

Botiquín verde:

te traigo hierba santa pa' la garganta



Placa de Pierre-Jean François Turpin del volumen 1 de Flore Medicale de Chaumelton

Tanto la experiencia popular —y antiquísima— como la ciencia moderna han demostrado que las plantas cuentan con propiedades farmacológicas vitales para la atención a la salud. Esto implica que no solo podemos confiar en diversos remedios naturales, sino que el origen, manejo y dosis de las plantas utilizadas son tan importantes como en el caso de medicamentos sintéticos; de ahí la importancia de recurrir a la información e instrucción de quienes saben del tema.

Continuidad en el tiempo

Xariss Miryam Sánchez Chino

Cuando aún no existían los medicamentos tal y como los conocemos ahora, para atender diversos padecimientos la gente utilizaba los elementos que tenía a su alcance, como plantas, hongos, miel, venenos y tinturas de algunos animales e insectos. Como señala el académico Regino Gómez Álvarez, “estas prácticas son el resultado de la experiencia e íntimo contacto con la naturaleza que el hombre ha acumulado y heredado por generaciones”.

Se tiene conocimiento de que en antiguas culturas y civilizaciones se utilizaba la herbolaria para preservar la salud y para otros fines, como cosméticos y religiosos; ejemplo de ello es la preservación de cadáveres en la cultura egipcia y su arte en los embalsamamientos. Se han encontrado papiros en los que se describen recetas para el tratamiento de los cuerpos con plantas medicinales preparadas con mirra, miel y aceites, entre otros ingredientes.

En cuanto al uso de plantas medicinales, desde luego que México no es la excepción. Fray Bernardino de Sahagún, en la *Historia General de las Cosas en la Nueva España*, menciona que los toltecas “sabían y conocían las calidades y virtudes de las hierbas, sabían las que eran de provecho y las que eran dañosas o mortíferas... porque también eran grandes médicos”. En la actualidad se siguen utilizando una gran variedad de plantas y de otros recursos naturales, sobre todo en lugares con fuertes restricciones económicas, de acceso hospitalario y a medicamentos.

Para el aprovechamiento de remedios naturales, de igual modo influyen las convenciones. En general, se considera que por su origen pueden ofrecer ventajas sin peligro alguno, y el interés por su consumo cobra cada más auge; de hecho, en la me-

dicina ayurvédica, que tuvo sus orígenes en la India hace miles de años, uno de los preceptos es que no existe ninguna planta que no se pueda usar como medicina (se consideran tratamientos complementarios y alternativos que combinan regímenes de alimentación, hierbas medicinales, ejercicios, meditación y fisioterapia).

¿Realmente funcionan?

Si bien se han logrado grandes avances de la medicina científica, la cobertura de los programas de salud en México aún es insuficiente. En el estado de Tabasco, uno de los más pequeños del país en extensión territorial, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2010 existían 1,585 comunidades rurales dispersas con menos de 500 habitantes.

Este tipo de comunidades en las zonas rurales suelen carecer de servicios médicos, y tradicionalmente han sido las parteras, los yerberos y los curanderos quienes asumen la responsabilidad de la salud de los pobladores. Incluso en lugares que sí cuentan con aquellos servicios, muchas perso-

nas enfermas optan por los recursos de la medicina tradicional, lo que se vincula con el hecho de que en las áreas marginadas habitan grupos indígenas con grandes conocimientos de la herbolaria medicinal y del ambiente donde se desarrollan las plantas.

Ahora bien, está demostrado tanto por investigaciones científicas como por la experiencia popular, que las plantas disponen de propiedades farmacológicas. Además de destacar su uso en las comunidades rurales, existe información en libros, revistas o blogs en internet donde se exponen recetas; en los mercados públicos solemos encontrar merolicos que pregonan las bondades de las plantas (personas que venden remedios principalmente de origen vegetal, pero también pueden ser insectos o minerales), y hay muchas tiendas que muestran productos naturistas con propaganda irresistible. “La pomada de árnica para ese dolor de espalda, para las torceduras, golpes, desgarras, acérquese y pregunte”, escuchamos de un vendedor callejero con un despliegue de hierbas y frascos de pomadas, cápsulas y tinturas. ¿Confiamos o no confiamos?



JUAN CARLOS VELASCO SANTOS



MARIA LUISA MARTÍNEZ

Oreganon (*Origanum vulgare*). Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes; se ha demostrado que protege los riñones en modelos animales y su aceite esencial es eficaz contra infecciones vaginales por *Candida albicans*.

Es muy cierto que buena parte de dicha oferta puede no tener fundamento científico sólido, o tal vez no alerta sobre los posibles factores de riesgo. Pero eso no significa que todo sea desechable. Al existir poca difusión de cómo las plantas o sus compuestos ejercen sus funciones o al pensar que su uso va en contra de la medicina que nos garantizan los hospitales o las farmacias, algunas personas creen que no curan realmente o que solo se trata de un acto de fe, así que surgen los cuestionamientos sobre si en verdad son efectivas y cómo es que nos ayudan.

¿Como curan las plantas medicinales?

De manera semejante a los medicamentos, las plantas poseen principios activos, los cuales son las moléculas encargadas

de eliminar o disminuir la causa o el malestar generado por la enfermedad. Los seres vivos fabricamos compuestos útiles para la vida, no solo para crecer y desarrollarnos, sino para mantenernos vivos. En ese sentido, los vegetales fabrican su alimento mediante la fotosíntesis, aunque además de nutrientes necesitan otros compuestos. Así, para defenderse de las agresiones externas generan ciertas moléculas, por ejemplo, como protección hacia la radiación solar producen elementos con actividad antioxidante, que nosotros podemos aprovechar para tratamientos contra el cáncer, la inflamación y otras enfermedades crónicas no transmisibles;¹ para liberarse de insectos

¹ Las enfermedades crónicas no transmisibles no se contagian, suelen ser de larga duración y se deben a una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

tos depredadores desarrollan compuestos amargos o tóxicos que alejan a los invasores y de los cuales podemos igualmente beneficiarnos.

En cuanto a esto último, se ha identificado que la lavanda y la citronela contienen ingredientes que mantienen a raya a los insectos, por lo que se recomienda mantener en casa una de estas plantas o elaborar extractos y rociarlos en la piel para alejar a los mosquitos transmisores de enfermedades. Existen muchos más ejemplos parecidos, pues la presencia de tales compuestos en la naturaleza es tan vasta como las mismas especies de plantas.

¿Si son buenas, también pueden ser malas?

Cabe mencionar que al ser moléculas provenientes de fuentes naturales, prevalecen ciertos inconvenientes a considerar. En general, las dosis en que dichas moléculas se encuentran son muy bajas y comúnmente hay que esperar un lapso mayor en comparación con los fármacos para obtener el efecto deseado; además, en muchas ocasiones el consumo debe ser prolongado. Por otro lado, las plantas se parecen entre sí, por lo que debemos asegurarnos de que aquella que utilicemos sea la indicada, ya que quizá no se logre ningún efecto, o en el peor de los casos, su consumo podría resultar dañino.

Resulta fundamental considerar que tal como ocurre con los fármacos industrializados, el uso de remedios de origen vegetal también presenta contraindicaciones.

Para los riñones

Ni siquiera por ser el máximo jerarca de la Iglesia, el vicario de Cristo en la Tierra, pudo salvarse de padecer de los riñones. Comenzaba el siglo XV y muy lejos se encontraban los remedios para curar los males renales. Sin embargo, el papa Benedicto XIII pudo hacerse de una receta medieval sagrada de la antigua cultura mediterránea, que incorporaba el conocimiento de entonces en el uso de plantas medicinales y otros elementos, entre los cuales se encontraban semillas de coriandro, de anís, de hinojo, de alcaravea y de comino, raíces de regaliz, de dictamo y de canela. El remedio fue utilizado entre los siglos XV, XVI y XVII, pues demostró su eficacia. [...] Benedicto XIII, personaje histórico excepcionalmente culto y de carácter polifacético, convirtió el castillo en palacio y biblioteca, donde compuso el Libro de las Consolaciones de la Vida Humana, considerado como uno de los más antiguos ensayos filosóficos-religiosos de la vida castellana.

Por eso es importante conocer la parte a utilizar (hojas, tallos, raíces, flores, o bien, sus combinaciones o la planta completa), los métodos de preparación (maceración, infusión, emplasto y otros), la forma de consumir (té, agua de tiempo, vaporizaciones, baños de tina, enjuagues), la cantidad y frecuencia de consumo, y de preferencia conviene buscar la guía de alguna persona que sea experta en herbolaria, en la identificación de las plantas, en las preparaciones y en las dosis.

Por mencionar un ejemplo claro, el ajo, un condimento extensamente utilizado para dar sabor a los alimentos, contiene alicina. Se sabe que en este compuesto hay propiedades antimicrobianas, así como para regular la concentración de azúcar en sangre, sin embargo, para beneficiarnos con ello se requiere que el ajo sufra un daño mecánico (cortar o machacar), debe consumirse rápidamente o mezclado con miel y no debe calentarse, ya que la alicina se degrada después de los 60 °C.

En el mismo sentido, una muestra del cuidado que nos deben merecer las plantas deriva de un caso clínico ocurrido en 2007, reportado en el Hospital Materno Infantil de la Paz, Bolivia, donde un lactante se intoxicó por el consumo de una infusión de anís estrella (*Illicium verum*, variedad china o francesa), un remedio normalmente inocuo con el que se atienden problemas gastrointestinales. En sus conclusiones, los médicos propusieron dos escenarios. El primero habría sido una confusión en la variedad de la planta, ya que existe otro tipo de anís que se parece mucho: el japonés, que es altamente tóxico (*Illicium anisatum*). El segundo escenario corresponde a una clara intoxicación, ya que si bien el anís estrella posee propiedades farmacológicas, su ingesta incontrolada es dañina para el hígado; aquel bebé consumió al menos dos litros.

Buscar orientación

México es uno de los países de América con mayor tradición ancestral y riqueza en la herbolaria medicinal. Se registran



Anís estrella, *Illicium verum*

poco más de 3 mil especies que se aprovechan en la medicina tradicional, así como en la industria farmacéutica donde se utilizan sus compuestos concentrados, aislados o purificados.

En el sureste de México existe una gran variedad de especies nativas que se usan con fines curativos. En tan solo una aldea perteneciente al municipio Centro de Tabasco, se encontraron 112 plantas medicinales que crecen en los huertos familiares de la comunidad. Destaca el uso de las hojas de la planta *Cleoserrata serrata*, que algunos curanderos chontales de la zona cacaotera de Tabasco destinan al tratamiento de las lesiones causadas por la mosca chiclera. Esta mosca es vector de organismos parásitos del género *Leishmania*, los cuales provocan una enfermedad

puede dejar cicatrices permanentes, lesiones graves o incluso la muerte.

En conclusión, si has decidido utilizar este tipo de tratamientos para el cuidado de tu salud o de tus familiares, te recomendamos buscar a personas con conocimientos suficientes en el tema. En México existen médicos tradicionales, curanderos, yerberos y expertos en jardines botánicos, entre otros, que pueden brindar orientación. Otra tarea por demás importante es la propagación de saberes acerca del cultivo y conservación de las especies, ya que al sobreexplotarlas se pondrían el riesgo los ecosistemas. 🌿

Xariss Myriam Sánchez Chino es investigadora Cátedra CONACYT del Departamento de Salud, ECOSUR Villahermosa (xsanchez@ecosur.mx).

Para quienes visiten San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, es una buena recomendación acudir al Museo de la Medicina Maya, que forma parte del Centro de Desarrollo de la Medicina Maya. Tiene como objetivo principal la difusión de las prácticas curativas tsotsil-tseltal en el estado de Chiapas.
<http://bit.ly/35F8Nxx>