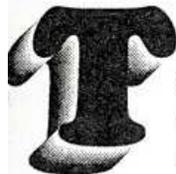




*EL USO Y ABUSO DE LAS
PLANTAS MEDICINALES
EN LA MEDICINA
TRADICIONAL
COSTARRICENSE*

Guido Barrientos Zamora

*La medicina natural ha sido utilizada por la humanidad desde tiempos inmemorables. Actualmente, los métodos naturales de curación y prevención de enfermedades mantienen su validez y cobran vigencia ante el resurgimiento de la concepción del hombre como ser integral, íntimamente relacionado con su entorno. Mediante esta sección, **BIOCENOSIS** pretende difundir información científica y puntos de vista sobre esta temática.*



odos estamos conscientes del auge que está adquiriendo en el país y en el mundo entero el uso de las plantas medicinales, paralelo

(De: BIOCENOSIS, Vol. 7, N° 2, Ene-Jun, 1991).

a otras prácticas naturales recomendadas por los expertos, tales como el modificar los hábitos de alimentación, siguiendo patrones culturales nuestros, recuperando los usos y las costumbres de nuestros abuelos campesinos quienes no sufrieron los trastornos digestivos que actualmente se reflejan en los elevados índices de cáncer gástrico.

En estos últimos años, desde hace un lustro aproximadamente, la humanidad se ha dado cuenta de que si quiere conservar la salud y ahuyentar mucho de los achaques que la afligen, tiene que volver la mirada hacia la naturaleza, haciendo todo lo posible por vivir de acuerdo con las leyes y los métodos que por tantos milenios rigieron a nuestros antepasados.

Por otro lado, los ecologistas están llamando la atención de la conciencia pública en favor de una mejor conservación de la naturaleza, de un aprovechamiento racional de los bienes que ella nos brinda, especialmente en lo que se refiere al reino vegetal. En efecto, la industrialización y el proceso acelerado de urbanización amenazan con destruir el equilibrio ecológico, lo que daría por resultado una catástrofe de imprevisibles consecuencias.

Nos consta que algunos distinguidos profesionales de nuestra medicina oficial, han dejado de sonreír ante lo que ellos calificaban de «charlatanería de los curanderos» y cada vez es menor la oposición a que los enfermos de tal o cual dolencia se les administre algún remedio casero.

Está ampliamente demostrado que las plantas constituyen uno de los mejores remedios curativos y ofrecen menos riesgos de intoxicación para una amplia mayoría de enfermedades.

En algunos países, entre ellos México, y China Popular, los gobiernos están utilizando en sus servicios de salud algunas plantas medicinales ya científicamente analizadas con lo cual ahorran divisas a la economía del Estado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), máxima autoridad en ese campo, ha reconocido que sin la contribución de la medicina tradicional, no sería posible para el año dos mil cumplir la meta de brindar asistencia médica a todos los habitantes del planeta. En China se están utilizando, con excelentes resultados, los servicios de los llamados «médicos descalzos», personas por lo general de avanzada edad, conocedoras de la milenaria ciencia de la acupuntura y del uso de las plantas medicinales de su medio geográfico y cultural. Estos «médicos descalzos», con la colaboración del gobierno chino, reforzaron y actualizaron sus técnicas con algunos elementos de la medicina occidental. En nuestro país, son varios los factores sociales que han impulsado el retorno a la medicina tradicional, especialmente el uso de las plantas medicinales.

Entre otros, señalamos los siguientes:

1. El abuso de los fármacos que frecuentemente provocan intoxicaciones y en vez de curar inducen la aparición de nuevas enfermedades, éstas han sido catalogadas por la ciencia médica como enfermedades «iatrogénicas». En este aspecto y en la decadencia de la calidad de nuestra alimentación, ha contribuido mucho la propaganda de nuestra sociedad consumista.
2. Los precios prohibitivos que han alcanzado las medicinas, con lo cual se benefician económicamente las empresas transnacionales, productores y vendedores de numerosos medicamentos y de otros productos relacionados con la salud y la alimentación, especialmente los destinados al mundo infantil.
3. Como tercer factor están nuestras tradiciones y valores autóctonos, entre los cuales incluimos el uso de las plantas medicinales, frecuentemente usadas por nuestras abuelas. Ellas también utilizaban (aún se practica) algunas sustancias curativas (arcillas, agua, orines, saliva), sin olvidar la técnica de la «sobada» (especie de digitopuntura), que se aplica en el medio campesino para curar las «pegas».

Las famosas siete hierbas (albahaca, artemisa, ajenojo, romero, ruda, yerbabuena y mirto), que todavía se usan en nuestro país con fines curativos y también como superstición, fueron traídas a este continente por los españoles, quienes posiblemente las tomaron como préstamo cultural de los árabes.

Como información adicional cabe mencionar que la medicina europea (especialmente la española), en tiempos de la conquista de América estaba bastante rezagada. En mucho la superaba la medicina indígena especialmente la de las civilizaciones azteca e incaica.

Volviendo a nuestro país y situándonos en la época actual, anotamos que en la década de los ochenta se han establecido en la capital y en algunas provincias varias tiendas de plantas medicinales y productos naturales de alta confiabilidad, que cuentan con una nutrida clientela de diferentes estratos sociales. Además de varias empresas que cultivan orgánicamente plantas medicinales, las procesan y las venden.

No obstante el auge de esta industria de la «medicina verde», se dan algunos casos de curanderismo irresponsable por parte de gente que ofrece inclusive la curación del cáncer y del sida, combinando el uso de las hierbas con algunos recursos propios de la brujería.

Otro factor limitante en el uso de las plantas medicinales es el abuso que se hace de las mismas. En algunas ocasiones se sobrepasan los límites de la dosificación apropiada, se presentan excesos en cuanto a la cantidad utilizada con el consiguiente riesgo de la salud del enfermo. Se cree erróneamente que entre más cantidad se suministre, más rápida y segura es la curación. Sin embargo, es todo lo contrario en herbolaria o fitoterapia - igual que en homeopatía- no es la cantidad la que cura, sino la calidad.

Si queremos hacer un aporte significativo en pro de la salud de nuestro pueblo, debemos divulgar metódicamente en escuelas, colegios, por radio y televisión a toda

la comunidad, las virtudes de nuestra medicina tradicional, pero enseñando e insistiendo en su uso racional y en la necesidad de consultar con especialistas en el campo a la hora de buscar alguna cura a nuestros padecimientos.

En esta medida se enriquecería nuestro sistema de salud, de por sí ya reconocido mundialmente como el mejor de América Latina, a la par de Cuba.

En esta dirección, hay todo un esfuerzo digno de imitarse. Funcionarios de la Universidad de Costa Rica y el IDA (Instituto de Desarrollo Agrario), con el asesoramiento del Ing. Rafael A. Ocampo, han logrado motivar a vecinos, maestros y alumnos de la comunidad de Negueb (Siquirres, Zona Atlántica) en el cultivo de lo que este agrónomo ha denominado «los jardines de la salud». Se cultivan plantas medicinales en los hogares y en las escuelas, y se enseña a todos su procesamiento, su uso correcto y su comercialización.

Para concluir esta reseña, queremos hacer honor al mérito, mencionando a un científico que se dedica con abnegación a investigar y divulgar todo lo relacionado con las plantas medicinales. Se trata del biólogo don Luis Jorge Poveda, distinguido catedrático de la Universidad Nacional, principal fundador e impulsor de la Asociación de Amigos de Plantas Medicinales (ASAPLAM) y a cuya iniciativa se debe la celebración del Primer Congreso de Medicina Popular en Costa Rica.

INDICACIONES SOBRE EL USO DE ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES

Aceituno negro. (*Simaruba amara*); Para eliminar parásitos intestinales, en especial los protozoarios (ameba histolítica, giardia lambia, tricomonas).

Achiote. (*Bixa orellana L. [raíz y hojas]*): Uso externo. Para aplicarse cataplasmas en las vérices.

Ajenjo (*Artemisia vulgaris L.*): Digestivo, regulariza menstruación. Aumenta el apetito. Contra parásitos intestinales.

Albahaca (*Ocimum basilicum L.*): Condimento, digestivo. Corrige desórdenes gastrointestinales. Vermífugo. Se utilizan hojas frescas en tacos contra el dolor de oídos.

Alhucema (*Lavandula latifolia Villars*): Regula la menstruación. Diurética. Fortifica el cerebro.

Anís (*Pimpinella anisum L.*): Condimento. Combate gases y cólicos.

Apazote (*Chenopodium ambrosioides L.*): Vermífugo. Ahuyenta las pulgas.

Azul de mata (*Justicia tinctoria.*): En infusión o en cocimiento, para curar diversas afecciones del pecho. Externamente para lavados del cuero cabelludo. Evita la caída del cabello. Combate hongos en los pies y las manos.

Borraja (*Borago officinalis L.*): Excelente sudorífico al comienzo de las fiebres eruptivas. Diurético. Como pectoral en bronquitis y catarros pulmonares. De uso moderado.

Caléndula (*Calendula officinalis L.*): Regula la menstruación. Purifica la sangre. Combate inflamaciones. Externamente elimina infecciones de la piel, cicatriza úlceras y heridas.

Cáscara sagrada: Laxante. Combate el estreñimiento.

Ciprés (*Cupressus lusitanica Mill.*): Evita la caída y conserva el color del cabello.

Cola de Caballo (*Equisetum arvense L.*): Diurético: Remineralizante. Limpia riñones e hígado. Usese moderadamente para evitar la pérdida de electrolitos (potasio especialmente).

Consuelda mayor (*Symphytum officinale L.*): Uso

externo para consolidar huesos fracturados y combatir inflamaciones. No es recomendable su uso oral porque contiene pirrolizidinas, alcaloide que se almacena en el hígado.

Cuculmea (*Similax spp.*): Antianémica. Purifica la sangre.

Diente de león (*Taraxacum officinale Weber*): Purifica el hígado y los riñones. Ayuda a la expulsión de los cálculos biliares. Combate erupciones de la piel. Refuerza los glóbulos rojos en caso de anemias.

Eneldo (*Anethum graveolens L.*): De iguales propiedades terapéuticas que el anís. Galactógeno, es decir, aumenta las secreciones lácteas.

Eucalipto (*Eucalyptus sp.*): Combate el asma, la gripe, la tosferina, la neumonía, los catarros bronquiales, la sinusitis, la rinitis, el reumatismo, la ciática, la artritis, la gota, la diabetes, etc.

Escalera de mono (*Bauhinia sp.*): Ayuda a regular el azúcar en la sangre. Es diurético y astringente.

Frailecillo (*Jatropha gossypifolia L.*): Para combatir la irritación de ciertas membranas, especialmente la uretra. Contra cólicos del estómago y para calmar males- tares en los riñones y el hígado. Usado también en casos de úlceras gastrointestinales. Uso restringido.

Gavilana (*Neurolaena lobata L.*): Usado como tónico estomacal, antidiarreico y contra el dolor de estó- mago. Ayuda a bajar la temperatura. Se usa también como amebicida.

Guarumo (*Cecropia sp.*): Alivia los ataques de asma y algunas bronquitis crónicas. Contra la hipertensión (alta presión). Ultimamente se ha utilizado para algunos otros fines como el adelgazar, por sus efectos diuréticos.

Guayaba (*Psidium guajava L.*): Astringente.

Contra diarreas y parásitos intestinales. Para erupciones en la piel, como baños

Güísaro (*Psidium guincense Sw.*): Indicado contra el reumatismo. Combate el ácido úrico, ayuda en ciertas afecciones de los riñones y la vejiga.

Hierbabuena (*Mentha citrada Ehrt.*): Combate cólicos, dolor de estómago, tos. Ayuda al sistema nervioso y es indicada contra el insomnio.

Hierba lechera: Galactógena de primera categoría.

Hinojo (*Foeniculum vulgare Millen.*): Combate los gases, la acidez y los cólicos. Es galactógeno. Utilizado externamente alivia los ojos inflamados.

Hoja milagrosa (*Cucaracha*): Regula el azúcar en la sangre. Antihemorrágica, analgésica. Galactógena.

Hombre grande (*Quassie amara L.*): Tónico amargo, aumenta el apetito. Es tónico estomacal y digestivo, ayuda a segregar jugos biliares. Auxiliar en el tratamiento de la amibiasis y cierto tipo de diarreas.

Jamaica (*Pimenta officinalis Lindl.*): Es diurética. Regula el azúcar en la sangre y la presión sanguínea.

Jiñocuabe: Se utiliza en la curación de las úlceras, catarro gastrointestinal y contra afecciones del riñón.

Juanilama (*Lippia alba Mill.*): Contra cólicos, colitis, gastritis, diarreas, exceso de flujo menstrual. Exteriormente se usa como linimento en solución alcohólica.

Llantén (*Plantago major L.*): Para combatir la diarrea y los trastornos renales vesiculares. Ayuda a expulsar cálculos urinarios. Contra úlceras intestinales. En forma de enjuagues para curar las úlceras, las aftas en la boca y las encías sangrantes.

Manzanilla (*Matricaria chamomilla L.*): Gastritis, estreñimiento, insomnio. Es digestiva, ayuda a calmar los dolores menstruales. Tomada en exceso es irritante.

Malva (*Malva silvestris L.*): Usada en todas las inflamaciones, interna y externamente. Su empleo conviene en casos de bronquitis y catarros.

Melisa (*Melissa officinalis L.*): Es utilizada en casos de digestiones laboriosas, enfermedades nerviosas y para favorecer las funciones menstruales. Alivia las jaquecas y fortalece el corazón.

Menta (*Mentha spp.*): Para el sistema nervioso, el insomnio, el dolor de estómago y los cólicos. Ayuda a la digestión.

Naranja agria (*Citrus aurantium L.*): Tranquilizante del sistema nervioso. Ayuda en los procesos digestivos y en algunas afecciones del hígado.

Orégano (*Lippia Berlandierii Schaner.*): Condimento. Alivia afecciones bronquiales, el asma y la tos. Tiene propiedades sudoríficas.

Ortiga (*Urtica dioica L.*): Alivia el reumatismo, eliminando el ácido úrico. Limpia la sangre. Usada en afecciones del riñón, en alergias y sarpullido. Ayuda a combatir el estreñimiento.

Romero (*Rosmarinus officinalis L.*): Es empleado en casos de mala circulación, es digestivo y antiespasmódico, eficaz en las afecciones nerviosas, tales como palpitations, histerias y jaquecas. Uso externo para prevenir la caída del cabello, y para la limpieza del cutis.

Ruda (*Ruta chalapensis L.*): Estimula la menstruación. Fortalece los vasos sanguíneos frágiles y las venas varicosas. Muy abortiva. Deben utilizarse dosis reducidas.

Salvia virgen (*Buddleia americana*): Recomendada para cuadros asmáticos, trastornos menstruales y flujo blanco. Inflamación de garganta, aftas encías inflamadas. Fortifica el sistema nervioso. Combate afecciones de la piel. Acción diurética moderada.

Saragundí (*Cassia reticulata Willd*): Es utilizada en casos de artritis y reumatismo, baja la fiebre. La vena media de la hoja es laxante. En baños se usa para enfermedades de la piel, herpes, eczema seco y alergias. En infusión alcohólica se usa como linimento en dolores reumáticos y artritis.

Sen (Hoja de) (*Cassia Angustifolia Willd*): Laxante y purgante, según la dosis. Debe usarse con moderación, pues dosis elevadas pueden provocar el aborto o estimular el flujo hemorroidal.

Tilo (tilo europeo) (*Tilia platyphyllos Scopoli*): Contra trastornos del sistema nervioso y para combatir resfríos. Calma la tos y ayuda a eliminar las diarreas infantiles.

Tomillo (*Thymus vulgaris L.*): Se usa como tónico del estómago, sudorífico, calmante de la tos, antiespasmódico. En afecciones de la garganta, se usa como antiséptico en enjuagues.

Uva Ursi (*Arctostaphylos uva ursi*): Diurético muy recomendado en afecciones renales y de la vejiga por su acción antibacteriana. Eficaz coadyuvante en el tratamiento de la próstata. No debe utilizarse en las horas próximas al parto.

Valeriana (*Valeriana officinalis L.*): Calmante del sistema nervioso, sedativo. Para combatir el insomnio, la jaqueca, algunos casos de asma y el dolor de cabeza. En pequeñas dosis aumenta la función de los órganos digestivos sin alterar el trabajo normal que ellos realizan.

Verbena (*Salvia occidentalis Sw.*): En caso de indigestiones, de dispepsia. Usada en las diarreas y en las

hemorragias. También contra inflamaciones del hígado. Externamente, en lociones para la curación de las úlceras.

Zacate de limón (*Cymbopogon citratus* D.C.): Utilizado para combatir las afecciones bronquiales, la gripe, la tos y los resfríos. No es recomendable para personas con problemas renales o cardíacos.

Zarzaparrilla (*Similax aspera* L.): Depurativo de la sangre. Se emplea en el control de infecciones y erupciones de la piel. Ayuda a eliminar el ácido úrico. Se debe usar con moderación porque en exceso irrita los órganos digestivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Castello, F. 1988. Medicina Natural. España. Editorial Perfil S. A.
2. Font Quer, P. 1985. Plantas Medicinales. Dioscoris Renovado. España, Editorial Labor.
3. Ocampo, R. 1988. Jardines de la Salud. Costa Rica, Editorial del Instituto Tecnológico Costarricense.
4. Vargas, Seidy. 1990. La Naturaleza como guardián de su salud. Costa Rica, Editorial CEDCAS.

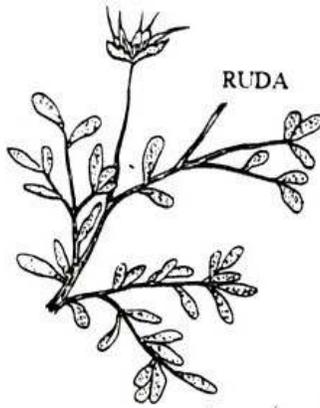


AJENJO



LLANTEN

RUDA



ROMERO

