

SARAY SANTANA



*El alma*  
*de las* **PLANTAS**  
**MEDICINALES**

Tu piel es la huella  
de lo que sucede por dentro



OBERON

Aun así, eso ya es un avance de volver a los antepasados, y de reconocer el valor de la naturaleza.

Quizá también influya dónde nacemos, cómo nos educan, y el camino que elegimos para andar. Nací en un pueblo muy pequeño, que hoy no alcanza a más de seis mil habitantes, donde si algo te dolía ya estaba el abuelo, o el vecino, trayéndote un remedio sanador que antes de tomarlo, o aplicártelo, ya sabías que iba a funcionar. Tenía más poder su palabra que quizá lo que aquello contenía. Pero funcionaba, y tanto que sí.

## ¿Dónde se pueden encontrar los principios activos?

Se pueden encontrar distribuidos alrededor de toda la planta, o localizados en una parte determinada del vegetal, esta es la más frecuente. Las plantas medicinales constan de una combinación de elementos activos diseñados por la Naturaleza. Todo el conjunto forma un *totum*.



# PRINCIPIOS ACTIVOS

Conocer algunas sustancias químicas que contienen las plantas nos ayuda a entender cómo actúan en nuestro cuerpo. El valor de la planta no está en sus principios activos, sino en el efecto terapéutico donde sus sustancias elaboran en nuestro cuerpo la combinación artística para sanarnos.

Quiero adentrarte en algunos activos que se han estudiado y corroborado su eficacia en la salud. La importancia de conocerlos no es que obremos la búsqueda cuando nos hallemos con una planta, sino de crear las ganas de creer en la medicina natural.

**Alcaloides.** Actúan sobre el sistema nervioso central, con efecto anestésico local, analgésico o narcótico, sobre la circulación aumentando o disminuyendo la presión sanguínea, y sobre la respiración como depresivo y excitante.

**Salicilatos.** Acción antiinflamatoria, antirreumática, diurética y sudorífica.

**Glicósidos cardíacos.** Aumentan la energía contráctil y regulan el conducto del impulso nervioso por el músculo cardíaco.

**Saponinas.** En contacto directo con la sangre, tienen acción vitamínica P, antiinflamatoria, cicatrizante. En algunos casos por vía interna pueden tener reacción de irritación en las mucosas. Son un activo con el que, tanto en la medicina occidental como en la natural, se realizan pruebas previas de aceptación.

**Antocianósidos.** Tienen funciones vitamínicas P, pero destaca su poder en regenerar la pigmentación retiniana, mejorando la visión nocturna. Esta se suele hallar en flores o frutos de color azul, morados.

**Principios amargos.** Son un grupo de sustancias de estructura distinta, pero tienen en común su sabor amargo. Son digestivos de efecto variable, dependiendo de la dosis. Mejora la digestión y la absorción de nutrientes, ocasionando que el cuerpo se vea fortalecido. Las más conocidas son el ajeno, el cardo y el diente de león.

**Mucílagos.** Protegen y relajan las mucosas. Sedantes de la tos, protegen el sistema digestivo de la irritación y acidez. Según la dosis ingerida, tiene efecto laxante.

**Aceites esenciales.** Actúan sobre el sistema nervioso, algunos como reguladores, otros sobre la esfera psicológica. Efecto antiséptico. Lavanda, jazmín, árbol de té, eucalipto, pino y tomillo son los aromas que mejor regulan el sistema nervioso ante episodios de estrés e insomnio.

**Bálsamos.** Acción expectorante, antiséptica, bactericida y antiparasitaria. Facilitan además la eliminación renal y pulmonar. Tolú y benjuí.

**Enzimas.** Son catalizadores de los sistemas biológicos, moléculas de gran importancia. De especial interés tenemos la piña y la papaya.

**Vitaminas.** Necesarias para el crecimiento y funcionamiento correcto del organismo. El retinol y la vitamina A son un componente pigmentario de los bastones de la retina, su precursor son los carotenos, que hallaremos en las zanahorias y los pimientos. La vitamina D regula los niveles de calcio y fosfato en sangre, y se encuentra en la levadura de cerveza. La vitamina E se encuentra en el aceite de oliva y de soja, tiene acción antioxidante. La vitamina C, importante para el sistema inmunológico, la curación de heridas y la absorción del hierro, se encuentra en los cítricos, el perejil y las fresas. Las vitaminas del grupo B son indispensables en numerosos procesos enzimáticos. Las vitaminas B1 y B2 se encuentran en la levadura de cerveza

y en pequeñas cantidades de té y el ginseng. La vitamina B6 se halla en las semillas de soja, y en la papa. La vitamina B9 se encuentra en la levadura de cerveza y en las espinacas. La vitamina B12, en la levadura de cerveza nutricional enriquecida. La vitamina K interviene en la coagulación sanguínea, la encontramos en la alfalfa y en las espinacas.

## ¿Qué partes de las plantas contienen los principios activos?

La mayoría de las plantas contienen sus principios activos terapéuticos repartidos por toda la planta. En algunos casos podemos utilizar toda la planta, pero hay algunas plantas que reúnen sus principios activos en una zona determinada, que puede ser: en las hojas (eucalipto), las raíces (valeriana, ginseng, regaliz), los tallos (cola de caballo, caña de azúcar), las flores (manzanilla, amapola), cáliz, (gordolobo), granos o semillas (anís verde, onagra), yemas (pino), planta entera (perejil, menta, lavanda, salvia).

Las plantas contienen unos minerales indispensables para el organismo que, aunque en cantidades muy pequeñas, nos aportan un intercambio de elementos en el cuerpo humano y actúan como remineralizantes.

**Calcio:** es indispensable para la formación de los huesos y cartílagos, para la resistencia de infecciones; se halla en la semilla de sésamo y en el apio.

**Cobre:** un componente de varias enzimas. Entre ellas la que facilita la incorporación de hierro en la sangre; se halla en el cacao.

**Yodo:** regula el funcionamiento de la glándula tiroidea, y por tanto del metabolismo; se encuentra en las algas marinas (fucus).

**Hierro:** lo encontramos en el perejil, la col y la ortiga.

**Manganeso:** activa algunas enzimas; se halla en las semillas de soja.

**Magnesio:** activa o inhibe muchas enzimas, importante para la función muscular y nerviosa.

**Fósforo:** un componente de los huesos, para la absorción de nutrientes y el transporte de grasas; se halla en el berro y en las semillas de apio.

**Sodio:** tiene importancia en la conducción de los impulsos nerviosos y el equilibrio hídrico.

**Potasio:** ayuda a la eliminación del agua junto con los residuos acumulados por la mala circulación sanguínea. Mantiene un equilibrio en el organismo, clave del funcionamiento muscular y nervioso; se encuentra en el diente de león.

**Sílice:** se ha demostrado que devuelve la elasticidad al tejido conjuntivo (pulmones) y a la piel, refuerza cabello y uñas; se halla en la cola de caballo y la ortiga.

**Zinc:** está en las enzimas y es importante para la regulación de la insulina; se encuentra en la semilla de calabaza y el tusalago.

**Flúor:** inhibe una serie de enzimas y en pequeñas cantidades evita la aparición de caries dental.

Conocer algunos de los principios activos te ayudará a conocer mejor las plantas, a identificarlas y usarlas correctamente, según tus necesidades. Cada planta requiere de una dosis diaria para nuestro organismo, consumir más no es mejor, además de ser contraproducente según nuestro estado. Pensar «son hierbas, no me van a hacer daño» es un error. Toda planta debe cumplir el mantra farmacéutico: «calidad, seguridad y eficacia».

De las plantas medicinales se extraen compuestos activos para elaborar los medicamentos. De igual manera que hay muchas plantas perjudiciales para la salud, hay muchas que tienen propiedades para curar, sanar. Por ello son una alternativa maravillosa a la medicina alopática, solucionando problemas de salud, siendo menos tóxicas que algunos medicamentos.



# CÓMO UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES

Existe un sinfín de modos de preparar las plantas medicinales, pero estos son los más habituales.

---

## Las tisanas

Las tisanas se preparan con ayuda de agua y se deben colar antes de tomarlas. Solo hay tres tipos: la infusión, la decocción y la maceración.

---

## Infusiones

Se preparan echando agua hirviendo sobre la planta (hojas, flores o partes de la planta con propiedades medicinales). Dependiendo de la planta, el grado del agua y el tiempo de la planta en reposo varían. Además de que en su mayoría deben de consumirse al momento, ya que muchos de los principios activos son volátiles.

Esta suele ser la mejor opción si te interesa utilizar las partes más delicadas de las plantas, como serían sus flores u hojas. No llevamos a ebullición.

Cada especie botánica tiene sus propias recomendaciones, en adultos las infusiones suelen prepararse con 20-30 g de la planta seca por litro de agua, teniendo en cuenta que una taza son 250 ml.

---

## Decocción

Este método es el más apropiado para las raíces, rizomas o cortezas, las partes más duras. En las decocciones se utiliza más cantidad vegetal, entre 30-50 g por litro de agua. Y aquí sí que llevamos a ebullición la planta. De igual manera que las infusiones, el tiempo de la planta en el agua, el grado y reposo varían, además de ofrecernos en el organismo un resultado diferente.

---

## Maceración

Para las maceraciones se puede utilizar vino, vinagre, alcohol o aceite. Se introduce la planta en un recipiente que contenga uno de estos líquidos, se cierra y se deja reposar en un lugar fresco durante un período que puede ser unas horas, varios días o incluso semanas.



# APLICACIÓN

Existe un sinfín de modos de aplicar las plantas medicinales, pero estos son los más habituales.

---

## Baño

Se prepara a través de infusiones o decocciones, y se puede sumergir el cuerpo entero en una bañera, o solo partes, en una palangana, o aplicar los baños localmente, como en los ojos.

---

## Compresas

Se emplea una gasa empapada en la preparación que se aplica sobre la parte del cuerpo que se quiere tratar y se mantiene bastante tiempo. O envolvemos en el caso de querer dejar inmóvil la zona.

---

## Cataplasma

Es una preparación blanda que se aplica sobre la piel durante unos minutos. Calma y alivia dolores locales.

---

## Gargarismo

Se suele preparar con una tisana sin endulzar, y no se debe tragar. Se enjuagan garganta, amígdalas, faringe y mucosas para desinfectarlas y calmarlas.

---

## Inhalación

La planta se echa en agua hirviendo y se respira el vapor cargado de principios activos. Normalmente se utiliza para despejar las vías respiratorias.

# TIPOS

---

## Vitamínicos

Son los que contienen los principios activos llamados vitaminas, necesarias para el desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo. Se hallan en las frutas y en todas las verduras, y obtendremos un mayor aporte vitamínico si las consumimos crudas.

---

## Vulnerarias

Son aquellas que tienen la propiedad de favorecer la cicatrización de las heridas y llagas. Entre las plantas eficaces por orden de cantidad en activos están la salvia, el tilo, la olivarda, la escabiosa y la cinoglosa.

