de eliminación, falta de vitalidad, etc.). Si el sobrepeso se debe a un exceso en la cantidad de comida ingerida, el konjac (*Amorphophallus konjac*), una pasta salida de una planta originaria de Asia, nada puede hacer a largo plazo. De hecho, aunque no es peligroso, puede llegar incluso a agravar al problema.

Cuando hay un exceso de alimentación que se vuelve crónico, las paredes del estómago se dilatan. El mecanismo se puede resumir de la siguiente forma: como demasiado, mi estómago se expande y me acostumbro a llenarme de más comida. Con toda lógica, este esquema lleva al sobrepeso. Entonces, ¿qué hace el konjac? Al inflarse, sustituye una parte del bolo ali-

menticio en el estómago. De esta forma provoca la misma sensación de saciedad que si comiéramos mucho pero aportando muy pocas calorías, con lo que lógicamente perdemos peso.

Sin embargo, a medio y largo plazo las consecuencias no son tan positivas. Dado que el konjac mantiene el estómago dilatado y que su efecto adelgazante se debe sólo a la restricción calórica, cuando se intenta retomar una alimentación sin konjac, se vuelve a engordar o incluso se gana todavía más peso, ya que no se ha resuelto el problema de origen.

Cuando el culpable del sobrepeso es comer demasiado resulta más útil consumir plantas consideradas tónicas y amargas, como la achicoria o el aciano, que ayudan a reducir el volumen del estómago y mejoran la digestión.

4. Brush J1, Mendenhall E, Guggenheim A, Chan T, Connelly E, Soumyanath A, Buresh R, Barrett R, Zwickey H. "The effect of Echinacea purpurea, Astragalus membranaceus and Glycyrrhiza glabra on CD69 expression and immune cell activation in humans". *Phytother Res.* 2006 Aug;20(8):687-95.
5. Tao Wang, Xiaoyan Xuan, Min Li, Ping Gao, Yuling Zheng, Wenqiao Zang, Guoqiang Zhao. "Astragalus saponins affect proliferation, invasion and apoptosis of gastric cancer BGC-823 cells". *Diagnostic Pathology* 2013, 8:179 [7].
6. Shi Guang Li, Hai Yong Chen, Chen Sheng Ou-Yang, Xi-Xin Wang, Zhen-Jiang Yang, Yao Tong, William C.S.Cho. "The Efficacy of Chinese Herbal Medicine as an Adjunctive Therapy for Advanced Non-small Cell Lung Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis". *PLoS One.* 2013; 8(2): e57604. Published online 2013 February 28. doi: 10.1371/journal.pone.0057604.

Cómo elegir un buen difusor de aceites esenciales

Existen diferentes tipos de difusores de aceites esenciales y cada modelo tiene unas características específicas. Aquí tiene todo lo que debe saber para asegurarse de que elige el correcto según sean sus necesidades.

La difusión de aceites esenciales en el aire es una manera muy agradable de acercarse a la aromaterapia. Pero además del placer olfativo, la difusión permite desodorizar una habitación, ahuyentar a los insectos, luchar contra los microbios en invierno, favorecer la relajación y el descanso, combatir la depresión, etc. Debe evitar los difusores con velas o aquellos que calientan los aceites esenciales, pues así se está arriesgando a que desaparezca todo su poder terapéutico, y optar de entrada por un difusor eléctrico. Deberá elegir el modelo adecuado en función de la técnica de difusión empleada y el tamaño de la habitación en la que desee propagar los aceites. Le ofrecemos a continuación algunos ejemplos.

El clásico, por nebulización

Los difusores por nebulización se componen generalmente de un recipiente de vidrio colocado sobre un pe-

Deberá elegir el modelo adecuado en función de la técnica de difusión empleada y el tamaño de la habitación en la que desee propagar los aceites

queño pedestal que oculta una bomba de aire. El aceite esencial es entonces aspirado y se golpea contra la pared de vidrio, generando gotitas microscópicas que van a ser expulsadas a través de la parte superior del recipiente, más estrecha y en forma de boquilla (ver imagen).

Uso y mantenimiento:

- Vierta dentro del recipiente unas gotas de aceite esencial puro (sin agua ni alcohol) hasta cubrir aproximadamente 1 cm, y ponga el aparato en marcha.
- Propague entre 10 minutos para una habitación de 15 m², y durante 30 minutos si se trata de una estancia de hasta 50 m².
- Si desea cambiar de aceite esencial no necesita vaciar ni limpiar el recipiente; basta con añadirlo.

Es necesario limpiar el recipiente de vidrio regularmente, cada 2 ó 4 semanas, según sea su uso. Lo mejor es evitar que residuos de aceites esenciales se queden mucho tiempo en el recipiente, sobre todo los cítricos, ya que pueden secarse y obstruir la boquilla.

Para limpiar el difusor vacíe del recipiente el aceite que se haya quedado dentro y elija entre las siguientes opciones:

- Utilizar aceite esencial de lavandín en difusión, que es un excelente limpiador.
- Utilizar mezclas de limpiadores de cristalería específicos, vertiéndolos en el recipiente hasta cubrir entre 1 y 2 cm, y dejando funcionar el difusor durante 2 minutos.
- Realizar una limpieza en profundidad con alcohol de 90°: saque el recipiente de su pedestal con cuidado y vierta en su interior el alcohol hasta cubrir 2 cm. Tape con el pulgar la abertura superior del recipiente y agítelo con suavidad. Vacíe entonces el alcohol y deje que el recipiente se

Características de los difusores por nebulización

- No calientan las partículas aromáticas, por lo que se mantienen íntegramente las propiedades terapéuticas.
- Los aceites esenciales se nebulizan, es decir, son fraccionados en minúsculas partículas, lo que permite liberar al máximo los principios activos y obtener así el mejor potencial terapéutico.
- Disponen de varias potencias de difusión, permitiendo su uso incluso en las estancias más grandes.



Características de los difusores por ultrasonidos

- Permiten una difusión en frío que no desnaturaliza los aceites esenciales.
- Actúan como un atomizador de agua, lo que resulta especialmente interesante si el aire está muy seco debido a la calefacción o al clima.
- La difusión puede durar más tiempo, pero sin riesgo de saturar la atmósfera, ya que únicamente serán atomizadas las gotas de aceite esencial que haya incluido previamente en el agua del recipiente.
- Para los puristas esta forma de difusión es menos eficaz desde un punto de vista terapéutico, ya que los aceites esenciales están diluidos en agua.



seque al aire libre, limpiándolo después con un paño suave.

En el caso de que la boquilla se haya obstruido, hágase con una fina varilla de metal (por ejemplo, una aguja de acupuntura) e introdúzcala por la boquilla para liberar el conducto.

El sofisticado, por ultrasonidos

Los difusores por ultrasonidos proyectan una niebla aromática que aporta a la atmósfera una solución de agua y aceites esenciales. A menudo vienen con un led incorporado que ofrece un toque de color a la estancia. Su funcionamiento consiste en nebulizar el agua en la que previamente se han vertido varias gotas de aceites esenciales, empleando para ello ondas ultrasónicas (ver imagen).

La frecuencia de los ultrasonidos se sitúa generalmente entre los 15 y los 25 MHz, resultando inaudible para el oído humano. Cuanto más elevada sea la frecuencia, se fraccionarán los aceites esenciales en partículas más finas y, en consecuencia, más tiempo estarán suspendidas en la atmósfera.

Uso y mantenimiento:

- Llene el recipiente con agua (del grifo o mineral) y añada entre 5 y 10

gotas de aceite esencial, según considere adecuado.

- Para cambiar de aceite vacíe el agua, enjuague el recipiente y llénelo de nuevo.

- El recipiente está equipado con una sonda que controla el nivel del agua; si éste es demasiado bajo o demasiado alto, la atomización se interrumpe automáticamente.

- Un programador permite elegir entre una difusión continua o intermitente.

Después de entre 1 y 2 semanas de utilización, se recomienda limpiar

el recipiente, ya que se van acumulando impurezas:

- Primero, desconecte el aparato.
- Si está muy sucio, comience metiendo en el recipiente una mezcla de agua y vinagre blanco y déjelo actuar durante 30 minutos antes de enjuagar. Si no, puede comenzar directamente en el paso siguiente.
- Utilice alcohol de 60° y déjelo reposar en el recipiente durante 15 minutos. En el caso de algunos aparatos que contienen piezas pequeñas, es preferible usar un bastoncillo de algodón empapado en alcohol para limpiarlos.
- Tire el alcohol y seque suavemente el difusor con un trapo.

El nómada, por ventilación

En este tipo de difusores un ventilador impulsa el aire, que va a atravesar un algodón empapado en aceite esencial. De este modo, las moléculas aromáticas se dispersan instantáneamente por la estancia (ver imagen).

Uso y mantenimiento:

- Empape el algodón, vertiendo entre 3 y 10 gotas de aceites esenciales.
- Para cambiar el aceite puede utilizar el mismo algodón una vez los aceites

Características de los difusores por ventilación

- Al tratarse de difusores cuyo empleo es muy sencillo, no requieren una limpieza específica ni ningún mantenimiento en particular.
- La difusión se hace en frío, sin alterar la calidad de los aceites esenciales.
- Se recomiendan para habitaciones y espacios pequeños.
- Algunos modelos se iluminan y otros llevan incluido un puerto USB para conectarlos al ordenador o al coche.
- Se adaptan bien al uso terapéutico de los aceites esenciales.



Aromaterapia

esenciales se hayan evaporado, o utilizar uno nuevo.

El estético, con calor suave

Estos difusores de porcelana están equipados con un sistema eléctrico concebido para no calentarse más allá de los 45° C.

¿Por qué? Porque por encima de esa temperatura los aceites esenciales se pueden oxidar y perder sus propiedades terapéuticas. Es por este motivo que en aromaterapia se evitan los incensarios o los vasitos colocados sobre una vela (ver imagen).

Características de los difusores de porcelana

- Los difusores de calor suave son especialmente recomendados para las habitaciones pequeñas, de hasta 20 m².
- La difusión es más lenta debido a que el calor va aumentando progresivamente.
- Es menos eficaz que otros modelos, ya que los aceites esenciales no son fraccionados y proyectados al aire.



Uso y mantenimiento:

- Ponga entre 10 y 20 gotas del aceite esencial en el recipiente del difusor y enciéndalo.
- Su limpieza es muy sencilla, pues

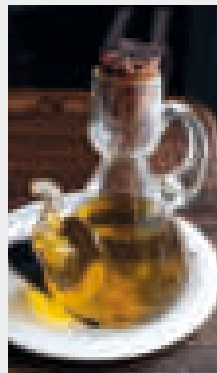
basta con verter un poco de alcohol de 90° en su interior y limpiarlo suavemente con un paño.

Annie Casamayou
Naturópata

News

El aceite de oliva reduce el riesgo de padecer cáncer de mama

Se sabe que la obesidad es un factor de riesgo del cáncer de mama. Un total de 4.282 mujeres con obesidad de entre 60 y 80 años fueron estudiadas en el marco de una investigación española publicada en el *Journal of the American Medical Association (JAMA)*. El estudio analizó tres formas de nutrición distintas: dos variantes de la dieta mediterránea comparadas con un régimen pobre en grasas. Para ello, las participantes fueron divididas aleatoriamente en tres grupos. El grupo de control llevó un régimen pobre en grasas, mientras que el segundo y tercer grupo siguieron la



dieta mediterránea añadiendo 30 g diarios de nueces, en un caso, y cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra al día, en otro. Contra todo pronóstico, después de cinco años de estudio, las mujeres que habían seguido la dieta mediterránea añadiendo el aceite de oliva habían tenido un 68% menos de diagnósticos de cáncer de mama que el grupo de control. Por su parte, las mujeres que habían seguido la dieta mediterránea con el aporte extra de nueces presentaban un riesgo de padecer cáncer de mama un 41% menor que el grupo de control.

Fuente: Toledo E, Salas-Salvado J, Donat-Vargas C, et coll. "Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial: A Randomized Clinical Trial". *JAMA Intern Med.* Published online September 14, 2015.

News

Rodiola para mejorar los trastornos del humor

Un ensayo clínico ha evaluado el impacto de un extracto de rodiola (*Rhodiola rosea*) sobre la ansiedad, el estrés y los trastornos del humor, así como sobre la capacidad cognitiva. Un total de 80 participantes con ansiedad leve fueron repartidos aleatoriamente en dos grupos. El primero recibió rodiola durante dos semanas, a razón de 200 mg antes del desayuno y la comida, y el segundo un

placebo durante el mismo período. No se observó entre ambos grupos ninguna diferencia significativa en cuanto a capacidad cognitiva, pero por el contrario el grupo de la rodiola sí demostró una reducción notable de sus niveles de ansiedad, estrés, ira, confusión y depresión, así como una mejoría significativa de su humor en general. Además, la rodiola se demostró inocua a lo largo de todo el estudio.

Fuente: Croyley M, Banks AP, Boyle J. "The Effects of Rhodiola rosea L. Extract on Anxiety, Stress, Cognition and Other Mood Symptoms". *Phytother Res.* 2015 Oct 27.

Crema corporal ultrahidratante

El frío del invierno desgasta y reseca mucho la piel. Por eso este mes le proponemos una receta sencilla con la que podrá preparar usted mismo su propia crema hidratante natural.

- El **aceite de jojoba** (*Simmondsia chinensis*) se ha elegido por sus virtudes nutritivas y reparadoras de las pieles maltratadas. Este aceite tiene un tacto no graso y además se puede aplicar como complemento a la crema en zonas de la piel con rozaduras.

- El **aceite de borraja** (*Borago officinalis*) mejora la elasticidad y la flexibilidad de la piel, ayuda a la renovación celular y protege de los rayos ultravioleta nocivos.

- El **aceite de nuez de coco** (*Cocos nucifera*) es hidratante, protector de las pieles deterioradas y reblandecedor, y también permite estabilizar la mezcla en las fases oleosa y acuosa.

- El **gel de aloe vera** (*Aloe barbadensis*) es antioxidante, ayuda a aliviar los problemas cutáneos y evita la sequedad, las irritaciones y la deshidratación de la piel.

- El **hidrolato de verbena exótica** (*Litsea cubeba*) aporta un perfume delicado y agradable. Es una ayuda extra a las pieles más cansadas, facilitando la expulsión de residuos por los poros.

Utilizando la cantidad indicada, este hidrolato también actuará como desmaquillante, limpiando la piel de impurezas y trazas de contaminantes.

- El **aceite esencial de mirto** (*Myrtus communis*) es el aliado perfecto de las piernas hinchadas y pesadas, ya que favorece la eliminación de la piel de naranja y el cuidado de la piel cansada y agotada.

Catherine Bonnafous
Bióloga

Ingredientes para 100 ml de crema

(siempre biológicos)

- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal de jojoba.
- 4 cucharaditas de aceite vegetal de borraja (o de onagra).
- 2 cucharaditas de aceite vegetal de nuez de coco.
- 6 cucharadas soperas de hidrolato de verbena exótica.
- 2 cucharadas soperas de gel de aloe vera.
- 1 cucharadita de lecitina de soja (que permite estabilizar las emulsiones).
- 1 cucharada soperas de maicena (harina muy fina de maíz, que actúa como espesante).
- 15 gotas de aceite esencial de mirto.

Elaboración

- Mezcle los aceites vegetales (jojoba, borraja y nuez de coco) con la lecitina de soja. Sumerja el recipiente de la mezcla en un baño maría a 50° C y caliente durante 1 ó 2 minutos, hasta que alcance una temperatura homogénea. Después déjelo templar durante cerca de media hora dentro del mismo recipiente, lo que permitirá que el aceite de nuez de coco, que es sólido por debajo de 20° C, se funda. Retire la mezcla del recipiente con agua, remueva y deje reposar otra media hora (si la lecitina que ha usado es en gránulos en vez de en polvo deberá dejarlo unas horas). Remueva bien una vez más la mezcla obtenida.

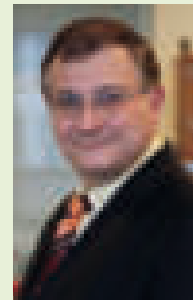
Nota: si la lecitina que ha usado es en gránulos en vez de en polvo, puede batirla usted mismo con una batidora, ya que ayudará a que se disuelva más rápido. Si prefiere utilizarla en gránulos, deberá dejar reposar la mezcla durante unas horas, incluso toda la noche.

- Mientras la primera preparación reposa, mezcle el hidrolato de verbena exótica con el gel de aloe vera. Cuando la mezcla sea homogénea, témplole al baño maría y añada la maicena (si quiere una crema más matificante). Mézclelo todo bien.
- Vierta la segunda mezcla sobre la primera preparación que quedó reservada tras el primer paso.
- Bata el conjunto con una batidora eléctrica hasta que obtenga una crema lisa y homogénea. Añada entonces a la mezcla las 15 gotas de aceite esencial de mirto y mezcle de nuevo. Meta el resultado en un recipiente y ciérrelo, etiquételo y consérvelo en el frigorífico.

Utilización

Aplique un poco de crema sobre el cuerpo y hágala penetrar a través de la piel con un suave masaje.





“Las plantas pueden ayudarnos a desintoxicarnos de los pesticidas”

Los pesticidas y los contaminantes químicos se mezclan en nuestro entorno y crean un cóctel explosivo para la salud. ¿Cómo podemos librarnos de estos productos tóxicos? ¿Y si la solución se encontrase en el placer de la alimentación y en las plantas? Esto es lo que nos desvela el profesor e investigador Gilles-Éric Séralini.

Plantas & bienestar: ¿Se podría decir que estamos todos envenenados?

Gilles-Éric Séralini: Hoy en día, los genes de un bebé al nacer contienen más de 400 residuos químicos procedentes de los gases de los vehículos, la industria, los pesticidas, los metales pesados y las dioxinas, entre otros. Esto quiere decir que el medioambiente está invadido por la contaminación de todos esos productos que se han comercializado desde la década de 1950 y cuyo impacto en la salud sólo se ha evaluado muy por encima. Sin embargo, se sabe con toda certeza que los pesticidas que se usan en los cultivos son absorbidos por el organismo a través de la alimentación, ya que los encontramos en la sangre y la orina.

P&B: ¿Cómo actúan los pesticidas en el organismo?

G.S.: ¡De una manera muy grave! Se trata de productos muy estables que se vuelven tóxicos en el cuerpo a partir de una determinada dosis. E incluso cuando el cuerpo absorbe una cantidad inferior al umbral de la toxicidad, actúan como alteradores endocrinos. Esto significa que se pegan a las hormonas del

organismo e impiden que funcionen correctamente.

A pesar de todo esto, sus efectos siguen estando muy subestimados. Por ejemplo, se está empezando a saber que los pesticidas, así como todas las sustancias químicas del entorno, son también alteradores nerviosos. En realidad, se debería hablar de alteradores endocrinos y nerviosos, ya que se acumulan en el cuerpo y acaban afectando a la comunicación entre las células.

P&B: Pero el peligro no sólo viene de los pesticidas. Usted también señala a los transgénicos e incluso a los medicamentos.

G.S.: He podido observar a través de las experiencias que he llevado a cabo que ingerir pesticidas puede

provocar tumores y enfermedades de los riñones o del hígado. En Europa estamos menos contaminados que en Norteamérica y Sudamérica, pero todos los transgénicos u organismos genéticamente modificados (OGM) contienen pesticidas... y en algunos casos luego son rociados de nuevo con pesticidas. Los OGM y los pesticidas están sistemáticamente asociados.

No obstante, no se puede decir que todas las plantas estén contaminadas del mismo modo. Los OGM afectan especialmente a las plantas que alimentan a los animales de ganadería intensiva o que están destinadas a la industria agroalimentaria. Por otra parte, se encuentran pesticidas en el agua de lluvia y los ríos. En ese sentido, las personas que comen alimentos ecológicos o que eligen productos cuya procedencia controlan, son las que acaban estando mucho menos expuestas a los pesticidas.

Pero también hay que tener en cuenta otros casos muy preocupantes. Por ejemplo, que en muchas sustancias pueden encontrarse trazas de medicamentos por la mala eliminación de sus residuos. Se puede decir que los pesticidas son



los únicos productos tóxicos voluntariamente diseminados en el medioambiente en tiempos de paz.

P&B: ¿Qué se puede hacer para protegerse de todos estos contaminantes?

G.S.: En primer lugar, controlar la calidad de los productos que se comen. Las plantas que se cultivan de manera natural presentan concentraciones como mínimo cien veces menores que las que sí reciben pesticidas. Evitando los productos industriales o procedentes de la ganadería intensiva sólo estaremos expuestos a los productos químicos presentes en el entorno, que son inevitables.

Por otro lado, el organismo funciona como un filtro: elimina progresivamente esos contaminantes gracias a las enzimas de desintoxicación, que son los “basureros” que limpian las células. Pero si saturamos esos “basureros” con pesticidas ya no pueden cumplir con su función. En principio, si se goza de buena salud y se consumen productos sanos, las enzimas pueden tomar el relevo y depurar el organismo.

P&B: ¿Es útil hacer curas de plantas con regularidad?

G.S.: Por supuesto. Podemos ayudarnos con diferentes plantas para desintoxicarnos. Hemos trabajado mucho para comprender los principios activos de las plantas. El diente de león, el agracejo y la bardana, por ejemplo, son eficaces sobre determinados órganos.

Además, investigaciones actuales han demostrado que los aromas de las plantas son auténticos agentes de desintoxicación siempre y cuando se to-



men en pequeñas cantidades en forma de aceites esenciales y hagan salivar.

P&B: ¿En qué sentido es importante la salivación para la desintoxicación?

G.S.: Cuando se saliva se activan jugos gástricos y hepáticos en los que se encuentran las famosas enzimas de desintoxicación, como es el citocromo P450. Por eso es tan importante consumir alimentos y plantas aromáticas que

produzcan placer; para lo que debe combinar esos aromas con alimentos sanos y variados.

Algunas de estas plantas, como el tomillo (*Thymus vulgaris*), el laurel (*Laurus nobilis*) o el romero (*Rosmarinus officinalis*) se conocen desde la noche de los tiempos y se utilizan en todas las tradiciones culinarias, pero no son solamente plantas aromáticas. Algunas se conocen también por sus propiedades digestivas y otras son desintoxicantes.

Se pueden añadir muchas otras plantas aromáticas con propiedades muy diversas como el meliloto (*Melilotus officinalis*) o la grosella negra (*Ribes nigrum*). Está también la tinta de sepia, que es uno de los raros aromas animales. Todos estos aromas realzan el sabor de los platos, nos hacen salivar e inician la desintoxicación al estimular las enzimas.

P&B: ¿Cómo se puede preparar esta comida depurativa?

G.S.: Es cuestión de preparar platos sabrosos que aporten al mismo tiempo placer y esa función de desintoxicación. Lo esencial es servirse de las tradiciones culinarias y utilizar las plantas y especias que por su sabor mejoran el resultado de los platos.

Además, para los que vivimos en países donde se ama la buena cocina, debe resultar muy sencillo preparar una comida biológica y natural a base de buenos productos locales, que esté llena de aromas, sabores y texturas, y que de paso pueda desintoxicar el organismo cada día.

Entrevista realizada por
Alessandra Moro Buronzo
y Annie Casamayou

Los genes de un bebé al nacer contienen más de 400 residuos químicos procedentes de gases de vehículos, la industria, pesticidas, metales pesados y dioxinas, entre otros

Gilles-Éric Séralini es profesor e investigador en biología molecular de la Universidad de Caen, en Normandía. Sus impactantes estudios han demostrado la toxicidad del *Roundup*, el herbicida más empleado en el mundo, así como del maíz transgénico también fabricado por Monsanto. En la actualidad forma parte del grupo de expertos que alerta sobre los peligros de los OGM, los contaminantes y los alteradores endocrinos.

¿Y si los jardines sustituyesen a los medicamentos?

Los “jardines sanadores” permiten a los pacientes y al personal de los hospitales evadirse del universo médico que les rodea. Hoy en día se sabe que los jardines tienen verdaderas virtudes terapéuticas, motivo por el que esta iniciativa cada vez está más extendida.

No hay nada mejor para relajarse y recuperar las fuerzas que dar un paseo al aire libre o disfrutar de un momento de tranquilidad en un parque. Todos hemos experimentado en primera persona los efectos positivos de la naturaleza sobre nuestro humor y bienestar. Ahora bien, si el contacto con la naturaleza ya es de por sí regenerador cuando nos encontramos bien, su efecto es incluso mayor cuando estamos enfermos.

Fue en 1984 cuando el psicólogo ambiental Roger Ulrich confirmó científicamente que los enfermos hospitalizados en un servicio de cirugía sufrían menos complicaciones, utilizaban menos analgésicos y permanecían menos tiempo hospitalizados si la ventana de su habitación daba a la naturaleza en vez de a una pared de ladrillo. Esta conclusión, afortunadamente, no cayó en saco roto.

Los primeros “jardines sanadores”

La Dra. France Pringuey fue una de las pioneras en desarrollar esta teoría. Médico generalista desde hacía 25 años, decidió salir del espacio confinado de su consulta para hacerse paisajista y combinar su deseo de curar con su pasión por los jardines. Desde

entonces se ha dedicado a acondicionar jardines para los enfermos de los hospitales.

Su primer jardín vio la luz en 2013 en el seno del Centro Hospitalario Universitario Pasteur de Niza, el jardín de l'Armillaire. Se trata de una pequeña maravilla de verdor planta-



da en el claustro de la antigua abadía que alberga la unidad de atención psiquiátrica. Desde entonces, la Dra. Pringuey ha realizado otros proyectos en diferentes hospitales del país.

El comportamiento cambia en un jardín

“Minutos después de haber entrado en un jardín el estrés disminuye”, explica la Dra. Pringuey. El jardín es un espacio de transición entre el hospital y la ciudad, entre el interior y el exterior, entre el cielo y la tierra. Es un

espacio de bienestar y libertad tanto para el cuerpo como para el espíritu. Un lugar donde relajarse, sumergirse en el espectáculo de la naturaleza y donde, además, uno puede relacionarse con otras personas.

El jardín permite una mayor libertad. En él, la relación entre el paciente y el personal médico es diferente. ¿Estamos hablando de jardines curativos? ¿O tal vez de jardines terapéuticos, con fines terapéuticos o, incluso, de jardines de bienestar? Aunque la terminología todavía no está establecida, la práctica se resume en acondicionar los espacios verdes de los hospitales y sanatorios para transformar esas superficies en agradables lugares de vida.

Por ejemplo, en el hospital de Nancy (Francia) la Dra. Thérèse Jonveaux ha puesto en marcha un jardín destinado a los enfermos de alzhéimer. Se trata de un espacio cerrado que permite dar paseos con total seguridad y al que los enfermos, el personal sanitario y las familias pueden acceder a cualquier hora. Le han puesto el bonito nombre de “Arte, memoria y vida” y sus cuatro temáticas (la tierra, el fuego, el agua y el viento) se han concebido para estimular los sentidos y las emociones de los pacientes afectados por la enfermedad.

Compartir con la naturaleza

En estos jardines el espacio está dedicado a los enfermos, pero también al equipo de cuidadores, ya que los psicomotricistas, kinesioterapeutas, psiquiatras y psicólogos proponen actividades todos los días. Éstas pueden ser físicas, culturales o artísticas, yendo desde un simple paseo y la contemplación, hasta otras actividades más organizadas y dirigidas.

Por ejemplo, talleres para plantar y cultivar, pero también para construir, aprender a tejer, cuidar de un huerto o un vergel, recolectar o incluso cuidar de los animales. La idea final es que el jardín sea un mundo vivo, ya que plantar y recolectar devuelve al ciclo de la vida.

Y los resultados se ven en seguida. Las personas que frecuentan estos jardines no dudan en describir todos los placeres que le proporciona la alegría de ver las flores y sus frutos, así como de poder olerlos, saborearlos, tocarlos y cuidarlos. Además, aprecian el hecho de poder ver cómo pasa el tiempo siguiendo el ritmo de las estaciones. Y al compartir sus experiencias o dedicarse, por ejemplo, a las actividades de horticultura, pueden recuperar su condición de ciudadanos, y no de meros pacientes.

Beneficios para la salud de los pacientes

Pero los beneficios no son sólo psicológicos. El ejercicio físico también favorece la salud de las personas mayores. El desplazamiento y el equilibrio mejoran, por lo que disminuye el riesgo de caídas. Y al moverse por el jardín los pacientes vuelven a aprender a orientarse en el espacio, recuperando así su autonomía.

Además, frecuentar el jardín tiene un efecto positivo sobre los trastornos del apetito, del sueño y del comportamiento, por lo que se reduce el consumo de fármacos psicotrópicos.

Juegos en la azotea

Los tejados y azoteas de los hospitales de España han cobrado una importancia destacada dentro de esta iniciativa. Tal es el caso de la azotea del hospital 12 de octubre (Madrid), referente nacional para la asistencia a niños con cardiopatía congénita, así como en el tratamiento de cáncer infantil; donde se ha creado un jardín de 800 m² lleno de zonas de juego y atractivos colores para que los más pequeños no se olviden de jugar mientras están ingresados.

Otro ejemplo destacado es el del hospital materno-infantil de La Paz (Madrid), el primer centro en llevar adelante esta iniciativa, y el próximo jardín en inaugurarse será el del hospital de La Fe (Valencia), con un espacio de 800 m² de juegos y relax al aire libre.

Y no menos importante es que cuando las visitas al hospital se producen en un escenario distinto al del propio edificio, las familias tienen más disposición para ir a ver a su familiar hospitalizado. El espacio verde exterior, mucho más sugerente y atractivo, se presta para realizar actividades con los niños y recrear una dinámica familiar. Y sin olvidar que el jardín previene el riesgo de agotamiento profesional por parte de los cuidadores de los enfermos.

Cada jardín es único

Las diferentes actividades que se desarrollan en los jardines pueden adaptarse al tratamiento de varias patologías. Por ejemplo, en algunos de estos "jardines sanadores" se trabaja en la integración social de niños y adolescentes que sufren trastornos de la personalidad, en otros se ayuda al tratamiento de los pacientes afectados por trastornos psiquiátricos, y en varios centros sanitarios se proponen actividades comunes de plantación y cuidado del huerto. Los proyectos no carecen de imaginación, ya que en algunos casos han aprovechado la estructura del edificio para realizar las actividades de jardinería ¡sobre el tejado!

Las posibilidades son múltiples, del mismo modo que las actividades propuestas. La concepción del jardín debe adaptarse tanto a la arquitectura del edificio como a las patologías que se tratan en él. Para las personas mayores, por ejemplo, hay contenedores de jardinería sobreelevados, sillas de las que puedan levantarse fácilmente, códigos de colores para orientarse... Se trata de una perspectiva más que esperanzadora, ya que además de los beneficios que aporta a nuestro bienestar y salud, la naturaleza también va a hacer que los hospitales sean lugares más alegres y humanos.

Frecuentar el
jardín tiene
un efecto
positivo sobre
los trastornos
del apetito, del
sueño y del
comportamiento,
por lo que se
reduce el consumo
de fármacos
psicotrópicos

Anne de Labouret

La verbena nos cuida desde hace siglos

“Hierba Santa”, “hierba de todos los males”, “curalotodo” o “hierba de Santa María”. Estos sobrenombres ilustran la extraordinaria potencia de esta planta que puede ser empleada con éxito en casi cualquier campo: religión, medicina, magia e incluso política. Redescubrimos los usos que se le han dado a lo largo de la Historia, incluidos algunos “poderes”.

Creciendo a lo largo de los caminos o en tierras sin cultivar, espigada y con pequeñas flores inodoras, “la frágil verbena” ya era conocida en el jardín de Hécate, la maga de la mitología griega. Nada parecía indicar que pudiera llegar a tener tal veneración, pero lo cierto es que la magia y la medicina han estado estrechamente ligadas en la historia de esta asombrosa planta.

De la gran familia de las verbenáceas, la verbena común (*Verbena officinalis*) es conocida desde la antigüedad, en particular en Europa, a diferencia de la verbena limón, cedrón o hierba luisa (*Aloysia citriodora*), que llegó de América del Sur ya en el siglo XVIII.

Recogidos en el Capitolio, los tallos floridos de la verbena coronaban a los faciales, los sacerdotes de la Antigua Roma encargados de resolver los conflictos o celebrar la paz, manifestando así el carácter sagrado de su cargo. Sus ramitas servían también para limpiar de impurezas los altares de los dioses. Según Plinio: “ninguna planta gozaba en Roma de una popularidad tan grande como la verbena, la hierba sagrada”.

En la antigua Galia el prestigio de la verbena también era importante. Los druidas la recolectaban al salir el sol y después ofrecían a la tierra fruta y miel como agradecimiento. Era entonces cuando la verbena podía ejercer su magia: atrapaba a los espíritus malignos presentes en las casas, alejaba a las fuerzas maléficas si se la



quemaba siguiendo un ritual específico o permitía a los sacerdotes predecir el futuro.

Capaz de lo peor y de lo mejor, las creencias sobre el poder de esta planta se fueron transmitiendo y multiplicando durante siglos. “Mi lira sólo tiene cantos de amor. Esclavos, apoyaos sobre el altar de hierba: la verbena”, escribía el poeta Horacio en el siglo I a. C.

Poder afrodisíaco

Se creía que la verbena, una de las muchas plantas dedicada a la diosa Venus, era capaz de incitar el enamoramiento. Fueron numerosas las recetas que se popularizaron con este fin, como por ejemplo la de Platearius,

médico de la célebre Escuela de Salerno del siglo XII, y que recogió el obispo Alberto Magno, también botánico y químico, un siglo más tarde: “si se quiere hacer gustar de un hombre o una mujer, se frotarán las manos con zumo de verbena y enseguida se tocará a aquél a quien se quiera enamorar”. Así podemos encontrar, a lo largo de los siglos, numerosas recetas de “filtros de amor” que contienen verbena.

Además, se decía que era capaz de purificar los lugares, alejar los “espíritus malignos y los demonios” y proteger de los maleficios. Pero también ofrecía muchos otros beneficios: conseguía que los niños fuesen “bien educados, espabilados y alegres”, despertaba la alegría entre los invitados a una reunión si se les rociaba con una ramita de verbena, e incluso atraía “gran cantidad de ingresos si se tenía esta planta en casa, en la tierra, en un viñedo...”.

Rituales sobrenaturales

Aparentemente pura y beneficiosa, la verbena también formaba parte de prácticas maléficas, siendo la más conocida la “Mano de gloria”. Este ritual consistía en colgar una mano humana previamente tratada para que no se pudriera y calentarla sobre un fuego de verbena. Los ladrones se valían de este objeto mágico para encontrar tesoros e incluso acabar con sus enemigos, ya que al parecer era capaz de enmudecer y paralizar a las personas.

Las “recetas” de Alberto Magno indicaban cómo se podía matar a los

hombres con esta planta: "enterrando verbena durante siete semanas en tierra compacta se producían gusanos asesinos". También se podía crear la ilusión de una habitación llena de serpientes si se iluminaba con una lámpara hecha a base de grasa y pieles de serpientes hervidas con verbena, y además conseguía que las brujas nunca se cansaran.

Mágica y sobrenatural, la verbena ha sido también reconocida como planta curativa. Dioscórides, médico y botánico del siglo I, indicaba que sus hojas servían para tratar la ictericia, limpiar las úlceras, calmar las inflamaciones y los edemas, además de ser eficaces contra las mordeduras de serpiente.

Y si la planta entera se hervía en vino podía curar las fiebres propias del paludismo. Por su parte, en la *Historia Natural* de Plinio se mostraba una exhaustiva lista de beneficios de la verbena, que iban desde los juanetes a la gota o la epilepsia.

Ya en el siglo XVI el médico Matthioli escribió: "esta hierba cura, en suma, todas las enfermedades". Sin embargo, poco a poco, quizá también por la entrada en escena de la hierba luisa, que tenía un olor más agradable y no tenía el toque amargo de la verbena, la verbena común vio cómo sus incontables virtudes caían en el olvido, llegando en ocasiones a ser rechazadas.

Receta de un filtro de amor del siglo XVII

Encantamiento para ser amado

"El primer viernes de la luna nueva hay que recolectar la verbena usando un cuchillo nuevo. Hay que ponerse de rodillas, con el cuerpo en dirección hacia el sol naciente y, mientras se corta la planta, decir: 'Sara isquina safos, yo te corto, hierba poderosa, para que me sirvas para todo cuanto deseo'. A continuación, hay que ponerse en pie sin mirar atrás. Ya en casa se debe secar y pulverizar la planta, y después conseguir que la persona a la que se desea conquistar se tome el polvo obtenido"⁽¹⁾.



La ciencia confirma sus efectos

Contrario a ese olvido en el que se ha relegado a esta sorprendente planta, las investigaciones sobre las propiedades de la verbena común realizadas desde finales del siglo XIX han demostrado que contiene componentes eficaces ante un gran número de enfermedades.

Además de los taninos, los aceites esenciales y la vitamina K, en 1908 se descubrió otra nueva sustancia, la **verbenalina**, que contiene heterósidos además de tener propiedades antiinflamatorias, antitusivas, hepáticas y febrífugas, entre otras.

Por último, en 1939 un glucósido, la **verbenina**, fue reconocido por su

eficacia para activar las contracciones uterinas y aumentar la producción de leche materna, lo que confirmaba el uso que se hizo de esta planta durante siglos para facilitar el parto.

Incluso si la verbena no es tan milagrosa como se ha podido creer desde hace milenios, las investigaciones recientes han puesto de manifiesto los efectos de sus componentes (antitérmico, antineurálgico, protector gástrico y cicatrizante). Estos estudios tal vez consigan que recupere parte de la fama que tanto se merece, ya que su "hermana" la verbena limón o hierba luisa, hoy mucho más conocida por su agradable sabor, no posee todas las propiedades de la *Verbena officinalis*.

Michèle Bilimoff

News

Lima fresca para dejar de fumar

Quienes quieran dejar de fumar pueden plantearse recurrir al zumo de lima fresca como alternativa al uso de chicles de nicotina. Ese es el resultado de un estudio realizado con 100 fumadores divididos aleatoriamente en dos grupos (que utilizaron lima y chicles de nicotina, respectivamente). Hay que decir

que los participantes que tomaron el zumo seguían teniendo más ganas de fumar que los que habían usado los chicles, pero de cualquier modo la lima se demuestra una ayuda útil, natural y de bajo coste para decir adiós al tabaco y, sobre todo, evitar los sustitutos químicos de la nicotina.

Fuente: Suthat Rungruanghiranya, Chatchai Ekpanyaskul, Chanin Sakulisariyaporn, et al. "Efficacy of fresh lime for smoking cessation". J Med Assoc Thai. 2012 Dec; 95 Suppl 12: S76-82.

1. Citado por Guy Ducourthial en "Flore magique et astrologique de l'Antiquité".

Una visión de la salud más amplia...

Desde *Plantas & Bienestar* siempre le hemos animado a confiar en el poder de las plantas, formando parte de esa revolución verde cada vez más extendida, pues son muchos los estudios científicos que confirman sus propiedades medicinales.

Hoy queremos pedirle que dé un paso más en esa confianza depositada en terapias naturales como la fitoterapia, y abra la mente a otras técnicas que, aunque en un principio puedan resultar llamativas, también cuentan con un largo historial de estudios que corroboran su eficacia.

Así ocurre con la olfaterapia y con la terapia del temperamento naturopático. Mientras que el temperamento naturopático, que procede de la teoría de los Humores de la Grecia antigua, se basa en la propia morfología del rostro para determinar la predisposición que tiene cada persona a sufrir determinados trastornos, la olfaterapia busca acceder a través de los olores a los recuerdos y memoria emocional del paciente, para ayudarle así a superar una etapa difícil (duelo, épocas de estrés...).

En ambos casos se trata de terapias que, ya sea como prevención o para acompañar a otros tratamientos, no debe desechar si su objetivo es encontrar de nuevo el equilibrio de su cuerpo, tanto a nivel físico como mental. ¡Dele una oportunidad a las "nuevas" terapias!

La Redacción

¿Y si detrás de sus síntomas estuviera la enfermedad de Lyme?

Síndrome de fatiga crónica, esclerosis múltiple, fibromialgia, poliartritis reumatoide, síntomas neuropsiquiátricos... ¿Y si en realidad se tratase de la enfermedad de Lyme? Transmitida por las garrapatas, es conocida como la "gran imitadora" de otras dolencias; se manifiesta con síntomas que encontramos en numerosas enfermedades crónicas, lo cual a veces complica el diagnóstico.

Fue en el centro de Connecticut, Estados Unidos, donde se sospechó por primera vez de esta bacteria a comienzos de la década de 1970. En el pequeño pueblo de Lyme, el Dr. Burgdorfer identificó una bacteria que no conocía y estableció su relación con una extraña enfermedad. La bacteria, que sin duda ya existía desde hacía mucho tiempo y es transmitida casi exclusivamente por las garrapatas, fue bautizada como *Borrelia burgdorferi* (Bb) por el nombre de su descubridor. Y fue entonces cuando se empezó a hablar de la enfermedad de Lyme.

Uno de los signos evidentes de infección puede ser la aparición de un eritema migrante, una aureola roja (sarpullido) que se difunde alrededor de la picadura de la garrapata. La picadura (o mordedura, pues en realidad las garrapatas tienen una especie de dientes en forma de gancho) infecciosa puede ir acompañada de fiebre, pero también de ningún síntoma. La bacteria se infiltra en los órganos, los cartílagos u otros tejidos del cuerpo, incluidos los huesos, y ataca también el sistema nervioso y el cerebro. Si las

condiciones no son favorables para su desarrollo, pueden pasar semanas, meses o incluso años antes de que despierte y se reproduzca. Será entonces cuando provoque dolores articulares o lesiones cutáneas, cardíacas e incluso neurológicas, en ocasiones graves.

Siempre se ha considerado esta enfermedad como rara, pero investigaciones recientes demuestran que está en auge; ¡se habla incluso de epidemia mundial! Por un lado, porque sigue sin diagnosticarse bien; por el otro, porque las garrapatas proliferan y conquistan nuevos territorios, quizá debido al calentamiento global. Aunque la enfermedad de Lyme está reconocida como tal tanto en su forma aguda como crónica, muchas veces el diagnóstico de esta última suele complicarse, al confundirse sus síntomas con los de múltiples enfermedades. Depresión, esclerosis múltiple, fatiga crónica, poliartritis reumatoide seronegativa⁽¹⁾, neuropatías o trastornos psicológicos podrían ser, entre otras, manifestaciones de la enfermedad de Lyme en su forma crónica en algunos casos.

1. Poliartritis reumatoide sin factor reumatoide, es decir, sin marcadores en los análisis de sangre.

Entrevista con el Dr. Richard Horowitz

Enfermedad de Lyme: la esperanza en las soluciones naturales

¿Cómo se cura esta enfermedad? ¿En qué tratamientos naturales hay que apoyarse? Lo explica el Dr. Richard Horowitz, médico internista en Nueva York y uno de los mayores expertos mundiales sobre la enfermedad de Lyme, que trata y cura desde hace 30 años a personas que sufren esta dolencia y otras enfermedades crónicas asociadas. También ha desarrollado una nueva forma que trata de mejorar el diagnóstico de la enfermedad y que divulga por todo el mundo.

Plantas & Bienestar: Usted ha tratado a más de 12.000 pacientes aquejados de la enfermedad de Lyme. ¿En qué se basa para establecer su diagnóstico?

Richard Horowitz: La comprensión y el tratamiento de la enfermedad de Lyme son muy complejos. En primer lugar, hay que saber que no hay ningún test fiable al 100%. Pero también que no investigamos muy a menudo más que una bacteria que transmiten las garrapatas, la *Borrelia burgdorferi*, y que ésta comúnmente se designa como la única responsable de la enfermedad, ¡aunque en realidad hay 300 cepas diferentes de *Borrelia*!

Las cosas se complican cuando aparecen otras infecciones de por medio, y esto suele suceder porque las garrapatas a menudo son portadoras de otras bacterias como las *Babesia*, *Bartonella* o *Rickettsia*. Prácticamente ninguno de esos 12.000 pacientes padecía una enfermedad de Lyme “pura”; la mayoría de los pacientes que padecen esta enfermedad presentan una combinación de síntomas concomitantes. Además, creemos que la enfermedad de Lyme se manifiesta de manera dife-



rente en función de varios factores: el patrimonio genético, el estado inmunitario del individuo en el momento de la picadura y la carga de su cuerpo en cuanto a sustancias tóxicas medioambientales y su capacidad de desintoxicación, así como su estado psicológico. Y también pueden influir en el desarrollo de la enfermedad la cepa bacteriana o la especie de *Borrelia* de la que se trate, además del número de picaduras.

P&B: ¿Es la razón que le ha llevado a bautizar la enfermedad de Lyme en su forma crónica con el nombre de “síndrome infeccioso multisistémico”?

R. H.: Efectivamente; por los múltiples factores que intervienen, por los diversos síntomas que pueden presentarse y por el hecho de que las bacterias pueden llegar a varios sistemas a la vez. Por eso considero importante tratar la en-

fermedad de Lyme como un “síndrome” (que agrupa numerosos signos clínicos y síntomas).

Cabe destacar que los tratamientos específicamente dirigidos a la *Borrelia* no curan si las coinfecciones causadas por una o varias cepas de bacterias (lo que afecta a sistemas múltiples) no se han tratado. Para mi diagnóstico recurro a los test Elisa y Western Blot, pero la anamnesis -el interrogatorio del paciente- es a menudo lo más eficaz para definir qué bacterias son las que la han provocado.

P&B: ¿Cuáles son los síntomas observados según las diferentes bacterias que transmiten las garrapatas?

R. H.: En caso de borreliosis se observan síntomas que van y vienen: dolores articulares y musculares que migran dentro el cuerpo, cansancio, dolores de cabeza, problemas de memoria, crujidos de espalda y cuello o problemas psicológicos. Algunos signos pueden deberse a otras enfermedades que hay que descartar o tratar, pero todos pueden hacer pensar en la enfermedad de Lyme.

En cuanto a la babesiosis, los signos son similares al paludismo: sudores nocturnos y diurnos, escalofríos, visiones, sofocos, tos inexplicable, dificultad al respirar (disnea)... La rickettsiosis y la bartonelosis, por su parte, son menos evidentes de detectar, ya que sus manifestaciones pueden confundirse con otras patologías. En mi libro⁽²⁾ presento un cuestionario para verlo con más claridad (ver el recuadro de la página 6).



2. Dr. Horowitz, “Soigner Lyme & les maladies chroniques inexplicables”, Éditions Thierry Souccar, 2014.

Enfermedad de Lyme

P&B: ¿Cómo trata la enfermedad de Lyme crónica?

R. H.: Prioritariamente con curas de antibióticos, a veces de larga duración. Pero también me parece muy importante tratarla con plantas al mismo tiempo, para atacar todas las infecciones a la vez.

P&B: ¿Qué plantas recomienda?

R. H.: Recorro muy a menudo al protocolo de desintoxicación a base de plantas del Dr. Lee Cowden, que es eficaz en el 70% de mis pacientes. Comprende productos a base de plantas como el cumanda⁽³⁾, la enula⁽⁴⁾ o el samento⁽⁵⁾ (también llamado "uña de gato"). Se consumen 30 gotas al día al principio y se va aumentando progresivamente hasta las 60 gotas al día, según un protocolo bien definido. Un equipo de investigadores, con los que he trabajado en la Universidad de New Haven, en Connecticut, mostró que la combinación de samento y banderol mataba las *Borrelia*⁽⁶⁾.

Otra planta conocida es el ajeno dulce, famosa por actuar sobre la borreliosis pero también sobre la babesiosis. Asimismo, otro protocolo interesante es el de Buhner [terapeuta estadounidense]. Muchas de las plantas que lo componen (entre las que se encuentran la andrographis, la hierba nudosa japonesa, el samento, el astrágalo o el eleuterococo) han sido objeto de numerosos estudios, y todas tienen propiedades antibacterianas reconocidas.

P&B: ¿Qué más se puede hacer para combatir esta patología crónica?

R. H.: Matar las bacterias es lo primero, pero al mismo tiempo hay que ayudar al cuerpo a eliminar las toxinas y los microbios muertos. Para limpiar la linfa y la sangre se pueden emplear plantas de drenaje como la

albura de tilo o mezclas depurativas elaboradas con boldo, alcachofera, cionanto, carraspique, diente de león o agracejo, entre otras. En paralelo, es importante apoyar la inmunidad consumiendo maitake, shiitake o reishi, y es que la molécula beta-glucano que se extrae de algunas setas aumenta los linfocitos T hasta en un 300%. Asimismo, aconsejo consumir calostro, sustancia procedente de la leche materna capaz de aumentar también los linfocitos T y los *natural killers* hasta en un 300%, a razón de entre 1 y 2 gr al día.



Shiitake

Para conservar una inmunidad adecuada, es importante estimular y proteger el intestino; sobre todo en caso de cura de antibióticos, ya que éstos alteran la flora intestinal y pueden provocar candidiasis. Aconsejo tomar probióticos como los *Lactobacillus acidophilus* y prebióticos como los fructooligosacáridos (FOS), que permiten a los primeros mantenerse en el intestino.

P&B: Las Borrelia pueden construir biopelículas, una especie de escudo que las vuelve indetectables para el sistema inmunitario. ¿Existe alguna solución para ello?

R. H.: Sí, es cierto que debido a esas biopelículas los antibióticos o los principios activos de las plantas no pueden llegar a las bacterias. Pero estas biopelículas se pueden romper con la serrapeptasa, que encontramos en forma de complemento alimenticio. También la este-

via debilita las biopelículas; de hecho, unos estudios estadounidenses han demostrado que para lograrlo basta con su uso alimentario en sustitución del azúcar, a razón de 2 ó 3 gotas 3 veces al día. Para protegerse del sistema inmunitario, las bacterias también pueden tomar forma quística. A menudo se alojan en las zonas poco irrigadas como los cartílagos, los ligamentos o los macrófagos, por ejemplo, y de este modo pueden mantenerse en estado latente durante años. Para actuar sobre ellas, recomiendo serrapeptasa combinada con un extracto de pepitas de pomelo como tratamiento a largo plazo.

P&B: ¿Cuál es la duración y la posología habitual de los tratamientos naturales que aconseja?

R. H.: A menudo se necesitan curas de varios meses. Además, algunas plantas tienen contraindicaciones. Lo mejor es que pida consejo al especialista.

P&B: ¿Qué hay que hacer en caso de mordedura de garrapata?

R. H.: Lo primero que hay que hacer es retirarla con la ayuda de una pinza especial a la venta en farmacias. Si la garrapata es portadora de bacterias, el tiempo de contagio puede variar considerablemente. Por ejemplo, para las *Rickettsia* pueden ser suficientes 10 minutos; para las *Borrelia* los estudios europeos dan entre 6 y 16 horas de margen. Cuanto más se tarde en retirar la garrapata, más aumenta el riesgo de contaminación. Y es que si no se retira con rapidez la garrapata infecta la sangre humana que ha recogido y la vuelve a inyectar. Debemos tomarnos muy en serio la enfermedad de Lyme; puede matarnos.

Entrevista realizada por Nicolas Wirth
Naturópata

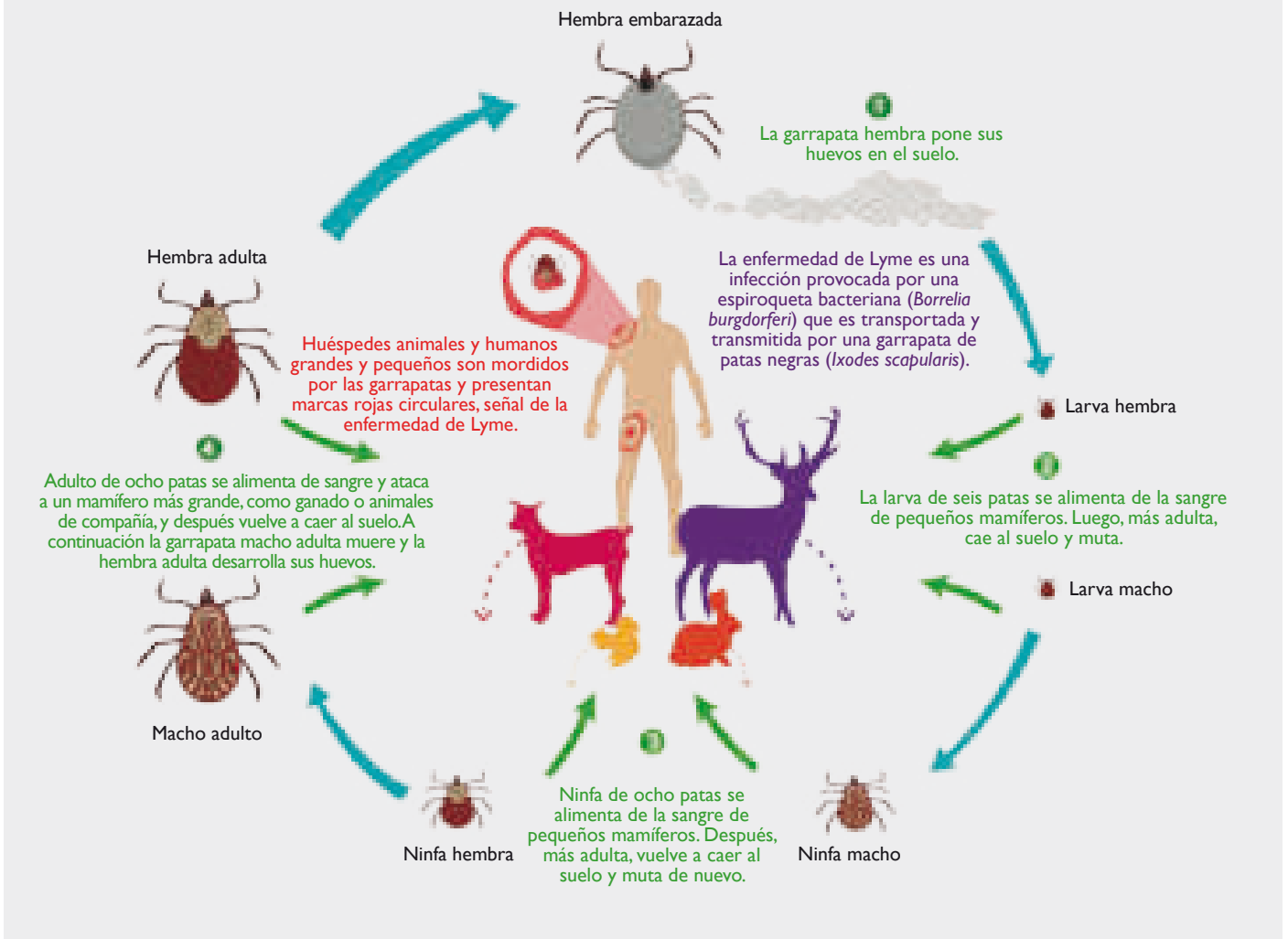
3. Extracto procedente de la baya de un árbol, *Campsiandra angustifolia*, que procede de la cuenca del Amazonas.

4. Extracto de tres plantas: elecampana, jalapa y Sang Wiss (nombre inglés).

5. Productos distribuidos por la empresa estadounidense Nutramedix, disponibles en Europa por Internet.

6. Akshita Datar, Navroop Kaur, Seema Patel, David F Luecke, and Eva Sapi, PhD Lyme Disease Research Group. "In Vitro Effectiveness of Samento and Banderol Herbal Extracts on the Different Morphological Forms of *Borrelia burgdorferi* University of New Haven". July 2010.

¿Cuándo resulta peligrosa la garrapata?



Algunos de los síntomas de la enfermedad de Lyme

Dolor de cabeza

Pérdida de la audición y parálisis facial

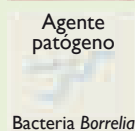
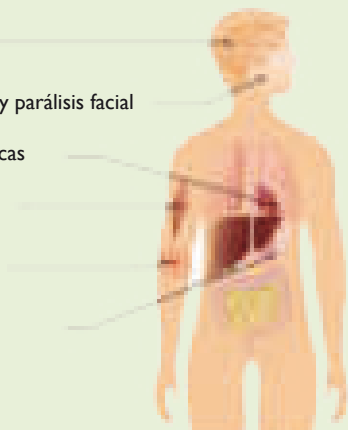
Complicaciones cardíacas

Dolor muscular

Eritema migrante

Náuseas y vómitos

- Fiebre
- Escalofríos
- Cansancio
- Apatía y desgana



¿Padece usted la enfermedad de Lyme?

A continuación se enumeran los síntomas que más a menudo se relacionan con la enfermedad de Lyme y el **síndrome infeccioso multisistémico (SIMS)**. Para el Dr. Horowitz, habría que plantearse la posibilidad de que el paciente sufra una enfermedad transmitida por garrapatas cuando presenta alguno de estos síntomas sin que haya para ellos otra explicación médica.

- Cansancio y lasitud.
- Dolores de cabeza.
- Rigidez de la nuca o la espalda.
- Hinchazón o dolores articulares.
- Hormigueos, entumecimientos o sensación de quemazón en las extremidades.
- Confusión y dificultad para pensar.
- Dificultad para concentrarse o leer.
- Distracción y mala memoria a corto plazo.
- Trastornos del sueño: dormir demasiado o demasiado poco, desvelos...
- Dificultades para hablar o escribir.

Para un autodiagnóstico más detallado, puede rellenar el **cuestionario que ha elaborado el Dr. Horowitz** y que se encuentra disponible en algunas páginas web especializadas sobre la enfermedad de Lyme.

El primer apartado agrupa los 38 síntomas que podemos observar en la enfermedad de Lyme para determinar su frecuencia. Los apartados dos y tres del cuestionario exploran los conjuntos de signos y síntomas

que se observan más a menudo. Estos conjuntos son el fruto de una recopilación hecha por el Dr. Horowitz a partir de los informes de centenares de pacientes que ha ido tratando a lo largo de los últimos años. Por su parte, la cuarta parte del cuestionario permite detectar la frecuencia de los problemas de salud física y mental en el transcurso del mes anterior.

“Se ha concebido este cuestionario como el punto de partida del trabajo de investigación médica que le va a llevar a alcanzar un autodiagnóstico. No olvide nunca que la enfermedad de Lyme necesita un diagnóstico clínico y que los análisis de sangre sirven para confirmar sus impresiones y deducciones clínicas. Hable sobre este cuestionario con su médico. Según la puntuación que obtenga, quizá pida unos análisis complementarios de detección de la enfermedad de Lyme”, aconseja el Dr. Horowitz en su libro⁽²⁾.

La enfermedad de Lyme es una gran desconocida no sólo para la población, sino también para muchos profesionales de la salud. Pero es importantísimo que sea tratada cuando se encuentra en sus primeras fases, tan pronto como sea posible. La enfermedad está infradiagnosticada y muchos médicos tienen dificultades para dar con el diagnóstico. Si tiene dudas, no espere a que la enfermedad vaya a peor. Acuda a otro médico. En nuestro país la mayoría de hospitales disponen de servicios de enfermedades infecciosas. También existen asociaciones en las que puede obtener información respecto a dónde acudir, como por ejemplo la Asociación de Lyme ALCE.

Preguntas y respuestas

Cruralgia

PREGUNTA. Padezco terriblemente a causa de una cruralgia (patología derivada de la compresión del nervio crural, que ejerce su acción en la parte anterolateral del muslo y la pierna, debido a una compresión de las raíces que emergen desde la médula espinal) cuyo origen es todavía desconocido. Me he hecho radiografías, ecografías, escáneres y un reumatólogo me ha prescrito cortisona... ¡pero nada funciona! ¿Qué puedo hacer para calmar el dolor?

RESPUESTA. La cruralgia es muy dolorosa y es muy importante tratar lo antes posible la inflamación local. Lo prioritario es visitar a un osteópata para verificar que su origen no sea una lesión osteomuscular (contractura, tendinitis, hernia, fractura...). Localmente puede aplicar dos veces al día la mezcla de los siguientes aceites esenciales (AE):

- 30 ml de aceite vegetal (AV) de jojoba.
- 4 ml de AE de eucalipto limón o citriodora (*Eucalyptus citriodora*).

- 3 ml de AE de enebro (*Juniperus communis*).
- 2 ml de AE de estragón (*Artemisia dracuncululus*).
- 2 ml de AE de gaulteria (*Gaultheria procubens*).
- 1 ml de AE de menta (*Mentha piperita*).

En paralelo, puede intentar eliminar su probable exceso de ácido orgánico. Con frecuencia se ve este tipo de manifestación en personas que consumen gran cantidad de alimentos ácidos o que siguen una dieta hiperproteica (tipo Dukan), lo que genera un exceso de acidez en el cuerpo.

El zapato de Charles Chaplin...

Los caramelos de regaliz que se obtienen a partir del jugo de la raíz de esta planta gustan a todo el mundo... incluidos los médicos. Y es que en el siglo XVI se inició una tradición entre los estudiantes de medicina de la Universidad de Montpellier, que tenían por costumbre distribuir grageas de regaliz a las personas con las que se cruzaban para celebrar que habían aprobado los exámenes. Así, como buenos futuros médicos, ellos sabían mejor que nadie que esta suave raíz calmaba la tos, despejaba los bronquios y era carminativa (reduce los gases en el tubo digestivo).

Actualmente se está estudiando el uso de esta planta para luchar contra determinados tipos de



diabetes debido a las propiedades hipoglucémicas que tiene el regaliz. Y un curioso ejemplo de esta cualidad lo encontramos en la película de Charles Chaplin *La quimera del oro*, en esa escena tan conocida en la que acababa comiéndose un zapato.

Evidentemente, Chaplin no se comió un zapato de verdad, sino que el accesorio se elaboró con una mezcla de pastel y regaliz que tuvo que comerse ¡63 veces! a lo largo de tres días, debido a la cantidad de tomas que hicieron falta hasta obtener la buena... El resultado fue que el actor acabó en el hospital por una grave crisis de hipoglucemia.

Serge Schall
Doctor en Ingeniería Agrónoma y
jardinero



Las emociones huelen!

Los aceites esenciales pueden ayudarnos a recuperar recuerdos muy antiguos... ¿Y si también se pudiese usar el poder de los olores para curar el espíritu y los males del alma?



La vida es respiración, aliento... y el olfato un sentido primitivo que compartimos con los animales. Así, el recién nacido encuentra inmediatamente el camino al pecho de su madre guiándose por el olor. Y originalmente el olfato nos servía, como a los animales, para advertir el peligro, buscar alimento e incluso, gracias a las feromonas, encontrar a una pareja con la que perpetuar la especie. Pero a lo largo de la evolución humana el olfato ha ido cediendo terreno a otros sentidos, como son la vista y el oído, e incluso a la capacidad mental y a la razón.

Sin embargo, los olores pueden permitir el acceso a las emociones más íntimas. Antes incluso de que sea consciente de ello, un determinado olor le provoca una sensación agradable o desagradable. Más aún: los olores son capaces de modificar su estado de ánimo y su comportamiento. El escritor Marcel Proust describió magistralmente en su obra *En busca del tiempo perdido* el poder evocador de los sabores y los olores a partir del momento en que el protagonista se lleva a los labios una

cucharada de té en la que había mojado una magdalena, destapándose recuerdos, emociones y sentimientos.

Los olores conllevan una carga emocional subjetiva y están ligados a las vivencias de cada persona, y la olfatoterapia saca partido de su fabuloso poder para volver a traer esos recuerdos a la conciencia.

Un enfoque terapéutico inédito

El terapeuta transpersonal, energista y somatólogo Gilles Fournil comenzó a interesarse hace décadas por los orígenes del sufrimiento humano. A lo largo de su trayectoria también se ha fijado en el olfato y se ha sentido atraído por el fuerte poder de los olores. "El olfato es un sentido privilegiado para acceder al mundo de las emociones", afirma. Las investi-

gaciones que ha llevado a cabo sobre las tradiciones orientales y occidentales, así como los trabajos del psiquiatra Carl Gustav Jung, le han permitido seleccionar 16 aceites esenciales que él considera "básicos". En 1992 sentó las bases de un nuevo enfoque terapéutico: la olfatoterapia⁽¹⁾.

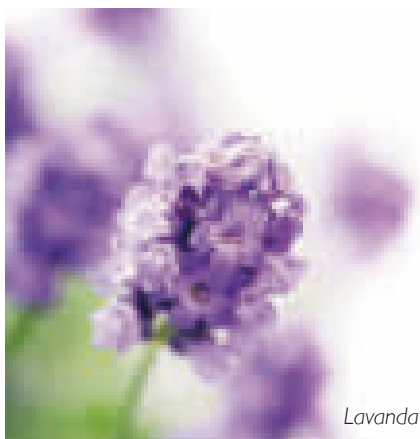
La aromaterapia y la olfatoterapia comparten la misma base, los aceites esenciales, pero mientras la primera utiliza sus propiedades terapéuticas para curar el cuerpo y las afecciones de orden psíquico, la segunda cura el espíritu y los males del alma, trabajando sobre el sentido del olfato para acceder a la memoria emocional.

Las neuronas que vehiculan los mensajes olfativos parten de la cavidad nasal y llegan al cerebro límbico sin pasar por el cerebro cognitivo. Es decir, la información relativa al olfato

La base anatómica del olfato

El cerebro se organiza en tres partes:

- El **cerebro reptiliano**, el más primitivo, es el centro de las funciones instintivas y los comportamientos primarios ligados a la supervivencia (los ritmos respiratorio y cardíaco, la búsqueda de alimento...).
- El **cerebro cognitivo** es el más desarrollado en los seres humanos: en él se encuentran el pensamiento, el razonamiento y el lenguaje, y también gestiona las funciones conscientes.
- Por último, entre estos dos cerebros se encuentra el **cerebro límbico** (el rinencéfalo, también conocido como "cerebro emocional"). Es el centro de las emociones, de la memoria a largo plazo y también de la memoria olfativa. Es decir, el que memoriza los olores y los clasifica según sean agradables o no (en el cerebro los olores se asocian al contexto emocional en el que se captaron).



Lavanda

1. El término "olfatoterapia" no aparece en el diccionario, pero es el acuñado por el propio Gilles Fournil, el padre de esta nueva terapia, para denominarla. Todos los "olfatoterapeutas" han recibido formación proporcionada personalmente por Fournil o avalada por él.

alcanza el cerebro emocional por excelencia (el límbico) antes incluso de enviarse a la consciencia, lo que confiere a los olores un fabuloso poder: pueden hacer que recuperemos los recuerdos de orden emocional y, por tanto, también los traumas y el sufrimiento pasado.

Cuestiones existenciales

La olfaterapia no se queda en los síntomas, sino que busca la raíz del sufrimiento, abordando a la persona a través de sus emociones.

El maletín básico de la olfaterapia incluye 16 aceites esenciales cuyo olor remite a los principales arquetipos del psiquiatra Carl Jung⁽²⁾: el nacimiento, la muerte, la fuerza vital, el deseo, la identidad sexual, el lugar en la familia y en la sociedad... Estas cuestiones existenciales son aquellas a las que se enfrenta todo ser humano a lo largo de su vida, y a las que él mismo aporta respuestas más o menos satisfactorias para su propio equilibrio y felicidad.

Entrar en contacto con un olor puede ser una experiencia alegre, feliz... pero también penosa. Un olor que atraiga demasiado o que despierte rechazo es señal de que el paciente tiene una relación conflictiva con algún arquetipo.

¿Cómo se desarrolla una sesión?

El objetivo de la sesión es hacer que el paciente vuelva a conectar con un momento de su historia personal más o menos marcado por una vivencia emocional. Para lograrlo el olor es una ayuda valiosísima, ya que permite "cortocircuitar" el plano mental durante un cierto tiempo.

La sesión comienza ayudando al paciente a expresarse en torno a sus sensaciones. Después el terapeuta le

Experiencias hospitalarias

Desde hace más de una década, algunos centros hospitalarios en Europa han ido dando los primeros pasos para explorar el poder del olfato sobre la memoria en el marco clínico. Así, han desarrollado los primeros "talleres olfativos" en el marco hospitalario, con procedimientos similares a los de la olfaterapia "clásica" y ayudando a pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular (ACV) o un traumatismo craneal, por ejemplo, a recuperar progresivamente la memoria perdida y los recuerdos escondidos.



Ylang-ylang

propone varios olores para que identifique aquellos que tienen una carga emocional fuerte, y el trabajo se concentra entonces en dos olores: el que más gusta y el que menos. El terapeuta guía a la persona en sus emociones y le ayuda a explorar las diferentes cuestiones arquetípicas. De ese modo, "el trabajo sobre los olores ayuda al pa-

ciente a comprender cómo se posiciona frente a las cuestiones principales del ser humano -explica Gilles Fournil-. Se sitúa en una vía liberadora hacia una consciencia y un dominio de sí mismo y de su potencial acrecentados".

¿A quién se dirige esta terapia?

La olfaterapia se enmarca en el ámbito de los tratamientos más puntuales y permite ayudar a una persona que está atravesando una fase difícil de su vida. "El paciente acude en búsqueda de una solución a su malestar, un alivio de su sufrimiento psíquico, una mejor comprensión de sí mismo, un nuevo equilibrio interior... Busca la clave de la felicidad", escribió Alain Faniel, autor de un libro de referencia sobre el método de Fournil⁽³⁾.

Este enfoque se dirige a las personas que buscan un sentido a su vida, aplicándose en las situaciones de estrés de todo tipo o para ayudar a gestionar mejor las emociones derivadas de él: dependencias alimentarias, tabaco, depresión, duelo, problemas de pareja, trastornos de la sexualidad, cuidados paliativos...

Cada tratamiento es personal y diferente, pero lo más frecuente es prever de 9 a 15 meses de terapia a razón de una sesión cada 15 días.

Anne de Labouret

La olfaterapia no se queda en los síntomas, sino que busca la raíz del sufrimiento, abordando a la persona a través de sus emociones

2. Para Carl Jung los arquetipos son temas heredados y universales que forman el inconsciente colectivo y representan la totalidad de la experiencia humana. Aparecen bajo aspectos diversos en sueños, visiones, mitos, cuentos, en la expresión artística...

3. "L'Olfactothérapie, sentir pour mieux se sentir", de Alain Faniel. Ed. Amyris, 2012.

Plantas que le ayudarán a superar el bache

Si padece una depresión ligera o moderada, puede evitar los antidepresivos y en su lugar apostar por plantas capaces de ayudarle a salir del agujero. Aquí le damos las claves.



No es nada de lo que avergonzarse, y mucho menos una enfermedad que sólo afecta a los demás: el 7,5% de las personas entre 15 y 85 años ha vivido un episodio depresivo a lo largo de los últimos 12 meses. Las primeras víctimas de estos estados depresivos son las mujeres, que están el doble de expuestas que los hombres⁽¹⁾. Pero, de manera más global, se cree que casi una persona de cada cinco ha sufrido o va a sufrir una depresión a lo largo de su vida. Y por desgracia la gran mayoría de ellos van a recurrir a la prescripción médica de tranquilizantes de síntesis, en vez de apostar por las soluciones naturales a su alcance.

Pero ¿qué es exactamente la depresión? Hay cuatro marcadores principales de la depresión fácilmente identificables, y cuyos síntomas pueden combinarse:

- **Una tristeza que no desaparece** durante varias semanas, sumada a pensamientos obsesivos, desinterés y pesimismo.
- **Desaceleración psicológica**, con un descenso en el número de temas o focos de interés, falta de apertura hacia el mundo exterior e incluso ausencia de proyectos. Desde el punto de vista motor, la desaceleración afecta a la expresión corporal en la pobreza de gestos y comunicación gestual, pero también a la disminución de la expresión verbal. A veces,

la persona deprimida está inquieta o se retuerce las manos y las piernas.

- **Desajustes varios:** el sueño, el apetito y la libido son los factores que más se suelen ver afectados. En la depresión puede observarse también fatiga sin hacer ningún esfuerzo físico (astenia) y notables cambios de peso,

así como el espaciamiento (o directamente la ausencia) de relaciones sexuales. También se suele observar a menudo la anhedonia (literalmente, la incapacidad de sentir placer ni ganas de realizar cualquier cosa).

- **Una baja autoestima** es también característica de la depresión. Puede

¿Sufre usted depresión?

Si nos fijamos en los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, existen nueve síntomas característicos de la depresión. Para que se pueda dar un diagnóstico de depresión, la persona debe llevar manifestando a diario y durante al menos dos semanas un mínimo de cinco de ellos, entre los cuales deben encontrarse obligatoriamente los dos primeros.

Si la persona presenta entre cinco y siete de esos síntomas la depresión se considera entre ligera y moderada. A partir de ocho, se define como severa.

Los especialistas estiman que tras el primer episodio se registrará una recaída en el 50-80% de los casos.

Los nueve síntomas característicos son los siguientes:

- Tristeza.
- Pérdida de interés y de sentir placer.
- Baja autoestima.
- Ideas suicidas.
- Pérdida de apetito.
- Trastornos del sueño.
- Déficits de atención y memoria.
- Astenia (cansancio sin realizar ningún esfuerzo).
- Desaceleración psíquica y física.



1. La salud y el sistema sanitario en 100 tablas; datos y cifras de España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Julio, 2016.

llegar a provocar ideas de tipo suicida, las cuales el terapeuta debe buscar sistemáticamente ante la sospecha de una depresión.

¿Es grave, doctor?

La gravedad de una depresión depende de múltiples factores, entre los que se encuentran principalmente el carácter melancólico, la importancia de los síntomas ansiosos y el desarrollo de situaciones agravantes. Las depresiones de naturaleza melancólica se suelen caracterizar por trastornos importantes del apetito y el sueño (anorexia, insomnio, pesadillas...). Por su parte, una ansiedad mal soportada puede llevar al **suicidio**. Por último, los estados agravantes que con mayor frecuencia se presentan son los antecedentes (familiares o personales) de depresión o tentativas de suicidio, el aislamiento, los acontecimientos traumáticos o la adicción (alcohol, drogas duras...). Es en todos estos casos cuando se habla de estado de depresión grave o severo.

La depresión ocasiona complicaciones que van desde el simple aislamiento social hasta el suicidio, y este estado psicológico se asocia también con un aumento de la morbilidad y la mortalidad cardiovascular. No hay que olvidar que en España los suicidios son la primera causa de mortalidad por causas externas en el caso de los hombres, casi duplicando a las muertes por accidente, y la primera causa de muerte en general entre los más jóvenes⁽¹⁾.

Tratamiento convencional: seguimiento psicológico y antidepresivos

A toda persona deprimida debería realizársele como mínimo un seguimiento con apoyo psicológico durante varios meses. Las terapias psicológicas reconocidas y validadas son los métodos cognitivos y comportamentales que dispensan los terapeutas. Los médicos -y sólo ellos- pueden prescribir medicamentos de

Para sentirse mejor, ¡múdese al sur!

La luminoterapia, método consistente en exponerse a una luz de fuerte intensidad, ha demostrado su eficacia en el tratamiento de la depresión estacional y no estacional. Los estudios sobre esta terapia constataron una reducción notable de los síntomas de depresión con una mejora del bienestar general. Uno de estos ensayos clínicos consistió, por ejemplo, en recibir a diario durante 30 minutos una luz con una intensidad de 10.000 lux durante cinco semanas. Por supuesto, dependiendo de dónde viva usted, mudarse a una zona con mejor clima es otra opción... ¡aunque algo más cara!



Hipérico
(o hierba de San Juan)

tipo antidepresivo en caso de depresión importante y, además, según las necesidades, ansiolíticos para reducir los estados de ansiedad o hipnóticos para dormir mejor.

En muchos casos ante una depresión profunda y grave se hospitaliza al paciente y se le administra durante varios días o semanas un **tratamiento tranquilizante**, a veces intravenoso, previniendo también con ello el riesgo de suicidio. En caso de depresión severa y resistente, con alto riesgo de suicidio, a veces se proponen electrochoques cerebrales durante varias semanas.

Además de psicoterapia, los médicos recetan casi sin pensárselo **antidepresivos** de la familia de los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptura de serotonina), como por ejemplo el famoso *Prozac*, e IRSN (inhibidores de la recaptura de serotonina y norepinefrina) como los basados en el principio activo de la venlafaxina. Todos estos medicamentos, relativamente recientes, son de uso más fácil que los de antigua generación y provocan menos efectos tóxicos y

secundarios, aunque tampoco estén exentos de ellos. Son los más recetados del mundo en caso de depresión.

¿Cómo funcionan los ISRS e IRSN? El estado depresivo se asocia a un **desequilibrio** en la concentración de serotonina, noradrenalina o dopamina en los contactos entre las neuronas, que se llaman sinapsis. Estos **neuromediadores** (las sustancias que intervienen en las sinapsis de determinadas zonas del cerebro) se ven implicados, entre otras cosas, en los cambios de humor.

Por ello, la industria farmacéutica ha ido desarrollando durante los últimos 40 años una verdadera colección de medicamentos encaminados a restaurar estos neuromediadores. Ahora bien, la eficacia de estos antidepresivos, incluso los de última generación, nunca es inmediata, y para observar resultados hay que esperar como mínimo tres semanas tras el inicio del tratamiento (la tasa de eficacia es de en torno al 40% en el primer tratamiento).

La eficacia de la relación paciente/terapeuta

Oficialmente, los tratamientos antidepresivos o la psicoterapia permiten obtener una curación en el 67% de los casos, pero siempre tras varias fases de tratamiento.

Esta cifra plantea una duda cuando se sabe que varios estudios muestran

A fondo: depresión

que los antidepresivos tan sólo son activos en las depresiones más importantes y severas. Asimismo, para los trastornos ligeros del estado de ánimo y la depresión de ligera a moderada sólo las **terapias psicológicas** han demostrado tener verdadero efecto. Sin embargo, a pesar de todo ello, recetar antidepresivos de última generación se ha convertido en una sorprendente moneda corriente en los casos de depresiones de ligeras a severas o sin pronóstico de empeoramiento...

Para las depresiones entre ligeras y moderadas, la interacción paciente/terapeuta es más eficaz que el medicamento, con un beneficio terapéutico observado real. Los antidepresivos de última generación no aportarían más que una ayuda "neutra" sobre la cual el médico puede apoyarse, es decir, ofreciendo una respuesta tranquilizadora a través de la receta de medicamentos (tranquilizadora para el paciente... y para el propio terapeuta, convencido de un posible efecto). Pero es que además estos fármacos implican determinados riesgos, ya que pueden inducir complementariamente trastornos de la libido, aumento de peso, diabetes y, el colmo de los colmos, ideas suicidas en niños y adultos jóvenes.

La eficacia de otras terapias alternativas, como por ejemplo la meditación de plena conciencia (*mindfulness*), también ha sido demostrada recientemente a través de pruebas clínicas.

Determinadas plantas para según qué tipo de depresión

Si sospecha que desde hace semanas sufre algún trastorno del ánimo, lo mejor es que acuda al médico para determinar si su origen es biológico, orgánico o psiquiátrico. A continuación, en caso de encontrarse en alguna de las siguientes situaciones, lo ideal será iniciar un tratamiento fitoterapéutico.

- Depresión moderada o ligera.
- Manifestaciones depresivas (síntomas aislados, en número insuficiente para considerar que se trata oficialmente de una depresión o con una duración inferior a los 15 días).
- Síntomas de intensidad severa pero transitorios, de tipo reaccional (como por ejemplo un duelo).

Las plantas medicinales

En caso de depresión no severa, hay que optar por los tratamientos alternativos con una relación beneficio/riesgo favorable.

Las plantas que regulan los neuromedidores cerebrales

Como ha visto, en cuanto a las sinapsis -las zonas de contacto y transmisión del influjo nervioso entre dos neuronas-, la concentración de algunos neuromedidores (serotonina, dopamina, noradrenalina) tendía a ser deficitaria en caso de depresión. La serotonina desempeña un papel fundamental a la hora de regular los cambios de humor, la ansiedad, el apetito y el sueño.

Hace ya 40 años, los investigadores constataron niveles bajos de un producto del metabolismo de la serotonina, el ácido 5-hidroxiindolacético (5-HIAA), en el líquido cefalorraquídeo que baña el cerebro y la médula espinal de las personas presas de la depresión. Al mismo tiempo, encontraron una baja concentración de dopamina en las sinapsis (actividad dopaminérgica baja) en los casos de depresiones de tipo melancólico, estado en el que se constata un descenso de la actividad motriz, la motivación y la iniciativa.

La noradrenalina, por su parte, en concentración insuficiente, se asocia a comportamientos de indiferencia social, característicos del estado depresivo.



Flores de azafrán



Recogida de azafrán en Madridejos (Toledo)

Hay cuatro plantas medicinales que se reconocen como reequilibrantes de estos tres neuromedadores deficitarios.

- De la serotonina: **azafrán, grifonia e hipérico (o hierba de San Juan)**.
- De la noradrenalina: **hipérico**.
- De la dopamina: **grano (o haba) de terciopelo**.

Las plantas que ayudan a hacer frente al estrés

En caso de situación vivida o sentida como un peligro inminente, la ansiedad se activa y las glándulas suprarrenales empiezan a segregar hormonas de estrés (cortisol y adrenalina). Si el estrés se vuelve crónico, al generalizarse el desajuste emocional y el decaimiento puede haber un agotamiento de estas hormonas a medio plazo. Además de eso, los investigadores de los estados depresivos han constatado un déficit en la respuesta al estrés y anomalías de las neuronas del hipocampo (zona cerebral implicada en la emoción y la memoria).

Al margen de los ansiolíticos de síntesis, con todos sus efectos secundarios, no hay otros tratamientos farmacológicos que traten este tipo de desajustes biológicos. Sin embargo, es bien sabido que la **rodiola** y el **ginseng**, plantas denominadas adaptógenas, actúan aumentando la capacidad de defensa ante cualquier estímulo estresante -ya sea de naturaleza física o química-. Es decir, actúan de forma indirecta sobre los mecanismos de la depresión, permitiendo el desarrollo tanto de protección como de resistencia al estrés.

Existen plantas específicas para tratar los problemas de ansiedad y los trastornos del sueño que, por norma general, son compatibles con las plantas adaptógenas para tratar la depresión. Sin embargo, es siempre recomendable que consulte con su médico u otro especialista.

Las plantas que devuelven el orden al cerebro

AZAFRÁN

Nombre común: azafrán.

Procedencia: Irán, India, cuenca mediterránea.

Taxonomía: *Crocus sativus*, iridáceas.

Parte utilizada: estigmas.

Principios activos destacados: safranal y crocina.

Varios estudios han revelado que el consumo de extracto de estigmas de azafrán permite reducir de manera significativa los síntomas de la depresión. Otros ensayos clínicos muestran que sus efectos equivalen a los de los antidepresivos convencionales, como la fluoxetina o la imipramina. También existen algunos estudios positivos en cuanto a su eficacia en los casos de depresión grave. El azafrán actúa recapturando la serotonina gracias al safranal y la crocina. Cabe destacar que no tiene efectos secundarios, aunque su uso se desaconseja a las mujeres embarazadas, ya que podría provocar contracciones en el útero.



GRIFONIA

Nombre común: grifonia.

Procedencia: África Occidental y Central (Ghana y Costa de Marfil).

Taxonomía: *Griffonia simplicifolia*, cesalpínaceas.

Parte utilizada: semillas.

Principios activos destacados: 5-hidroxitriptófano (5-HTP) y lectina.

La semilla de esta planta africana presenta una concentración excepcional de un aminoácido que se llama 5-hidroxitriptófano (5-HTP), presente de manera natural hasta en un 6-20%, dependiendo de la planta. El 5-HTP es un precursor de la serotonina, el neuromediador implicado en el estado de ánimo, el sueño y el apetito, y varios estudios muestran que el consumo de extracto de 5-HTP tiene una acción comparable e incluso superior a la de los antidepresivos en forma de medicamento (eso sí, sin sus efectos secundarios).

Se recomienda tomarlo sobre todo durante la segunda mitad del día. Además, para aumentar su eficacia algunos autores aconsejan tratar en paralelo, si lo hubiera, un déficit de respuesta al estrés con una planta adaptógena como la rodiola o el ginseng. Es importante que el extracto de grifonia esté titulado como mínimo al 15% de 5-HTP, y empezar siempre con la dosis más baja recomendada en el etiquetado.





HIPÉRICO

Nombre común: hipérico, hierba de San Juan, corazoncillo.

Procedencia: África Occidental y Central (Ghana y Costa de Marfil).

Taxonomía: *Hypericum perforatum*, hipericáceas.

Parte utilizada: sumidad florida.

Principios activos destacados: hipericina, hiperforina y flavonoides.

El hipérico está reconocido como un buen tratamiento para combatir las manifestaciones depresivas ligeras y transitorias. No obstante, muchas investigaciones recientes atestiguan también su eficacia en la depresión más pronunciada en comparación con los antidepresivos de síntesis, pero con muchos menos efectos secundarios.

Como los antidepresivos de referencia (por ejemplo, el *Prozac* y la venlafaxina), la hiperforina del hipérico induce un aumento de la serotonina y la norepinefrina en las sinapsis, pero no bloquea la recaptura de la serotonina. Como complemento de la hiperforina, los flavonoides del hipérico parecen estar implicados en sus efectos antidepresivos.

Atención: no se puede combinar con ningún tratamiento farmacológico a largo plazo*. Esta planta tampoco se recomienda para personas aquejadas de patologías neurodegenerativas (tipo enfermedad de Alzheimer) ni a aquellas que sufren trastornos de bipolaridad o esquizofrenia. Rara vez se dan efectos secundarios, a excepción de algunos ardores intestinales y fotosensibilidad por los extractos ricos en hipericina.

* Interacciones de los fármacos de referencia: tratamientos contra el colesterol (estatinas), antidepresivos, antipsicóticos, anticonceptivos orales, anticoagulantes, quimioterapias, antirretrovirales, inmunosupresores, anticonvulsivos.

La depresión estacional

Algunas personas son sensibles a la falta de luz, especialmente durante los meses de invierno. En algunos casos, esto puede desencadenar un estado llamado "depresión estacional". Varios estudios han demostrado que unos suplementos diarios de L-triptófano (un aminoácido esencial precursor de la serotonina) son tan eficaces como la luminoterapia y más eficaces que un placebo en el tratamiento de ese tipo de estado depresivo, de ahí el interés de combinar la luminoterapia con la toma de extracto de grifonia (dada su riqueza en L-5 hidroxitriptófano ó 5-HTP) para que sea todavía más eficaz.

GRANO DE TERCIOPELO

Nombre común: grano de terciopelo, pica, picapica, haba o frijol terciopelo, chiporazo, chiporro, ojo de buey.

Procedencia: región tropical de la India y África, Centroamérica y Sudamérica, el Caribe.

Taxonomía: *Mucuna pruriens*, fabáceas.

Parte utilizada: el grano y la parte interna de la vaina.

Principios activos destacados: L-Dopa (o levodopa), ácidos fenoles y alcaloides.



Tradicionalmente, el grano de terciopelo se utilizaba en la medicina india ayurvédica para mejorar los síntomas de la enfermedad de Parkinson y los trastornos de la libido. Su composición bioquímica es singular por su riqueza en L-Dopa, un neuromediador implicado, entre otras cosas, en el sentimiento de placer y bienestar.

Hay estudios que muestran sus notables beneficios neurológicos, así como su excelente tolerancia y su ausencia de efectos secundarios, al contrario de lo que ocurre con la L-Dopa de síntesis recetada para los síndromes parkinsonianos.

Tomar grano de terciopelo aumenta la sensación de bienestar y mejora la vivacidad del ánimo en las personas deprimidas y apáticas. No obstante, debe evitarse en caso de trastornos cardiovasculares o psiquiátricos (de tipo esquizofrenia), úlcera gastroduodenal, cáncer, embarazo o si se está en período de lactancia.

RODIOLA

Nombre común: rodiola.

Procedencia: Europa, Asia y América del Norte.

Taxonomía: *Rhodiola rosea*, crasuláceas.

Parte utilizada: rizoma.

Principios activos destacados: salidroside, rosavina, rodionina y rodionina.

La rodiola ayuda al organismo a resistir el estrés. También es eficaz en períodos de sobrecarga de trabajo y constituye un excelente tratamiento alternativo de la depresión, según un estudio reciente publicado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania en la revista científica *Phytotherapy*. Pero estudios anteriores ya habían sugerido que la rodiola podía mejorar el estado de ánimo al estimular los receptores de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina en el cerebro.

La rodiola se toma fácilmente en extracto seco estandarizado, a razón de un comprimido por la mañana y otro al mediodía. Debe evitarse en la segunda mitad del día para que no provoque trastornos del sueño. Además, la rodiola no se recomienda a mujeres embarazadas ni lactantes, y tampoco a personas aquejadas de trastornos psíquicos de tipo bipolar.



GINSENG

Nombre común: ginseng.

Procedencia: Europa, Asia y América del Norte.

Taxonomía: *Panax ginseng*, araliáceas.

Parte utilizada: rizoma.

Principios activos destacados: un tipo de saponinas triterpénicas llamadas ginsenósidos.

El ginseng es la planta para combatir el cansancio por excelencia, y un equilibrador del sistema nervioso empíricamente reconocido. En este sentido, los estudios han revelado que el ginseng protege las neuronas, mejora la memoria y el rendimiento intelectual. Los ginsenósidos que contiene ayudan a restituir las capacidades de aprendizaje y memorización a menudo alteradas en la persona depresiva.

El ginseng puede dar un alivio especialmente a las personas en situación de depresión reaccional (duelo, ruptura amorosa, pérdida del empleo...), es decir, que atraviesan un período difícil desde el punto de vista emocional.







Por su acción hormonal de tipo estrogénico está contraindicado en el caso de niños y mujeres embarazadas y lactantes, y lo mismo ocurre con aquellos que sufren un cáncer hormono dependiente. Además, el ginseng puede favorecer el apetito y, en dosis importantes o tomado durante mucho tiempo, puede ser el origen de subidas bruscas de la presión arterial.



¡Ojo con la falta de dopamina!

En los casos en los que la síntesis o la liberación de dopamina se ve alterada, y también en la enfermedad de Parkinson, se produce una alteración en dos planos: en el plano psíquico disminuyen el sentimiento de placer y la motivación y en el físico se da una desaceleración motora. La depresión dopaminérgica (la causada por la caída de los niveles de dopamina) se caracteriza por lo tanto por una apatía general, con un descenso de la iniciativa y la motivación en un contexto melancólico, y la reducción de la actividad física y gestual.

TOP 6 Combatir la depresión

Planta	Nombre botánico	Parte	Indicaciones	Forma	Posología	Observaciones
Azafrán 	<i>Crocus sativus</i>	Estigmas.	Depresión. Pulsión alimentaria.	Extracto titulado en safranal.	1 cápsula de 15 mg, 2 veces al día.	—
Grifonia 	<i>Griffonia simplicifolia</i>	Semillas.	Depresión.	Extracto seco titulado en 5-HTP.	De 50 a 100 mg, 3 veces al día.	—
Hipérico 	<i>Hypericum perforatum</i>	Sumidades floridas.	Depresión.	Extracto seco. Titulado en un 5% de hiperforina.	1 cápsula de 300 mg, 2 veces al día.	En caso de estar siguiendo alguna medicación, consulte con su médico antes de tomarlo.
Grano de terciopelo 	<i>Mucuna pruriens</i>	Semilla.	Depresión apática.	Extracto estandarizado de plantas frescas.	1 cucharada al día.	Debe evitarse en caso de esquizofrenia y por las mujeres embarazadas o lactantes.
Rodiola 	<i>Rhodiola rosea</i>	Raíz.	Depresión + estrés.	Extracto seco.	1 comprimido de 150-300 mg por la mañana y al mediodía.	Evitar tomar por la noche.
Ginseng 	<i>Panax ginseng</i>	Rizoma.	Depresión reaccional + estrés.	Extracto seco.	400 mg, 2 veces al día.	Evitar en caso de cáncer hormono-dependiente o hipertensión arterial.

Nota: no tomar estas plantas medicinales con antidepresivos de síntesis para evitar cualquier tipo de interacción.

Dr. Franck Gigon

Breves

Legitimidad para la medicina tradicional

Costa de Marfil quiere dar legitimidad a los curanderos tradicionales mediante la prohibición de determinadas prácticas irregulares. Un código ético y

deontológico de la medicina y la farmacopea tradicional exige ahora a los practicantes de la medicina tradicional que justifiquen sus conocimientos y saber hacer.

Breves

Una enciclopedia única en su género

Cinco chamanes de la Amazonía han transcrito todos sus conocimientos médicos para salvarlos de la desaparición. ¿El resultado? Una enciclopedia de 500

páginas sobre enfermedades y plantas que las curan y que, editada en lengua *matsé*, no será traducida para protegerla de la biopiratería.



¡Salga del invierno reforzado!

Tras el invierno no siempre resulta sencillo afrontar la llegada de la primavera, que ya está a la vuelta de la esquina, debido a la falta de energía y las enfermedades que han ido consumiendo el organismo durante los meses fríos. Pero ahora podrá hacerlo gracias a esta deliciosa tisana.

Con la llegada de la primavera la energía, que había estado más apagada durante el invierno, vuelve a resurgir. Y esto ocurre tanto en el reino vegetal como animal y sí, también en las personas. Salvo que en este último caso no es posible el proceso de hibernación que realizan algunos animales para recuperar así su energía.

En los árboles esta energía se acumula en las raíces, mientras que en el hombre se emplean las **glándulas suprarrenales**, esas dos pequeñas glándulas que coronan los riñones. Ellas son las encargadas de procurar una energía estable y duradera, y por tanto son pilares indispensables para gozar de un buen sistema inmunitario.

Si se siente cansado, frágil desde un punto de vista físico o emocional, o si le cuesta arrancar por las mañanas, quizá sea señal de que sus glándulas suprarrenales necesitan apoyo.

¿Por qué estas plantas?

- **Romero** (*Rosmarinus officinalis*): planta tónica general y digestiva que estimula suavemente el hígado. También tonifica el corazón y refuerza la memoria. Por último, facilita el efecto antiséptico, en especial en el sistema respiratorio.
- **Lapacho** (*Tabebuia impetiginosa*): tónico del sistema inmunitario rico en antioxidantes y regulador de la flora intestinal. Se trata de una planta útil para protegerse de las infecciones víricas, bacterianas e incluso de las fúngicas.
- **Rhodiola** (*Rhodiola rosea*): alimenta y equilibra el sistema nervioso, además



Lapacho

de reforzar el sistema inmunitario y apoyar la acción de las glándulas suprarrenales.

- **Ajedrea** (*Satureja montana*): planta estimulante y tónica gracias a su apoyo sobre la actividad de las glándulas suprarrenales. También es eficaz contra las infecciones.

Otros formatos

En lugar de las infusiones, también puede recurrir a las plantas adaptógenas que están disponibles en otros formatos. En cápsulas, extracto alcohólico o comprimidos puede optar por la maca (*Lepidium peruvianum*), el ginseng⁽¹⁾ (*Panax ginseng*) o la rhodiola⁽²⁾ (*Rhodiola rosea*). Siga la posología indicada por el laboratorio en cada caso. Al mismo tiempo que sigue esta cura de plantas (en cápsulas o con la infusión), es aconsejable consumir plantas ricas en vitamina C natural como el **espino amarillo** (*Hippophae rhamnoides*) o el **escaramujo**, el fruto del rosal silvestre (*Rosa canina*), que encontrará en forma de jugo o sirope en tiendas especializadas, así como en forma de complementos alimenticios.

Nicolas Wirth
Naturópata

Elabore su propia infusión

Mezcle las siguientes plantas a partes iguales, guardándolas en un recipiente hermético. Para una cura completa, de un mes, prevea como mínimo 30 g de cada:



- **Romero** (sumidad florida).
- **Lapacho** (corteza).
- **Rhodiola** (raíz).
- **Ajedrea** (sumidad florida).

Preparación:

Añada una cucharada sopera de la mezcla por cada taza de agua fría. Caliente a fuego lento hasta que rompa a hervir; apague entonces el fuego y deje infusionar entre 6 y 8 minutos antes de filtrar.

Utilización:

Tómese una primera taza antes del desayuno y luego otra antes de la comida. Proceda de este modo durante un mes. Tras una semana de pausa, si lo desea puede iniciar una cura de drenaje primaveral.

1. El ginseng está contraindicado en los niños y las mujeres embarazadas o que dan el pecho, también en caso de hipertensión o trastornos nerviosos.
2. Evite tomar rhodiola por la tarde. Está contraindicada en caso de trastornos de bipolaridad o si se está tratando con antidepresivos.

Dígame cuál es su temperamento naturopático... y le diré qué tratamiento debe seguir



El temperamento naturopático es el perfil que establecen los naturópatas para evaluar el “capital de salud” que tiene cada persona y, de este modo, conocer la predisposición que se tiene a sufrir determinados trastornos.

¿Por qué un remedio que actúa tan bien en una persona en otra no tiene efecto? ¿Por qué algunas personas están sometidas a trastornos nerviosos mientras que otras lo que padecen son enfermedades cardiovasculares? ¿Se trata acaso de una fatalidad que simplemente hay que aceptar? ¡En absoluto!

Lo cierto es que se pueden prevenir numerosos problemas gracias a un mejor conocimiento de cada uno y, para ello, existen muchas herramientas. Entre ellas destaca una clasificación muy antigua que han modernizado los naturópatas: la del temperamento.

Observe la morfología de su rostro para cuidarse mejor

Cada rostro se divide en tres zonas: la parte inferior (por debajo de la nariz), la parte superior (por encima de los ojos) y la parte media (ubicada entre las otras dos). Gracias a la morfología de la cara se puede determinar el temperamento naturopático de cada persona.

La parte inferior de la cara se relaciona con el ámbito digestivo y metabólico del cuerpo, pero también con el instinto; mientras que la parte media corresponde a la esfera pulmonar, a la vitalidad, al afecto y a la sociabilidad. Por último, la parte superior del rostro se asocia, según esta teoría,

con el aspecto nervioso y cerebral. Si observa los dibujos, verá que tan sólo la cara del temperamento muscular es equilibrada.

Aunque son nueve los temperamentos naturopáticos, vamos a centrarnos solamente en los cinco más frecuentes. Lo primero, no obstante, es comprender que esta clasificación es una herramienta que permite que cada uno se conozca a sí mismo, y que no se trata ni mucho menos de un juicio de valor, ya sea de uno mismo o de los demás. Su interés radica en asociar a un **perfil morfológico**

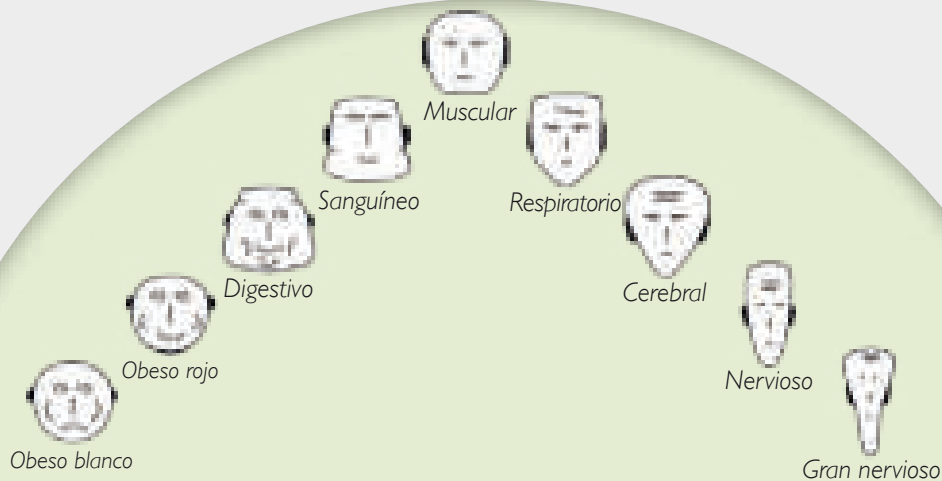
las predisposiciones de salud que se tengan, con el fin de prevenir trastornos o enfermedades. Los cinco perfiles, además, deben matizarse en cada caso con aspectos relacionados con el lugar y momento del nacimiento, el modo de vida, el entorno social... Asimismo, estos perfiles no son fijos y por lo general evolucionan de un temperamento a otro a lo largo de la vida. El temperamento muscular es el de referencia; resulta muy fácil alejarse de él, pero recuperarlo es mucho más complicado, ya que implica a menudo un cambio radical en el modo de vida.

Un poco de historia

Hasta el siglo XIX los médicos recurrían a una clasificación concreta para resolver los problemas de sus pacientes. Este sistema de referencia, que cuenta con más de 2.000 años de historia, se basaba en la teoría de los humores de la medicina griega de Hipócrates, cuyo concepto partía de los cuatro elementos (fuego, agua, aire y tierra) que influían sobre el equilibrio y la salud del ser humano. De este modo sus cuatro cualidades (seco o húmedo y caliente o frío), se relacionaban con los líquidos que circulan por el cuerpo, denominados humores, y que son la sangre, la linfa, la bilis y uno que, por aquel entonces, se llamaba bilis negra. El **temperamento sanguíneo, linfático, bilioso y nervioso**, en consecuencia, no era más que la forma de expresar que uno de esos cuatro humores era el que dominaba sobre el resto.

A finales del siglo XIX varios médicos actualizaron esta teoría, apoyándose en los nuevos conocimientos del cuerpo humano, y en 1940 el biólogo y naturópata Pierre-Valentin Marchesseau sintetizó este método al constituir el sistema de referencia de los temperamentos naturopáticos, que ya no son cuatro sino nueve.

¿Con qué temperamento se identifica?⁽¹⁾



Temperamento muscular: la referencia

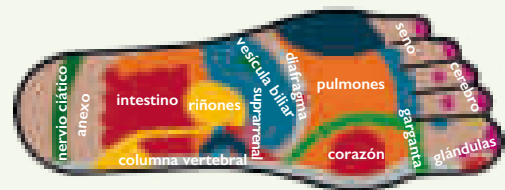
La cara está equilibrada en las tres zonas, lo que indica que no hay ningún órgano ni sistema del cuerpo en particular debilitado. Tiene color en la tez, no es friolero y goza de una gran vitalidad, a veces desbordante.

Si sigue unas pautas de vida correctas puede conservar el aspecto rectangular del rostro hasta una edad avanzada, pero el sedentarismo y los excesos alimentarios pueden hacer que cambie a un temperamento más sanguíneo. Si por el contrario se deja afectar por el estrés, la zona inferior de la cara va a tener tendencia a retraerse para acabar con un temperamento respiratorio o incluso cerebral.

Alimentación y actividades de referencia

La alimentación que debe seguir es la que se podría recomendar a todo el mundo: comer variado y equilibrado con un gran aporte de verdura cruda y cocida y evitar los excesos diarios de productos animales, féculas o azúcares.

Aunque goce de buena salud, no olvide nunca la prevención. Practique deporte con regularidad pero sin excederse, y piense en realizar ocasionalmente ayuno o monodietas⁽²⁾. La reflexología plantar⁽³⁾ le suele ir muy bien.

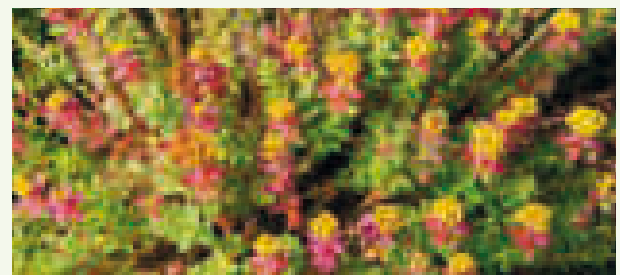


Reflexología plantar



Planta recomendada

- **Rhodiola**⁽⁴⁾ (*Rhodiola rosea*): su raíz ayuda a gestionar bien el estrés y optimiza la energía física y psíquica. Opte por cápsulas o un extracto alcohólico entre uno y dos meses.



Flor de rhodiola

1. Imágenes obtenidas de Naturopathie, la santé pour toujours, de Daniel Kieffer. Editions Grancher, 1998.

Es frecuente identificarse con dos temperamentos cercanos. Asimismo, nadie escapa a trastornos pasajeros diversos (alteraciones digestivas, trastornos del sueño u otros), que se atribuyen a otro perfil. En tal caso, no se quede estancado en un perfil tipo y mezcle las plantas en función de sus necesidades.

2. y 3. En ausencia de contraindicación médica.

4. Contraindicado en las mujeres embarazadas o que den el pecho, junto con medicamentos psicoestimulantes o en caso de trastornos bipolares.



Temperamento digestivo: el pletórico

Tiene la cara redonda y la tez de color carmesí o rosácea y a menudo tiene calor. Su tendencia a la corpulencia procede de los excesos alimentarios, pero también del sedentarismo. Puede sufrir los mismos problemas que el temperamento sanguíneo y acabar teniendo hemorroides, problemas cardíacos, desequilibrios del sistema renal, diabetes...

Alimentación y actividades de referencia

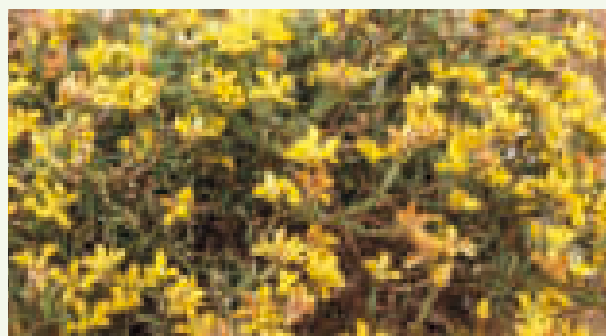
Revise sus raciones de alimentos para evitar los excesos. Sírvaselo sólo una vez y evite comer en el mismo momento proteínas y cereales; por ejemplo, tome verduras y proteínas a la hora de comer, y verduras con cereales para cenar. Si tiene necesidad de comer más, opte por frutas y sobre todo verduras. Las actividades físicas aconsejadas son las mismas que para el temperamento sanguíneo.

Plantas recomendadas

- **Tilo plateado** (*Tilia tomentosa*): es un excelente drenante de sobrecargas como la del ácido úrico. Así-

mismo, permite que el hígado se depure al estimular la producción de bilis. En caso de cálculos biliares de tamaño importante, tómela con prudencia.

- **Carqueja** (*Baccharis trimera*): elimina los excesos de grasa y estimula a la vez el hígado, pero sobre todo la vesícula biliar. Puede eliminar los cálculos biliares, e incluso hacer que retrocedan algunos excesos de grasa subcutáneos como los lipomas. También ayuda a perder peso.



Carqueja



Temperamento sanguíneo: el vividor

Tiene la cara muy expresiva pero congestionada y a menudo tiene calor. La zona inferior de la cara la tiene dilatada, signo de una sobrecarga digestiva y los excesos alimentarios que acaban saturando su organismo, aumentando así el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. Puede padecer oxidación del colesterol ligada a la formación de arterioesclerosis, hipertensión, gota o cálculos.

Alimentación y actividades de referencia

Digiere bien la verdura cruda, por lo que debe aprovecharse de ello. Consúmla en las mismas cantidades que la verdura cocida, ya que su fibra le va a ayudar a evacuar las sobrecargas a través del intestino. Evite el exceso de carne roja, sal y embutidos. Todas las actividades físicas son buenas, ya que ponen en movimiento los líquidos internos del organismo (sangre, linfa y bilis). La reflexología le ayudará a estimular las funciones de eliminación del organismo, y no dude en recurrir al agua fría a la hora de ducharse.

Plantas recomendadas

- **Alcachofa** (*Cynara scolymus*): es un excelente depurativo del hígado y la vesícula biliar que equilibra el colesterol, la tensión arterial y además previene la gota. Puede tomarla en cápsulas y en extracto fluido o alcohólico, en curas de dos meses en los cambios de estación.

- **Crisantelo** (*Chrysanthellum americanum*): es un buen depurador de la sangre que previene con eficacia los cálculos y, además, protege el hígado de los excesos del alcohol. Tómelo como complemento de la alcachofa, en cápsulas o extracto alcohólico durante el mismo periodo.



Alcachofas



Temperamento cerebral: el acidificado

Tiene la cara más huesuda, con la zona media del rostro más retraída. A menudo siente frío y tiene poco color en la tez, que en ocasiones llega a ser grisácea. Puede sufrir los mismos problemas que el temperamento respiratorio, a los que se añaden trastornos del sueño, espasmodia o calambres y depresiones.

Tiene una acidosis más avanzada, lo que implica una desmineralización que conduce a inflamaciones varias y a trastornos articulares como la artritis o la artrosis. Debe olvidarse de los excitantes, que agotan el sistema nervioso y acaban con sus reservas de energía.

Alimentación y actividades de referencia

Tiene una digestión difícil. Debe procurar masticar bien la verdura cruda, que tiene que consumir a diario y en cantidades razonables. Tome también una gran cantidad de verdura cocida, además de cereales reconfortantes como el trigo sarraceno o la avena. Evite los alimentos ácidos como los cítricos, incluso el limón, ya que le cuesta metabolizar debido a una falta de calor. También debe evitar los alimentos acidificantes como son los lácteos, la carne roja o los embutidos.

Y para reforzar su sistema nervioso debe completar la alimentación con ácidos grasos esenciales como los omega 3, presentes en algunos aceites vegetales de primera presión (nuez, camelina, cáñamo o colza) y vitaminas del grupo B (cereales integrales, polen fresco o complejo

en forma de complemento alimenticio). Practique las actividades que se aconsejan para reforzar el sistema respiratorio, pero optando por las más suaves, como el *Tai chi chuan* o el *Qi gong*, que le van a aportar un equilibrio global. Practique la relajación a diario.

Plantas recomendadas

- **Melisa** (*Melissa officinalis*): tonifica el sistema nervioso a la vez que lo relaja, calmando la ansiedad y la excesiva emotividad. La melisa calma los trastornos digestivos ligados al estrés: acidez, cólicos, náuseas y diarrea. Opte por consumirla en extracto de planta fresca a razón de 20 gotas tres veces al día durante periodos de tres semanas.



Ortiga



Pasiflora



Hojas de grosella



Melisa

- **Pasiflora** (*Passiflora incarnata*): va a ayudarle a ver las cosas en perspectiva y así gestionar mejor el estrés diario. Tómela en cápsulas o extracto alcohólico.

- **Grosella negra** (*Ribes nigrum*): sus hojas son excelentes para eliminar el exceso de acidez a través de los riñones, lo que evita el desgaste prematuro de las articulaciones y alivia los dolores.

La grosella negra se puede combinar con **hojas de fresco** (*Fraxinus excelsior*) para obtener un efecto drenante complementario, y con **cola de caballo** (*Equisetum arvense*) y **ortiga** (*Urtica dioica*) para obtener un efecto remineralizante. Mezcle las cuatro plantas a partes iguales e infusione una cucharada sopera por cada taza de agua durante 10 minutos. Tome dos tazas al día durante dos meses, una o dos veces al año.



Temperamento respiratorio: el estresado

Tiene la zona inferior de la cara retraída, lo que indica una menor capacidad digestiva. El tránsito puede haberse ralentizado y el hígado ya no digiere tan bien las grasas. Necesita ejercicio físico para el equilibrio nervioso. Además, padece sobrecargas respiratorias frecuentes debido a una mala digestión de las féculas y las grasas, que alteran la zona pulmonar.

También debe prestar atención al estrés y a la falta de hidratación y eliminación de toxinas, que pueden ser la causa de una sobrecarga de acidez, que se estanca en los tejidos de los órganos. Este fenómeno de acidosis es el que acaba allanando el terreno de la desmineralización, una carencia que está en el origen de bastantes problemas de salud (artrosis, fatiga, trastornos nerviosos...).

Alimentación y actividades de referencia

Como digiere con más dificultad que las personas que tienen un temperamento muscular, debe disminuir el consumo de grasas y glúcidos (féculas, almidones y azúcares rápidos) y optar por una alimentación sin gluten ni lácteos, rica en verdura cruda y cocida. No consuma a diario alimentos ácidos de sabor como los cítricos, que van a abonar un terreno ya de por sí acidificado.

Practique actividades como la natación, el ciclismo o la marcha y evite aquellas que son demasiado intensas y que acidifican el organismo. La relajación o los masajes de tipo californiano (también conocido como

masaje sensitivo y que se incluye en las llamadas técnicas kinesiológicas) pueden ayudarle a gestionar mejor el estrés, mientras que la sauna⁽⁵⁾ va a permitir que elimine el exceso de ácido.

Plantas recomendadas

- **Romero**⁽⁶⁾ (*Rosmarinus officinalis*): es perfecto para estimular su sistema digestivo y el hígado. Este tónico general también será apreciado por el árbol respiratorio, ya que actúa como antiséptico. Tómelo en infusiones o en forma alcohólica, en cura de tres semanas que deberá renovar, si lo necesita, tras una semana de descanso.

- **Diente de león** (*Taraxacum officinalis*): estimula suavemente los emuntorios (órganos encargados de filtrar y expulsar las sustancias que pueden resultar tóxicas), en especial el hígado y los riñones. Haga una cura en cada cambio de estación durante seis semanas o combinándolo con el romero.



Flor de rhodiola

Atención: en los casos en los que no se especifica la posología de los extractos de plantas deberá seguir las indicaciones del laboratorio, que pueden variar en cada caso, en función de la concentración del producto.

Nicolas Wirth
Naturópata

Breves

¿Hacia el fin de la biopiratería?

La biopiratería, el uso ilegal de la biodiversidad de países en desarrollo o los conocimientos colectivos de pueblos indígenas, tiene un enemigo formal: el protocolo de Nagoya, adoptado en 2010 y que entró en vigor en 2014. Su objetivo es evitar el saqueo

por parte de las industrias farmacéutica, cosmética y alimentaria de los conocimientos tradicionales y recursos genéticos (plantas, animales y bacterias). Así, la norma los obliga a pagar contrapartidas a cambio de la explotación de los productos obtenidos.

5. En ausencia de contraindicación médica.

6. Debe evitarse si está embarazada o en caso de tratamiento anticoagulante o hipertensor.

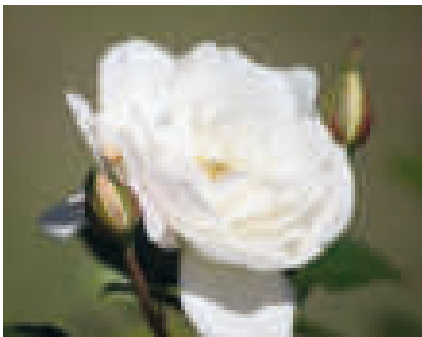
Suero natural antiojeras

Una receta natural y muy sencilla para que pueda preparar su propia solución contra las señales del cansancio y la falta de sueño en el rostro.

Para combatir las ojeras, las bolsas bajo los ojos y otros signos del cansancio y la falta de descanso, nada mejor que los aliados de la piel que brinda la naturaleza. Este suero natural antiojeras basado en extractos y aguas florales (hidrolatos) ecológicos puede ser preparado fácil y rápidamente en casa, y le permitirá paliar las señales evidentes de la fatiga en el rostro.

Las sustancias activas

- El **agua floral de rosa de Damasco** (*Rosa damascena*) es un agua de belleza que usan las mujeres de todo el mundo por sus propiedades astringentes, suavizantes y para combatir las arrugas.



Rosa blanca

- El **extracto de aloe vera** (*Aloe barbadensis*) aporta hidratación, relajación y suavidad en el contorno de los ojos fatigados, y su riqueza en elementos nutritivos y vitaminas dinamiza los tejidos cutáneos. El aloe vera es una planta medicinal "especializada" en el cuidado y la protección de la piel.
- El **extracto de granada** (*Punica granatum*) contribuye a cerrar los poros y darle a la piel un aspecto luminoso y terso. Los numerosos taninos presentes en su composición son antioxidantes y mejoran la microcirculación bajo los ojos.

Antiojeras con ingredientes naturales

Ingredientes (siempre biológicos)

- Agua floral de rosas.
- Extracto seco en polvo de aloe vera.
- Extracto seco en polvo de granada.
- Agua floral de aciano.
- Agua floral de camomila.



Elaboración

Mezcle 5 mg de cada extracto con 20 ml de cada una de las aguas florales. Si no encuentra los extractos en polvo puede recurrir al zumo de aloe vera y de granada (a la venta en tiendas de productos naturales). En ese caso, mezcle 20 ml de cada uno de los ingredientes. Después vierta la preparación en un bote opaco con la ayuda de un embudo.

Utilización

Por la noche antes de acostarse, coja dos algodones de desmaquillar y empápelos en la mezcla de extractos y aguas florales fría. Aplíquelos durante 20 minutos sobre los ojos.

Advertencia: las aguas florales son muy perecederas, por lo que después de comprarlas, hay que usarlas rápidamente y conservarlas en el frigorífico. Se les podrían añadir ciertos conservantes admitidos por expertos en salud natural, pero siempre es preferible preparar pequeñas cantidades y utilizarlas lo antes posible.

- El **agua floral de aciano** (*Centaurea cyanus*) es amiga de los ojos sensibles, ya que suaviza y descongiona. Combate los párpados hinchados, violáceos y ojerosos y cierra los poros.

- El **agua floral de camomila** (*Anthemis nobilis*) se recomienda para el cuidado de las pieles muy finas y secas, así como para tratar los cercos oscuros bajo los ojos. Suaviza, relaja y deshincha las bolsas que se forman en esa zona.



Aciano silvestre

Catherine Bonnafous
Doctora en Farmacia

Cedro y olmo: las yemas para su piel

¿Qué tienen en común el olmo, frágil y humilde, y el cedro, mítico y majestuoso? Su eficacia a la hora de cuidar la piel. En homeopatía, sus yemas o brotes jóvenes son soluciones muy reconocidas para tratar afecciones cutáneas como eccemas, psoriasis, impétigo...

El **olmo común** (*Ulmus campestris* o *Ulmus minor*) casi ha desaparecido de Europa, diezmado por la enfermedad vegetal de la grafiosis, provocada por un hongo microscópico (*Ophiostoma ulmi*). Por su parte, el **cedro del Líbano** (*Cedrus libani*) sirvió para construir el templo de Salomón y en la mitología sumeria (III milenio a. C.) fue protegido por el gigante Humbala. Éste prohibía a los mortales la entrada al bosque de cedros, pero Gilgamesh, rey de Uruk, y su compañero Enkidu lo vencieron y cortaron los cedros. La venganza de los dioses fue entonces implacable: mataron a Enkidu e hicieron sufrir así a Gilgamesh, el gran buscador de la inmortalidad, de por vida, ya que jamás pudo sobreponerse.

Las yemas o brotes jóvenes de estos dos árboles, preparados según el método homeopático -en una mezcla de alcohol y glicerina, diluidos y dinamizados al primer decimal (ID)- son grandes tratamientos para la piel. Como todas las soluciones de yemas, brotes jóvenes y partes embrionarias vegetales, *Cedrus libani* y *Ulmus cam-*



pestris poseen propiedades regenerativas, por lo que constituyen sobre todo la base para la preparación de medicamentos de fondo, aunque a veces pueden actuar bastante rápido.

El macerado glicerinado ID de brotes jóvenes *Cedrus libani* es una solución para los problemas de piel derivados de **la sequedad y la deshidratación**.

El macerado glicerinado ID de yemas *Ulmus campestris*, por su parte, es el tratamiento para los problemas de **pieles grasas y exudativas**.

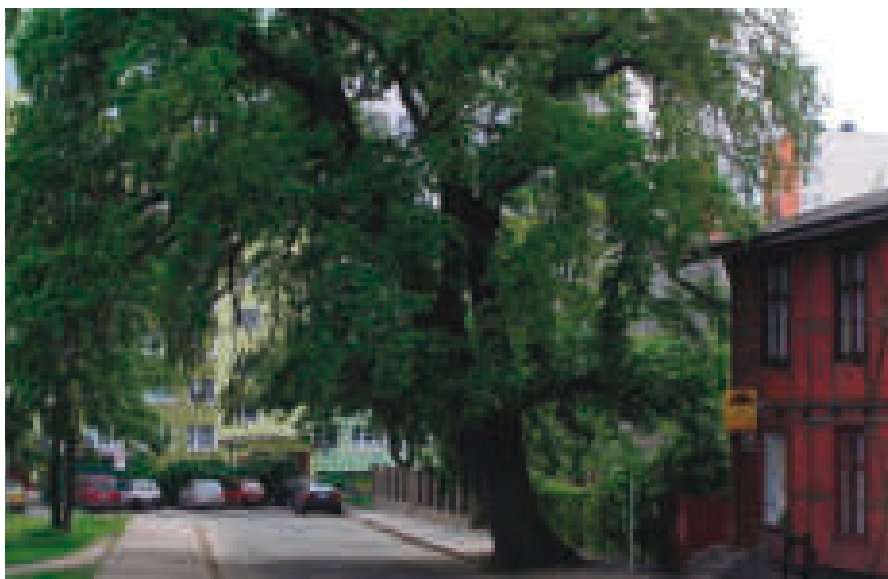
Cedro contra los problemas de la piel seca

Cedrus libani está indicado para **eccemas secos** y pieles que desprenden finas escamas (láminas de tejido), que pueden adoptar incluso un aspecto de harina fina. Podría parecer que la piel, seca y dura y en la cual se forman placas, está recubierta de líquenes, como los que crecen sobre los árboles y las piedras, dándole un aspecto de agrietamiento.

Esta solución homeopática también está indicada para tratar los **eccemas fisurados**, en particular los de

Cedrus libani está indicado para eccemas secos y pieles que desprenden finas escamas (láminas de tejido), que pueden adoptar incluso un aspecto de harina fina

Las yemas del olmo actúan sobre los eccemas exudativos, el acné y todos los problemas a los que pueden enfrentarse las pieles grasas



las puntas de los dedos. Estos suelen agravarse en invierno, y entonces pueden completarse con otro medicamento homeopático (Petroleum, preparado a partir del petróleo, 9CH, a razón de una dosis semanal).

Cedrus libani actúa también sobre la **psoriasis**, para la que funciona como tratamiento a largo plazo. Se sabe que esta enfermedad, que tiene una causa genética, no desaparece nunca del todo, pero pueden lograrse largas remisiones con curas prolongadas de esta solución homeopática. Asimismo, Cedrus libani actúa muy bien en problemas de párpados ligados a la **sequedad ocular**. Por lo tanto, piel y sequedad son las palabras clave de este árbol mítico, que hay que interpretar como un marcador del límite implacable de la piel que se seca y se endurece cuando es agredida.

Olmo para los trastornos de pieles grasas

Por el contrario, el olmo campestre nos muestra su fragilidad y su incapacidad de defenderse. Atacado por un insecto que le inocula el famoso hongo de la grafiosis, su tronco se espesa y se ennegrece. Es el símbolo de la barrera natural (su corteza equivale a nuestra piel) que se infecta y se deja invadir.

Las yemas del olmo actúan sobre los **eccemas exudativos**, el **acné** y todos los problemas a los que pueden enfrentarse las **pieles grasas**, que no pueden eliminar correctamente el sebo.

El **herpes**, el **impétigo** y todas las infecciones de la piel que conllevan

flujo o supuración mejorarán mucho a largo plazo con *Ulmus campestris*.

Advertencia: tanto en el caso de *Cedrus libani* como en el de *Ulmus campestris* hay que tomar 50 gotas diarias de la solución homeopática disueltas en un poco de agua, y durante entre 1 y 3 meses. Deben abstenerse de tomarlo las personas con enfermedad hepática, los niños y las mujeres embarazadas o lactantes (por su contenido en alcohol).

Dr. Daniel Scimeca
Médico homeópata y presidente de la
Federación Francesa de Sociedades de
Homeopatía

Breve

Contra el zika

Si usted viaja a una zona afectada por el zika, debe saber que hay un aceite esencial (AE) que puede defenderle del virus que transmiten los mosquitos: el AE de ravintsara (*Cinnamomum camphora*). Debe tomar 2 gotas sobre un comprimido neutro (común-

mente usados como base para los aceites esenciales) durante las comidas (3 veces al día, durante 5 días). No conviene, sin embargo, a mujeres embarazadas, lactantes o niños de menos de 6 años (y entre los 6 y los 12 años hay que reducir la dosis a la mitad).



Las increíbles virtudes de las artemisas y ajenjos

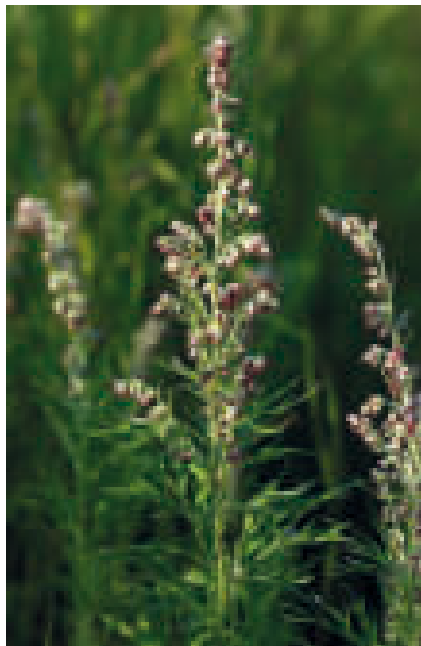
Vinculados durante miles de años a las creencias y la magia, aunque también muy utilizados en medicina, las artemisas y ajenjos ya no son tan conocidos por sus “extraños poderes” como lo eran antaño, aunque siguen siendo famosos por sus valiosas cualidades curativas.

Conocidos en la mayoría de las regiones del mundo, las artemisas y los ajenjos forman parte del gran género de las *Artemisia* (que engloba cientos de especies), familia de las asteráceas. Estas *Artemisia* tienen propiedades comunes: el amargor de sus hojas y la naturaleza aceitosa de sus semillas, además de los múltiples dones que se les han atribuido durante milenios. Y es que estas plantas no sólo se incluían en la composición de remedios, sino que también se usaban para cultos y rituales mágicos.

Es la planta mágica por excelencia de la que ya se hablaba en tiempos de los faraones, hace más de 4.000 años. La artemisa estaba asociada al culto de Isis, diosa de la fertilidad, y era famosa también por hacer huir a las serpientes. El conocimiento de sus múltiples poderes perduró a lo largo del tiempo, hasta tal punto que aún se oía hablar de ellos en el siglo XIX.

Eficaces contra los dolores, los demonios y el mal de ojo

Lo que dio a conocer a la artemisa y a su primo el ajenjo en Europa fue, principalmente, su asociación con el culto a Artemis, por la cual recibieron el nombre de *Artemisia*. Como Isis, la diosa Artemis era protectora de las mujeres y la virginidad y, según los autores griegos y romanos, las *Artemisia* se usaron ampliamente como “remedios específicos de las enfermedades de las mujeres”. Sin embargo, estas plantas estaban lejos de limitar-



Floración de la artemisa (*Artemisia vulgaris*)

se a estos cuidados. Los astrólogos griegos las habían asignado a la protección del signo de Escorpio y del planeta Ares, símbolos de la guerra, la violencia y el exceso.

Recomendadas en medicina desde Hipócrates, las *Artemisia* tuvieron el viento a su favor durante mucho tiempo. Plinio afirmaba en su monumental *Historia natural* que, siempre que se recogieran antes del amanecer, “quienes las portan no tiene nada que temer de las sustancias nocivas ni de ningún animal, ni siquiera del sol”. Esos mismos poderes fueron confirmados por Apuleyo en el siglo II: “si se lleva encima artemisa al emprender un viaje no se siente la fatiga, se ahuyenta a los diablos escondidos y se neutraliza el mal de ojo de los hombres”. Y ocho

siglos después de Hipócrates, bajo la pluma de Pseudo-Apuleyo, las *Artemisia* todavía tenían fama de ser “buenas para los dolores de pies, de la vejiga y de estómago; contra la estranguria, la fiebre, los temblores nerviosos...”.

Cuando se impuso la religión cristiana, las *Artemisia* no se abandonaron; por el contrario, la artemisa (*Artemisia vulgaris*) se convirtió en la planta consagrada a San Juan Bautista. La leyenda sostenía que este santo había llevado un cinturón de artemisa para protegerse de los demonios cuando estaba en el desierto. Y, pese a las prohibiciones de la Iglesia, en la noche de San Juan se arrojaban a las llamas coronas de artemisa recogidas antes de la salida del sol para alejar las enfermedades durante todo el año siguiente. Con frecuencia también se colgaban ramos de artemisa en las casas para protegerlas y ahuyentar las epidemias.

El amigo del perfecto excursionista

Estas creencias antiguas sobre la magia de la artemisa llegan hasta el siglo XIII, cuando el filósofo y teólogo San Alberto Magno escribe: “cuando se quiera emprender un viaje sin dificultad y sin fatigarse, deberá llevarse encima la hierba a la que se llama artemisa y con ella deberá hacerse un cinturón al caminar. Luego se deberá cocer esta hierba y con ella lavarse los pies; de ese modo no se sentirá nunca la fatiga”. Además, añade: “aquél que tenga la precaución de llevar siempre consigo esta hierba no tendrá nada

que temer de los malos espíritus ni del veneno, del agua o del fuego, y nada podrá hacerle daño”.

Sin embargo, la confianza en esos poderes mágicos de las *Artemisia* ha ido cayendo poco a poco en el olvido. Por su parte, la reputación del ajeno, que tiene múltiples propiedades con frecuencia confundidas con las de la artemisa, ha sufrido desde finales del siglo XIX los daños provocados por el licor de absenta. Éste puede conducir hasta la locura o incluso la muerte, lo que le ha valido a esta planta el sobrenombre de “la asesina”.

Si bien hoy en día ya no se atribuyen poderes mágicos a la artemisa (aunque algunas creencias siguen confiriéndole capacidades de purificación y de ayuda a la clarividencia), esta planta conserva numerosas aplicaciones en medicina; eso sí, a veces ambivalentes como su “madrina” Artemis, al mismo tiempo protectora y guerrera.

Sus virtudes terapéuticas

La artemisa contiene principios activos tanto en las partes externas, hojas y flores como en el aceite esencial que contienen sus tallos. Se suele utilizar por dos vías: por vía interna lo habitual es consumirla en forma de tisanas, cápsulas o polvos, mientras que por vía externa es común usarla en fricciones, generalmente con preparados a base de su aceite esencial, o en forma de emplasto de sus tallos y hojas contra los dolores de espalda o menstruales.

Y es que uno de los principales usos heredados de la antigüedad y que todavía hoy persiste concierne a los **trastornos femeninos**. La artemisa, que es emenagoga (es decir, que estimula el flujo sanguíneo en el área de la pelvis y el útero), alivia un gran número de estos trastornos. Pero también hay que tener en cuenta los riesgos abortivos que puede conllevar, motivo por el que está contraindicada durante el embarazo.

La prima de la artemisa de la que hay que alejarse

Otro miembro de la familia de las asteráceas y próxima a la artemisa, tal como su nombre indica, es la ambrosía común o altamisa (*Ambrosia artemisiifolia*). Sin embargo, se diferencia de la primera entre otras cosas por el reverso liso y no veloso de sus hojas. Además, la ambrosía común no es medicinal. Su polen, que se expande mucho en verano, produce con frecuencia síntomas de alergia (en ocasiones graves) tales como el asma, la conjuntivitis o la urticaria. Por ello lo más razonable parece evitarla, al contrario que la artemisa, planta con beneficios para la salud.



Hojas de ambrosía común (*Ambrosia artemisiifolia*)

También por vía interna trata los **dolores gástricos y viscerales**, estimula la secreción de jugos gástricos, tiene propiedades vermífugas (elimina las lombrices intestinales)... Eso sí, debe utilizarse siempre con moderación, ya que las dosis excesivas pueden resultar peligrosas. Por ejemplo, en infusión (la forma de utilización más co-

mún) la artemisa debe prepararse con unos 25 g de la mezcla de sus hojas y flores secas por cada litro de agua hirviendo. Tras dejar reposar entre 10 y 15 minutos, debe filtrarse. Se pueden tomar entre 1 y 2 tazas diarias de esta infusión, pero durante un máximo de 20 días consecutivos. Si utilizamos la artemisa como remedio natural para regular el ciclo menstrual, la recomendación es tomar 1 taza de esta infusión al día y por las mañanas, y sólo durante los 4 ó 5 días previos al ciclo.

La artemisa
contiene
principios activos
tanto en las partes
externas, hojas
y flores como en
el aceite esencial
que contienen
sus tallos

Ciertos usos de la artemisa recuerdan las creencias de antaño, como los baños de pies a base de la infusión de esta planta, que **ayudan a aliviar el cansancio** y recuerdan lo que prometía San Alberto Magno. Aunque hoy en día no se cuelgan ramitos de artemisa en las casas para ahuyentar a los demonios, sí resulta útil para repeler a los insectos...

También la medicina tradicional asiática considera curativas a las “hierbas de fuego”, otro nombre con el que son conocidas las artemisas. La

Plantas insólitas

práctica milenaria de la moxibustión, actualmente muy conocida en Europa, se efectúa aproximando a 1 ó 2 cm de diversos puntos precisos de acupuntura unos pequeños conos o bastoncillos calientes de artemisa desecada, las moxas. Se considera que las propiedades tónicas y estimulantes de la artemisa refuerzan la acción de las agujas, y las moxas calientan sin quemar.

Por su parte, el ajeno dulce o chino (*Artemisia annua*) se ha revelado eficaz a título curativo (aunque no preventivo) contra formas graves de **paludismo** (en particular contra el protozoo parásito *Plasmodium falciparum*, que en muchos lugares se ha vuelto resistente a los medicamentos clásicos). Por lo tanto, se trata de una

El ajeno dulce o chino se ha revelado eficaz a título curativo contra formas graves de paludismo

alternativa sencilla al alcance de las poblaciones sometidas a este flagelo. Se han obtenido buenos resultados con curas en forma de infusiones usadas puntualmente para tratar las fiebres. Hay que hervir 1 litro de agua, añadir 10 g de hojas secas de ajeno dulce e infusionar. Se bebe a lo largo del día y se aconseja repetir la cura (de 1 litro diario) durante 5 días.

El estragón (*Artemisia dracunculus*) en aceite esencial es un buen **estimulante digestivo, analgésico y antiespasmódico neuromuscular**. Para usarlo en aplicación local basta con diluir 3 gotas en una cucharadita de aceite vegetal (por ejemplo, aceite de oliva) y masajear la zona afectada.

Michèle Bilimoff

News

La infusión de hierba limón, al rescate de la gastritis

Un estudio ha evaluado el efecto de una infusión de hierba limón, también conocida como limoncillo o citronela (*Cymbopogon citratus*), sobre ratas a las que se les había provocado previamente una inflamación en el estómago. La infusión les fue administrada por vía oral antes o después de ingerir etanol (alcohol etílico), y se realizó una comparativa respecto al grupo de control.

Los resultados revelaron que la eficacia de la infusión de hierba limón, que consistía en reducir la inflamación, aumentaba según el tiempo de contacto con la mucosa gástrica. Los investigadores quisieron demostrar que el uso tradicional de la hierba limón en el tratamiento de la gastritis aguda (inflamación del estómago) es igual de eficaz que el tratamiento farmacológico.

Fuente: Sagradas J, Costa G, Figueirinha A, et al. "Gastroprotective effect of Cymbopogon citratus infusion on acute ethanol-induced gastric lesions in rats". *J Ethnopharmacol.* 2015 Sep; 15;173:134-8. 2015 Sep; 28(1):295-304.

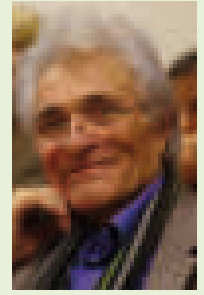
News

El comino negro: una gran ayuda para el sistema inmunitario

Una revisión bibliográfica ha confirmado el efecto positivo del comino negro (*Nigella sativa*) para reforzar y reequilibrar nuestras defensas naturales. Los extractos de semilla de comino negro han demostrado en numerosos estudios su capacidad para regular la inflamación y la respuesta inmunitaria, siendo la timo-

quinona el principio activo identificado como principal responsable de estas propiedades. Los autores de la revisión concluyen que los extractos de esta planta tienen un potencial prometedor como tratamiento contra estados inflamatorios y alergias, pero también contra enfermedades autoinmunes o cánceres.

Fuente: Majdalawieh AF, Fayyad MW. "Immunomodulatory and anti-inflammatory action of Nigella sativa and thymoquinone: A comprehensive review". *Int Immunopharmacol.* 2015 Sep; 28(1):295-304.



“Es necesario volver a la agricultura ecológica”

Su mirada es amable, pero sus palabras son tajantes cuando defiende la tierra y la libertad de los campesinos. Philippe Desbrosses fue uno de los primeros ecologistas y, aunque ya tiene el pelo cubierto de canas, sigue expresándose con la misma energía e indignación que en su juventud contra las multinacionales que amenazan los verdaderos valores de la naturaleza.

Plantas & Bienestar: Usted fue uno de los pioneros de la agricultura ecológica, hace ya 40 años. ¿Qué le impulsó a hacer algo así?

Philippe Desbrosses: Tuve la suerte de tener unos padres que ya en la década de 1970 habían optado por la agricultura ecológica. Se trataba de un compromiso difícil de entender en un momento en el que el mundo adoraba el progreso, la técnica, las grandes máquinas, los abonos y los pesticidas. ¡Era como si fuésemos al revés de todo el mundo! Gracias a ellos, desde muy joven sentí la necesidad de volver a la tierra y, sobre todo, comprendí la importancia de preservar el medio ambiente. En seguida me convertí en portavoz de los movimientos ecologistas.

P&B: ¿Cuál es el sentido de producir de manera ecológica?

P.D.: El primer beneficio que se consigue es el renacimiento de las economías locales. Cuando desaparece la explotación agrícola de una población rural no sólo desaparece el agricultor, sino que al mismo tiempo desaparece un poco de la oficina de correos, de la escuela, del mecánico, de la tienda de comestibles, etc. Actualmente nos encontramos frente a desiertos rurales, ya que los campesinos daban vida a todo ese tejido social y económico. Por otro lado, está

la protección del medio ambiente. Si no existen suficientes manos para mantener y cuidar la tierra, no queda más remedio que recurrir a artificios, como son los pesticidas de Monsanto u otras multinacionales. Así, cada agricultor que desaparece significa más pesticidas rociados en nuestros campos y más problemas de salud. No es casualidad que cada año se den más casos de cáncer y enfermedades degenerativas como el párkinson, ligadas en parte a la alimentación.

P&B: ¿Es optimista sobre el futuro?

P.D.: Sí, pero a largo plazo. Esa es la razón por la que continúo es-

cribiendo libros y llevando a cabo campañas de intercambio de semillas, cuyo objetivo es salvar más variedades de semillas antiguas, ponerlas en circulación y multiplicarlas.

Son muchos los ciudadanos que ya han participado en esta iniciativa y han hecho posible que reunamos la financiación necesaria para preparar un programa completo de formación, para aprender a cultivar y preservar variedades de semillas antiguas que están en riesgo de desaparecer.

Con la ayuda de estas asociaciones se distribuyen las semillas y se crea una auténtica marea de cultivadores que producirán en sus huertos todas estas plantas. En los últimos años las redes de intercambio de semillas han jugado un papel decisivo en la conservación de la biodiversidad.

Su importancia se debe a la variedad de personas y organismos que forman parte de ellas, ya que participan investigadores, agricultores, consumidores, grupos de acción local, movimientos ecologistas, universidades, etc. Es en estas asociaciones en las que hay que apoyarse para mantener la esperanza.

Entrevista realizada por Alessandra Moro Buronzo y Annie Casamayou

“No es casualidad que cada año se den más casos de cáncer y enfermedades degenerativas ligadas en parte a la alimentación”

Philippe Desbrosses es doctor en Ciencias Ambientales y fundador de un centro piloto de agricultura ecológica, pero ante todo es agricultor y orgulloso de serlo. Ha sido uno de los cofundadores de los principales movimientos de agricultura ecológica de Europa, es autor de numerosos libros especializados y es presidente de la asociación Intelligence Verte, dedicada a la promoción de la biodiversidad vegetal.

índice de términos

A

Aceites esenciales: 27, 50, 66, 180, 219, 272
Accidente cerebrovascular (ACV): 27, 32
Acidez de estómago: 76, 109, 147, 188
Acné: 86, 135, 185, 218, 305
Acúfenos: 170
Adelgazar: 239, 271, 335
Agricultura ecológica: 92, 134, 138, 309
Alergia: 130, 269, 308
Alimentos:
 Ajo: 200, 202
 Alcachofa: 59, 88, 209, 213, 300
 Apio: 59
 Arándanos: 18, 131
 Avellana: 3, 103, 120, 184, 265
 Avena: 38, 64, 77, 175, 207, 301
 Azúcar: 31, 41, 64, 79, 81, 87, 108, 114, 119, 145, 151, 236, 265, 299, 302
 Brécol: 140
 Chocolate: 59, 114, 179,
 Espárrago: 59
 Granada: 59, 173, 303
 Miel: 17, 212, 215, 256, 269
 Rábano negro: 88
Afrodisiacos: 53, 58, 280
Anestésico: 11, 37, 166,
Anginas (Véase Dolor de garganta)
Animales: 74, 126, 138, 203
Antiséptico: 5, 37, 53, 93, 219, 220, 297, 302

Antioxidantes: 16, 34, 43, 80, 93, 131, 144, 178, 217, 221, 243
Ansiedad: 10, 24, 38, 43, 101, 115, 118, 124, 147, 155, 158, 195, 226, 274, 292
Ardor de estómago (véase Dolor de estómago)
Aromaterapia: 8, 39, 50, 66, 102, 148, 180, 184, 234, 272, 288
Arterioesclerosis: 32, 217, 224, 300
Artrosis: 130, 136, 221, 223, 249, 259
Asma: 17, 44, 45, 153, 307
Atrofia vulvar: 248
Ayurveda: 164, 190, 333

B

Biopiratería: 296, 302
Biosensibilidad: 111, 139, 198
Botiquín primeros auxilios: 73, 94, 106
Bronquitis: 7, 25, 44, 45, 100, 107, 153, 201, 224, 253

C

Caída del cabello: 247, 322
Calenturas (Véase Herpes)
Cáncer de mama: 174, 210, 242, 274
Candidiasis: 53, 130, 224, 284
Celulitis: 99, 125, 239
Colesterol: 30, 130, 151, 165, 186, 209, 217, 300
Conjuntivitis (Véase Problemas de vista)
Cortes y rasguños: 95
Cosmética vegetal:
 Bálsamo labial: 220

Bálsamo nutritivo para pies: 104
Baño nutritivo para cabellos secos y quebradizos: 162
Baño relajante: 206
 Crema corporal: 275
Crema de día
anticontaminación: 189
Crema de noche hidratante: 246
Crema para quemaduras: 82
Exfoliante: 125
 Mascarilla lifting: 321
Mascarilla tonificante para el cabello: 26
Protector solar: 98
Remedio anticaída del cabello: 247
Suero natural antiojeras: 303
Cruralgia: 73, 286
Cuenta la historia:
 El bálsamo de Jerusalén: 93
 El clavo, víctima de la especulación: 37
 El número 4 de la buena salud: 263
 El zapato de Charles Chaplin: 287
 Ginkgo biloba, el árbol de los cuarenta escudos: 6
 Ginseng, secreto de alcoba de los reyes: 151
 La granada y la ciencia popular: 173
 Verbascó, una planta que también sirve para pescar: 203
Cuidado de la piel: 184, 275, 304, 328
Cúrcuma: 16, 18, 178, 213, 243

D

Depresión: 1, 10, 59, 124, 128, 147, 154, 215, 240, 290

Deseo sexual: 27, 58

Diabetes: 30, 58, 122, 130, 217, 218, 287

Diarrea: 94, 131, 195, 216, 301

Dieta mediterránea: 33, 274

Disfunción eréctil: 62

Dolor:

De cabeza: 226, 285

De cervicales: 136

De estómago: 12, 146, 188, 237, 306

De garganta: 254

Dormir (véase Problemas de sueño)

E

Eccema: 107, 185, 219, 304

Ejercicio físico: 1, 80, 119

Encuentro con expertos:

Bruno Donatini: 108

Dominique Eraud: 134

Françoise Heitz: 74

Gilles-Éric Séralini: 276

Julien Kaibeck: 46

Kiram Vyas: 164

Kurt Hostettmann: 250

Michel Pryet: 190

Philippe Desbrosses: 309

Endometriosis: 52

Envejecimiento: 32, 47, 98, 134, 144, 184, 189, 221, 246

Espicias:

Azafrán: 64, 216, 260, 293

Canela de Ceilán: 35

Clavo: 18, 37

Comino negro: 308

Orégano: 15, 109, 266

Perejil: 182, 263

Espirulina (Alga): 43, 98, 202, 239, 240

Estrés: 73, 101, 118, 146, 200, 237, 293

Estrés oxidativo: 7, 76, 79, 144, 489

Estreñimiento: 71, 94, 109, 141, 169, 216, 237

Exfoliante: 105, 125

F

Faringitis (Véase Dolor de garganta)

Fatiga crónica: 25, 115, 282

Fibromialgia: 282

Fiebre aguda: 73, 100

Fitoterapia: 15, 23, 38, 74, 83, 210, 222, 250

Flora intestinal (Véase Microbiota)

Fucus (Hongo): 115, 238, 240

G

Garrapata (Véase Lyme)

Gastritis: 12, 100, 308

Gemoterapia: 92, 159, 222, 256, 304

Geobiología: 138

Golpes y contusiones: 225

Gripe: 9, 100, 106, 115, 124, 130, 137, 187, 198, 234, 269, 271

H

Herpes: 318

Hidroterapia: 206,

Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP): 102, 264

Hipertensión: 32, 41, 49, 101, 130, 155, 300

Homeopatía: 6, 44, 73, 100, 136, 218, 249, 304

Hongo Shitake: 63

Hormonas:

Adrenalina: 115, 119, 231, 237, 293

Cortisol: 119, 231, 237, 251, 253, 293

Dopamina: 227, 251, 219, 295

Melatonina: 96, 117, 154

Serotonina: 11, 59, 115, 123, 227, 240, 291

Testosterona: 58, 60, 116, 176, 264

I

Incienso: 93, 190

Índice Glucémico (IG): 31, 145, 236, 238

Infección urinaria: 5

Inflamación: 13, 32, 78, 99, 103, 109, 129, 143, 148, 223, 245, 249, 255, 268, 269, 308

Infusiones:

¡Acabe con la celulitis!: 99

Aromatizar el té: ¡delicioso y bueno para su salud!: 260

Calme sus palpitaciones: 43

Combata el calor con tisanas heladas y polos de flores: 40

Desintoxíquese como primer paso para decir adiós al tabaco: 123

El secreto antienvjecimiento: 221

Encare el invierno con unas defensas inmunitarias de hierro: 187

Innovando la tisana de toda la vida: 241

Para mejorar la concentración y la memoria: 19

Para un ciclo menstrual sin molestias: 161

¡Salga del invierno reforzado!: 297

Una tisana bien caliente... para refrescarse: 81

Una tisana para acabar con cualquier tipo de tos: 269

Insomnio: 97, 101, 151, 153, 156, 181, 230

J

Jardines sanadores: 278

K

Klamath (alga): 80, 202

L

Libido: 27, 58, 151, 294

Longevidad (Véase
Envejecimiento)

Lugares:

Borneo: 28

Líbano: 56

Senegal: 196

Togo: 84

Lyme: 282

M

Mareos (Véase Nauseas)

Mascotas (Véase Animales)

Medicamentos:

Antibióticos: 13, 129, 150,
200, 255, 284

Antiinflamatorios no
esteroideos (AINEs): 13, 93,
99, 104, 130, 135, 147, 149,
245, 249, 258, 259, 265

Antidepresivos: 11, 59, 239,
290

Medicina tradicional: 296

Medicina tradicional china: 234

Medicina tradicional india
(Véase Ayurveda)

Meditación: 118, 122, 156, 164

Memoria: 19, 155, 191, 222, 227,
231, 240, 251, 286, 288, 290, 295

Menopausia: 7, 27, 65, 77, 92,
175, 184, 248

Micoterapia: 126, 150

Micosis vaginal: 224

Microbiota: 5, 88, 108, 200

N

Nauseas: 13, 18, 66, 70, 95, 188,
212, 285

Naturaleza: 27, 226

Naturopatía: 6

O

Obesidad: 30, 274

Olfatoterapia: 282, 288

Oligoelementos:

Calcio: 76, 92, 182, 248

Cobre: 150, 249, 256

Fósforo: 76, 92, 127

Hierro: 19, 116, 187, 247

Magnesio: 19, 33, 76, 94, 96,
114, 120, 171, 228

Omega 3: 33, 60, 145, 178,
209, 228, 243

Selenio: 19, 33, 130

Zinc: 33, 59, 90, 103, 247

Orzuelo (Véase Problemas de
Vista)

Osteoporosis: 76, 92, 223, 248

P

Pérdida del cabello (Véase
Cuidado del cabello)

Personajes:

Caballo Loco: 252

La reina de las plantas: 28

Santa Hildegarda de Bingen:
54

Pesticidas: 57, 276, 309

Picaduras: 95, 283, 305

Piel (Véase Cuidado de la piel)

Plantas mágicas: 22, 166, 190,
306

Plantas medicinales:

Abedul: 22, 179, 223, 238,
240

Abeto: 39, 92, 168, 256

Acónito: 73

Adormidera: 23, 94, 156,
182

Agripalma: 121

Ajedrea: 53, 64, 103, 297

Ajenjo: 38, 169, 306

Alcaravea: 20, 263

Aloe Vera: 36, 67, 95, 104,
216, 275, 303

Amapola: 82, 156, 157

Angélica: 38, 95, 221, 241

Árbol del té: 67, 87, 224, 243

Árnica: 4, 183, 207, 211, 225

Aronia negra: 34

Artemisa: 161, 306

Astrágalo: 123, 199, 270

Bardana: 38, 88, 201

Boj: 23

Caléndula: 74, 95, 168, 189,
207, 216, 241, 255

Camomila: 168, 181, 259,
303

Capuchina: 58, 63

Cardo mariano: 7, 213, 239

Casis: 124, 240

Cedro: 26, 56, 304

Ciprés: 103, 258

Citronela: 39, 308

Cohosh negro: 7, 248

Cola de caballo: 43, 77, 215,
221, 242

Consuelda: 4, 23, 74, 207

Damiana: 60

Desmodium: 75, 182, 212

Dulcamara: 44

Eleuterococo: 3, 19, 121,
187, 231

Enebro: 5, 39, 75, 238, 286

Equinácea: 75, 137, 187,
199, 202, 214, 252, 256

Erísimo: 256, 258

Espino blanco: 23, 43, 75,
101, 221

Eucalipto: 4, 8, 38, 103, 219,
286

Hierbabuena: 70, 238

Gaulteria: 3, 149, 286

Geranio Bourbon: 185, 215

- Ginseng: 3, 62, 83, 117, 122, 151, 157, 240, 295
- Gingko biloba: 5, 27, 61, 171, 183, 214
- Gramma: 81, 99, 238, 239,
- Grano de terciopelo: 294
- Grifonia: 117, 158, 293
- Grosella: 217
- Grosella negra (Véase Casis)
- Guaraná: 63, 116, 157, 239
- Helecho: 167
- Helenio: 187, 269
- Hinojo: 55, 59, 95, 99, 143, 168, 188, 241
- Hipérico: 4, 74, 122, 243, 245, 294
- Hierba doncella: 171
- Hierba limón: 15, 215, 308
- Índigo salvaje: 100
- Konjac: 271
- Jara: 91, 185, 189, 214, 246
- Jengibre: 15, 38, 65, 95, 109, 151, 212, 243
- Juglans: (Véase Nogal)
- Lachnantes: 136
- Lapacho: 49, 187, 297
- Laurel: 4, 24, 168
- Lavanda: 67, 75, 90, 95, 124, 149, 159, 160, 181, 207, 211, 226, 232, 243, 246
- Lavandín: 4, 181
- Llantén: 16, 38, 95, 123, 143, 175, 269
- Maca: 65, 297
- Malvavisco: 106, 214, 257
- Manzanilla: 16, 39, 41, 90, 147, 181, 207, 215, 259
- Marrubio: 45
- Matricaria: 95, 121, 143, 147, 181, 259
- Melisa: 16, 38, 41, 75, 97, 121, 177, 195, 211, 244, 301
- Melón amargo: 34
- Menta: 3, 15, 19, 39, 41, 64, 66, 70, 77, 81, 82, 103, 109, 149, 207, 212, 262, 286
- Milenrama: 49, 52, 96, 161, 177, 244
- Mirra: 93, 142, 243
- Mirto verde: 68
- Mucuna: 62, 294
- Muérdago: 22, 204, 245
- Naranja amargo: 159, 232
- Niaouli: 103, 149, 208, 242
- Nogal: 75, 94, 218
- Olmo: 304
- Onagra: 52, 161, 176, 184, 245, 248, 275
- Ortiga: 19, 38, 43, 60, 77, 102, 115, 120, 168, 183, 215, 242, 247, 267, 301
- Palo de rosa: 82, 87, 185
- Palma enana: 267
- Palma roja: 29, 85, 196
- Pasiflora: 63, 121, 177, 211, 226, 230, 233
- Pino de montaña: 222
- Pino silvestre: 39, 105, 116, 215, 255
- Prímulas: 152
- Ravintsara: 180, 208, 256, 305
- Regaliz: 15, 77, 238, 258, 269, 287
- Reina de los prados: 207
- Rodiola: 38, 48, 65, 117, 121, 157, 183, 231, 274, 293, 295
- Romero: 4, 19, 42, 80, 116, 178, 187, 189, 207, 213, 234, 297, 302
- Rosa canina: 249
- Rosa de Damasco: 64
- Rosa de Jericó: 254
- Sauco: 201
- Té verde: 35, 40, 116, 117, 239, 260
- Tilo: 23, 81, 157, 179, 213, 300
- Tomillo: 18, 38, 116, 180, 201, 208, 214, 258, 269
- Trébol: 61
- Valeriana: 38, 121, 158, 175, 211, 230
- Verbascum: 203
- Verbena: 23, 61, 168, 177, 280
- Violeta: 106
- Ylang-Ylang: 39
- Uña de gato: 214
- Plantas para cultivar:
- Alcaravea: 20
- Arándanos: 131
- Menta: 70
- Polen: 43, 114, 146, 214, 239
- Prebiótico: 16, 201, 214, 243
- Principios activos:
- Betacarotenos: 196
- Carotenoides: 144,
- Flavonoides: 34, 63, 107, 157, 158, 221, 230, 256, 294
- Polifenoles: 34, 35, 103, 125, 128, 221
- Probiótico: 201, 214, 243
- Problemas:
- Problemas de menstruación: 161, 307
- Problemas de sueño: 25, 115, 117, 118, 120, 141, 147, 154, 183, 227, 230, 246, 272, 286, 290, 301, 303
- Problemas de vista: 142, 208
- Problemas digestivos: 77, 109, 188, 195
- Problemas hormonales: 175, 243
- Problemas respiratorios: 9, 45
- Propóleo: 214, 256
- Próstata: (Véase Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP))
-
- Q**
- Quemaduras: 47, 82, 98

R

Radioterapia: 66, 210, 242
Resaca: 186
Resfriados (véase Gripe)
Recetas de cocina:
 Aromatizar el té: ¡delicioso y bueno para su salud!: 260
 La violeta, un toque de color de poder calmante y expectorante: 106
 Mil y una formas de consumir arándanos: 133
 Otras virtudes de las primulas que no todo el mundo conoce: 152

S

Sensibilidad de las plantas (Véase Biosensibilidad)
Sésamo (semillas): 64, 130, 165, 189, 262
Setas (Véase Micoterapia)
Simbióticos: 243
Sinusitis: 148

Sistema inmunitario: 128, 137, 155, 187, 200, 204, 234, 253, 2701, 284, 297, 308

Sistema nervioso: 19, 38, 43, 59, 101, 120, 159, 232, 239, 251

Sobrepeso: 30, 108, 130, 236, 271

Sustancias psicodélicas: 11

T

Tabaquismo: 7, 38, 123, 175, 281

Temperamento neuropático: 282, 298

Tendinitis: 4

Teoría de las signaturas: 218

Tinnitus (Véase Acúfenos)

Tisanas: 40, 48

Tonificante: 68, 114, 270

Tos: 106, 234, 269

U

Úlcera de estómago (Véase Problemas digestivos)

Urea: 179

V

Virus del papiloma humano (VPH): 150

Vista cansada (Véase Problemas de vista)

Vitaminas:

Vitamina A: 59, 104, 135,

Vitamina B: 15, 59, 80, 228

Vitamina C: 15, 34, 63, 114, 116, 146, 152, 199, 249, 297,

Vitamina D: 78, 198, 202, 248

Vitamina E: 59, 98, 220,

Vitamina K: 60, 78, 250, 281

Y

Yemoterapia (Véase Gemoterapia)

Z

Zika: 305

El equipo de Salud, Nutrición y Bienestar tiene el orgullo de presentarle *El libro verde de la salud. Secretos, sabiduría y ciencia de las plantas que curan*. Se trata de una completísima obra que recopila consejos, recetas y remedios elaborados a base de plantas, hierbas y sustancias vegetales para cuidar de su salud y la de su familia de manera natural, aprovechando lo mejor que nos ofrece la naturaleza.

Gracias a nuestro excelente equipo de naturópatas, fitoterapeutas, médicos, doctores en farmacia, *coach* nutricionales y biólogos, usted tiene ahora una guía esencial que sólo le reportará beneficios y bondades. Podrá conocer qué plantas curan una dolencia determinada y cuáles le serán de utilidad para mejorar su calidad de vida, qué principios activos actúan realmente y de qué manera lo hacen, así como qué combinaciones concretas son efectivas para tratar ciertas enfermedades graves. Recetas, tisanas y ungüentos que van a contribuir a su bienestar.

Nuestro objetivo no es otro que el de restaurar el conocimiento vivo de las plantas en todos los hogares para evitar que, por desconocimiento, no tengamos otra alternativa que recurrir a compuestos químicos fabricados en un laboratorio para tratarnos, mientras que nos envenenamos y perjudicamos al medio ambiente.

Con el ejemplar que tiene en sus manos, podrá saber con suma facilidad qué plantas son las que previenen y cuáles curan, así como sus efectos beneficiosos para la salud, alertándole de sus posibles interacciones con algunos medicamentos.

Le proponemos que nos ayude a transformar el planeta en un lugar mejor para vivir, permitiendo que cada uno conozca las plantas que le rodean y sus virtudes para recuperar su independencia, su libertad y su salud. ¡Le invitamos a volver a conectar con la naturaleza, a la que tanto debemos y que tanto nos ha dado, y que además contribuyamos a su conservación!



Salud, Nutrición y Bienestar

Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL - CIF: B86668860
Calle Capitán Haya, 35. 28020, Madrid. Teléfono: (+34) 912 194 721
www.saludnutricionbienestar.com contacto@saludnutricionbienestar.com