

HIERBAS
MEDICINALES

HIERBAS MEDICINALES

Remedios de herbolario que funcionan.

La forma más natural de prevenir las
enfermedades y mantenerse sano.

Hyla Cass



Colección: Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural
www.guiasbrevesdesalud.com

Título: Hierbas medicinales

Subtítulo: Remedios de herbolario que funcionan. La forma más natural de prevenir las enfermedades y mantenerse sano

Autor: © Hyla Cass

Traducción: Claudia Rueda Ceppi

Copyright de la presente edición: © 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Editor: Santos Rodríguez

Coordinador editorial: José Luis Torres Vitolas

Diseño y realización de cubiertas: Carlos Peydró

Diseño del interior de la colección: JLTV

Maquetación: Claudia Rueda Ceppi

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-9763-433-5

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. DEL CONOCIMIENTO TRADICIONAL A LA CIENCIA ..	13
2. LA EQUINÁCEA	29
3. EL AJO	39
4. EL GINKGO	51
5. EL GINSENG Y LOS EUTEROCOCOS	73
6. LA RHODIOLA ROSEA	89
7. LA CÚRCUMA	99
8. EL CARDO LECHERO	111
9. LA HIERBA DE SAN JUAN	121

10. LA PALMA ENANA	139
11. CÓMO COMPRAR Y USAR	151
CONCLUSIÓN	165
ÍNDICE ANALÍTICO	169
NUTRIFARMACIAS <i>ONLINE</i>	173

INTRODUCCIÓN

Durante miles de años, en distintas culturas y países, las hierbas se han venido usando ininterrumpidamente como remedios naturales para acabar con diversas enfermedades. Seguras y efectivas, han superado con éxito la prueba del tiempo y han ayudado a millones de personas a mantener o recobrar su salud. Hoy son usadas por un número cada vez mayor de personas que buscan reemplazar los medicamentos sintéticos, usualmente arriesgados, por remedios íntegramente naturales.

Puede parecer extraño que las drogas modernas puedan ser sustituidas por infusiones de la abuela, polvos, soluciones o tinturas. No obstante, considerable evidencia científica respalda el uso de las medicinas herbales. Además muchas de las actuales medicinas que se ofrecen en el mercado son versiones sintéticas de sustancias encontradas en las plantas. En los Estados Unidos, por ejemplo,

la profesión médica está empezando lentamente a darse cuenta de ello, pese a haber menospreciado el valor de las hierbas en el pasado optando por prescribir carísimas drogas en lugar de remedios naturales. En contraste, los doctores europeos han mantenido su interés por las hierbas medicinales o fitomedicinas, prescribiéndolas conjuntamente con las farmacéuticas. En comparación con los Estados Unidos, Europa posee una tradición más sólida en el uso de hierbas medicinales, por lo que no resulta sorprendente que la mayor parte de las investigaciones en este campo se hayan realizado en este continente.

¿Por qué usar hierbas en lugar de medicamentos sintéticos? La respuesta es simple, las hierbas poseen diversas propiedades que las hacen superiores a las drogas sintéticas en muchos aspectos, como las de estar más en sintonía con el organismo y, por ende, generar pocos y, definitivamente, menos dañinos efectos secundarios. Más aún, la mayor parte de las hierbas poseen múltiples y variados usos, proporcionando siempre mayores beneficios que efectos adversos. En efecto, tratándose del ginkgo, esta planta no solo mejora la memoria sino que también puede potenciar la circulación de la sangre desde los brazos hasta las piernas. Y el ajo, además de fortalecer el sistema inmunológico, disminuye el colesterol. Asimismo, las hierbas cumplen funciones que las drogas no pueden llevar a cabo.

Así, por ejemplo, cuando la hierba denominada cardo lechero es administrada tempranamente, puede proteger al sujeto del envenenamiento producido por hongos. De la misma manera, todo el espectro de los adaptógenos no tiene equivalente en el mundo de la medicación convencional.

Finalmente, las hierbas poseen la ventaja adicional de que pueden ser obtenidas sin prescripción, además de ser relativamente baratas y bastante seguras si son usadas correctamente. A través de esta Guía, usted aprenderá qué son las hierbas, cómo funcionan y cómo deben comprarse y emplearse. Además, podrá encontrar detalladas descripciones de las propiedades y características de las diez hierbas medicinales más populares. Sin importar que sea joven o viejo, mujer u hombre, usted aprenderá a emplear estas plantas para mejorar su salud y mantener su bienestar.



DEL CONOCIMIENTO TRADICIONAL A LA CIENCIA

El uso de las hierbas es tan viejo como la historia de la humanidad. Desde los más primitivos moradores de las junglas hasta las civilizaciones altamente sofisticadas, como la China o la India, cada cultura posee sus propios remedios herbales. La Medicina Tradicional China (MTC) y la Ayurvédica (India Oriental) representan dos milenarios sistemas de curación que además de perdurar en el tiempo, hoy están ganando mayor prestigio gracias a nuevos descubrimientos científicos. Ambos sistemas usan determinadas hierbas que crecen en sus respectivas áreas geográficas, las que, usualmente, combinan o mezclan de distintas maneras a fin de tratar innumerables enfermedades. Otro de los rasgos comunes de estos sistemas es que ambos son integradores, es decir, tratan el cuerpo y la mente como una unidad en permanente interacción.

LA POPULARIDAD DE LAS HIERBAS

Una hierba medicinal puede ser cualquier planta que pueda beneficiar a la salud. El producto final puede obtenerse de distintas partes de la planta (la hoja, como en el ginkgo, el fruto, como en el saw palmetto o la raíz, como en el ginseng). Ricas en vitaminas, minerales y componentes similares a las vitaminas (como el polyfenol, los flavonoides o los carotinoides), estos productos son usados por el cuerpo para potenciar sus distintos procesos bioquímicos.

Alrededor del 80% de la población mundial recurre a las hierbas medicinales, que abarcan un espectro que incluye los remedios populares más tradicionales hasta las más científicas fitomedicinas de Europa y Asia. En estos continentes, aquellos doctores que tienen la posibilidad de escoger entre prescribir hierbas o farmacéuticos, generalmente optan por las primeras. En Alemania, por ejemplo, los médicos prescriben, con una frecuencia similar, la hierba de San Juan, una planta empleada para tratar la depresión, y la droga anti-depresiva más usada para aliviar esta dolencia. ¿Por qué? Porque esta hierba es tan efectiva como el mejor antidepressivo sintético, cuesta menos y no genera los efectos adversos que sí produce dicho antidepressivo.

Asimismo, las ventas de productos botánicos en los Estados Unidos se han incrementado consi-

derablemente y, en la actualidad, exceden los 4 billones anuales. Por supuesto, esta cifra representa solo una mínima porción de las ventas anuales que alcanzan los farmacéuticos, cuyos montos oscilan entre los 50 y 60 billones de dólares al año. En 1998, la empresa *Hartman y New Hope* llevó a cabo una encuesta entre 43.442 familias norteamericanas y encontró que el 68% había consumido una vitamina, un mineral o un suplemento herbal en los seis meses previos.

No obstante, a pesar de esta creciente aceptación de las hierbas, Norteamérica aún está bastante rezagada respecto a Europa en lo que se refiere al uso de las mismas y a su investigación científica.

MEDICINA OCCIDENTAL VERSUS MEDICINA NATURAL

A diferencia de lo que sucede en la medicina occidental, la medicina herbal tradicional confecciona cada diagnóstico y tratamiento para que pueda adaptarse perfectamente al individuo en cuestión. Esto tiene mucho sentido, cuando uno considera que, desde nuestros rostros hasta nuestras huellas dactilares, no existen dos personas que sean exactamente iguales. Cuando establecen un tratamiento, los médicos naturistas prestan atención a cada aspecto del individuo, sin limitarse a tratar un achaque o síntoma específico.

Otra diferencia importante es que aquellos que practican la medicina tradicional consideran los componentes químicos y moleculares de las hierbas y también se concentran en sus aspectos energéticos. ¿Qué significa esto? A diferencia de lo que sucede con las drogas manufacturadas, el poder curativo de las hierbas no se debe únicamente a sus componentes moleculares. En efecto, el sustento energético de la planta, al encontrarse con el sustento energético del individuo, puede producir un efecto curativo adicional. Este concepto no solo aparece en la medicina oriental, sino también en las creencias de los nativos americanos, para quienes el espíritu (es decir, la energía) de una hierba participa directamente en la batalla contra la enfermedad.

Este concepto, que puede sonar extraño a nuestro esquema mental occidental, puede ser explicado científicamente. Todos los seres vivos, desde las plantas hasta los humanos, contienen energía. A fin de crecer, las plantas primero deben absorber la energía del sol y, luego, transformarla. Cuando ingerimos una planta, nuestro cuerpo toma la energía proveniente de ella y la usa para su propio sustento. Los químicos de nuestro cuerpo son, básicamente, carcasas que transportan energía. Los chinos llamaban, a nuestra fuerza energética vital, *qi*. Así tenemos que mientras que la medicina occidental se concentra en luchar contra la enfermedad propiamente dicha, la medicina

china aborda a la enfermedad como un bloqueo de esta fuerza vital. Para esta medicina milenaria, la enfermedad puede ser el resultado de un bloqueo de nuestra habilidad para acceder y utilizar plenamente nuestra energía potencial.

Podemos empezar a entender este concepto, analizando el éxito de la acupuntura, la misma que se basa en el desbloqueo del fluido energético del cuerpo a través de los canales de energía ocultos denominados *meridianos*.

Analógicamente, consideremos un río que fluye lleno de energía y vida. Si lo dañamos y bloqueamos su corriente, el agua se estancará y se llenará de mosquitos. Ahora bien, podemos solucionar este problema con pesticidas tóxicos que eliminarán a los mosquitos, pero que también dañarán a los peces y a cualquiera que beba de esa agua. Una mejor alternativa sería la de deshacer el bloqueo, permitiendo que el agua pueda volver a fluir libremente, forzando a los mosquitos a marcharse. De manera similar, durante la enfermedad, si nuestro fluido energético está bloqueado, lo único que debemos hacer es escoger la hierba adecuada para abrir dicho bloqueo y permitir que la energía del cuerpo vuelva a fluir, permitiendo de esta manera el proceso de sanación.

EN QUÉ DIFIEREN LAS HIERBAS DE LOS FARMACÉUTICOS

Muchas personas no se percatan de que las hierbas constituyen la fuente original de, por lo menos, el 25% de todos los farmacéuticos. Generalmente las drogas o están hechas a partir de ellas o son duplicados sintéticos de químicos originalmente aislados de las plantas curativas. Como ejemplo tenemos a la morfina, poderoso analgésico, que deriva de la amapola del opio; la dedalera o digital, un estimulante cardiaco, que proviene de una flor llamada foxglove; y la reserpina, un sedante, que además se emplea para combatir la hipertensión, que se obtiene de la rauwolfia (raíz desecada de rauwolfia serpentina, originaria de la India).

Por lo general, las hierbas trabajan conjuntamente con los procesos del cuerpo para liberarlo de la enfermedad. Por ejemplo, la equinácea incrementa la actividad de nuestros glóbulos blancos, los que están destinados a luchar contra la infección. El cardo lechero potencia la producción en el hígado del antioxidante glutatión para combatir a los radicales libres. A diferencia de la medicina occidental que se focaliza en los ingredientes activos de la planta, extrayéndolos e ignorando el resto, la medicina herbal se concentra en la acción sinérgica de toda la planta, que puede contener miles de componentes. Usualmente, un remedio herbal, obtenido de la planta en su totalidad, es

más efectivo que sus componentes tomados por separado, precisamente porque dichos componentes trabajan en concierto para promover la salud. Asimismo las hierbas tienden a trabajar gradualmente, ayudando a fortalecer las defensas del cuerpo a través del tiempo. Por otro lado, es cierto que las drogas actúan más rápido sobre el blanco al que se dirigen, pero es justamente esa rapidez lo que normalmente produce efectos secundarios.

SEGURIDAD DE LAS HIERBAS

A efectos de comparar la seguridad de las hierbas con la de las drogas sintéticas, cabe resaltar un estudio reciente que muestra la existencia de 100 mil muertes al año en hospitales, generadas por el uso directo de drogas prescritas, así como más de 2 millones de reacciones serias, producidas al año, por el uso de dichas drogas. En contraste, las muertes derivadas del empleo de medicinas herbales son extremadamente raras. Es cierto que ha aparecido cierta publicidad negativa con relación a la efedra, una hierba usada para reducir peso, pero también es verdad que las muertes que se han atribuido a su uso pueden deberse a diversas causas. Por lo que el rol que esta hierba ha desempeñado es estos sucesos, si existe, es bastante menor del que se le ha adjudicado. Por supuesto, las hierbas deben ser usadas responsablemente, tratándose de la efedra,



los individuos con el corazón debilitado no deben usarla, menos aún cuando esta es combinada con la efedrina sintética, un ingrediente conocido como estimulante cardiaco, muy común entre los remedios contra el resfriado.

Las reacciones negativas más comunes frente a las hierbas son los síntomas alérgicos, como las erupciones y las molestias estomacales. Dichas reacciones, así como las que se producen frente a las drogas, pueden ser distintas dependiendo de cada persona. Cada uno de nosotros posee una bioquímica particular con sus propias reacciones. Siempre les advierto a mis pacientes que si sienten cualquier efecto extraño, derivado del uso de una planta, deben confiar en esta respuesta del cuerpo y reducir la dosis o, simplemente, detener la ingesta, a fin de verificar si se produce un cambio. En cualquier caso, si una hierba llega a producir un problema siempre existirá otra que puede ser tomada en su reemplazo.

USAR LAS HIERBAS SENSATAMENTE

Por lo general, las personas que están tomando medicamentos prescritos pueden emplear simultáneamente, con toda seguridad, la mayor parte de las hierbas medicinales. Sin embargo, es recomendable que consulten con su doctor antes de tratar la misma enfermedad con drogas y hierbas a la vez.

Dado que la mayor parte de los doctores no están bien versados en este tema, probablemente le recomendarán que elimine las hierbas. Pese a ello, usted igual deberá mantener informado a su médico acerca de los remedios naturales que está consumiendo, puesto que pueden presentarse efectos secundarios muy serios producidos por la interacción entre las drogas y los remedios naturales.

Un ejemplo de esta combinación contraindicada es la de la Hierba de San Juan con un inhibidor antidepresivo de monoamino oxidasa (MAO) o con una variedad de diversas drogas como el coumadin y la cyclosporine. Otra de estas combinaciones fatales es la del ginkgo, que actúa como un adelgazante de la sangre, con cualquier otro adelgazante de la sangre (anticoagulante). Si desea obtener información más específica en este campo, consulte *Contraindicaciones de las Hierbas e Interacción con las Drogas* de Francis Brinker y Nancy Stodart o distintas páginas web relacionadas a este tema como la supplementinfo.org.

Sin embargo, existen algunas combinaciones positivas de drogas y hierbas, muchas de las cuales prescribo, rutinariamente, a mis pacientes. Por ejemplo, a aquellos que están ingiriendo una droga que será metabolizada por el hígado, como es el caso de un antidepresivo, les recomiendo el cardo lechero, una planta que mejora el funcionamiento normal de este órgano.

HIERBAS, EMBARAZO Y NIÑOS

Las mujeres deben ser precavidas respecto a la ingesta de hierbas durante el embarazo y la lactancia, dado que dicha ingesta puede afectar al bebé. El empleo de muchas de ellas aún no ha sido aprobado durante estas dos etapas, por lo que más vale extremar las precauciones.

En muchos casos, las hierbas pueden resultar el tratamiento más idóneo para los niños, pero es muy importante que la dosificación se ajuste adecuadamente. Generalmente, las dosis empleadas para los adultos deberán modificarse en función al peso del niño. La obra *Medicina Inteligente para un niño más sano: referencia práctica de la A-a-la-Z sobre los tratamientos convencionales y naturales para infantes & niños*, escrita por Janet Zand, Rachel Walton y Bob Rountree, constituye una fuente excelente sobre este tema.

La manera más fácil para que un niño pueda tomar un remedio herbal es recurriendo a la forma líquida, especialmente si este líquido tiene una base de glicerina dulce.

Si usted prefiere las soluciones con contenido de alcohol más potentes, añádale a esta solución agua caliente para evaporar el alcohol. Luego, podrá mejorar el gusto mezclando el líquido con compota de manzanas, yogurt o puré de patatas.



LA NUEVA CIENCIA DE LAS HIERBAS

Los estudios de investigación constituyen el sustento de la medicina convencional y proveen información valiosa en todos los campos, incluyendo el de la biología humana y el de las ciencias de la salud. Desde que la demanda por un acercamiento más natural hacia la medicina viene incrementándose, existe un mayor interés por la investigación en este rubro. Sin embargo, dicha investigación se ha visto complicada por la existencia de factores no científicos que repercuten en la captación de fondos. La investigación es costosa, puede representar millones, y la mayoría de los productos naturales no gozan de un fondo importante para tales fines.

En los Estados Unidos, las compañías farmacéuticas optarán por asumir los costos de la investigación de un producto natural, únicamente, si están seguras de que, posteriormente, podrán obtener la patente para cualquier producto nuevo que resulte de dicha investigación. Y ahí reside el mayor problema, dado que la mayor parte de los productos naturales, incluidas las hierbas, no pueden ser fácilmente patentados, y cualquier investigación sobre ellos pertenece al dominio público, sin importar quien la solvante. En consecuencia, si las compañías no pueden mantener el control exclusivo sobre la investigación que están costean-do, obviamente permanecerán reticentes a invertir

en estudios de esta naturaleza que también pueden beneficiar a sus competidores.

Como resultado de las millonarias inversiones de las compañías farmacéuticas en sus productos y de la colaboración con las facultades de medicina para fines investigativos, mucha de la información proviene, en primer lugar, de dichas facultades y, luego, de la industria propiamente dicha. En Europa (donde muchas hierbas medicinales son clasificadas junto con las drogas farmacéuticas, prescritas por doctores, y cubiertas por los planes de salud nacionales) es una historia diferente. Puesto que la medicina herbal es aceptada en este continente como una forma legítima de terapia, las compañías poseen un mayor incentivo financiero para emprender los estudios de investigación necesarios.

Es de suponer que la Industria Farmacéutica Norteamericana seguirá el derrotero de la europea y creará extractos refinados que puedan ser patentados. Desafortunadamente, esta aproximación implica la focalización en los denominados ingredientes activos en desmedro de los llamados materiales “extraneous”, aquellos que son, precisamente, los que añaden al poder de las hierbas efectividad y seguridad. Desde que la investigación sobre las hierbas está dirigida a los extractos enteros, es muy probable que, en los Estados Unidos, se continúe con este tipo de aproximación. No obstante, todavía existen muchas aristas de discusión sobre este tema

y sobre otros tópicos relacionados a la mejor manera de extraer, estandarizar, y proveer productos herbales. Mientras tanto, pese a sus innumerables beneficios, debemos ser muy cuidadosos para evitar que las hierbas se conviertan en productos que solo puedan ser empleados si son prescritos, dado que con ello restringiríamos bastante su uso.

TRABAJANDO CON SU DOCTOR

En el mejor de los mundos posibles, su doctor estaría familiarizado con las hierbas medicinales y las recetaría tanto como fueran necesarias. Creo firmemente que la mayor parte de los médicos buscan lo mejor o lo menos dañino, para sus pacientes. Por ello, le recomiendo que le lleve este libro, o cualquier otro similar, a su médico de cabecera para que así pueda ir descubriendo, poco a poco, los múltiples beneficios de la medicina natural.

Recuerde, existen situaciones en las que resulta indispensable recurrir a ayuda médica profesional. Por ejemplo, cuando se eleva la presión arterial, se presenta alguna enfermedad hepática, un agrandamiento de la próstata, una depresión severa o un deterioro de las funciones mentales. Todos estos casos pueden convertirse en situaciones médicas delicadas y deben ser cuidadosamente evaluadas antes de que usted se embarque en un programa de auto tratamiento.

