

Fitoterapia

- ★ ***Ciencia que estudia la utilización de productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para atenuar o para curar un estado patológico***



Fitoterapia

- ★ ***Intervención para mejorar la salud mediante el empleo de plantas con propiedades medicinales o sus derivados***

*



Fitoterapia

★ **Planta medicinal**

- Cualquier planta en la que uno o más de sus órganos contiene sustancias que pueden ser utilizadas con finalidad terapéutica o que son precursores para la hemisíntesis químico-farmacéutica (**valeriana officinalis, digitalis lanata**)

★ **Droga vegetal**

- Es la parte de la planta medicinal utilizada en terapéutica (**raíz de valeriana, hoja de digital**)



Fitoterapia

★ Principios activos

– **Sustancias responsables de la acción farmacológica de las plantas.**

★ **valeriana officinalis (valepotriatos y ácido valerénico)**

★ **digitalis lanata (heterósidos cardiotónicos –digoxina- y lanatósidos)**



Preparaciones TISANAS

- ★ **Ptíssein** (griego)  ***mondar cebada***
- ★ **Edad Media**
 - **Apócemas (pócimas):** Tisanas compuestas
 - **Preparados hiperconcentrados con 10% o más, efectos secundarios**
- ★ **Agua vehículo ideal para extraer los principios activos de las plantas**



Preparaciones TISANAS

★ Definición:

**Preparación acuosa poco
concentrada de principios
medicamentosos que sirve
de bebida habitual a los
enfermos**

Diccionario Academia



Preparaciones TISANAS

- ★ **Relación planta/agua: entre 2% -10%**
- ★ **Temperatura de toma (caliente, normal, fría)**
- ★ **Variedades**
 - **Infusión: 20-30 gr. planta/litro agua** ⁽¹⁾
 - **Maceración: 30-50 gr./litro** ⁽¹⁾
 - **Decocción: 30-50 gr/litro** ⁽¹⁾



Tisana INFUSIÓN

Procedimiento ideal para obtener tisanas de las partes delicadas de las plantas. (Saz, P)

- ★ Las sustancias activas que se extraen, sufren muy poca alteración en su estructura química, conservando gran parte de sus propiedades
- ★ Parte utilizada: flores, hojas, tallos tiernos



Tisana INFUSIÓN

Preparación

- ★ **Colocación**, parte planta a utilizar en recipiente
- ★ **Escaldado**, poner agua a punto de hervir
- ★ **Extracción**, tapar recipiente y esperar, 5-10 minutos
- ★ **Colado**, filtrar liquido resultante



Tisana INFUSIÓN

Conservación

- ★ **12 horas**
- ★ **Conservar frío si calor**
- ★ **Se pueden calentar sin hervir**



Tisana DECOCCIÓN

- ★ **Parte utilizada (parte dura de las plantas): corteza, frutos, hojas, raíces, semillas**
- ★ **Entre el 2% y el 7%**
- ★ **Degradación de algunos principios activos por acción del calor**
- ★ **Pueden utilizarse durante varios días, no más de 1 semana**



Tisana DECOCCIÓN

Preparación

- ★ **Colocar producto recipiente con agua**
- ★ **Cocción de 3 a 15 minutos**
- ★ **Reposar unos minutos**
- ★ **Filtrar**



Tisana MACERACIÓN

Extracción de los principios activos de una planta (triturada) a temperatura ambiente, utilizando el agua como disolvente (se pueden preparar también con alcohol o aceite)

Ventajas:

- * No destruye principios activos al no aplicarle calor***
- * No extrae algunos principios activos como los TANINOS, causantes del gusto amargo o áspero de algunas plantas***
- * Conservación hasta 1 mes***



Tisana MACERACIÓN

Preparación

- * *Colocar la parte de la planta a utilizar con agua a temperatura ambiente en recipiente opaco.*
- * *Dejar reposar lugar fresco protegido del sol*
- * *Remover*
- * *Si es de partes blandas (hojas) 12 horas*
- * *Si es de partes duras (raíces, cortezas, semillas) 24 horas*
- * *Exceso de tiempo puede producir fermentación o enmohecimiento*
- * *Filtrar*
- * *Se puede calentar para tomar*



Preparaciones EXTRACTOS

- ★ *Medicamentos obtenidos (por acción de un disolvente) por evaporación hasta la consistencia fluida, blanda o seca, de un jugo o una solución obtenida tratando una sustancia vegetal mediante un vehículo vaporizable como el éter, el alcohol, el agua, o una mezcla de estos solventes (1)*
- ★ *Tipos:*
 - *Líquidos*
 - *Fluidos*
 - *Blandos*
 - *Secos*

(1)Fauron, Robert. Galénica y fitoterapia: aspectos cualitativos



Otras Preparaciones

- * **Tinturas:** soluciones alcohólicas
- * **Alcoholaturas:** polvos vegetales frescos
- * **Alcoholatos:** destilación principios activos
- * **Jugos/zumos:** trituración planta
- * **Pomadas**
- * **Ungüentos:** principios activos disueltos en grasa (aceite, vaselina, etc.)
- * **Geles**
- * **Jarabes**
- * **Aceites esenciales:** productos aromáticos y volátiles
- * Etc.



Fitoterapia

Utilización actual

- ★ **Aumento de los efectos secundarios en fármacos de síntesis**
- ★ **Mayor conocimiento químico, farmacológico y clínico drogas vegetales**
- ★ **Desarrollo nuevas formas de preparación**
- ★ **Control de calidad**
- ★ **Automedicación**
- ★ **Aumento del gasto sanitario**
- ★ **Desarrollo conciencia ecológica**



Plantas medicinales

Ajo (*allium sativum*)

- * **Parte utilizada**
 - Bulbos
- * **Principios activos**
 - Aliína (1%)
- * **Acción**
 - Ligero Hipolipemiente
 - Antiagregante plaquetario
 - Vasodilatador periférico
 - Antimicrobiano
- * **Dosis (OMS)**
 - 2-5 g, ajo fresco
 - 0.4-1.2, polvo



Plantas medicinales

Limónero (citrus limonum)

* **Parte utilizada**

- Piel (inmaduro)
- Pulpa fruto

* **Principios activos**

- Piel (aceite esencial 2,5%)
- Flavonoides (reducen permeabilidad capilar)
- Vitamina C

* **Acción farmacológica**

- Aceite es antiséptico
- Flavonoides (vasoprotectores)

* **Indicaciones**

- Aromatizante y corrector sabor
- Obtención de flavonoides
- Tto. Sintomático resfriados

* **Precauciones**

- Exposición sol aplicación de aceite



Aromaterapia

➤ Aromaterapia

- “Terapia que usa los aromas”
- **Utilización de aceites esenciales de olor agradable para ayudar a aliviar la tensión y mejorar la salud general y el bienestar de la persona. Pueden ser usados como parte de un masaje, en inhalaciones de vapores, en baños, en difusores y vaporizadores para liberar olores relajantes o vigorizantes en la atmósfera**

(Enciclopedia medicina alternativa)



Aromaterapia

➤ AROMAS

- Flores
- Árboles
- Hierbas
- Arbustos

➤ ACEITE ESENCIAL

- *Productos volátiles y aromáticos que se extraen de las plantas*
- *Se obtiene mediante destilación del vegetal para captar la sustancia odorífera*

Fauron, Robert. Galénica y fitoterapia: aspectos cualitativos



Aromaterapia: HISTORIA

★ CHINA

- Pên T´Sao (1579) 2000 hierbas y 20 aceites esenciales

★ EGIPTO

- Papiros: curar, cosmética, entierros

★ INDIA

- 700 hierbas aromáticas

★ GRECIA

- Marestheus (médico): cualidades relajantes y estimulantes
- Dioscórides: Herbarius, fuentes y uso de plantas



Aromaterapia: HISTORIA

★ RENACIMIENTO

- Diferencia en boticarios y fabricantes de perfumes

★ SIGLO XVII

- Separación entre herboristas tradicionales y médicos

★ SIGLO XX

- GATTEFOSSÉ, (médico/químico francés),
“Aromaterapia: los aceites esenciales, hormonas
vegetales” (1937)
- JEAN VALNET, retoma investigación en 2ª mitad siglo

<http://salud.discoveryespanol.com/>



Aromaterapia

FORMAS DE USO

★ **Masaje**

- Diluidos aceite portador

★ **Baños**

- X gotas según aceite

★ **Inhalación**

- 1 gota x 10 cc agua
- 5-10 gotas pañuelo

★ **Compresas**



Aromaterapia

FORMAS DE USO

- ★ **Nebulización**
 - 1 gota x 10 cc suero
- ★ **Ingestión**
- ★ **Difusor**
 - Calor vela vaporiza el aceite
- ★ **Pediluvio**
 - Baños pies

Aromaterapia, Price S. modificado

Cuidados alternativos en Enfermería. Prof. José Gutiérrez



Aromaterapia

Distribución aceites esenciales

- * **Hojas**
 - Albahaca, eucalipto, hierbabuena, pachulí, romero
- * **Raíces**
 - Jengibre, valeriana
- * **Pericarpio fruto (corteza)**
 - Limón, naranja
- * **Semillas**
 - Anís, hinojo, comino
- * **Tallo**
 - Canela
- * **Flores**
 - Lavanda, manzanilla, tomillo, rosa
- * **Frutos**
 - Nuez moscada, pimienta



Bibliografía

- * **Arteche, Alejandro. Medicina naturista y fitoterapia. Natura Medicatrix. 37-38, invierno 1994-95:5-9**
- * **Farnworsth, Norman R. Inocuidad relativa de los remedios a base de plantas. Natura Medicatrix, 37-38, invierno1994-95:30-35**
- * **Fauron, Robert. Galénica y fitoterapia: aspectos cualitativos. Natura Medicatrix, 37-38, invierno1994-95:54-60**
- * **Lozoya, Xavier. El futuro está en aprender del pasado. Natura Medicatrix, invierno1994-95:10-12**
- * **Navarro García, E.; Alonso Díaz, J.; García Hernández, C.; Orozco Hernández. Utilidad de la fitoterapia en Atención Primaria. Trastornos gastrointestinales. Medifam 2000, 10:89-95**
- * **Saz, Pablo; Fitoterapia y medicina naturista, en www.unizar.es/med_naturista/plantas**
- * **<http://perso.wanadoo/astrolar/cursosgratis/fitoterapia>**
- * **<http://salud.discoveryespanol.com/>**
- * **<http://usuarios.lycos.es/aromaterapia>**

