MARIA NOËL GROVES

BODY INTO BALANCE

TU CUERPO EN EQUILIBRIO

EL MANUAL DE FITOTERAPIA PARA CUIDARSE CON LAS PLANTAS MEDICINALES

Reduce la inflamación

Calma tu sistema nervioso

Aumenta tu inmunidad

Desintoxica

Restaura la salud intestinal

Aumenta tu vitalidad

MACRO

Maria Noël Groves

TU CUERPO EN EQUILIBRIO

EL MANUAL DE FITOTERAPIA PARA CUIDARSE CON LAS PLANTAS MEDICINALES

MACRO

ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. **Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso.** Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre el autor y sobre la colección, visitad nuestra página web:

www.macroediciones.com

Título original: Body into Balance. An Herbal Guide to Holistic Self-Care
© 2016 by Maria Noël Groves

Coordinación editorial: Simona Empoli, Elio Bortoluzzi
Traducción: María Palma Carvajal Lara e Inmaculada Rodríguez Lopera
Revisión: María Palma Carvajal Lara e Inmaculada Rodríguez Lopera
Coordinación gráfica y portada: Roberto Monti
Maquetación: Gloria Riceputi, Cesena - Italia
Art direction (vers. orig.): Michaela Jebb
Cubierta e ilustración interior: © Narda Lebo
Foto de la cubierta: © Kimberly Sanders Peck - Mars Vilaubi
Fotos del interior: © Kimberly Sanders Peckexcept, eccetto: © 4kodiak/iStockphoto.com, **204**; © abadonian/iStockphoto.com, **76**; © Adam Smigielski/iStockphoto.com, **171** (sotto); © aleks1949/iStockphoto.com, **150**; © alexmak72427/iStockphoto.com, **49**; Carolyn Eckert, **272**; © Dave Alan/iStockphoto.com, **254**; © Diana Taliun/iStockphoto.com, **145**; © Difydave/iStockphoto.com, **127**; © dolnikow/iStockphoto.com, **60**; © duckycards/iStockphoto.com, **129**; © eurobanks/iStockphoto.com, **297**; © Image Source/Alamy, **227**; © John Seller/iStockphoto.com, **222**; © lenta/iStockphoto.com, **248**; © Mantonature/iStockphoto.com, **176**; © marilyna/iStockphoto.com, **243**; Mars Vilaubi, **115**, **132**, **159**, **223**, **241**, **286**, **311**; Michaela Jebb, **23**; © Natalia Bulatova/iStockphoto.com, **287**; © nbehmans/iStockphoto.com, **71**; © Oktay Ortakcioglu/iStockphoto.com, **203**; © Pleio/iStockphoto.com, **171** (sopra); © P_Wei/iStockphoto.com, **210**; © princessdlaf/iStockphoto.com, **281**; © SchmitzOlaf/iStockphoto.com, **220**; © 2015 Steven Foster, **97**, **124**, **189**, **251**; © stocksnapper/iStockphoto.com, **79**; © subjug/iStockphoto.com, **218**; © Vladimir Floyd/iStockphoto.com, **261**; © Xifotos/iStockphoto.com, **315**.
Impresión: Tipografia Lineagrafica, Città di Castello - Italia

Colección: Biblioteca del Bienestar
ISBN: 978-88-2852-160-0
Depósito legal: B 5135-2024

• Primera edición: Abril 2024

© 2024 Macro Ediciones
un sello de Macro Gruppo Editoriale S.r.l.
Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC)

Macro Chile
Suecia 0142, Providencia, Santiago de Chile

MACRO Y MEDIOAMBIENTE

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.it), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN:
ALCANZAR UN EQUILIBRIO NATURAL 9

PARTE 1: LOS FUNDAMENTOS DE LA BUENA SALUD

1 Las necesidades básicas de tu cuerpo 20
2. Nutrición a base de plantas 30
3. Estrés y energía 43
4. Relajación, estado de ánimo y sueño 55
5. Digestión y evacuación 69
6. Desintoxicación: ¡Hora de la limpieza! 92

PARTE 2: IR MÁS ALLÁ Y RELACIONARLO TODO

7. El sistema inmunitario: Cómo cuidar tu ejército interior 110
8. El aparato respiratorio: Respirar hondo 123
9. Azúcar en sangre: No demasiado dulce 138
10. El sistema cardiovascular: La superautopista de tu cuerpo 150
11. Memoria y cognición: Aguzar la mente 168
12. Controlar el dolor: Escucha a tu sistema de alarma 182
13. La tiroides: Una mariposa en equilibrio 204
14. Piel y tejido conjuntivo: Cómo mantener la cohesión 215
15. Vitalidad reproductiva: El canario en la mina de carbón 232
16. Longevidad y vitalidad: Envejecer con gracia 258
17. Niños y animales: Plantas medicinales para toda la familia 276

PARTE 3: COMPRAR Y ELABORAR REMEDIOS A BASE DE PLANTAS

18. Cosechar, comprar, almacenar y usar las plantas 292
19. Remedios caseros a base de plantas 301

ANEXO I: NOMBRES EN LATÍN DE LAS PLANTAS 320

ANEXO II: PARA SABER MÁS 322

ÍNDICE DE CONTENIDO 324

INTRODUCCIÓN: ALCANZAR UN EQUILIBRIO NATURAL

LA BUENA SALUD CRECE EN LA NATURALEZA. ES ASÍ DE SENCILLO.

Nos desarrollamos en la naturaleza. Nos sentimos mejor, más sanos, cuando comemos comida real, pasamos mucho tiempo al aire libre, incorporamos los elementos de la naturaleza a nuestra vida cotidiana y utilizamos las plantas como nuestro método de medicina principal. Muchas de las dolencias y enfermedades comunes que vemos en la sociedad moderna provienen de que nos hemos alejado de nuestra conexión primigenia con la naturaleza. La salud y la enfermedad en el cuerpo interactúan en unos patrones interrelacionados fascinantes, y cuando hacemos uso de nuestra conexión con la naturaleza —empleando las plantas y las terapias naturales—, podemos cambiar esos patrones para hacer que el cuerpo tenga un mayor equilibrio y vitalidad. Las plantas curan. La naturaleza cura.

Tanto si padeces muchas enfermedades graves como si estás relativamente sano, con solo un par de dolencias menores, los síntomas no son algo por lo que te debas abrumar. Al contrario, son la forma que tiene tu cuerpo de decirte que algo está desequilibrado. Estos síntomas son tus supervisores, el sistema de alarma de tu cuerpo y las pistas sobre el desequilibrio subyacente. Este libro te enseñará a escuchar a tu cuerpo. Puede que te lleve algo de trabajo de investigación y un enfoque curativo polifacético, pero merece la pena. Cuanto antes reconozcas las señales de auxilio de tu cuerpo, más fácil te resultará curar las enfermedades de forma natural. No importa cómo te encuentres de salud, puedes mejorar con plantas y terapias holísticas.

Los estadounidenses se están dando cuenta poco a poco de que nuestro actual sistema médico alopático —su enfoque y sus medicamentos— a menudo nos enferma más (por no hablar de que nos arruina) a largo plazo. En este sistema con ánimo de lucro, gastamos más en sanidad que cualquier otro país y, sin embargo, ocupamos el triste puesto treinta y ocho en todo el mundo en lo que respecta a nuestra salud y bienestar reales. Los médicos dependen en gran medida de un arsenal de productos farmacéuticos, pero los efectos secundarios de estos potentes medicamentos matan a más de cien mil estadounidenses al año. Incluso si se sobrevive al tratamiento, a menudo se experimenta una serie de graves efectos secundarios. Con este enfoque miope del tratamiento de los síntomas, el cuerpo sigue pidiendo ayuda a gritos y aparecen nuevos problemas (alarmas de respaldo). Los efectos secundarios se acumulan. Puede que tomes un puñado de pastillas al día, pero sigues sin sentirte bien.

Adéntrate en la medicina natural y a base de plantas.

Por lo general, las terapias naturales son más baratas, mucho más seguras, más adecuadas para el autocuidado y más holísticas que la medicina alopática, y tienen muchos beneficios secundarios. De hecho, una sola planta puede contener cientos de compuestos que actúan en sinergia para

tratar una serie de problemas de salud. Por ejemplo, ese espino que tomas para la presión arterial puede mejorar también tu claridad mental, tus niveles de energía y tu estado de ánimo.

Lo fascinante de verdad es cómo lo hacen. Las plantas rara vez fuerzan al cuerpo en una dirección concreta o le proporcionan un único compuesto aislado con un efecto específico sobre el organismo. Al contrario: las plantas incentivan al cuerpo a curarse y equilibrarse. Por ejemplo, el sauzgatillo, una planta para la salud reproductiva, no contiene progesterona, pero anima al cerebro y a los ovarios a producir niveles más saludables de esta hormona con el tiempo. La mayoría de las plantas del sistema inmunitario no actúan directamente como antibióticos o antivirales, sino que refuerzan la respuesta inmunitaria natural del organismo para que los glóbulos blancos y los mecanismos de lucha contra las enfermedades funcionen mejor. Es más, muchas plantas tienen un efecto modulador en el organismo, no una acción unidireccional. Por ejemplo, el astrágalo y las setas medicinales (los hongos son «plantas» honoríficas en este libro) equilibran los sistemas inmunitarios hiperactivos e hipoactivos. Las dosis bajas de eleuterococo elevan la presión arterial baja o reducen la alta, en función de las necesidades. El tulsi y otras plantas adaptógenas aumentan o disminuyen la producción de hormonas del estrés, como el cortisol, según sea necesario. Es bastante asombroso.

No pienses en las plantas como meras sustitutas de los medicamentos. Las plantas actúan como si fueran los ruedines de una bicicleta para ayudar al cuerpo a reaprender patrones de salud, rompiendo con los patrones de enfermedad y mejorando el funcionamiento diario. Por esta razón, este libro no es una lista de la A a la Z de plantas útiles. Quiero que entiendas a tu cuerpo, lo que necesita para estar sano, y los temas comunes de la enfermedad. Aprenderás a escuchar a tu cuerpo y a entender lo que te dice. Comprenderás cómo funcionan las plantas para que puedas reunir la mejor combinación de plantas y terapias naturales para devolver el equilibrio a tu cuerpo, sea cual sea tu punto de partida.

Cómo utilizar este libro

En este libro, veremos las causas profundas de las enfermedades, los patrones de desequilibrio y cómo descubrir pistas para encontrar las plantas y terapias más apropiadas para ti.

En primer lugar, es importante conocer las necesidades básicas del organismo. Si esas necesidades no están cubiertas, es casi imposible que tu cuerpo se mantenga en equilibrio. Cuando sí lo están, muchas enfermedades y síntomas desaparecen sin más. Una dieta basada en alimentos naturales y una buena nutrición, un sueño adecuado, la gestión del estrés y el ejercicio y el movimiento regulares: la atención que prestes a los pilares de la salud influye en gran medida en lo sano o enfermo que estés. Si te queda mucho camino por recorrer, no temas. Da pasitos pequeños, haz cambios poco a poco y aborda las áreas específicas que parezcan tener más impacto en ti. Alcanzar la vitalidad y un estilo de vida saludable es un viaje que dura toda la vida.

Las plantas facilitan el camino. La fitoterapia ayuda al organismo a adquirir patrones más saludables. Pero la medicina herbolaria es algo más que tomar plantas medicinales. Cualquier fitoterapeuta o médico holístico te lo dirá: las plantas funcionan mejor cuando se combinan con una dieta y un estilo de vida saludables. A medida que profundicemos en cada uno de los sistemas corporales, verás secciones de «Puntos de protocolo» que aclaran los enfoques para abordar problemas de salud comunes. Estas secciones resumirán las pautas dietéticas, los hábitos y las plantas específicos que tienden a funcionar mejor para el problema de salud en cuestión.

La mayor parte de este libro explorará sistemas corporales y patrones de salud y enfermedad específicos. Los primeros sistemas corporales que se analizan son los que más afectan a la mayoría de las personas: el sistema nervioso-endocrino (estrés, sueño, estado de ánimo), la digestión y la desintoxicación. Estos sistemas corporales afectan a todo lo demás y, cuando se consigue equilibrarlos, resulta más fácil superar problemas de salud que en apariencia no tienen nada que ver.

En la fitoterapia, identificamos los patrones subyacentes de la enfermedad y seleccionamos las

plantas y otras terapias naturales que abordan esos patrones. Por ejemplo, muchas personas sufren de mala digestión (sobre todo de las grasas) junto con estreñimiento, colesterol alto, inflamación cardiovascular, dolor crónico, diabetes y, en ocasiones, también problemas dermatológicos. Estas personas tienden a pasar calor, comer mal y no hacer suficiente ejercicio. Las plantas refrescantes, digestivas, desintoxicantes y antiinflamatorias como la alcachofa, la cúrcuma, el diente de león y la schisandra funcionan de maravilla como base de una fórmula para cambiar la situación. En otro patrón (a menudo relacionado con la sensibilidad alimentaria), las migrañas, las alergias, los trastornos digestivos, las erupciones cutáneas, la sinusitis y el asma suelen ir de la mano y un solo tratamiento completo puede eliminarlos todos.

Incluso si se tienen problemas de salud graves, e incluso si se toman medicamentos farmacéuticos, se puede utilizar los métodos a base de plantas descritos en este libro para mejorar la situación. Estos métodos no excluyen otras opciones, y las plantas a menudo funcionan de manera extraordinaria en conjunto con la medicina convencional, ayudando a conseguir mejores resultados con menos efectos secundarios. Si se están tomando fármacos, se deberá proceder con cautela al elegir las plantas y trabajar en estrecha colaboración con el médico; consulta la página 15 para obtener más información sobre la seguridad de los medicamentos a base de plantas.

Aprenderás vocabulario sobre plantas a medida que leas este libro, llegando a conocer las principales acciones específicas de las plantas, lo que suponen, cómo usarlas y qué plantas las tienen. Comprenderás con rapidez qué son los nutrientes y los adaptógenos y por qué constituyen una base ideal para casi cualquier fórmula, por qué las plantas demulcentes y astringentes curan los tejidos dañados y cómo los antioxidantes combaten las enfermedades asociadas al envejecimiento. Aunque las plantas tienen muchísimos efectos sinérgicos en el cuerpo, vale la pena leer en profundidad sobre estas acciones primarias, que encontrarás mencionadas a lo largo del libro porque tienen grandes beneficios para muchos sistemas corporales diferentes.

Principios básicos de la fitoterapia

Aunque es perfectamente posible utilizar las plantas de una manera alopática («toma la planta X para la enfermedad Y»), la fitoterapia funciona mucho mejor cuando se incorpora a un enfoque más completo y holístico. Los siguientes principios básicos diferencian la medicina natural y a base de plantas de la medicina convencional en muchos aspectos.

- La naturaleza cura, de muchas maneras distintas.
- Comienza por el método más seguro y moderado (pero lo bastante eficaz).
- Prueba un enfoque integral de plantas, dieta y estilo de vida para obtener los mejores resultados.
- Aborda la causa raíz y los patrones de enfermedad.
- Trátate en tu totalidad, no solo la enfermedad o los síntomas.
- Ayuda al cuerpo a curarse a sí mismo.
- Edúcate y fortalécete.
- Conoce tus límites y cuándo buscar ayuda.
- Crea un buen equipo sanitario (véase la página 12).

GUÍA DE LAS DESCRIPCIONES DE LAS PLANTAS

Cada una de las descripciones de las plantas de este libro incluye una breve anotación sobre la disponibilidad de la planta que indica si puede cultivarse en el jardín, recolectarse en la naturaleza o comprarse a un vendedor y lo fácil (o difícil) que es hacer cada una de esas cosas. Los «códigos» son los siguientes:

J planta de jardín
S planta silvestre
C común en los comercios
+ fácil de cultivar/encontrar
– más difícil de cultivar/encontrar

Un poco de prevención: seguridad de las plantas

Por mucho que los principales medios de comunicación quieran hacerte creer lo contrario, la fitoterapia es uno de los tipos de medicina más seguros que existen. Hay pruebas de que el ser humano ha recurrido a las plantas medicinales al menos desde la Edad de Piedra, y las prácticas escritas formales de curación a base de plantas se remontan a varios milenios. Las plantas siguen siendo la principal forma de medicina en todo el mundo. Son asequibles, accesibles, eficaces y fortalecedoras.

Entonces, ¿por qué deberías preocuparte por la seguridad de las plantas? Porque a cada persona le sientan mejor unas plantas u otras, y tú quieres encontrar la que mejor se adapte a ti y a tu situación. Las plantas pueden tener efectos secundarios, aunque por suerte suelen ser leves y desaparecen si dejas de tomarlas. Muchas plantas no son adecuadas para determinadas personas. La canela funciona bien para contener la diarrea, pero si ya tienes tendencia al estreñimiento, podría empeorar la situación. El jengibre caliente y picante mejora la mala digestión, pero podría agravar el reflujo ácido en ciertas personas. Si estudias las plantas y escuchas a tu cuerpo, te darás cuenta enseguida de lo que te funciona y de lo que no.

Dicho esto, no todas las plantas o remedios naturales son seguros. Algunas tienen índices de toxicidad altos e incluso pueden ser mortales, como la dedalera, el estramonio, el acónito y el hongo ángel destructor (amanita). Aunque pueden tener acciones medicinales cuando se usan de manera adecuada en dosis bajas, no son apropiadas para el autotratamiento y no suelen estar disponibles para su compra. Cuando recolectes plantas silvestres, ten en cuenta estas plantas mortales y asegúrate de distinguirlas de otras más seguras, vaya a ser que tu taza de té de verbasco se convierta en una dosis mortal de dedalera.

Potencia vs. seguridad

Todo existe en un continuo de seguridad. Siempre que sea posible, comienza por la opción más moderada. A medida que se avanza en el continuo, el medicamento se hace más potente, pero también aumenta el riesgo de efectos secundarios negativos. Ten en cuenta que algunas situaciones justifican un enfoque más contundente desde el principio. Por ejemplo, una infección renal requiere atención médica inmediata y antibióticos. Andar con tiento con la infusión de ortiga mayor retrasa el tratamiento adecuado y aumenta el riesgo de insuficiencia renal.

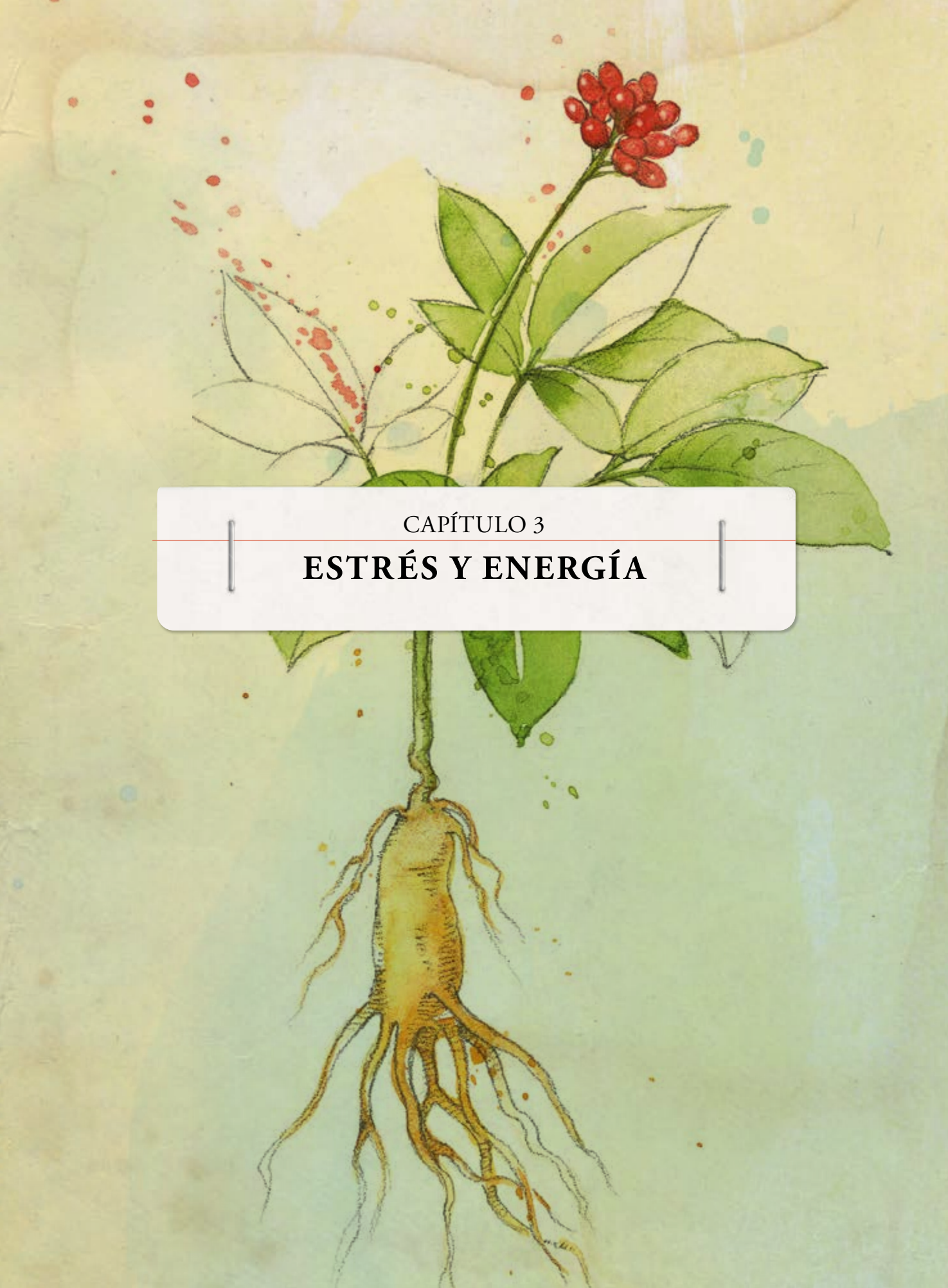
Una parte del enfoque holístico de la medicina consiste en saber qué método es el más eficaz para cada situación y cuándo hay que recurrir a un profesional cualificado para tomar medicamentos más potentes con mayor probabilidad de efectos secundarios.

Las cuatro reglas de seguridad

La mayoría de las fuentes a las que puedes acudir para obtener información sobre salud y plantas —incluido este libro— ofrecen información general en lugar de consejos específicos y personalizados para ti. Tendrás que indagar un poco para elegir las mejores opciones de autotratamiento o acudir a un profesional con un enfoque que tenga en cuenta tus problemas de salud y constitución particulares, las posibles interacciones entre plantas y medicamentos que puedan surgir durante el tratamiento, etc. Antes de empezar a tomar dosis altas de una planta (o de cualquier cosa, en realidad) de manera regular, te recomiendo lo siguiente.

1. Investiga

La información sobre las plantas está en constante evolución y varía según la cultura, la época y el herborista del que aprendas. Antes de comenzar a tomar una planta, investígala en al menos tres fuentes de referencia, ya sean en línea o impresas. Busca fuentes que tengan la perspectiva de los herboristas y aquellas que se basen en la investigación: el uso popular y la ciencia. Los herboristas suelen comprender mejor los matices de las plantas y las formas en las que pueden utilizarse. Los investigadores (que pueden no utilizar plantas) son más propensos a enumerar todos los posibles efectos secundarios y la interacción con los medicamentos de forma negativa, mientras que desacreditan los usos populares que no han sido investigados. (¿Necesitamos un estudio doble ciego controlado



CAPÍTULO 3

ESTRÉS Y ENERGÍA

Si sientes que el estrés interfiere en tu calidad de vida, no estás solo. Más del 75 % de los estadounidenses se estresan con regularidad. Los culpables habituales son el trabajo, el dinero, las relaciones y la familia, la salud, la falta de sueño, la mala alimentación y la sobrecarga de los medios de comunicación. Estos y otros factores estresantes pueden activar la respuesta al estrés del sistema nervioso, lo que desemboca en una cadena de reacciones negativas en todo el organismo. ¿La buena noticia? Los hábitos saludables y las plantas pueden ayudarte a cambiar la situación.

¿Por qué es tan malo el estrés?

El término *estrés* puede significar muchas cosas. La mayoría de las veces, hace referencia a la respuesta del sistema nervioso simpático conocida como «lucha o huida». Una oleada interconectada de neurotransmisores (sistema nervioso) y hormonas del estrés (sistema endocrino) desencadena efectos generalizados en todo el organismo para ayudarte a hacer frente a las exigencias de la amenaza percibida. El resultado principal es una explosión de energía, que habría sido crucial para ayudar a nuestros antepasados a luchar o huir de amenazas inminentes, como grandes bestias salvajes. Hoy en día, algunos de nosotros disfrutamos y dependemos de esos rápidos estallidos de energía inducidos por el estrés. Otros efectos positivos del estrés a corto plazo son los siguientes:

- Mayor actividad cerebral
- Expansión de las vías respiratorias
- Aumento de la fuerza del corazón, la viscosidad de la sangre y la coagulación
- Aumento del flujo sanguíneo a los órganos implicados en la lucha y huida
- Disminución del flujo sanguíneo hacia la periferia y los órganos de «descanso y reparación»

Pero el cuerpo no está hecho para mantener la respuesta al estrés a largo plazo, y hacerlo provoca el desgaste de muchos sistemas corporales. Algunos de los efectos negativos del estrés a largo plazo son los siguientes:

- Problemas de cognición y memoria
- Insomnio
- Fatiga y/o sensación de cansancio
- Depresión y/o ansiedad
- Aumento de la inflamación
- Metabolismo pobre, incluido el aumento de cortisol y el azúcar en sangre, que puede conducir a la diabetes y al aumento de grasa abdominal
- Digestión lenta, indigestión, gases, dolor, hinchazón, síndrome del intestino irritable y/o estreñimiento
- Reducción de la salud cardiovascular, incluido un mayor riesgo de accidente cerebrovascular, hiperpresión arterial y niveles elevados de colesterol
- Disminución de la libido y deterioro de la salud y la función reproductivas
- Disminución de la desintoxicación
- Digestión y evacuación más lentas y menos adecuadas
- Disminución de la función inmunitaria
- Cicatrización más lenta y menos eficaz de las heridas y reducción de la integridad del tejido conjuntivo

Ya ves cómo una sola cosa —el estrés— puede afectar a todo tu bienestar e influir en toda una serie de enfermedades. En mi práctica clínica, el estrés crónico es un factor importante en la mayoría de los problemas de salud y el estado general de vitalidad de mis clientes. El mero hecho de abordar los niveles de estrés y ayudar al cuerpo a equilibrar las hormonas del estrés puede corregir o reducir la gravedad de afecciones que de otro modo no parecerían estar relacionadas.

Dado que el estrés desempeñó un papel fundamental en la supervivencia de los primeros seres humanos, los compuestos que provocan la respuesta al estrés son muy potentes. La adrenalina (también conocida como epinefrina) funciona como neurotransmisor y como hormona. ¿Y por qué es importante? Porque los neurotransmisores viajan con rapidez por el sistema nervioso, saltando de sinapsis en sinapsis, lo que desencadena una respuesta a la

velocidad del rayo. Las enzimas también descomponen los neurotransmisores con mucha rapidez, lo que significa que sus efectos son de corta duración. En cambio, las hormonas viajan por la sangre y actúan sobre los receptores celulares. Se mueven con más lentitud que los neurotransmisores, pero tardan más tiempo en descomponerse y eliminarse (a través de la desintoxicación hepática). Por último, la hormona del estrés, el cortisol, entra en acción, liberando un flujo constante de azúcar almacenado en el torrente sanguíneo para alimentar las demandas de estrés percibidas y modificando los niveles de energía y fatiga, vigilia y somnolencia, y el metabolismo.

Estos compuestos relacionados con el estrés son una parte esencial de la salud, pero el estrés crónico los descontrola y desequilibra rápido el organismo. Si de verdad estuviéramos respondiendo a una fuente primaria de estrés, como un tigre dientes de sable, los actos físicos de luchar o huir ayudarían a eliminar estas hormonas del estrés de nuestro sistema con mayor rapidez. Sin embargo, las fuentes modernas de estrés no suelen ofrecer una salida física. Esta es una de las razones por las que el estrés crónico causa tanto daño en todos los sistemas del cuerpo y explica por qué el ejercicio regular hace un trabajo tan bueno disminuyendo los efectos del estrés.

Enfrentarse a las causas del estrés debería ser el objetivo principal. Puedes hacer varias cosas en tu rutina —desde dejar un trabajo terrible y decir «no» más a menudo hasta adoptar una práctica regular de meditación y hacer ejercicio con asiduidad— para reducir tus niveles de estrés. Pero también puedes tomar medidas con plantas que ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés y animar a tu cuerpo a volver al estado parasimpático de descanso y reparación. Entra en el maravilloso mundo de los adaptógenos.

Controlar el estrés con adaptógenos

Los adaptógenos ayudan al organismo a adaptarse al estrés. El investigador soviético Nikolai Vasilyevich Lazarev acuñó el término a mediados de la década de 1940, y el concepto se investigó mucho en la región durante esa época. Los adaptógenos no están vinculados a una familia de plantas concreta ni se clasifican por un grupo específico de sustancias químicas vegetales, sino que se definen por sus acciones:

- Son relativamente no tóxicos y seguros
- Tienen efectos beneficiosos sobre varios sistemas corporales

¿QUÉ ES UN ADAPTÓGENO?

Las plantas adaptógenas ayudan al organismo a adaptarse al estrés, sobre todo favoreciendo la producción de neurotransmisores y hormonas relacionados con el estrés. A veces se las denomina *troforestorativas* o *moduladoras*, en referencia al hecho de que los adaptógenos pueden aumentar o disminuir la función de cualquier sistema concreto en función de lo que el cuerpo más necesite. En términos generales, los adaptógenos ayudan a sentirse menos estresado al tiempo que aumentan los niveles de energía; algunos son estimulantes, mientras que otros son más equilibradores o calmantes.

Usos generales: Utilizamos los adaptógenos para una serie de afecciones siempre que el estrés sea un factor primario o subyacente —¡y a menudo lo es! Son muy útiles cuando el estrés te ha dejado cansado y agotado (a nivel físico y/o mental). La mayoría favorecen la fertilidad, la libido, la función reproductora, la longevidad, la vitalidad en general, el estado de ánimo y la fuerza y modulación inmunitarias. Dependiendo de la planta, algunas también calman, vigorizan, protegen el cuerpo de las toxinas, disminuyen la inflamación, equilibran el azúcar en sangre, mejoran la circulación y/o mejoran la digestión. La mayoría son calentadoras, en diversos grados, lo que las hace más o menos adecuadas para la constitución individual de cada persona.

Ejemplos: Los adaptógenos estimulantes incluyen las especies de ginseng, eleuterococo, rodiola, codonopsis, jiaogulan y cordyceps. Los adaptógenos equilibradores y calmantes son el reishi, la schisandra, la ashwagandha, el gotu kola, el tulsi, la bacopa, el shatavari y, posiblemente, el chaga.

- A menudo tienen un efecto modulador. Por ejemplo, dependiendo de si los niveles de una determinada hormona son bajos o altos, un adaptógeno puede aumentar o disminuir la producción de esa hormona en el organismo
- Parece ser que actúan afectando a la respuesta al estrés y al eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal del sistema nervioso-endocrino

Aunque el término *adaptógeno* no tiene ni cien años, las plantas que entran en esta categoría han sido veneradas en la fitoterapia durante milenios. Son pilares de la medicina tradicional china, como los tónicos qi, y del sistema de medicina india Ayurveda, como las plantas rasayana, que son plantas que mejoran la fuerza vital o la energía de una persona. Ambos sistemas ancestrales de medicina conceden gran importancia al mantenimiento de una salud óptima, no solo al tratamiento de la enfermedad cuando aparece, y los adaptógenos nos ayudan a conseguirlo. Se sabe desde hace mucho tiempo que estas plantas mejoran la vitalidad, la longevidad y la energía. Los beneficios secundarios pueden incluir la mejora de la función cerebral, la salud de la tiroides, el aumento de la fertilidad y la libido, la mejora de la función del sistema inmunitario, la disminución de la inflamación y el dolor y la mejora de la desintoxicación del hígado, aunque las propiedades varían dependiendo de la planta. Los adaptógenos pueden ser el núcleo de una fórmula herbal, pero también desempeñan un papel de apoyo en casi cualquier mezcla debido a sus efectos antiestrés y beneficios secundarios. Estos adaptógenos se sitúan en un continuo: algunos son más estimulantes, mientras que otros son más calmantes, aunque todos mejoran los niveles de energía. (Véase el cuadro de la página 68 para un desglose general).

¿QUÉ PASA CON LA CAFEÍNA?

Cuando se trata de energía, la mayor parte del mundo depende de estimulantes que contienen cafeína, no de adaptógenos. Las plantas con cafeína como el café, el té, el mate y el cacao no son adaptógenos, y ninguno de nuestros adaptógenos contiene cafeína. Las plantas con cafeína no modulan las hormonas del estrés ni tienen el mismo conjunto de beneficios. No obstante, son bastante estimulantes. Sin embargo, en lugar de ayudar a nuestro cuerpo a adaptarse a la respuesta al estrés, la provocan. La cafeína actúa sobre una serie de hormonas y neurotransmisores relacionados con el estrés y el estado de ánimo, aumentando los efectos de algunos (como la adrenalina y el cortisol) y disminuyendo los de otros (como el ácido gamma-aminobutírico o GABA). Las plantas ricas en cafeína tienen muchos beneficios y sin duda aumentan la energía, pero la dependencia a largo plazo de la cafeína para obtener energía agotará tu vitalidad general.

El té verde y blanco y el chocolate pueden seguir siendo adiciones interesantes a tu rutina de plantas porque contienen menos cafeína al tiempo que ofrecen beneficios antioxidantes y antiinflamatorios, equilibran el azúcar en sangre y mejoran el estado de ánimo. El café y la yerba mate (a ser posible verde o sin ahumar) contienen más cafeína y beneficios algo sorprendentes. Hay que tener cuidado con la nuez de cola y el guaraná, que contienen mucha cafeína, así como con los cúmulos de cafeína (múltiples fuentes de cafeína) que se encuentran en los productos de gran consumo para la energía, la libido y la pérdida de peso. Un exceso de cafeína puede tener graves efectos sobre el corazón, los nervios, la función cerebral, el estado de ánimo y los músculos, e incluso poner en peligro la vida. Las plantas con alto contenido en cafeína se encuentran entre las más estupefacientes de uso común. Un café grande de Starbucks o una bebida energética comprada en una tienda pueden contener 300 mg o más de cafeína. Eso es diez veces más cafeína que la que se obtiene de una taza de té verde. Y es muy adictiva. Reducir o abandonar el hábito de la cafeína puede causar síntomas de abstinencia desagradables, como dolores de cabeza, irritabilidad, niebla mental, dolor crónico y fatiga. Por el contrario, los adaptógenos no proporcionan el chute rápido de energía, pero no son adictivos para nada y ofrecen una mayor gama de beneficios, ayudando al cuerpo a mantener el equilibrio.

Adaptógenos estimulantes

Los adaptógenos estimulantes representan la fuente más potente de energía física y mental. Piensa en ellos cuando el cuerpo esté agotado, deficiente, lento y deprimido. Una de las cosas fascinantes de este grupo específico de plantas es que la mayoría crecen en climas rigurosos, como Siberia o las cadenas montañosas. ¡Parece que estas plantas saben lo que es el estrés de verdad!

Preparaciones generales: Los adaptógenos estimulantes pueden tomarse en las dosis estándar de plantas (véase la página 298) en cualquier forma: té (preferiblemente hecho con decocción), pastillas, tintura. Algunos están más buenos que otros. Puedes reducir sus propiedades estimulantes combinándolos con adaptógenos más equilibradores y calmantes (ashwagandha, tulsi) y nervinos (semilla de avena, melisa) o hacerlos más energizantes (para bien o para mal) en combinación con plantas con cafeína (té verde, yerba mate, cacao). Las especias chai (canela, jengibre, cardamomo, nuez moscada) suelen mejorar su sabor y potenciar sus efectos.

Precauciones generales: Los adaptógenos estimulantes se toman mejor por la mañana; las dosis nocturnas podrían interferir en el sueño. Más no es mejor. Úsalos con cuidado en un sistema corporal que ya esté sobreestimulado. Estos adaptógenos pueden agravar la ansiedad, el insomnio, la manía, la hipertensión y las palpitaciones del corazón en algunas personas. No los utilices durante el embarazo sin supervisión profesional. Pueden interactuar con algunos medicamentos.

▸ GINSENG

Panax spp.

Disponibilidad: J- S- C

Propiedades principales: El ginseng es venerado en la medicina tradicional china (MTC) desde hace más de dos mil años. Según la teoría herbal de la doctrina de las signaturas, una planta se parece al sistema corporal o a la dolencia que cura. En el caso del ginseng asiático, la raíz recién excavada se parece al cuerpo humano y, de hecho, beneficia a todo el organismo. Ten en cuenta el ginseng si te sientes perezoso, te falta vitalidad, tienes problemas de fertilidad o libido, sufres inmunodeficiencia —básicamente, cuando seas viejo o te sientas viejo. El verdadero ginseng se presenta en tres formas principales: el ginseng asiático (*Panax ginseng*) puede encontrarse como *ginseng blanco* (la raíz cruda) o *ginseng rojo* (la raíz muy curada, que tiene un tono rojizo y una acción más cálida y estimulante). El ginseng americano (*P. quinquefolius*) se utiliza de forma similar, como raíz cruda, pero es más popular entre las mujeres y tiene una acción algo más suave.

Beneficios adicionales: El ginseng tiene muchos beneficios, por eso se utiliza tanto. Protege el hígado de las toxinas, puede equilibrar el azúcar en sangre en la diabetes, corrige la disfunción eréctil, mejora la libido, la vitalidad y la función de los órganos sexuales en hombres y mujeres, puede ayudar en la depresión, y mucho más.

Preparación: Consulta las preparaciones generales anteriores. Se aplica las dosis estándar de plantas (véase la página 298).

Precauciones y consideraciones: Consulta las precauciones generales anteriores.

A TODO SE LE LLAMA GINSENG

Durante los años ochenta y noventa, la fama del ginseng como planta energética —además de su precio elevado— había creado una enorme demanda en el mercado de todo lo que se llamara *ginseng*. Las empresas pusieron la palabra *ginseng* en el nombre de todas las plantas que pudieron: ginseng siberiano al eleuterococo (que al menos es un primo del ginseng), ginseng indio a la ashwagandha, ginseng brasileño al suma, y así sucesivamente. En última instancia, la American Herbal Products Association prohibió llamar *ginseng* a todo lo que no perteneciera al género *Panax*.

ADAPTÓGENOS ESTIMULANTES

Historia y consideraciones éticas: China aclamaba tanto los beneficios del ginseng para la longevidad, la vitalidad, la libido y la fertilidad que casi se erradicó. Es muy difícil de cultivar porque los bichos y los microbios lo adoran tanto como las personas. Se pidió a los exploradores del Nuevo Mundo que estuvieran atentos a plantas similares. En 1718, un sacerdote jesuita «descubrió» el ginseng americano, que crece silvestre en los montes Apalaches. Estas raíces de crecimiento lento —algunas con más de cincuenta años— se enviaron al instante a China, y el comercio de ginseng americano permitió que Estados Unidos tuviera algunas de sus primeras oportunidades comerciales internacionales posteriores a la Revolución. Cada año se exportaba una media de ciento cuarenta mil toneladas (hasta alcanzar la cifra récord de seiscientas mil toneladas en 1824). Incluso Daniel Boone participó en el negocio; su fortuna familiar se atribuye a la cosecha de ginseng, no al comercio de pieles de animales. Tres siglos después, nos encontramos en una situación similar a la de China. Aunque ambas especies de ginseng pueden ser plantas utilísimas, las poblaciones silvestres han sido sobreexplotadas y la demanda de ginseng sigue siendo superior a la oferta. A pesar de la ley, gran parte del ginseng que hay en el mercado se ha recolectado de forma ilegal, es de mala calidad o está adulterado. Si compras ginseng, adquiere plantas ecológicas certificadas de un proveedor de renombre (aunque sea caro) y desconfía de los productos baratos importados y demasiado buenos para ser verdad. Si quieres cultivarlo tú mismo, consulta los libros del gurú del cultivo de las plantas Richo Cech y la página web de su empresa, Horizon Herbs, para conseguir consejos. Yo solo tengo a mano un poco de tintura orgánica de *Panax* y, en general, prefiero alternativas más sostenibles y asequibles.

▸ ELEUTEROCOCO

Eleutherococcus senticosus

Disponibilidad: J- C

Propiedades principales: Este es uno de nuestros adaptógenos más investigados y uno de los favoritos para aliviar el estrés y aumentar la energía. Unos investigadores soviéticos probaron los efectos de la raíz de eleuterococo —antes llamada ginseng siberiano— en unas cinco mil personas a finales del siglo xx, entre ellas trabajadores industriales y atletas. Descubrieron que el eleuterococo mejoraba de manera significativa la respuesta a los factores estresantes físicos y mentales, como los ruidos fuertes, las fluctuaciones de temperatura y el aumento de la carga de trabajo. Se demostró que las personas que tomaban eleuterococo tenían mejor rendimiento, salud y vitalidad en condiciones de estrés.

Beneficios adicionales: El eleuterococo también mejora la función inmunitaria y la depresión, protege el hígado de toxinas y mejora la salud en general. Incluso las personas con enfermedades graves (como cardiopatías, diabetes y cáncer) suelen tolerarlo bien. En los protocolos holísticos contra el cáncer, el eleuterococo puede combinarse con hongos medicinales y otras plantas tónicas como complemento de la atención convencional para mejorar la vitalidad y disminuir los efectos secundarios del tratamiento.

Preparación: Consulta las preparaciones generales, página 47. Se aplica las dosis estándar de plantas (véase la página 298).

Precauciones y consideraciones: Consulta las precauciones generales, página 47. Las dosis altas (4,5 a 6 ml de extracto líquido, una o dos veces al día) de eleuterococo tienden a elevar la presión arterial. En dosis bajas a moderadas, tiene un efecto modulador más beneficioso, reduciendo la presión arterial en personas con hipertensión y elevándola en personas con hipotensión.

▸ RODIOLA

Rhodiola rosea

Disponibilidad: S- C

Propiedades principales: Los siberianos maceran esta raíz rosácea en vodka para elaborar un tónico que, según ellos, mejora la vitalidad general y la longevidad; algunos afirman que les ayudará a vivir más de cien años. La rodiola es relativamente nueva en la fitoterapia occidental, pero no ha tardado en escalar posiciones entre las plantas energéticas más apreciadas. Los estudios avalan su uso tradicional como tónico para mejorar la energía, la concentración y la vitalidad, y se ha demostrado que ayuda al organismo a producir trifosfato de adenosina (ATP), que proporciona energía a nivel celular. Funciona con rapidez y ha demostrado ser útil tanto para trabajadores

nocturnos como para estudiantes y deportistas. Mis estudiantes universitarios pueden dar fe de su capacidad para mejorar la concentración, la memoria, la energía mental y las notas al tiempo que reduce el estrés de los exámenes, y a las pacientes menopáusicas les encanta para aliviar la niebla mental y los fallos de memoria relacionados con el estrés.

Beneficios adicionales: La rodiola tiene efectos neuroprotectores y reconstituyentes, que pueden ser útiles en enfermedades e infecciones que afecten al cerebro y al sistema nervioso, como la enfermedad de Lyme o después de una lesión.

Preparación: La capacidad de la rodiola para mejorar el nivel de alerta aumenta a medida que se incrementa la dosis, y las dosis altas (de más de 500 mg) pueden utilizarse a corto plazo para grandes exigencias físicas o mentales. Solo 100 mg serán suficientes para una pequeña ayuda diaria. Debido a su sabor desagradable, la mayoría de la gente toma la rodiola en forma de tintura o cápsula.

Precauciones y consideraciones: Más allá de las precauciones habituales de los adaptógenos estimulantes (véase la página 47), la rodiola a veces causa malestar estomacal debido a sus propiedades aromáticas y astringentes. Tomarla con alimentos suele solucionar el problema.

▸ CODONOPSIS

Codonopsis pilosula y especies relacionadas

Disponibilidad: J C-

Propiedades principales: La codonopsis también recibe el nombre de *dang shen* o ginseng de los pobres —aunque no tiene nada que ver con los ginsengs *Panax*— porque tiene una acción parecida, aunque más suave. Esta enredadera de rápido crecimiento produce raíces con mucha más facilidad, en mayor abundancia y en una gama más amplia de climas. Las raíces largas, finas y arrugadas son algo blandas una vez secas y de sabor agradable, un poco dulces y nutritivas. Utilízala como el ginseng para obtener energía, controlar el estrés, mejorar la vitalidad general, recuperarte y fortalecer el sistema inmunitario.

Beneficios adicionales: La codonopsis tiene la reputación de ser especialmente reconstituyente por naturaleza. Se utiliza a menudo en la convalecencia de estados debilitados asociados a la fatiga y la disfunción inmunitaria, así como en protocolos holísticos contra el cáncer.

Preparación: La asequibilidad de la codonopsis y su agradable sabor dulce la convierten en uno de mis ingredientes favoritos para el té chai, los caldos y otras recetas cotidianas. Algunos de mis colegas herboristas incluso la añaden a las gachas de avena y a los platos de arroz. Combina bien con setas, astrágalo, jengibre, goji y ashwagandha. Se puede tomar en las dosis estándar de plantas (véase la página 298).

Precauciones y consideraciones: Consulta las precauciones generales, página 47.

▸ OTROS ADAPTÓGENOS ENERGIZANTES

Otro adaptógeno energizante es la hoja de jiaogulan, también llamada ginseng de los pobres, que puede prepararse como el té verde. Para más información sobre el jiaogulan, véase la página 266.

Procedente del mundo de los hongos, el cordyceps también ofrece efectos estimulantes y tónicos para la resistencia física y mental, así como para aumentar la energía, la libido y la función respiratoria. Sus acciones sugieren que puede incrementar la utilización del oxígeno y los niveles de oxitocina (una hormona neurotransmisora reproductiva «liberadora» asociada al buen humor y al clímax). Se suele tomar en forma de cápsulas; se aplica las dosis estándar de plantas (véase la página 298).

Adaptógenos equilibrantes

Estos adaptógenos de gama media ayudan a combatir el estrés en un amplio espectro de personas y enfermedades. Energizan y calman al mismo tiempo. Ambas plantas también tienen algunos beneficios secundarios muy útiles y se toleran bien, lo que las hace muy útiles en las fórmulas.

▸ ASHWAGANDHA

Withania somnifera

Disponibilidad: J C

Propiedades principales: Se dice que la raíz aromática de ashwagandha te da la fuerza y la vitalidad de un caballo, pero también nutre y fortalece la función nerviosa, suprarrenal, tiroidea e inmunitaria y disminuye la inflamación. Entre sus usos clásicos se en-

cuentran el aumento de la libido, el alivio del dolor crónico y el fomento de vigor, mientras que la planta también se ha hecho popular para aliviar la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Beneficios adicionales: A pesar de los efectos energéticos de la ashwagandha, también es un popular somnífero. El nombre de la especie *somnifera* significa 'inductor del sueño'.

Preparación: Cultiva la ashwagandha como lo harías con los tomates y seca la raíz de ashwagandha antes de usarla, a ser posible sola, ya que su fuerte aroma puede infiltrarse en otras plantas. Puedes utilizarla en cualquier formato y en las dosis estándar de plantas (véase la página 298). El polvo o la raíz cortada/tamizada puede cocerse a fuego lento en leche, y este sistema de administración de alto contenido graso puede aumentar los beneficios para el sistema nervioso revestido de grasa. Si evitas los productos lácteos convencionales, prueba la leche de almendras, cáñamo o coco. El sabor de la ashwagandha es bastante agradable —terroso, amaderado con un toque de bola de leche malteada— y puedes añadirle un poco de miel o sirope de arce y especias dulces para hacerlo aún más sabroso. La ashwagandha combina bien en infusiones, como el chai, y con cacao en polvo.

Precauciones y consideraciones: Por lo general, la ashwagandha es segura. Ten cuidado con las interacciones poco comunes entre plantas y medicamentos y no la uses durante el embarazo sin la supervisión de un profesional. Si te dan una reacción negativa las plantas solanáceas como las patatas y los tomates, toma la ashwagandha (que es un pariente) con cautela.

▸ SCHISANDRA

Schisandra chinensis

Disponibilidad: J- C

Propiedades principales: Conocida como wu wei zi o «fruta de los cinco sabores», la baya schisandra tiene un sabor dulce, salado, amargo, ácido y picante a la vez. (O te encanta, o lo odias, pero si le añades un edulcorante resulta mucho más agradable). En la medicina tradicional china, el sabor de una planta indica la constitución para la que es más beneficiosa, y el sabor polifacético de la schisandra significa que es una planta equilibrante y tónica para casi cualquier persona. Al igual que la ashwagandha, la schisandra se utiliza tanto para dormir y los sueños placenteros como para la energía, la vitalidad, la cognición, el estado de ánimo y la libido.

Beneficios adicionales: Lo que hace que este adaptógeno destaque para mí son sus beneficios para el hígado. Los sabores agrios y amargos estimulan la digestión y la desintoxicación del hígado, y los estudios sugieren que la schisandra es una de nuestras mejores plantas para aumentar la desintoxicación del hígado a través de la bilis, así como para proteger y curar el hígado en sí. La schisandra también tiene beneficios sobre la función inmunitaria y puede utilizarse en fórmulas cuando el sistema inmunitario está particularmente decaído (incluidos los casos de mononucleosis y cáncer). La schisandra combina bien con las plantas tónicas reproductivas, ya que favorece el equilibrio de los niveles hormonales.

Preparación: La schisandra se puede utilizar de cualquier forma, en las dosis estándar de plantas (véase la página 298). Yo la utilizo a menudo en forma de tintura, aunque un té que mezcle las bayas con flor de Jamaica y miel tiene un sabor agridulce que hace que los otros sabores de la schisandra sean menos perceptibles.

ADAPTÓGENOS EQUILIBRANTES Y CALMANTES

SCHISANDRA

GOTU KOLA

TULSI

ASHWAGANDHA

Precauciones y consideraciones: La schisandra estimula la digestión, lo que puede ser inadecuado en casos de úlcera, reflujo o gastritis agudos. Sus acciones de desintoxicación hepática podrían afectar en teoría al metabolismo de los medicamentos.

Adaptógenos calmantes

Estas son mis plantas preferidas para calmar la energía y aliviar la ansiedad. Los sedantes a base de plantas también calman la ansiedad, pero a menudo prefiero los adaptógenos —o mezclar los dos— para evitar la somnolencia durante el día. Los dos adaptógenos siguientes proceden del sistema curativo del Ayurveda. Estas plantas pueden resultar aburridas para las personas que necesitan un estímulo, pero casi todo el mundo las tolera bien e incluso pueden administrarse a los niños.

▸ TULSI

Ocimum sanctum, sin. *O. tenuiflorum*

Disponibilidad: J+ C+

Propiedades principales: El tulsi, o albahaca sagrada, brota de las macetas que salpican los templos de la India. Su potente aroma flota en el aire al pasar junto a la planta y provoca un estado zen. En las últimas décadas, el tulsi ha ganado popularidad en Estados Unidos por su capacidad para calmar y dar energía, aliviar la ansiedad y el dolor y equilibrar los niveles de cortisol y azúcar en sangre.

Beneficios adicionales: Los profesionales del Ayurveda utilizan el tulsi para mucho más. Considéralo un gran protector. Mejora la salud inmunitaria para evitar los resfriados y otras infecciones, fortalece la digestión, disminuye la respuesta inflamatoria para aplacar el dolor crónico e incluso puede proteger contra la radiación hasta cierto punto. A nivel emocional, el tulsi nos ayuda a sentirnos menos desesperanzados y más en sintonía con el mundo que nos rodea. Es como el yoga o la meditación en una taza de té, y combina bien con el té verde para ampliar los efectos energéticos y antiinflamatorios.

Preparación: Esta planta se presta a cualquier tipo de remedio, fresco o seco, pero sobre todo es estupenda como té. Puede que el tulsi sea el adaptógeno más fácil de cultivar y cosechar en abundancia. Trátalo como la albahaca común en el jardín; prefiere el clima cálido y el sol con un suelo rico y regado con regularidad. Cosecha las hojas y las flores con asiduidad. Se aplica las dosis estándar de plantas (véase la página 298).

Precauciones y consideraciones: En general, es bastante seguro, pero no lo uses durante el embarazo sin la supervisión de un profesional. En raras ocasiones agrava el reflujo.

▸ GOTU KOLA

Centella asiatica

Disponibilidad: J C

Propiedades principales: Las hojas y partes aéreas de esta enredadera rastrera parecida a la hiedra se consideran una comida predilecta y la supuesta causa de la gran memoria del elefante. Sea o no cierto, los beneficios del gotu kola para el cerebro son los más conocidos, y a menudo se utiliza como relleno en las pastillas de ginkgo. Se dice que los niños indios se alimentan con esta verdura picante antes de comenzar el año escolar. Las investigaciones preliminares sugieren que el gotu kola aumenta la función cognitiva a la vez que calma la ansiedad y mejora la circulación de todo el cuerpo, incluido el cerebro. De todos los adaptógenos, el gotu kola me parece el más sutil. Se puede mezclar con el tulsi y otros adaptógenos para obtener efectos más rápidos y evidentes.

Beneficios adicionales: Además de proporcionar estos increíbles beneficios, el gotu kola sirve como un remedio supremo y hábil para curar y fortalecer el tejido conjuntivo, el colágeno y el revestimiento del sistema vascular. Es tan probable encontrarlo en ungüentos para cicatrices o heridas como en remedios para las varices. Parece funcionar tanto a nivel interno como tópico. No es tan rápido como la consuelda, pero su acción cicatrizante es más sofisticada y produce mejores resultados a largo plazo.

Preparación: El gotu kola funciona bien en cualquier forma, fresco o seco, y es lo bastante apetecible como para comérselo y mezclarlo en batidos y té. Se aplica las dosis estándar de plantas (véase la página 298). Aunque es difícil de cultivar a partir de semillas y sensible al frío, el gotu kola se propaga bien a partir de esquejes si puedes encontrar un cultivador local o una fuente en línea de plántulas.

Precauciones y consideraciones: Esta planta prospera en condiciones fangosas con suelo rico y húmedo, lo que puede hacer que sea un poco difícil de cultivar (¡riega a diario!), pero también indica la necesidad de buscar fuentes de cultivo orgánico o cultivarla tú mismo. Crece con gusto en las heces y puede estar contaminada con *Escherichia coli* (*E. coli*) y otras sustancias nocivas. No la utilices durante el embarazo sin la supervisión de un profesional.

PUNTOS DE PROTOCOLO

Fatiga

La fatiga puede ser un problema de salud temporal o crónico en sí mismo y también coincide con muchas enfermedades crónicas y graves, como el dolor crónico, la depresión y la enfermedad de Lyme. Si sufres de fatiga extrema o prolongada, trabaja con tu médico para detectar las causas subyacentes que deben abordarse de manera más directa. No obstante, estas recomendaciones holísticas funcionan bien para la fatiga general y pueden incorporarse a un protocolo más amplio para afecciones más graves que provocan fatiga. Las plantas y terapias comentadas aquí ayudan a eliminar la fatiga por inactividad y tienden a tener un carácter estimulante.

Dieta: Sigue una dieta natural y rica en nutrientes que favorezca el equilibrio del azúcar en sangre, con muchos productos, proteínas y grasas buenas. Evita los alimentos a los que seas sensible, así como el azúcar y los alimentos muy procesados.

Estilo de vida: Haz ejercicio y muévete a diario, sobre todo al aire libre por la mañana y a mediodía. Procura dormir bien por la noche. Relaciónate con otras personas de tu comunidad y participa en actividades (trabajo, voluntariado, aficiones) que te apasionen. Escucha música alegre e inhala aromas vigorizantes como la menta y el romero.

Plantas: Busca adaptógenos estimulantes como la rodiola, el eleuterococo o la codonopsis combinados con adaptógenos más equilibradores y nervinos como el gotu kola, el tulsi, la ashwagandha, la schisandra, la semilla de avena, la melisa o la damiana. Utiliza nutritivos como la ortiga mayor y la paja de avena como apoyo y especias para dar sinergia a la mezcla.

Estrés y nerviosismo

A primera vista, esto podría parecer estrés por fatiga, pero en realidad es una cara diferente de la moneda del estrés que requiere plantas con propiedades distintas. Los adaptógenos estimulantes tienden a agravar el estrés que va acompañado de nerviosismo, incluyendo ansiedad, agitación, manía e insomnio. Los adaptógenos suaves que nos ayudan a sentirnos con más energía al tiempo que calman el sistema nervioso son más apropiados.

Dieta: Sigue una dieta natural y rica en nutrientes que favorezca el equilibrio del azúcar en sangre, con muchos productos agrícolas, proteínas y grasas buenas. Ten cuidado con la cafeína y considera evitarla o cambiarla por té verde.

Estilo de vida: Haz ejercicio y muévete a diario, sobre todo por la mañana y a mediodía. Intenta dormir bien por la noche e incluye al menos una actividad que favorezca el equilibrio mente-cuerpo, como la meditación o la respiración. Pasa tiempo al aire libre (para hacer ejercicio o relajarte) la mayoría de los días e introduce elementos de paz y naturaleza en tu espacio interior. Aborda los factores de estrés que puedas.

Plantas: Busca adaptógenos equilibrantes como el gotu kola, el tulsi, la ashwagandha y la schisandra. Combínalos con nervinos y plantas suaves y calmantes, como la semilla de avena, la melisa, el árbol de la seda, la agripalma, la verbena del pantano, la betónica o la damiana. Las especias, en particular la nuez moscada, complementarán y crearán sinergias. Los nutritivos servirán de apoyo.

CAPÍTULO 19

REMEDIOS CASEROS A BASE DE PLANTAS

¡Hacer tus propios remedios herbales te conecta con las plantas, te ahorra dinero y te da acceso a la medicina más fresca y de mejor calidad! Como diría mi profesor Michael Moore: «Esto no es ciencia de laboratorio, es herbología». En otras palabras, se puede hacer el mismo remedio básico a través de una variedad de métodos y por lo general todos salen bien. (Es más como cocinar: ¿cuántas recetas de sopa de pollo hay?). Una vez entrevisté a seis herboristas y les pregunté cómo secar las plantas; cada uno dijo que una técnica diferente funcionaba mejor. Así que utiliza estas recetas (mis favoritas) como guía, no como regla. Incluso si te «equivocas», aun así suele servir.

Tintura de plantas frescas

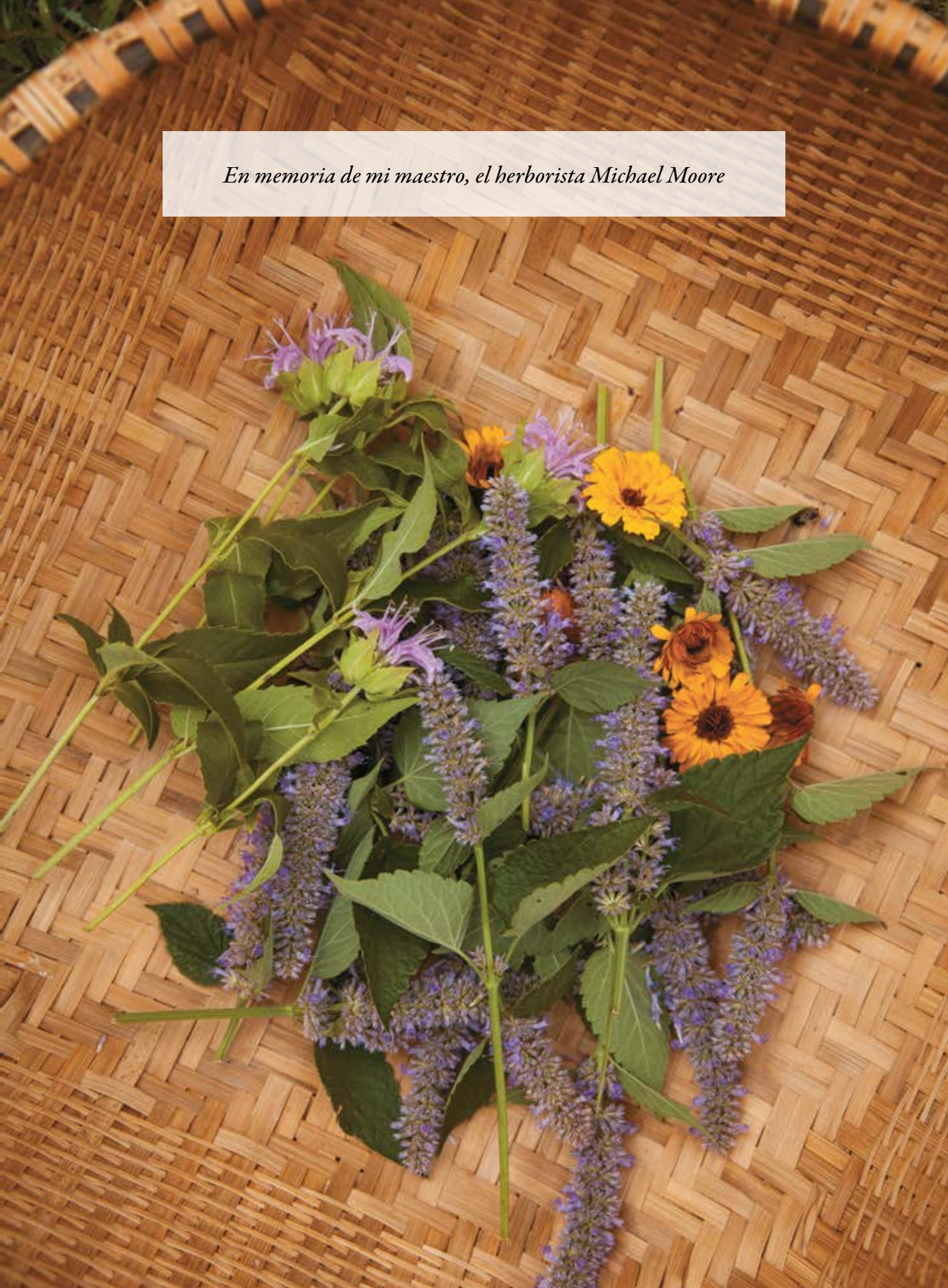
Sin medir nada, esta técnica hace un extracto de aproximadamente 1:2. Es decir, por cada 28 g de planta, añadirás el doble en mililitros de alcohol.

1. Pica el material de las plantas frescas y mételo en un tarro hasta que no te quepa más.
2. Llena el tarro hasta el borde con alcohol etílico, vodka de alta graduación o brandi. Un día después, el nivel de líquido habrá bajado un poco; rellena el tarro con más alcohol.
3. Deja reposar el tarro en un lugar oscuro durante al menos 1 mes (o el tiempo que desees). Si los ingredientes (por ejemplo, las raíces) se asientan, agita la mezcla cada cierto tiempo.
4. Cuela la tintura utilizando un colador de malla fina y muselina o estopilla para exprimir hasta el último trozo.

ALMACENAMIENTO DE LA TINTURA

Además de los tés, las tinturas pueden ser la forma más popular de fitoterapia, sobre todo para los remedios caseros. Guarda la tintura terminada en un recipiente hermético (a ser posible de cristal oscuro) en un lugar fresco, oscuro y seco. La mayoría de las tinturas se conservan hasta 10 años, aunque algunas pueden perder potencia antes o volverse desagradablemente pegajosas.

En memoria de mi maestro, el herborista Michael Moore



MARIA NOËL GROVES

TU CUERPO EN EQUILIBRIO

CONSIGUE UNA SALUD ÓPTIMA APRENDIENDO A UTILIZAR LAS PLANTAS DE LA FORMA MÁS EFICAZ.

La herborista clínica Maria Noël Groves te ayuda a **entender las causas profundas de la diabetes, la hipertensión, los dolores neurálgicos, los trastornos de la tiroides y mucho más**, a la vez que te enseña a **hacer de la medicina natural una parte integral de tu rutina diaria de autocuidado**.

«No pienses en las plantas como meras sustitutas de los medicamentos. **Las plantas ejercen una acción reguladora que ayuda al cuerpo a reaprender patrones de salud**, rompiendo con los patrones de enfermedad y mejorando el funcionamiento diario. Por esta razón, este libro no es una lista de la A a la Z de plantas medicinales. Quiero que entiendas a tu cuerpo, lo que necesita para estar sano, y los temas comunes de la enfermedad.

Aprenderás a escuchar a tu cuerpo y a entender lo que te dice. Comprenderás cómo funcionan las plantas para que puedas reunir la mejor combinación de plantas y terapias naturales para devolver el equilibrio a tu cuerpo, sea cual sea tu punto de partida».

Plantas medicinales
Terapias naturales
Salud

Thema: VXHT

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8828521600