

Plantas medicinales: el veneno está en la dosis



Aurora Guerra Tapia
Profesora titular
de Dermatología.
Universidad Complutense
de Madrid.
Jefa de la Sección
de Dermatología.
Hospital Universitario
12 de Octubre. Madrid.

El suceso es prodigioso: apenas un leve roce de *Urtica dioica* sobre la piel y aparece de forma casi instantánea el habón rosado y elástico, como una pequeña pelota de goma. El prurito, la picazón, el deseo persistente de rascarse se convierten por momentos en un mandato ineludible. La historia se ha consumado. La piel es una diana cómoda y cercana para la ortiga.

El reino vegetal nos rodea, nos envuelve, nos acoge y, como un niño provocador, juega con nosotros enseñándonos sus tesoros, tentándonos: tallos, hojas, flores, semillas, cortezas, raíces... veneno o curación. Acertar puede ser fácil si se conoce el cuándo y el cómo.

CUÁNDO

En la antigua Mesopotamia, hoy Irak, existe una gruta que sirve de sepultura a un hombre de Neandertal. El polen de ocho plantas custodia su cuerpo, y *Ephedra sinica* (efedra de China), potente descongestionante y antiedematoso, se encuentra entre ellas. Hace apenas 40.000 años: comienza la historia.

Mi flor está allí, en alguna parte...

El principito.

Antoine de Saint-Exupéry (Lyon 1900 -1944)

Desde ese momento, la afición por los remedios vegetales crece en todas direcciones. Hay plantas para sanar, para enfermar, para enamorar, para vengar, para engendrar, para intrigar... La vorágine creativa lleva a errores que se multiplican peligrosamente. Hammurabi, 4.000 años antes de Cristo, se ve obligado a legislar un código de responsabilidad civil y penal para los médicos prescriptores. Se inicia el control sobre las plantas curativas.

El emperador chino Shen Nung fue lo que hoy llamaríamos un paciente automedicado. Él mismo recolectaba y probaba todas las hierbas que caían en sus manos, caminando confuso entre la intuición y la imaginación. Tan pronto ingería o se aplicaba una planta tóxica como encontraba el remedio para aquel veneno recién nacido. Unos 2.700 años antes de Cristo, supo hacer inventario, especificar dosis y modos de recolección, y alcanzó a detallar 264 remedios vegetales, entre los que se encontraban el ginseng (*Panax ginseng*), la canela (*Cinnamomum zeylanicum*), el alcanfor

(alcanforero, *Cinnamomum camphora*), el jengibre (*Zingiber officinale*), el regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) e incluso la rauwolfia (*Rauwolfia serpentina*), aquella que Gandhi mascaba, 4.000 años más tarde, mientras meditaba.

Hipócrates de Cos (460-377 a. C.) introduce el rigor científico en la medicina. Observa, interroga, ausculta, palpa, percute, huele, prueba. Llega a los tratamientos por la evidencia de su empirismo. Más de 200 plantas —el espárrago (*Asparagus officinalis*), la belladona (*Atropa belladonna*), el ciclamen (*Cyclamen persicum*), la mandrágora (*Mandragora autumnales*) y la adormidera (*Papaver somniferum*)— forman parte de su terapia. Pero si Hipócrates se considera el padre de la medicina, Galeno de Pérgamo (131-201 a. C.) lo es de la farmacia. No en vano su nombre da lugar al término «galénica», que designa los distintos modos de preparación de plantas o medicamentos.

Más adelante, estos conocimientos entran a formar parte del tesoro de las bibliotecas de los monasterios, y se convierten en el modo de vida de los *pigmentarii*, mercaderes que venden las hierbas y especias exóticas y curativas en mercados, hasta que, a finales del siglo XII, aparecen en Europa los primeros *apothecarius* que, en sus boticas, seleccionan, agrupan, nombran, prescriben y comercian con mayor rigor. Son los predecesores de los farmacéuticos actuales.

CÓMO

La forma de administración de las plantas medicinales recorre una amplia serie de posibilidades. Desde la ingestión, una vez conseguida la transformación en cápsulas o infusiones, hasta las preparaciones para uso tópico.

En la **infusión**, el principio activo se disuelve en agua mediante una cocción más o menos larga. La tisana resultante se bebe y produce su efecto. Un té de tilo (*Tilia platyphyllos*) puede ser de ayuda para disminuir la ansiedad ante una situación estresante, por ejemplo una intervención quirúrgica. Pero la infusión aplicada en **lavados** o **compresas** es el tratamiento de inflamaciones (manzanilla, *Chamae-*



Aurora Guerra en el Jardín Botánico de Madrid, en primavera.

melum nobile), hematomas (árnica, *Arnica angustifolia*) y otros males.

Machacando la planta y calentándola, se obtiene una **cataplasma**, que se aplica directamente sobre el área afectada. El **emplasto** mezcla la planta con un polvo farináceo hasta conseguir una pasta que se extiende sobre la piel. Aunque menos usado en la actualidad, no existe tanta diferencia con las **mascarillas** de belleza de uso común en estética. Melasmas, arrugas, rosáceas y dermatitis son sus objetivos.

Si se deja en contacto la planta seca con una mezcla de alcohol y agua durante varios días, se obtienen **tinturas**, más estables y de más fácil dosificación. Un ejemplo clásico es la tintura de benjuí (*Styrax benzoin*), que se proclama antiséptica, desinfectante y aromática.

Las **cremas**, grasas o evanescentes según la proporción de aceites que les sirven de excipientes, son reinas en este mundo: aloe (*Aloe vera*) y ginkgo (*Ginkgo biloba*) para hidratar; centella asiática y maravilla (*Caléndula officinalis*) para cicatrizar; hamamelis (*Hamamelis*) para descongestionar, etc.

EL VENENO ESTÁ EN LA DOSIS

Existe la creencia de que la fitoterapia es una maravillosa medicina natural sin riesgos ni efectos secundarios. Pero esta fama de salubridad no es del todo merecida. Aunque es cierto que los compuestos vegetales elaborados por herboristas son, en gran número de casos, los mismos que aparecen en los fármacos industriales, este hecho no es suficiente garantía de benignidad.

En su contra está la dosis, a menudo imprecisa, y las mezclas con otras sustancias de difícil catalogación. Los peligros propios de las plantas medicinales usadas arbitrariamente se incrementan por el elevado riesgo de sobredosis e interacciones entre ellas mismas y con los fármacos comerciales. De hecho, las intoxicaciones debidas a plan-

tas medicinales representan el 5% de las consultas atendidas cada año en los centros de toxicología.

A su favor está el uso avalado por las empresas de fitoterapia de probada profesionalidad, que cuantifican los principios activos en cada lote de plantas y realizan estrictos controles de radioactividad, pesticidas y otros contaminantes, permitiendo una prescripción y administración homogénea.

¿Y cuál es la conclusión? Sin duda que la mejor farmacia, la botica más eficaz, está en la propia naturaleza. Ella es la auténtica creativa, el modelo a seguir, y nosotros los plagiadores. Sólo hay que hacerlo bien.

El veneno está en la dosis.