

GENERALITATS SOBRE FITOTERÀPIA

Des que la humanitat existeix com a tal, les persones han recollit les plantes més properes i conegudes per tractar els seus problemes de salut. El que fa milers d'anys es va emprar des de l'empirisme més rudimentari, més actualment ha estat estudiat, comprovat científicament i sistematitzat per al seu ús i coneixement.

En l'antigor, xinesos, egipcis, perses, hindús, àrabs, grecs, romans,...sabem, perquè ho van deixar escrit, que utilitzaven diverses plantes en diversos preparats i formes. Però també altres cultures ho feien i n'han quedat vestigis.

Al segle XIII a França es va popularitzar la destil·lació i es va desenvolupar la producció d'essències, no només útils per fer perfums, sinó també base de l'aromateràpia. Al XV i XVI van arribar nous coneixements d'Amèrica. I al XIX i XX es van iniciar els estudis científics sobre la composició química de les plantes. I d'aquests coneixements obtinguts se'n van fer aplicacions farmacològiques.

Moment aquest en que, la farmacologia amb la medicina convencional, respecte la fitoteràpia amb la medicina i teràpies naturals, van començar a divergir.

A les nostres contrades hi ha hagut molta tradició fitoterapèutica pirinenca i alpina. I com en moltes altres latituds i èpoques, les plantes van estar en mans de les dones abans de ser tractades amb

el científisme actual. Un cas típicament nostre el podem exemplificar amb "La ruta de les trementinaires".

El llibre considerat més important en aquesta "ciència" és el "Dioscòrides". Dit així perquè prové de l'obra del metge, farmacòleg i botànic grec de qui prengué el nom. Dioscòrides va viure al segle primer de la nostra era, i va deixar-nos 5 volums de Matèria Mèdica moltes vegades traduïts i que van anar incorporant diversos continguts de coneixement al llarg dels temps.

Pius Font Quer, contemporani, va fer un gran treball "El Dioscòrides renovat", capçalera de tot bon fitoterapeuta, i a l'abast de qualsevol interessat/da en el coneixement de les plantes medicinals.

Algunes consideracions sobre la utilització de la Fitoteràpia:

Serà molt important entendre la Fitoteràpia per no aplicar-la de forma al·lopàtica, és a dir, simptomàtica, sense visió holística o integral. Cal aplicar-la per ajudar a l'organisme a depurar, reaccionar, i autoregenerar-se mentre encara sigui possible. I si ja no es pot guarir, les plantes seran útils per pal·liar molts símptomes molestos per la persona.

La fitoteràpia, com totes les teràpies naturals i complementàries en general, considera que tot dolor, o qualsevol altre símptoma suprimit, es convertirà en un altre símptoma transferit a una altra part de l'organisme. Per això, el seu objectiu no és suprimir-lo, sinó intentar guarir en "profunditat" despertant les forces curatives de cada persona.

Hem de tenir en compte quelcom important, no caure en el parany de que com que les plantes son naturals no poden fer cap mal. Actuen des de la seva potència química i, per tant, algunes d'elles poden ser perilloses, tant o més que els fàrmacs amb formulacions preestablertes.

És per això, que si no es té un gran coneixement i experiència, és millor utilitzar preparats quimiotipats (que garanteixen la quantitat de cada principi actiu) i seguir les indicacions

i posologies estudiades. Tenint present també les possibles interferències que s'han trobat entre algunes plantes i medicaments.

Diverses preparacions i presentacions de les plantes:

Maceració: es prepara posant la planta en remull en aigua freda varies hores. No s'altera.

Infusió: es prepara posant en remull la planta amb aigua calenta (80°-100° graus). La calor modifica els principis químics, les proteïnes, les vitamines i disminueix l'efecte.

Decocció: s'utilitza l'ebullició per poder extraure els principis útils d'escorces, troncs, rels, llavors i fulles dures; o bé per les plantes que no perden o varien les seves propietats. Alerta!, algunes plantes tenen efectes contraris si s'infusionen o si es couen.

Suc fresc: no és pràctic però seria una forma ideal per algunes plantes.

Tes i Tisanes: son infusions i preparacions en aigua en general. Tintures, TM: provenen de la planta fresca macerada en alcohol etílic de 70° durant un novenari aprox. Es deixa a les fosques i en acabar el període es filtra i es pot guardar durant anys. La homeopatia les utilitza per les seves dilucions.

Vi medicinal o enolit: semblant a la tintura però preparat macerant les plantes en vi generós, xerès sec,...

Ungüent: planta sencera fresca, o el seu suc, barrejats amb una substància greixosa com la vaselina, lanolina o altres.

Compreses: es preparen mitjançant una tovallola o compresa de cotó que es mullen amb infusió de plantes. S'apliquen tòpicament.

Cataplasmes: es bull la planta en aigua, llet o vinagre, s'amassa, i amb un vehicle normalment tèxtil o foliar, també s'aplica tòpicament com la compresa.

Xarop: s'obté afegint una maceració de plantes a un almívar fet al 50% amb aigua bona i sucre; també es poden coure directament al preparar-lo. Seria un "melito" si s'utilitza aigua i mel. Es pot preparar també amb els succhs de les plantes.

Al laboratori:

Extractes i panfits: a partir de tota la planta. Més segurs, pràctics i fàcils de dosificar.

Essències: contenen només el principi aromàtic de les plantes i s'utilitzen en l'aromateràpia.

Càpsules, pastilles, comprimits, líquids diversos: amb contingut unitari o amb formules complexes de plantes i altres elements guaridors.

Bibliografia emprada d'interès:

GRAU/JUNG/MÜNKER. Plantas medicinales, bayas, verduras silvestres. Barcelona:Editorial Blume SA; 1990.

LLORENS CAMP M^a J. Guia de plantas medicinales para las enfermedades de la mujer. 1a ed. Barcelona:Ediciones Obelisco; 1990.

READER'S DIGEST. Secretos y virtudes de las Plantas Medicinales. Madrid:Selecciones del Reader's Digest (Iberia) SA; 1980.

TREBEN M. Salud de la Botica del Señor. Consejos y experiencias con hierbas medicinales. Steyr, Austria:Ed. Wilhel Ennsthaler; 1985 per la 1a edició en castellà.

Webs, blogs i llocs d'interès:

<http://www.botanical-online.com/plantesmedicinals.htm>

<http://www.marcmoll.net/plantas-y-enferm-i.html>

<http://www.raco.cat/index.php/RecullTreballs/article/viewFile/138148/188874>

<http://www.naturamedic.com/plantas.html>

http://www.natureduca.com/med_indice.php

http://www.fitoterapia.net/portada/portada_editor.php

montserrat@centreassessorament.cat