



PLANTAS MEDICINALES Y FITOTERAPIA. ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y SITUACIÓN ACTUAL

Las plantas medicinales para un farmacéutico son materia conocida desde los primeros años de su carrera, porque forman parte de algunas de las asignaturas que componen su formación universitaria reglada. Todos los licenciados en Farmacia han tenido que elaborar su propio *herbario*, recogiendo plantas a los largo de uno o dos años, desecándolas, prensándolas y conservándolas, para su posterior estudio y clasificación en Botánica. En Farmacognosia han tenido que identificar algunas de sus partes constituyentes al microscopio para diferenciarlas de otras plantas y organismos. En Farmacodinamia han comprobado el efecto que producen las drogas vegetales en los animales de laboratorio y en Galénica han manipulado hojas, raíces y flores convirtiéndolas en preparados galénicos y medicamentos. Por tanto, podemos afirmar categóricamente que el farmacéutico es el único profesional sanitario capacitado *per se* para el manejo y dispensación de plantas medicinales.

En los países desarrollados, como el nuestro, las plantas medicinales fueron desterradas del panorama terapéutico a partir del siglo XIX, con la llegada de la revolución industrial. Los fármacos de síntesis, la elaboración selectiva y tecnológica de moléculas con efectos conocidos y controlados relevaban a las plantas tradicionales de manera drástica, quedando sumidas en el descrédito profesional y en el oscurantismo de herbolarios y curanderos. Tenemos que entender las circunstancias que confluyeron y comprender los cambios que operaron en las conciencias y mentalidades de la época. La industrialización permitía controlar las condiciones de plantación, elaboración, extracción, purificación, manipulación y comercialización a gran escala. El mercantilismo prometía pingües beneficios con la importación y exportación de materias primas. Los avances tecnológicos ofrecían una visión muy diferente de las técnicas artesanales tradicionales, y se ponderaba la modernidad frente a lo antiguo, lo artificioso frente a la simplicidad. Nadie pone en tela de juicio que la disponibilidad de grandes cantidades de vacunas o de antibióticos fue la salvación para un número enorme de supervivientes en las guerras y epidemias que asolaron la tierra aquellos años. Todos los argumentos se vuelcan a favor de la revolución industrial primero, y la tecnológica después; pero hemos de reconocer que los adalides de las plantas medicinales quedaron silenciados frente a la marabunta de los nuevos fár-

macos, y no supieron adaptarse al nuevo status terapéutico. Han tenido que pasar dos siglos para que, por fin, recuperen su espacio al lado de los fármacos y en la farmacia; donde siempre deben estar.

La problemática de las plantas medicinales ha estado siempre ligada a las exigencias de calidad, eficacia y seguridad, que hoy se cumplen con la nueva Fitoterapia, que se define ya como ciencia basada en la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica. Ahora la Fitoterapia ha adoptado todas las facetas y características de la industria farmacéutica, con su metodología y controles tecnológicos. Su aceptación ha tenido que pasar por una adecuación de sus productos a las formas galénicas oficiales, al formato de especialidades con materiales de acondicionamiento propios de los medicamentos, con registro y código de identificación, fecha de caducidad, prospecto con información y advertencias, con cierre hermético y precintados. Los controles de calidad en el proceso de elaboración, cultivo, recolección, desecación y conservación se han normalizado en la cadena de producción. La eficacia y la seguridad se han demostrado por evidencias y resultados positivos de su empleo durante años (muchas hace siglos) cuando son plantas tradicionales, o bien por numerosos estudios científicos realizados y publicados que se pueden consultar en bases de datos y páginas web que apuntamos más adelante. Hipérico, valeriana, té verde y manzanilla son las plantas con más estudios publicados a nivel internacional. Hasta hace pocos años las plantas medicinales comercializadas no se podían registrar como medicamentos; la mayoría tenían un registro alimentario provisional que les prohibía taxativamente hacer referencias a propiedades terapéuticas y adoptar apariencia de medicamentos. Algunas empresas y laboratorios de Fitoterapia querían registrar sus productos en Sanidad, como medicamentos, pero era prácticamente imposible con las leyes vigentes. La situación ha cambiado considerablemente. Aquel impedimento legal se ha subsanado en gran medida por la promulgación del RD 1345/2007, del que se hablará ampliamente en el capítulo correspondiente de legislación.

La clasificación más simple que existe de los medicamentos es que pueden ser de origen vegetal (plantas medicinales) o de síntesis (químicos). Los medicamen-

tos a base de plantas medicinales en España se comercializan hoy como:

1. *Medicamentos de prescripción médica.*
2. *Medicamentos tradicionales.*
3. *Complementos alimentarios.*
4. *Especialidades publicitarias.*

En el Catálogo 2010 del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos se describen, al menos, 150 medicamentos que llevan en su composición plantas o extractos vegetales. Entre ellos destacamos algunos de prescripción médica como la Digoxina (Digital), Pronitol (Pigeum Africanum), Colchicine (Colchicina), Atrovent (Atropina), Plantaben (Zaragatona o Plantago) y Tanakene (Gingko Biloba). Otros de libre dispensación y publicitarios como Solievo, Camilina, Finocarbo, Ortosifón, Eleuterococo, Ginseng, Echinácea y un largo etcétera. Son medicamentos eficaces que

contienen sustancias activas de origen vegetal que en la antigüedad se usaron de forma empírica y tradicional, pero que han adquirido su máximo reconocimiento pasando a la categoría de medicamentos. Nos encontramos en un momento histórico para la Fitoterapia, que seguirá evolucionando, pero sin duda, ya siempre hacia delante.

Según un estudio realizado en 2007 por la Sociedad Española de Fitoterapia.

- 1 de cada 3 españoles consume plantas medicinales (67%).
- 3 de cada 4 consumidores son mujeres (71,4%).
- Un 57,5% de los mayores de 51 años consume fitoterapia.
- El 53,8% de los consumidores con 35-50 años.
- El 47,1% son consumidores de menos de 35 años.
- El 62,4% compran en herbolarios habitualmente.
- El 36,6% compra la fitoterapia en farmacias.

Plantas medicinales-lugar de compra	Generalmente	A veces
Farmacia	36,6	63,4
Herbolario	62,4	37,6
Parafarmacia	17,7	82,3
Centro dietético	36,5	63,5
Supermercados	30,9	69,1
Otros	67,4	32,6

El mercado de las plantas medicinales está en auge y la sociedad del siglo XXI está dirigiendo su atención hacia la recuperación de los recursos, reivindicando lo natural y lo inocuo frente a terapias más agresivas o sintéticas. Realmente, existe una demanda y un consumo de plantas medicinales que en Europa alcanza el 25% del mercado de los medicamentos sin receta; en España se espera que la cifra se dispare en los próximos años. En el cuadro anterior podemos apreciar cómo está la situación con los lugares donde la gente compra sus plantas medicinales. Ya vemos que aproximadamente el 65% de la Fitoterapia se vende fuera de las farmacias; en gran medida debido a que hasta ahora no tenían el reconocimiento ni el registro de medicamentos y, por tanto, no era exclusiva del canal farmacéutico; por otro lado, porque muchos farmacéuticos ajenos a los recientes cambios legales no acaban de integrar la Fitoterapia en su repertorio de indicación farmacéutica. Algunos detractores alegaban su espartana presentación, su bajo precio, su existencia en mercadillos callejeros, su falta de controles de calidad, sus dudas sobre las condiciones de conservación y sus deficiencias higiénicas en la manipulación a granel, las posibilidades de adulteraciones y fraudes. Todos estos argumentos se han esfumado y dispensar productos fitoterapéuticos en la farmacia no se diferencia ya en nada de las dispensaciones de especialidades publicitarias y de cualquier otro medicamento.

Los médicos no prescriben plantas medicinales, porque para ellos no es materia obligatoria de grado, sino de postgrado voluntario; algunos las prescriben,

sin saberlo, ocultas bajo el nombre comercial de una especialidad; pero generalmente desconfían de sus propiedades y desconocen su utilidad terapéutica. De hecho, como norma, no se incluye ninguna referencia fitoterapéutica en la historia clínica de los pacientes; dato que muchos farmacéuticos reclaman a sabiendas de las interferencias que se detectan con otros fármacos en el seguimiento de pacientes, cumpliendo con las intervenciones que exige la Atención Farmacéutica. Afortunadamente, cada vez hay más médicos abiertos a las nuevas terapias que aceptan el filtro del primer escalón terapéutico y que incorporan la fitoterapia como coadyuvante a los tratamientos de algunos pacientes; proliferan los médicos naturalistas y los homeópatas; la relación médico-farmacéutico que propicia la atención farmacéutica permite una comunicación más fluida y los medios de comunicación se encargan de transmitir mensajes positivos con las novedades y cambios de imagen de los productos fitoterapéuticos.

Existen páginas web, bases de datos, instituciones y fundaciones dedicadas a la promoción y desarrollo de la Fitoterapia, donde se puede consultar toda la información sobre una planta en particular o las investigaciones que están en marcha:

- www.fitoterapia.net
- www.infito.com
- www.aemps.es
- www.portalfarma.com
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Como hemos dicho anteriormente, las plantas medicinales son medicamentos y como tales tienen su dualidad inherente; por un lado poseen efectos beneficiosos para la salud y, por el otro pueden provocar daños más o menos graves, especialmente si no se utilizan correctamente. El farmacéutico como agente sanitario tiene la responsabilidad de controlar la automedicación irresponsable de algunas personas que piensan que todo lo natural es inocuo y que no precisa receta porque no hace daño.

Lógicamente, la dispensación fitoterapéutica debe realizarse conforme a las normas de FORO y asumiendo todas las directrices que marca la Atención Farmacéutica que es, sin duda, la filosofía actual y futura del ejercicio profesional en todos sus ámbitos y modalidades. Los registros, los protocolos de intervención, los grupos de riesgo, la selección de fitofármacos, el diagrama de flujo, las interacciones, las contraindicaciones, los efectos adversos, la detección de errores, farmacovigilancia y el seguimiento farmacoterapéutico estarán presentes en los últimos capítulos de este curso para que el objetivo se cumpla: promover la adecuada dispensación de productos fitoterapéuticos.

Antecedentes históricos

Tenemos constancia de que las plantas medicinales se han usado desde tiempos inmemoriales por civilizaciones remotas y de que han sido el único recurso que tenían para el alivio de males y para la curación de enfermedades. Datan de 50.000 años los restos de coca encontrados en utensilios diversos de Perú, que quizás son los más antiguos que se conocen; aunque los jeroglíficos del papiro de Ebers, descubierto en 1873, con sus 20 metros de longitud son otro referente del uso de las plantas medicinales en Egipto, 2.400 años antes de Cristo, y que comienza así: "aquí comienza el libro que trata de la elaboración de remedios para curar todas las partes del cuerpo humano". Sin embargo, los cinco tomos de la *materia médica* de Dioscórides (siglo I) son la obra cumbre con 700 plantas descritas con anotaciones manuscritas y dibujadas por él, que han trascendido hasta nuestros días; aunque no se conoce bien hasta que Andrés Laguna lo traduce y añade comentarios basados en las opiniones de Mattioli, conformando un Dioscórides renovado y reconocido como el mejor vademécum de drogas vegetales que existe.

En los primeros tiempos de nuestra era, el conocimiento de los efectos que algunas plantas producían en las personas y en los animales era observacional, pero también instintivo. Más adelante, fue sinónimo de poder; los chamanes, brujos, encantadores y hechiceros que manejaban las drogas vegetales, para hacer el bien y el mal con bebedizos y amuletos, eran respetados y temidos por toda su tribu.

Las civilizaciones de Oriente, como la China milenaria, cuentan con recopilaciones de más de 10.000 plantas con propiedades terapéuticas. En la actualidad la medicina china sigue siendo básicamente fitoterapia y los médicos chinos son respetados y reconocidos como portadores de un amplísimo legado de conoci-

mientos para preservar la salud de su pueblo. Las connotaciones mitológicas y las leyendas siempre han acompañado a muchas de las plantas y árboles con acciones terapéuticas, como es el caso del Ginkgo Biloba para los japoneses. Además de ser un superviviente del Jurásico y de la bomba de Hiroshima, se le atribuye un carácter protector contra el fuego porque hace muchos años hubo un terremoto en Tokio con numerosos incendios y los templos budistas que tenían Ginkgos a su alrededor no sufrieron daños. En nuestros días también se usa como protector pero de las funciones cognitivas; de hecho sus extractos se están valorando en pacientes con Alzheimer.

Egipcios, griegos y romanos fueron pueblos que alcanzaron un alto conocimiento de las plantas como la cicuta, cassia, láudano, valeriana, hinojo, mirra, caléndula, ricino, etc. En la cultura funeraria de la civilización egipcia el uso de las plantas, de sus extractos y de sus mezclas era fundamental. Los griegos utilizaron profusamente las plantas, recordemos su interés por el cultivo del cuerpo, con ungüentos, esencias, masajes y gimnasia. El imperio romano dominó todas las ciencias y fueron grandes expertos en plantas vulnerarias que curaban rápidamente las heridas de sus guerreros, en bálsamos para los sufridos gladiadores que sobrevivían a las fieras del circo, en plantas digestivas y eméticas que aliviaban sus excesos culinarios, en venenos potentes que les libraban de cualquier enemigo molesto, etc.

En la Edad Media ocurrió un cambio significativo en la medicina. La reclusión de todo el conocimiento científico en los claustros de los monasterios, el empirismo de las plantas medicinales preservado de la invasión bárbara, en forma de manuscritos y herbarios, alumbraron un concepto religioso de la enfermedad, que como *castigo divino* había que expulsar del cuerpo a la fuerza y por todos los medios. En la historia ha quedado la Edad Media como la época más execrable de la medicina y la más alejada de la razón por hacer de las sangrías, sanguijuelas y purgantes la panacea universal. Desde luego era el tiempo de esplendor para la cassia, frángula, malva, cáscara sagrada y zaragatona; aunque también para los remedios mágicos, que hoy llamaríamos *productos milagro*, como la triaca, mandrágora, piedra filosofal o el agua de la vida, que han pasado ya a la historia como puras anécdotas de la alquimia.

Por suerte, el racionalismo del siglo XV echó por tierra la ignorancia y las supersticiones de la práctica médica buscando y encontrando explicaciones a las cuestiones relacionadas con la salud y la enfermedad. Se constata que las enfermedades se originan por causas naturales y fisiológicas o por agentes externos patógenos y que las plantas medicinales no tienen efectos mágicos sino que dependen de su composición en principios activos diversos. El descubrimiento del Nuevo Mundo y de la imprenta contribuyeron a un desarrollo inusitado de las plantas y de su aplicación en medicina. La llegada de nuevas plantas originarias de América, como el palo de Guayaco, que pasaban por los registros de Nicolás Monardes en Sevilla, abrieron las puertas a nuevos tratamientos para enfermedades que, hasta este momento, eran incurables. Por

otro lado, la aparición de nuevas enfermedades importadas de otros países, como la sífilis o *mal francés*, las plagas de peste (Zaragoza 1565), viruela, tisis, sarna, disentería, ántrax, etc., las guerras y otras circunstancias suponen el renacimiento de las plantas como recurso sanitario de utilidad pública. Es también en este siglo cuando se promulga el Protomedicato (1477) que separa el ejercicio profesional de los médicos y de los farmacéuticos que hasta ahora habían estado unidos en la figura del médico que asumía las dos funciones inseparablemente. Así pues, llegamos al siglo XV con las plantas como recurso terapéutico de primer grado junto con otras sustancias del reino mineral y animal. Cierto es que ya no se usan como remedios simples, sino que predominan las mezclas y los preparados complejos. Es la época de los emplastos, cataplasmas, cocimientos, elixires, tinturas, bálsamos y ungüentos, pero ya no tienen aquel componente mágico del Medioevo, sino todo el conocimiento obtenido del estudio y experimentación que los límites de la ciencia permitían.

Los siglos XVI y XVII son claves para el desarrollo de las ciencias médicas. Se construyen Jardines Botánicos para estudio y clasificación de plantas; se empiezan a identificar algunos principios activos responsables de la actividad terapéutica; se analizan y se diseñan nuevas técnicas para la destilación de esencias (El Escorial) y se sientan las bases de la experimentación científica.

Y cuando llega el siglo XIX es el fin de las plantas medicinales en la historia de la medicina. La revolución industrial trae consigo el hundimiento de la terapéutica tradicional a base de plantas medicinales en pro de la industrialización y de la comercialización a gran escala. El uso tradicional empírico y sin datos experimentales se despreciaba como el efecto sinérgico de las plantas frente a la potencia del principio activo aislado, cuya pureza producía unos resultados terapéuticos excelentes; los cultivos masivos permitían asegurar el abastecimiento del mercado sin incidencias climatológicas; el control de las plagas, de la recolección, del ecosistema, etc. En estos años la industria farmacéutica despierta a su esplendor con avances y descubrimientos en todos los campos de la ciencia, como nunca se había soñado; era el principio de la supremacía de la medicina frente a la enfermedad. Se aíslan los principios activos como el ácido salicílico de la corteza del *Salix Alba* (1893); y otros como morfina, atropina, colchicina o digoxina. Se descubren vacunas y antibióticos capaces de frenar epidemias y de erradicar enfermedades contagiosas. Con la revolución tecnológica se emulan los compuestos más virtuosos y se sintetizan en laboratorio obteniendo unas copias puras de la molécula activa vegetal, reproducida y cuantificada con toda exactitud. Las especialidades farmacéuticas y las formas galénicas dominan el mercado y la publicidad se encarga del boom económico y mercantil.

En aquel entonces, no había médico, ni farmacéutico, ni científico que arriesgara su prestigio defendiendo la causa perdida de las plantas medicinales. Los charlatanes y los herbolarios acogieron encantados el

potencial terapéutico que desechaba la clase médica y farmacéutica. Lógicamente el tratamiento que han recibido ha sido el de una mercancía poco valorada, barata, despreciada por otros, fácil de adulterar, sin controles sanitarios, que se podía vender a granel en mercadillos ambulantes, sin exigencias ni cualificación para su venta, sin fecha de caducidad, sin envasar, sin precintar; desde luego nada que ver con los productos y especialidades farmacéuticas que ocupaban un lugar preferente en las farmacias y consultas médicas.

Ha sido ya en el siglo XXI, allá por el año 2007, cuando la evolución natural de las costumbres y de la sociedad ha hecho que el rescate de las plantas medicinales sea una realidad. Esta revolución se llama Fitoterapia. Infito es una asociación científica creada y dedicada al estudio, investigación y divulgación de la fitoterapia. Su decálogo de principios reza así:

1. La fitoterapia es una opción terapéutica validada por numerosos estudios científicos y cientos de años de experiencia en millones de personas.
2. Las plantas medicinales tienen efectos sobre la salud; por lo tanto, debe ser un profesional de la salud el que las recomiende.
3. La farmacia es el único establecimiento que garantiza que las plantas medicinales lleguen al consumidor final en las mejores condiciones.
4. El farmacéutico es el profesional más cualificado para recomendar sobre plantas medicinales, ya que las ha estudiado en su carrera en, al menos, tres asignaturas.
5. Aunque las plantas medicinales tienen, por lo general, menos efectos secundarios que los fármacos de síntesis, no son inocuas y algunas de ellas son incluso peligrosas.
6. Los fármacos basados en plantas medicinales son medicamentos del mismo modo que los fármacos de síntesis. Para las afecciones leves y moderadas pueden obtenerse libremente en farmacia (como cualquier analgésico, por ejemplo) y para las afecciones graves requieren la prescripción de un médico.
7. Las plantas medicinales deben administrarse con un prospecto con su indicación, su posología y sus posibles efectos secundarios.
8. Los principios activos de las plantas medicinales requieren unas condiciones óptimas de conservación, ya que son muy inestables. La mejor forma de hacerlo es envasándolas como medicamentos.
9. Existe mucha variabilidad de una cosecha a otra e incluso de una planta a otra. Se requieren controles y análisis exhaustivos, como los de cualquier medicamento, que garanticen que todos los principios activos son iguales.
10. Las plantas medicinales deben ser analizadas para comprobar que no existen contaminantes perjudiciales para el hombre.

Como resumen final, podemos afirmar que la Fitoterapia hoy es una opción terapéutica validada, con rango de medicamento, que se comercializa en farmacias, que se dispensa por farmacéuticos y que,

probablemente, en un futuro no muy lejano, se prescribirá por médicos. En algunos países europeos la terapia con plantas medicinales está incluida en el servicio nacional de salud.

El farmacéutico es un profesional de recursos terapéuticos; como tal debe estar abierto a todas las posibilidades curativas que existan y ofrecer una información *contrastada y responsable* de la medicina llamada alternativa, no convencional. Para ello, debe formarse y profundizar en el conocimiento de estas terapias para adquirir la capacitación necesaria para actuar como consejero sanitario de la población. No hay que confundirlo con la prescripción que es función exclusiva de los médicos.

Otras utilidades terapéuticas de las plantas medicinales

No todas las plantas tienen aplicación en medicina; algunas son alimentos, otras son condimentos, las hay que se usan para forraje, las hay ornamentales y las hay tóxicas o venenosas. Se calcula que de las 250.000 especies vegetales tan sólo 12.000 son plantas medicinales, y de ellas realmente se utilizan y conocen mil, escasamente. Dentro de las plantas medicinales, en capítulo aparte de la Fitoterapia, podemos diferenciar otros grupos en función de su aplicación y forma de empleo. Aquí sólo vamos a esbozar unos apuntes sobre algunas terapias, pero su conocimiento y estudio requiere una mayor extensión que la que ofrecemos en este apartado. Existen numerosos cursos sobre estas materias en la oferta formativa de algunos Colegios Oficiales de Farmacéuticos y de otros estamentos sanitarios.

Precisamente, se ha presentado recientemente a los medios de comunicación la Sociedad Española Médico-Farmacéutica de Terapias Emergentes (Semefarte) con el objetivo de promover y proteger la salud, prevenir la enfermedad y tratarla a través de terapias emergentes que hayan demostrado su efectividad clínica. Se presentó al público y a las redes sociales (www.semefarte.com) en la que será su sede, el Instituto Homeopático y Hospital San José de Madrid. Son médicos y farmacéuticos integrados en el Sistema Nacional de Salud especializados en terapias como la homeopatía, la medicina biorreguladora, la fitoterapia, la aromaterapia, las sales bioquímicas del Dr. Schüssler, la oligoterapia, la medicina tradicional china o la terapia floral del Dr. Bach. Esto pone de manifiesto que existe un interés de la sociedad en general y los profesionales de la salud deben formarse adecuadamente sobre estos temas.

Las más conocidas y las que vamos a comentar brevemente aquí, son:

1. Flores de Bach
2. Homeopatía
3. Aromaterapia
4. La Medicina China

Flores de Bach

Se enmarcan en una terapia emocional que responde a 38 esencias florales; de las cuales 34 son flores silvestres, 3 son flores de cultivo y una es agua de manantial. Unas gotas de la esencia floral elegida depositadas bajo

la lengua o ingeridas disueltas en un vaso de agua obtienen una respuesta inmediata pero variable dependiente del paciente y de su susceptibilidad. El experto terapeuta prueba y selecciona la más adecuada para cada persona y situación. En ocasiones se usan combinaciones más o menos complejas.

- 1-agrimonia-agrimony. La flor de agrimonia es para personas que ocultan angustia tras una máscara de alegría.
- 2-alamo temblon-aspen. La flor de álamo es para las fobias.
- 3-haya-beech. La flor de haya es para equilibrar la arrogancia, la intolerancia y la incompreensión.
- 4-centaurea-centaury. La flor de centaurea es para la gente demasiado complaciente y débil de voluntad.
- 5-ceratostigma-cerato. Esta flor es la que necesitan los indecisos que cambian de opinión continuamente.
- 6-carasífera-cherry plum. Esta flor es para los que no controlan sus emociones.
- 7-brote de castaño-chestnut bud. Es el remedio para los que no escarmentan y repiten errores.
- 8-achicoria-chicory. La flor de achicoria es la que equilibra a los egoístas y posesivos.
- 9-clemátide-clematis. Es para los soñadores que viven en su propio mundo.
- 10-manzano silvestre-crab. Es la flor de la limpieza para los que tienen muy baja su autoestima.
- 11-olmo- elm. Esta flor es la que necesitan los abrumados por sus responsabilidades.
- 12-genciana-gentian. Es la flor que los pesimistas necesitan.
- 13-aulaga-gorse. El remedio nº 13 es para los desesperados.
- 14-brezo-heather. La flor de brezo es el remedio para los ensimismados.
- 15-acebo-holly. Es el remedio floral para los celos, la envidia y el rencor.
- 16-madreselva-honeysuckle. Es la flor de los nostálgicos.
- 17-hojarazo-hornbeam. Es el remedio para el agotamiento mental por hastío.
- 18-impaciencia-impatiens. Es el remedio floral para la impaciencia.
- 19-alerce-larch. Es la flor contra el sentimiento de inferioridad.
- 20-mímulo-mimulus. Para la timidez.
- 21-mostaza- mustard. Para la depresión y la tristeza por causas desconocidas.
- 22-roble- oak. Es la flor para los trabajadores incansables y obsesivos.
- 23-olivo- olive. Para el agotamiento físico y mental.
- 24-pino-pine. La flor de pino es para equilibrar el sentimiento de culpa y autorreproche.
- 25-castaño rojo-red chestnut. Para los que se preocupan mucho por sus seres queridos.
- 26-heliantemo-rock rose. Para las pesadillas, angustia, pánico y terror.
- 27-agua de roca-rock wáter. Es agua de manantial. No es una flor. Para los perfeccionistas.
- 28-esclerantus-scleranthus. Para los indecisos por naturaleza.

- 29-leche de gallina-star of Bethlehem. Es para las secuelas por traumatismos físicos y mentales.
- 30-castaño dulce- sweet chestnut. Es el remedio para la desesperación profunda y al límite.
- 31-verbena-vervain. Es la flor de los fanáticos que no comparten la carga vital.
- 32-vid-vine. Para los pequeños tiranos con avidez de poder.
- 33-nogal-walnut. Para manejar situaciones difíciles.
- 34-violeta de agua-water violet. Es el remedio floral de los orgullosos con complejo de superioridad.
- 35-castaño de indias-white chestnut. Para los que dan vueltas y vueltas a las cosas.
- 36-avena silvestre- wild oat. Para los descontentos y sin metas claras en la vida.
- 37-rosa silvestre-wild rose. Es la flor para la apatía y la resignación.
- 38-sauce-willow. Es el remedio floral para los resentidos que se sienten víctimas del destino.
- Rescue Remedy (es el remedio de urgencia para todo).

Esta polémica terapia floral fue creada y fundada por Edward Bach (1886-1936), médico galés (GB) graduado en Londres, que trabajó con Hahnemann en el Hospital Homeopático de Londres y que era un fiel seguidor de la medicina antroposófica de la época. Observó que diferentes pacientes con la misma enfermedad o afección psíquica tenían la misma forma de hablar y adoptaban las mismas posturas, gestos, ademanes y expresiones. Empezó a experimentar en su misma persona las influencias de las flores de su entorno y llegó a conclusiones que le llevaron a seleccionarlas por su efecto sobre las emociones, aportando equilibrio a los diferentes trastornos en el estado de ánimo que sufren las personas en el devenir de los acontecimientos.

Homeopatía

Es un método terapéutico mediante el cual se trata al enfermo con sustancias o *remedios* que administrados a un hombre sano en cantidades ponderales, provocarían síntomas similares a aquellos que hay que curar; y que en dosis infinitesimales son capaces de hacer desaparecer esa sintomatología.

La medicina homeopática se basa en cuatro principios fundamentales:

- 1) La ley de la similitud. “*Similia similibus curantur*”. Ya Hipócrates decía que *los parecidos se curan con los parecidos y los contrarios se curan con los contrarios*. En el siglo XVIII, Hahnemann, médico alemán, experimentó consigo mismo y puso en práctica esta teoría hipocrática y constató su eficacia. Así; un estreñimiento atónico producido por opiáceos se trata con Opium; la urticaria se trata homeopáticamente con Apis que es veneno de abejas diluido y dinamizado hasta dosis infinitesimales. En realidad, Jenner ya demostró en 1796 la aplicación de la ley de la similitud a la profilaxis, practicando la primera vacunación antivariólica.
- 2) La experimentación en el hombre sano. Hahnemann experimentó con la quina y comprobó que le producía una sintomatología idéntica a la del paludismo y

al suspender la medicación recuperaba la salud. Uno por uno fue experimentando con cada medicamento, realizando pruebas a *simple y doble ciego*, que fueron luego la base de todo el desarrollo de la medicina homeopática.

- 3) La ley de lo infinitesimal. Con objeto de disminuir la toxicidad de los medicamentos, y basado en el aforismo “*primum non nocere*”, empezó a diluir las dosis, progresivamente y valorando su acción terapéutica, llegando a superar el número de Avogadro. Provocando sin quererlo el mayor argumento para su rechazo; y es que todavía hoy no existe posibilidad alguna de identificar moléculas en la solución obtenida a esas diluciones (a partir de 12 CH). No existen aparatos capaces de medir magnitudes inferiores al número de Avogadro y mientras tanto, la homeopatía no tiene coartada. Sin embargo, no son placebos. Se ha demostrado su eficacia en animales y en bebés que no son susceptibles de experimentar el efecto placebo.
- 4) El remedio único e individual. Los homeópatas consideran que no es necesario administrar más de un medicamento único y simple cada vez; y que no existen enfermedades, sino enfermos y por tanto, cada tratamiento es individual y propio para cada paciente; la misma enfermedad no se trata igual para diferentes pacientes. Hacen un estudio exhaustivo de la persona para llegar a un diagnóstico global y particular de la enfermedad que padece.

Los tratamientos se establecen en función de las características personales del paciente y de su *temperamento*. Los homeópatas afrontan la farmacoterapia como restablecimiento del equilibrio emocional o humoral de las personas en base a unas clasificaciones establecidas. La homeopatía está aceptada y reconocida en Francia y Alemania hasta el punto de estar incluidas en su servicio nacional de salud.

La administración de los remedios homeopáticos utiliza un vehículo de transporte en el organismo y una vía que ya se estudiaba como efectiva para salvar la barrera hepática y pasar rápidamente a sangre; es la saliva y la vía sublingual; que por cierto, cada vez se utiliza más en alopatía.

La presentación del producto homeopático es novedosa, son tubos rellenos de gránulos con diluciones determinadas por CH o DH. Los preparados unitarios se denominan como 5 CH, 7 CH, 9 CH, etc., en función de su fase de estado, la gravedad o la agudización de su afección. La curación de una enfermedad crónica se realiza siempre en orden inverso a su aparición cronológica, de arriba abajo, de dentro hacia fuera. El tratamiento provoca la reaparición atenuada de la sintomatología hasta desaparecer definitivamente.

La teoría homeopática presenta cierto paralelismo con la inmunización pasiva aceptada ampliamente para las vacunaciones; sin embargo, difieren en la técnica. La alergología clásica emplea diluciones progresivas inyectadas de menor a mayor; mientras que la isoterapia homeopática emplea diluciones progresivas de orden infinitesimal y de mayor a menor, y siempre vía sublingual.

Como norma, la medicación homeopática se toma fuera de las comidas y hay que evitar el tabaco, café y productos con menta para que la absorción sublingual no se vea alterada. También existen preparados compuestos en los que ya vienen combinados diferentes remedios y preparados para las distintas patologías o afecciones leves, y dirigidos especialmente para su empleo en indicación y consejo farmacéutico. El mero hecho de su dosis infinitesimal asegura su inocuidad o mínima toxicidad para las posibles interacciones con la polimedicación de algunos enfermos crónicos, para aliviar las afecciones de las embarazadas sin peligro o para tratar a los niños y a los ancianos sin riesgos para su salud.

Como ejemplo de sus productos:

- Árnica montana para golpes, torceduras, traumatismos.
- Rhus toxicodendron para agujetas o contracturas musculares.
- Apis mellifica para picaduras de insectos, amigdalitis o edemas.
- Allium cepa para rinitis, estornudos y congestión nasal.
- Drosera rotundifolia para la tos.
- Nux vómica para indigestiones y comilonas.
- Gelsemium para estado nerviosos por miedo.
- Belladonna para faringitis y amigdalitis.
- Hypericum perforatum para herpes y neuralgias.
- Coffea para el insomnio.
- Camomila para la irritabilidad.

Su empleo está sometido a una permanente polémica debido a la imposibilidad de demostrar cual es la dosis exacta que se administra y su mecanismo de acción. Se trata de terapias sutiles que trabajan con infradosis y que, de forma empírica, estimulan las propias defensas para reequilibrar las funciones orgánicas o emocionales. Mientras no se diseñen aparatos capaces de cuantificar dosis inferiores al número de Avogadro, no se podrá justificar su acción y su empleo quedará enmarcado en la paramedicina. Sin embargo, y a pesar de todo, los resultados avalan su inclusión en las terapias naturales hasta el punto de estar incluida y reconocida en los servicios de salud de países punteros como Francia, Gran Bretaña, Suiza o Alemania. Los medicamentos homeopáticos están definidos en la Ley del Medicamento 25/1990 y está por desarrollar una ley específica.

Aromaterapia

Es una terapia con plantas medicinales en forma de aceites esenciales que se usan para masajes o vaporizados.

Se clasifican por su efecto terapéutico:

- RELAJANTES: sándalo, rosa, ciprés, clavel, limón.
- EQUILIBRADORES: albahaca, incienso, lavanda.
- ESTIMULANTES: eucalipto, menta, pino, romero.
- ANTIDEPRESIVOS: incienso, jazmín, lavanda.
- AFRODISIACOS: jengibre, jazmín, canela, cilantro.
- ANAFRODISIACOS: alcanfor y mejorana.

Por ejemplo, el aceite esencial de lavanda tiene propiedades como sedante-hipnótico, hipotensor, espas-

molítico, antiinflamatorio y cicatrizante, antiséptico y analgésico. Se utiliza como inductor del sueño aplicando 4 gotas en las primeras vértebras cervicales, 30-40 minutos antes de acostarse.

Últimamente se está potenciando el uso de aromaterapia en las residencias de mayores con vaporizadores, logrando resultados variables que denotan la existencia de grandes posibilidades para estas aplicaciones terapéuticas. Parece que está dando buenos resultados el aceite esencial de limón como sedante para pacientes mayores con demencias. Sin embargo, hoy por hoy, no existen estudios científicos serios que avalen su uso.

Medicina China

Esta medicina se basa en el concepto de “chi” o energía vital que regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico. El chi es el resultado de las fuerzas opuestas del “ying” o energía negativa y del “yang” o energía positiva. La enfermedad aparece cuando se altera el flujo del chi y se desequilibra el ying y el yang. La medicina china siempre es un compendio de plantas medicinales, alimentación, ejercicios físicos, acupuntura y masajes que recomponen el equilibrio corporal.

Aunque las hierbas chinas se han utilizado durante siglos, el primer manual conocido de fitoterapia china data del siglo I antes de Cristo, durante la Dinastía de Han. El autor fue Shenong Bencao Jing y contiene 365 medicinas de las cuales 252 son plantas medicinales. Se encontraron otros manuscritos sobre plantas en la tumba de MaWangDui en el año 168 antes de Cristo y un tratado sobre la naturaleza de las plantas medicinales de la Dinastía Tang del siglo VII; pero el más importante fue y sigue siendo el Compendium de Materia Médica de Bencao Gangmu, compilado durante la Dinastía Ming por Li Shizhen. Todavía hoy se usa como referencia y para consultas.

El diagnóstico de salud o enfermedad se basa en una serie de principios:

- La relación de Ying-Yang.
- La teoría de los cinco elementos.
- Los ocho principios de Ba Gua.
- La teoría de los órganos Zang Fu.
- Los meridianos de energía.
- Los seis niveles.
- Los cuatro periodos.
- El triple calentador.

Cada prescripción herbal es un coctel de plantas adaptadas a cada paciente en particular. Aunque la fitoterapia china cuenta con 50 hierbas fundamentales, se emplean también las medicinas patentadas chinas que son mezclas estandarizadas y presentadas en forma de píldoras negras.

Un ejemplo de formulaciones de la farmacopea china es: GUI PI TANG, que se compone de Ginseng, Polygala, Glycyrrhiza, Angélica, Euphorbia, Astragalus, y jojoba. Se toma en infusión o en píldoras de miel, 3 veces al día en ayunas y con agua hervida. Otro ejemplo es DONG QUAI es angélica sinensis que es la planta más utilizada, especialmente en afecciones femeninas; también la llaman “ginseng femenino”.

De entre las 50 plantas fundamentales, destacaremos aquí las más conocidas en Occidente:

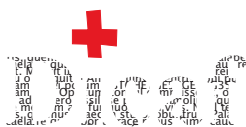
- Camelia sinensis o chá shù.
- Cannabis sativa o dà má.
- Euphorbia pekinensis o dàjǐ.
- Gentiana loureiroi o dì ding.
- Glycyrrhiza uralensis o gāncào.
- Lobelia chinensis o bàn biàn lián.

En la medicina china se considera que el cuerpo humano ya dispone de un amplio y sofisticado sistema de defensas, con recursos suficientes para solucionar sus problemas por sí mismo. La intervención de la fitoterapia se reserva como refuerzo de las funciones internas de autocuración y sin interferir con ellas.

Actualmente, la biblia de los terapeutas de la medicina china es el Formulario de Giovanni Maciocia.

BIBLIOGRAFÍA

- Font Quer, Pio. Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. 6ª ed. Ediciones Península. Barcelona 2005
- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Catálogo de Plantas Medicinales. Madrid. Einsa, 2010.
- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Catálogo de Especialidades Farmacéuticas. Madrid. Einsa, 2010.
- Eviscience Publicaciones. Fitoguía. Terapia con Plantas Medicinales. 2006.
- Lifchift, A. Plantas Medicinales: uso universal. Guía Práctica de botánica medicinal. Colección Libros. Buenos Aires 2006.
- Vithouglas G. Homeopatía: una visión integral de la salud, la enfermedad y la curación. Ediciones Paidós Iberica 1996.
- Rosselet, Mireille. Estabilidad emocional con las Flores de Bach. Ediciones Sirio 2006.
- Vijnovsky, Selma. Flores de Bach: su uso y aplicación dinamizados homeopáticamente. Colección Libros. Buenos Aires 2002.
- Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD. Plantas Medicinales. Barcelona. Pharma Editores 2000.
- Arteché, A. Historia de la medicina naturista española. Madrid. Triacastela 2000.
- Maciocia, Giovanni. Fundamentos de la Medicina China. Churchill Livingstone. 2005.
- Esteva de Sagra, Juan. Historia de la Farmacia: los medicamentos, la riqueza y el bienestar. Masson 2005.
- <http://www.infito.com>
- <http://www.fitoterapia.net>
- <http://www.ifaparoma.org> (web de la Federación internacional de profesionales de la aromaterapia)
- <http://www.homeopatía.net>
- <http://www.boiron.es/homeopatía>
- <http://www.homeoint.org>
- <http://floresdebach.info>
- <http://www.esenciasflorales.net>



Comité De Redacción de "The Pharmaceutical Letter":

·Miquel Aguiló (FCC) ·Manel Ballester (Cardiólogo) ·Javier Baquero Portero (FCC) ·Josep Barrio (Infectólogo) ·Salvador Benito (Intensivista) ·Xavier Bonafont (FCH) ·Mª José Cabañas (FCH) ·Neus Caelles (FCC) ·Joana Cardenete (FCH) ·Daniel Cardonal (FCH) ·Isabel Castro (FCH) ·Anna Clopés (FCH) ·Alfonso Domínguez-Gil (Catedrático Universidad Salamanca) ·Anna Feliu (FCH) ·Cecilia Fernández (UB) ·Benet Fité (FCC) ·Jordi Foncuberta (Hematólogo) ·Núria Fonts (FCH) ·Ingrid Fortuny (FCH) ·Miquel Franco (Internista) ·Milagros García (FCH) ·Francisco García Cebrián (FCC) ·Noé Garín (FCH) ·Pilar Gascón (FCC) ·Paloma Gastelurrutia (FCH) ·Mª Rosa Güell (Neumóloga) ·Francesc Jané (Farmatólogo Clínico) ·Rosa Jordana (FCC) ·Ana Juanes (FCH) ·Mª Goretti López (FCH) ·Manuel Machuca González (FCC) ·Mª Antonia Mangués (FCH) ·Eduardo Mariño (UB) ·Marta Martí Navarro (FCH) ·Teresa Martín López (UAH) ·Francisco Martínez (FCC) ·Montse Masip (FCH) ·Lluís Mendarte (FCH) ·Pilar Modamio (UB) ·Josep Monterde (FCH) ·Mª Estela Moreno Martínez (FCH) ·Marta Mullera (FCH) ·Manuela Plasencia (FCC-UAH) ·Mónica Ponsirenas (FCH) ·Jan T. de Proucq (FCH) ·Ainhoa R. (FCH) ·Margarita Ramoneda (FCC) ·Mireia Riba (FCH) ·Gemma Rodríguez Trigo (Neumóloga) ·Amelia Romero (FCH) ·Nuria Sabaté (FCH) ·Joaquim Sanchis (Neumólogo) ·Amparo Santamaría (Hematóloga) ·Angel Sanz Granda (Consultor Farmacoeconomía) ·Daniel Serrano (FCH) ·Martha Milena Silva-Castro (FCC) ·Karla Slowing (UCM) ·Laura Tuneu (FCH) ·Guillermo Vázquez (Internista e Intensivista) ·Lucinda Villasescusa Castillo (UAH) (FCH) Farmatólogo Clínico Hospitalario. (FCC) Farmacéutico Clínico Comunitario. (UAH) Universidad Alcalá de Henares. (UB) Universidad de Barcelona.

Información y suscripciones:

DICAF, S.L. - C/ Rabassa, 41, - 08024 BARCELONA

Tel. 93 211 30 93 - Fax 93 212 38 11 - E-mail: dicaf@dicaf.es - WEB: <http://www.dicaf.es>

Edita: The Pharmaceutical Letter - DICAF, S.L.
C/ Rabassa, 41 - 08024 BARCELONA
ISSN: 1575-3611 - N.I.F.: B-61640439
Depósito legal: GI-557/1999

Impres a Graficbisbal, s.l.l. (GISGRAF, La Bisbal)