

Procedimientos para preparar tratamientos

Las hierbas medicinales requieren de un tratamiento adecuado que se debe seguir en la preparación y dosificación para obtener los resultados deseados.

La herbología médica comprende el uso con fines medicinales de hierbas, plantas, árboles y sus derivados. De una misma planta se pueden utilizar las hojas, las flores, la raíz, el tallo o los frutos; además, cada planta puede tener diferentes aplicaciones o propiedades curativas. El efecto de estas propiedades depende en cierto modo de la forma como se prepare la parte de la planta que desea usarse. Hay plantas cuyos productos son para uso externo y otras para uso interno.

La eficacia de algunas plantas medicinales cambia cuando se las prepara en combinaciones con otras hierbas; en algunos casos aumenta su efecto medicinal pero en otros casos su efecto disminuye y se pierde, y hasta puede resultar perjudicial. Por eso las combinaciones deben realizarse siguiendo las indicaciones del caso.

Las formas más comunes del uso medicinal de las plantas son los cocimientos y las infusiones. La infusión se prepara, vertiendo agua hirviendo sobre una cantidad adecuada de hojas, flores, raíces, y corteza preparada para este fin; debe tomarse preferentemente después de las comidas (salvo otra indicación); puede tomarse fría o caliente y repetirse dos o tres veces al día. Las dosis adecuadas para cada edad se especifican en la sección de preparación y dosificación de cada planta.

La dosis siguiente es la más generalizada; puede seguirse sí no hay otra indicación en la sección de las plantas o las enfermedades:

Bebés: Hasta 2 años, 1/3 de cucharadita por taza, o sea 5 gotas por taza.

Niños: De 2 a 12 años, 1/2 cucharada por taza, o sea 1/2 onza.

Adultos: De 12 años en adelante, una cucharada por taza, o sea 1 onza.

Cuando sea necesario hervir agua para preparar una infusión, o hacer un cocimiento, es mejor utilizar utensilios de acero inoxidable o de barro. Evite en lo posible usar ollas o teteras de aluminio, ya que este metal puede reaccionar en forma tóxica al entrar en contacto con los compuestos químicos de ciertas plantas, cuando se exponen a la acción del calor.

Los tejidos vegetales suaves (hojas y flores) deben prepararse como **infusión** (té apagado). En cambio, cuando se utilizan tejidos más duros o resistentes como madera, corteza, raíz o semillas, éstas deben prepararse como **cocimiento** (té hervido).

Las partes no resistentes de la planta (hojas y flores) a ser utilizadas y los vegetales y frutas frescos, deben lavarse con agua, y de ser posible con jabón. Las partes más resistentes como tallos, raíces, semillas y algunas hojas, deben lavarse con jabón y frotarse con cepillo, pues en la mayoría de los materiales examinados al microscopio, se observan residuos contaminantes de animales, como materias fecales y otras sustancias.

Las hierbas medicinales distribuidas comercialmente no requieren este tratamiento.

FORMAS DE PREPARACIÓN

1. INFUSIÓN (tisana, té apagado). Se coloca en un recipiente la cantidad indicada de la parte utilizable de la planta: Hojas y flores (semillas, raíz y corteza, si se han preparado para infusión); luego se agrega una taza de agua hirviendo y se tapa durante 5 minutos. Si va a tomar fría la infusión puede preparar varias tazas de una vez, siempre y cuando las consuma el mismo día en un lapso no mayor de 12 horas. No recaliente la infusión; trate de tomarla después de las comidas.

2. COCIMIENTO (decocción, té hervido). Coloque en un recipiente la cantidad indicada de la parte utilizable (hojas, semillas, raíz, corteza); agregue la cantidad indicada de agua fría y hiérbala durante 5 minutos. Tape el recipiente en caso de hierbas aromáticas para no perder los beneficiosos aceites esenciales que se escapan con el vapor, como en el caso de la menta, el poleo, la manzanilla, la ruda, etc. No recaliente los cocimientos.

3. **MACERACIÓN.** Coloque la cantidad indicada de la parte o partes de la planta a ser utilizadas cortadas en trocitos, agregue la cantidad indicada de agua fría. Deje reposar de 4 a 6 horas (o la cantidad indicada en la sección de las plantas), sin hervir, y luego bébala de acuerdo a la dosificación.

4. **INHALACIÓN.** Consiste en agregar al agua hirviendo una cantidad indicada de la parte, o las partes utilizables de la planta, en la misma proporción en que se prepara un cocimiento, aspirando por la nariz o la boca las emanaciones en forma de vapor.

5. **COMPRESAS O FOMENTOS CALIENTES.** La cantidad indicada de la planta se pone a hervir en una taza de agua. Se impregna un pedazo de tela de algodón, lino o gasa con el líquido colado, y después de exprimir lo que sobra del líquido, se coloca sobre la parte afectada, cuando aún está caliente; luego se cubre con un pedazo de tela de lana. De esta forma, los principios activos de las partes utilizables de la planta pueden actuar sobre la piel, favorecidos por la acción terapéutica del calor, que facilita su penetración al torrente sanguíneo a través de la piel.

6. **COMPRESAS FRÍAS.** Las compresas frías se aplican sobre la parte afectada, usando telas suaves y absorbentes como la de algodón. También se puede usar una toalla. Son muy útiles en traumas abiertos o cerrados. La tela debe estar completamente limpia y esterilizada con calor; luego se vierte el líquido proveniente de una infusión o cocimiento que previamente se ha preparado y enfriado. La compresa se deja sobre la parte afectada hasta que se caliente por la temperatura del cuerpo, entre 15 y 20 minutos. Repita las aplicaciones con nuevas compresas frías, y continúe hasta lograr el alivio deseado.

La compresa se deja sobre la parte afectada hasta que se caliente por la temperatura del cuerpo, entre 15 y 20 minutos. Repita las aplicaciones con nuevas compresas frías, y continúe hasta lograr el alivio deseado.

7. **CATAPLASMAS O EMPLASTOS.** Tienen un efecto absorbente debido a la gran área de superficie que abarcan sobre la piel. Están indicadas en inflamaciones locales, reacciones alérgicas y ulceraciones superficiales, así como en lesiones leves causadas por picaduras de insectos. En algunos casos también se utilizan para acelerar la maduración de abscesos. También en casos de artritis, dolores abdominales o cólicos y en procesos respiratorios infecciosos congestivos. Su preparación se realiza a base de triturados de las plantas, que luego se mezclan a partes iguales con harina de lino, linaza, avena, fécula de maíz (maicena) o almidón. También se puede usar puré de papa. La única desventaja del puré de papa es su enfriamiento rápido. Una vez hecha la mezcla del triturado con harina y agua, se calienta a fuego lento moviéndolo constantemente hasta que se espese; luego la pasta así obtenida se envuelve en un paño. Se aplica sobre el paciente evitando quemarlo. Una vez colocada la cataplasma en la parte afectada del cuerpo, se cubre con una tela de algodón o un plástico grueso para que conserve mejor el calor por varias horas.

Una vez que ha perdido el calor (unas 2 horas) se retira y se cambia por una nueva.

No se debe volver a usar la cataplasma usada, pues ha perdido la mayor parte de sus propiedades medicinales.

8. **IRRIGACIÓN.** Aplicación en forma de chorro suave del líquido que se ha preparado (infusión, cocimiento, etc.) en la parte afectada.

9. **GARGARISMOS Y ENJUAGUES.** Son útiles para lesiones locales de la boca, faringe, encías y paladar blando. Pueden ser fríos o tibios. La preparación se hace a base de un cocimiento de la planta. Sin embargo, en la mayoría de los casos la preparación se hace en forma muy concentrada, por lo que no se debe ingerir, pues puede causar trastornos digestivos.

En otros casos, las plantas de uso externo pueden resultar tóxicas si se ingieren.

10. **TOQUES O PINCELADAS.** Se utilizan tanto en la piel como en la cavidad oral: Amígdalas, lengua y oro faringe. En caso de preparado muy concentrado, la mezcla se aplica sobre la parte afectada con un pincel o un algodón.

11. **ENEMAS O COLONICOS.**

También se conocen como lavativas, y consisten en la aplicación de líquido dentro del intestino grueso a través del

orificio anal por medio de una sonda. Hay dos clases de enemas: El enema evacuador, que tiene como objetivo remover las materias fecales del intestino mediante un volumen de agua que puede oscilar entre 500 cc y 1 litro de agua cargada de la sustancia o cocimiento de las plantas. La otra modalidad es el micro enema, que se aplica con una pequeña cánula o jeringa, en cantidad de unos 15 gramos o media onza de la sustancia.

ADVERTENCIA: No se debe aplicar enemas cuando haya sangrado, o dolor abdominal, o dolores sospechosos de apendicitis, peritonitis o parálisis intestinal.

12. POLVOS. Se obtienen a partir de la desecación de la planta por calor solar o artificial; luego se tritura por medio de un mortero. Su utilización puede ser para uso externo como cataplasmas o en pomadas, o por vía oral en tisanas o ingerido directamente.

13. BOLSITAS DE TE. Es un método muy favorecido por las casas comerciales que las promueven a grande escala en las grandes urbes. Las plantas son trituradas, reducidas a polvo y puestas en pequeñas bolsas de tela (gasa o pelón). Se humedecen en agua caliente y se aplican sobre la zona afectada o se utilizan para preparar tisanas o infusiones.

14. TINTURAS. Se preparan poniendo la planta en alcohol de 70 ó 90 grados. La proporción es una parte de la planta por cinco partes de alcohol. Se deja en maceración por cinco días a temperatura ambiente, y para mejor resultado y presentación, se filtra o cuela el líquido obtenido.

Su aplicación es para uso externo en toques o pinceladas. En muy raros casos puede ingerirse diluyendo unas 5 gotas en 8 onzas de agua, siempre y cuando sea prescrita por un facultativo.

15. EXTRACTOS VEGETALES O ZUMOS. Es la obtención de sustancias activas de las plantas o frutas frescas mediante el proceso de trituración, machacamiento o presión. El jugo o líquido debe ingerirse de inmediato ya que los elementos activos que se procuran tienen un margen muy escaso de preservación. En algunos casos se puede conservar por unos pocos días en refrigeración, como es el caso del pichichío y el extracto de zapote blanco. En otros casos, como en los cítricos y la zanahoria, las vitaminas inactivan aunque se guarden en refrigeración.

16. BAÑOS Parciales o totales. Los baños combinan las propiedades de las plantas con las propiedades minerales y fisioterapéuticas del agua. Básicamente estos baños consisten en agregar al agua infusiones o cocimientos concentrados y adecuados; y dependiendo de las plantas usadas y de la temperatura del agua, dichos baños pueden sedar o estimular la mente y el cuerpo; abrir o cerrar los poros, aliviar la inflamación y el dolor; y promover muchos efectos benéficos, como ser la eliminación de toxinas. También activan la circulación y aumentan las defensas orgánicas.

A continuación se explican los diferentes tipos de baños:

1. BAÑO TOTAL DE TINA O BAÑERA. Con agua a temperatura ambiente o tibia 35-37 grados C (90-98 grados F). Sirve especialmente como calmante o para tratar extensas áreas del cuerpo como en las enfermedades exantemáticas (rubéola, sarampión, alergias, etc.).

2. BAÑO DE ESPONJA. Útil en pacientes que no pueden moverse de la cama. Su acción vigorizante combinada con las infusiones de las plantas promueve la activación de la circulación mediante el masaje con un paño o con esponja.

3. BAÑO DE ASIENTO: En términos generales consiste en sentar al paciente en un recipiente lo suficientemente grande con un nivel de agua tibia (42° C) que cubra o llegue hasta la región glútea. Este procedimiento se puede hacer en una tina o bañera, o también hay recipientes que se pueden obtener para este fin. Para lograr un mejor efecto, se agrega al agua tibia algún preparado de infusión o cocimiento de hierbas u otras sustancias medicinales.

De preferencia, el paciente debe sentarse en el recipiente, con los pies en otro recipiente que contenga agua caliente, y luego cubrir completamente el cuerpo desde el cuello hasta los pies.

Este procedimiento es útil para inflamaciones pélvicas, hemorroides no sangrantes, problemas menstruales, y dolor intestinal.

4. **BAÑO DE PIES.** Se colocan los pies en un recipiente lo suficientemente grande y profundo para que el agua caliente alcance unos 8 centímetros arriba de los tobillos. El agua caliente sola o mezclada con plantas medicinales ejerce un efecto relajante y refrescante, y en muchos casos sirve como auxiliar en el tratamiento de algunos desórdenes internos de los riñones, vejiga, garganta, resfríos e infecciones del aparato respiratorio y jaquecas. La temperatura del agua deberá adaptarse a la tolerancia del paciente.

5. **BAÑO DE VAPOR.** Se conoce con diferentes nombres: sauna, baño turco, y baño ruso. Su finalidad es promover la transpiración mediante la inhalación de vapor caliente. Para un baño de vapor inhalante, usted necesita 1) una silla, donde sentar al paciente 2) una olla o recipiente que despidan vapor proveniente de un cocimiento activo a baja temperatura, 3) algo para sostener la olla, y 4) una sábana suficientemente grande como para cubrir al paciente y al recipiente, con el fin de atrapar el vapor.

6. **CUBAÑO TIBIO:** En hidroterapia es muy común usar algunos tipos de baño para el cuerpo y para regiones específicas del cuerpo, o sea baño total y baño parcial. En términos generales el baño tibio se utiliza como baño total del cuerpo para exponerlo al beneficio del agua a una temperatura de 45° a 50° C, agregándole algún cocimiento o infusión de algunas plantas cuyo efecto medicinal actúa en contacto con la piel. El baño puede ser en tina o bañera o asperjando el agua previamente preparada sobre el paciente.

ALGUNOS PROCEDIMIENTOS

1. **AGUA DE ARROZ:** Se conoce con este nombre al cocimiento de 200 gramos de arroz en 1 litro de agua. Se deja hervir hasta que el arroz se esponje. Luego se saca el arroz o se cuele, dejando únicamente el líquido que mediante este proceso se convierte en una sustancia rica en carbohidratos, aminoácidos, y algunos minerales muy útiles en los procesos diarreicos. Para darle un sabor más agradable, se le agrega canela al gusto, 4 cucharadas de azúcar, y 1/3 de cucharadita de sal.

2. **MACERACIÓN DE AGUA DE ARROZ:** Se colocan 200 gramos de arroz en 1 litro de agua, y se dejan en remojo durante unas dos horas. Por razones de higiene, el arroz debe lavarse primero. Después que haya reposado en el agua durante dos horas, se saca el arroz, y el agua se ingiere en pequeñas cantidades durante el día. Recuerde que en este procedimiento no deberá hervir el agua; sólo dejar el arroz en remojo durante dos horas. Aunque el mecanismo no está claro, sí podemos asegurar que la sustancia obtenida por este procedimiento es útil para controlar la hipertensión leve y la moderada.

3. **AGUA DE VINAGRE:** Se llama así a la combinación que se hace de 1 litro de agua agregándole una onza de vinagre o el equivalente a una cucharada sopera. El propósito es obtener un medio ácido que actúe como antiséptico para uso local y a la vez obtener una reacción ácida no irritante para zonas o áreas de la piel inflamadas o lesionadas.

4. **DUCHA VAGINAL, LAVADO VAGINAL, IRRIGACIÓN VAGINAL:** Se prepara la solución o líquido que se va a usar, que en la mayoría de los casos son cocimientos o infusiones a base de plantas. La temperatura del agua debe ser la del ambiente. Luego se coloca la cantidad de agua en el recipiente que se utiliza para bombeo, que consiste en una especie de balón inflable de goma que contiene una manguerilla y una cánula terminal, muy fácil de obtener en la mayoría de las farmacias o boticas. Se descarga el agua dentro de la vagina o genital externo femenino mediante la presión ejercida sobre el balón de goma, y luego se deja que escurra el agua hacia afuera de la vagina.

Independientemente de la sustancia que se use para la irrigación o ducha vaginal, nunca debe exceder la frecuencia de dos veces por semana.

5. **SAUNA FACIAL:** Mediante este proceso se expone la cara a la acción del vapor de agua proveniente de una olla o recipiente en el cual se ha colocado medio litro de agua con alguna sustancia o hierba, con fines medicinales. Una vez que alcanza la temperatura de ebullición, comienza a soltar vapores. Se acerca la cara a una distancia que alcance el vapor para lograr su efecto, pero teniendo cuidado de no acercarse demasiado para no quemarse. La exposición a este vapor no debe exceder los 10 minutos.

6. IRRIGACIÓN A LOS OJOS :

BAÑO DE OJOS: Básicamente hay dos métodos para lograr el efecto medicinal de alguna planta sobre los ojos: Uno es el uso de una copa pequeña diseñada especialmente para este procedimiento, y que se puede obtener en los negocios que se especializan o promueven la homeopatía o medicina natural. El otro método adecuado para tratar ambos ojos al mismo tiempo es el uso de un recipiente lo suficientemente grande para sumergir la cara dentro del agua medicinal. En ambos métodos el baño consiste en abrir el ojo o los ojos una vez que está en contacto con el agua, repitiendo el procedimiento tres o cuatro veces y abriendo y cerrando los ojos durante el proceso.

Tomado de **El poder medicinal de las plantas.**

Por Reinaldo Sosa Gómez

Asociación Publicadora Interamericana

ISBN 1-57554-083-5