

# Fitoterapia: preservando la sabiduría ancestral

Luis Antonio Patiño Terán

Profesor del Programa de Tecnología en Regencia de Farmacia  
Universidad Mariana

A lo largo de los siglos, la fitoterapia, también conocida como medicina ancestral, ha sido una solución para muchos problemas de salud. Las plantas medicinales han ocupado un lugar central en la terapéutica desde tiempos antiguos, basándose en criterios mágico-religiosos que gradualmente se han enriquecido con conocimientos empíricos obtenidos a través de ensayo y error.

La medicina natural sostiene la idea de que el ser humano dispone de mecanismos físicos y psíquicos que contribuyen a preservar la salud. En el pasado, se destacaban términos griegos como *medicatrix naturae* y *natura morborum medicatrix*, que significan ‘fuerza curativa natural’ y ‘la naturaleza cura enfermedades’. Esto resalta la creencia de que la energía vital orgánica de nuestro cuerpo es la que directamente cura las enfermedades naturales, sin necesidad de sacrificios. En otras palabras, ‘la naturaleza es el médico de las enfermedades’. Además, el poder curativo del entorno natural se extiende al ámbito de la salud mental y la vitalidad.

La fitoterapia se refiere al uso de plantas o sus partes para fines terapéuticos. En otras palabras, implica el uso de principios activos extraídos de plantas para el diagnóstico, la prevención e incluso el tratamiento de diversas patologías. Es una práctica que se remonta a tiempos ancestrales en diversas culturas alrededor del mundo, que consiste en el uso de plantas medicinales para tratar una variedad de dolencias y promover la salud. En la actualidad, los productos fitoterapéuticos han ganado popularidad como alternativas naturales a los productos farmacéuticos tradicionales.

En cuanto a las raíces ancestrales de la fitoterapia, diversas culturas han utilizado plantas con propiedades medicinales durante siglos, la literatura reporta los siguientes datos:

**Cultura China:** la medicina tradicional china ha empleado hierbas y fórmulas herbales como parte integral de su enfoque holístico para tratar enfermedades y mantener la salud. El concepto de equilibrio entre el yin y el yang, así como la energía vital, conocida como *qi*, guía la selección de hierbas específicas para cada individuo.

**Cultura ayurvédica:** originaria de la India, la medicina ayurvédica también se basa en el uso de plantas medicinales. Se cree que cada persona tiene una combinación única de tres *doshas* (energías biológicas): *vata*, *pitta* y *kapha*. Las hierbas se utilizan para equilibrar estos *doshas* y tratar enfermedades.

**Culturas indígenas:** las comunidades indígenas de todo el mundo han confiado en el conocimiento transmitido de generación en generación sobre las propiedades curativas de las plantas. Sus prácticas incluyen infusiones, cataplasmas y rituales relacionados con la naturaleza.

Con respecto a las culturas indígenas, a lo largo de la historia, estas comunidades han sido guardianas de un conocimiento ancestral sobre las propiedades curativas de las plantas. Este saber se ha transmitido de generación en generación, preservando tradiciones y prácticas que se entrelazan con la naturaleza y la espiritualidad. Dentro de este conocimiento, es posible encontrar las diversas formas de preparación, a saber:

## 1. Infusiones y decocciones:

- ✓ Las infusiones son preparaciones que se obtienen al verter agua caliente sobre partes de plantas, como hojas, flores o raíces. Estas bebidas se han utilizado para tratar diversas dolencias, desde problemas digestivos hasta insomnio.
- ✓ Las comunidades indígenas han sabido aprovechar las propiedades medicinales de plantas como la manzanilla, la menta, el boldo y el cedrón. Cada planta tiene su propósito específico y se consume en forma de té para aliviar malestares.

## 2. Cataplasmas y ungüentos:

- ✓ Las cataplasmas son mezclas de plantas trituradas o maceradas que se aplican directamente sobre la piel. Estas compresas pueden contener hierbas como la caléndula, el aloe vera o la lavanda.
- ✓ Los ungüentos, elaborados con aceites vegetales y extractos de plantas, se utilizan para aliviar dolores musculares, quemaduras o irritaciones cutáneas. El uso de hierbas como el árnica y el hipérico es común en estas preparaciones.

De igual manera, algo que acompaña el poder curativo de las plantas al administrarlas es el ritual sagrado, ya que, para las culturas indígenas, las plantas no solo son recursos medicinales, sino también portadoras de significado espiritual. Los rituales relacionados con la naturaleza involucran el uso ceremonial de plantas. En este sentido, la quema de hierbas sagradas, como el copal o el palo santo, se realiza para purificar espacios y conectar con lo divino. Estos actos trascienden lo físico y se enlazan con la esencia misma de la vida; a pesar de los avances científicos y farmacológicos, el conocimiento de las comunidades indígenas sigue siendo invaluable, su relación íntima con la naturaleza y su respeto por las plantas como aliadas en la sanación recuerdan la importancia de mantener vivas estas tradiciones. La fitoterapia moderna puede aprender mucho de estas prácticas arraigadas en la conexión profunda entre el ser humano y la tierra.

Avanzando un poco en el tiempo, se encuentra la fitoterapia moderna, donde una variedad amplia de productos fitoterapéuticos se encuentran en estanterías de farmacias y tiendas de alimentos saludables. A continuación, se mencionan algunos aspectos importantes sobre la fitoterapia.

### 1. Beneficios:

- ✓ **Naturaleza:** los productos fitoterapéuticos se derivan de fuentes naturales, lo que atrae a quienes prefieren opciones menos sintéticas.
- ✓ **Menos efectos secundarios:** en comparación con algunos productos farmacéuticos, los medicamentos herbales suelen tener menos efectos secundarios.
- ✓ **Accesibilidad:** están disponibles sin receta médica y son asequibles.

## 2. Limitaciones:

- ✓ **Evidencia científica:** aunque algunas hierbas tienen evidencia sólida de eficacia, otras carecen de estudios clínicos rigurosos.
- ✓ **Interacciones:** las hierbas pueden interactuar con medicamentos formulados por el profesional de salud competente y con aquellos de venta libre (OTC), lo que causa precaución.
- ✓ **Variabilidad:** la calidad y potencia de los productos herbales pueden variar significativamente dependiendo de la forma de preparación y la parte de la planta utilizada.

La fitoterapia es un campo fascinante que combina sabiduría ancestral con la ciencia moderna. Explorar cómo estas tradiciones han influido en la fitoterapia actual ayuda a comprender mejor su papel en la salud y a tomar decisiones informadas sobre su uso.

La fitoterapia combina sabiduría ancestral con la ciencia moderna. Por lo tanto, es importante considerar tanto sus beneficios como sus limitaciones al momento de elegir opciones de tratamiento. La consulta con profesionales de la salud es esencial para un enfoque integral y seguro hacia la fitoterapia (Castillo y Martínez, 2021).

### Referencias

Castillo, E. y Martínez, I. (Eds.). (2021). *Manual de fitoterapia* (5.ª ed.). Elsevier.