

Universidad Nacional de Mar del Plata - Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social

Repositorio Kimelü

<http://kimelu.mdp.edu.ar/>

Licenciatura en Enfermería

Tesis de Enfermería

2011

Medicina natural: de la naturaleza a nuestro organismo

Cristaldo, Ma. Julia

Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social

<http://kimelu.mdp.edu.ar/xmlui/handle/123456789/1097>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y SERVICIO SOCIAL
DEPARTAMENTO PEDAGÓGICO DE ENFERMERÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA
TALLER DE TRABAJO FINAL

DOCENTE: LIC. LAURA CELAYA

TEMA DE TESIS: MEDICINA NATURAL.

“De la naturaleza a nuestro organismo”

Biblioteca C.E.C.S. y S.S.

Biblioteca C.E.C.S. y S.S.	
Inventario 4309	Signatura Top —
Vol.: —	Ejemplar: 1
Universidad Nacional de Mar del Plata	

03 ABR 2013

ESTUDIANTES: CRISTALDO, Ma. JULIA
DI CAPRIO, PABLO D.

12 de mayo del 2011

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
JUSTIFICACIÓN.....	5
PROBLEMA.....	7
MARCO TEÓRICO.....	8
Antecedentes históricos.....	18
La tradición oral.....	19
Los primeros textos escritos.....	19
La aportación del nuevo mundo.....	20
Un legado universal que hay que conservar.....	21
Cuando las medicinas naturales y la alopátia se alían.....	23
La medicina natural como alternativa para aliviar los efectos secundarios de algunos medicamentos alopáticos.....	24
Magnetizadores y curanderos.....	24
Las medicinas naturales hoy.....	26
Profesionales de la salud y medicina natural.....	27
HIPÓTESIS.....	31
OBJETIVO GENERAL.....	31
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	31
METODOLOGÍA.....	31
RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENTREVISTAS.....	33
CONCLUSIÓN.....	40
BIBLIOGRAFÍA.....	43
ANEXOS.....	46
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
Alimentos que curan.....	90
Hiervas y plantas medicinales.....	111
Terapias alternativas.....	129

INTRODUCCION

Desde hace varios miles de años el hombre descubrió que muchas de las hierbas y plantas que la naturaleza ponía a su disposición contaban con propiedades curativas para tratar dolencias, trastornos y enfermedades.

Esos conocimientos que las distintas civilizaciones fueron revelando y comprobando a lo largo de los años, se trasladaron de generación en generación y se fueron incorporando al consumo humano. Existen datos de la antigua China que datan de unos 3000 años antes de Cristo, en los cuales ya se tenían nociones sobre estos poderes curativos de las plantas.

Este tratamiento de las enfermedades mediante plantas o derivados vegetales recibe el nombre de fitoterapia y en ella se fundamentan miles de medicamentos y se construyen diversas medicinas alternativas como la homeopatía que funcionan de manera más suave y paulatina.

Durante muchos años la sanación se basó principalmente en preparados hechos con plantas, pero en los últimos siglos la investigación y el avance de la medicina llevaron a desarrollar medicamentos químicos que producen una curación más pronta eliminando el trastorno más rápidamente, pero dejando residuos en el organismo.

Esto es lo que ha llevado en las últimas décadas a hacer una revisión de aquellos conocimientos milenarios que se sustentaban en el empleo de elementos vegetales. Este interés se ha visto incrementado, también por la búsqueda de técnicas, terapias y rutinas más saludables que se vienen difundiendo ampliamente en el camino hacia una vida más natural.

Pero más allá de ello, la utilización de hierbas y plantas con propiedades curativas es algo que está presente en nuestras vidas, cuando tomamos un té de tilo para descansar mejor, o una infusión de limón para calmar un malestar en el hígado o un té de manzanilla para mejorar la digestión, no estamos haciendo otra cosa que emplear plantas con fines terapéuticos.

A pesar de que los progresos médicos, el avance de la tecnología y de nuevas técnicas siguen sobresaliendo, existe una revolución de salud más sutil que está

ocurriendo en los hogares del mundo, mientras la medicina convencional se vuelve aún más complicada y costosa, un número creciente de personas está volviendo a la medicina natural, usando métodos simples y tradicionales para prevenir las enfermedades y resolver los problemas comunes de la salud.

La medicina alternativa o complementaria se puede definir como el conjunto de sistemas, prácticas o productos médicos y de atención de la salud no considerados parte de la medicina convencional que, en nuestro país, es la medicina alopática occidental.

En la República Argentina, el sistema de enseñanza y práctica de la medicina está basado predominantemente en este modelo, es decir que las medicinas alternativas o complementarias no tienen un papel determinante dentro del sistema nacional de salud. Sin embargo, la consulta a las medicinas alternativas o complementarias en la población es una práctica cada vez más frecuente.

Si bien en la Argentina no existen registros sobre la prevalencia de consulta a las medicinas alternativas o complementarias, un estudio realizado en nuestro país en 2003 mostró que “alrededor del 55% de los pacientes adultos encuestados había utilizado medicina alternativa o complementaria en algún momento.”¹

Los médicos no suelen estar familiarizados con las medicinas alternativas o complementarias dado que tales prácticas no están incluidas en los planes de estudio de las facultades de Medicina; en forma reciente, algunas universidades de EE.UU. y de la Argentina están comenzando a considerarla en sus programas. La actitud del médico en relación a la pesquisa de uso de medicina alternativa o complementaria por parte de sus pacientes depende de múltiples factores, entre otros, su propia experiencia personal, si el médico no investiga acerca de su empleo, el paciente puede no comunicarlo por no percibir el ambiente propicio para hacerlo.

El resultado de esta falta de comunicación médico-paciente puede propiciar situaciones clínicas de riesgo ya que, para la mayor parte de la población, las medicinas alternativas o complementarias son métodos naturales carentes de efectos adversos o sin interacciones negativas cuando se emplean solas o conjuntamente con medicamentos convencionales.

¹ Franco J, Pecci C. La relación médico-paciente, la medicina científica y las terapias alternativas. Buenos Aires. 2002. www.scielo.org.ar.

Las medicinas tradicionales o indígenas se refieren a prácticas que son frecuentes en América como herencia de los pueblos originarios, son de fácil acceso y están arraigadas en la cultura de la comunidad, principalmente en las poblaciones rurales y suburbanas.

Considerando todo lo anterior se ha realizado el presente estudio para determinar cuales son los métodos naturales que utilizan las personas que concurren a la Unidad Sanitaria Claromecó y con qué frecuencia, así como también la actitud de los profesionales de la salud ante estas prácticas. Para ello se realizarán entrevistas en forma personal a través de encuestas para luego volcar y analizar los datos obtenidos y así realizar las conclusiones pertinentes, validando o rechazando las hipótesis.

Claromecó se encuentra en la costa sur de la Provincia de Buenos Aires y su ciudad cabecera (Tres Arroyos) se encuentra a 75 Km. al noroeste. Su nombre proviene del arroyo homónimo, vocablo mapuche (cla=tres)-(rume=juncos)-(co-arroyo) cuya traducción sería tres arroyos con juncos.²

En esta región se destaca la actividad rural, principal sustento económico, que entrega la posibilidad de descubrir productos naturales en su origen, así mismo existe una gran diversidad cultural, provenientes de criollos, dinamarqueses, holandeses, italianos, españoles, entre otros, lo que determina costumbres inmutables producto de la mezcla de influencia inmigratoria.

² Dirección de turismo de Tres Arrollos. Tres Arrollos turismo. www.tresarrollosturismo.com.

JUSTIFICACION

Se ha caracterizado el avance de la ciencia ante un renovado interés por las diversas opciones que existen para el cuidado de la salud. Además de la medicina científica existe una marcada tendencia a volver a las fuentes naturales para combatir la enfermedad y preservar el bienestar físico y mental; las terapias naturales y los numerosos sistemas de tratamientos antiguos y modernos colaboran en la lucha contra las enfermedades.

“La medicina natural es la que habla de métodos curativos o paliativos de diversas enfermedades, pero con prácticas que se encuentran por fuera del avance de la medicina tradicional y farmacológica. Últimamente, está siendo una manera bastante habitual de tratar enfermedades y malestares, de una manera alternativa a la medicina convencional.”³

“La medicina natural es un término que se emplea directamente para relacionar cualquier práctica con intenciones curativas que se basen en métodos naturales, es decir, por fuera del desarrollo de la medicina y la farmacología. Incluso, dentro de la consideración de la Organización Mundial de la Salud, medicina natural es aquella que se basa en los sistemas de la medicina tradicional y también los métodos curativos que supieron emplear los aborígenes, tiempo atrás.”⁴

Generalmente, la diferencia sustancial se encuentra entre los preparados que la medicina natural emplea para los tratamientos de salud. El punto de partida de este tipo de terapias, muchas veces, es buscar el mismo principio activo de los medicamentos pero en su estado natural. De esa manera, se pueden buscar los beneficios naturales de los elementos que servirán de reemplazo del medicamento, sin tener que emplear químicos, ni otras sustancias nocivas para el organismo.

Dentro de las prácticas de medicina natural podemos encontrar a los remedios caseros y naturales, también la homeopatía, la acupuntura, las flores de Bach y muchas otras prácticas que están insertas dentro de esta consideración, ya que sirven

³ Jorge, J. Medicina Natural. ¿Qué es la medicina natural? www.innatia.com

⁴ Jorge, J. Remedios caseros”. www.innatia.com

para tratar diversos problemas de salud pero siempre recurriendo a materias primas naturales para conseguirlo.

Las curaciones caseras se usan por todo el mundo, y en cada lugar diferencian algunos métodos, manteniendo el mismo objetivo. En algunos pueblos las curaciones y remedios tradicionales han pasado de padres a hijos por cientos de años. Algunos remedios – curaciones caseras tienen efecto directo sobre el organismo, otros parecen servir sólo porque la gente tiene fe en ellos.

Existen personas que por más que han consultado al médico no logran recuperar su bienestar físico. Preguntando a las personas de nuestro entorno, casi todos tienen una receta casera, si se trata de afecciones leves o bien molestias crónicas no peligrosas. La mayoría de estas recetas sirven de remedios naturales y su efecto curativo ha sido transmitido oralmente.

Es correcto que los médicos adquieren acceso al conocimiento más profundo de las funciones del cuerpo humano. La medicina alopática ha ido evolucionando con sumo esmero y según las normas científicas estrictas. Los médicos actúan con el mayor respeto a la vida humana y hay que agradecer esta tarea tan difícil como el cuidado de la salud humana la asumen personas que han sido instruidos de manera cuidadosa.

En cuanto a la medicina natural existen muchos prejuicios. Lo que es cierto es que muchas formas de terapia no han sido investigadas debidamente, habrá formas de terapia que no tienen efecto ninguno sobre la salud y otros hasta efectos nocivos. De parte de los médicos alópatas se puede escuchar con frecuencia que los efectos curativos de remedios naturales se deben al efecto placebo.

En este punto no estamos de acuerdo. Aunque no existen tantos estudios como necesarios para comprobar científicamente los efectos beneficiosos, uno de los más importantes efectos curativos de diferentes terapias debidamente utilizados es otro: Se debe en gran parte a la estimulación de la responsabilidad propia que brinda el terapeuta, muchos pacientes no se curan, porque les falta la energía y disciplina de cambiar su ritmo de vida nocivo, los remedios prescritos en muchas ocasiones no pueden si no aliviar los síntomas, la curación depende mucho de la actitud del enfermo y también del terapeuta. Este estudio intenta demostrar las diferentes técnicas naturales que utiliza la población y su frecuencia, acompañando o no el

consentimiento médico. Cada vez más personas se sienten perdidas entre los médicos que no tienen el tiempo necesario de acompañar a los pacientes en el proceso de recuperación y la oferta de terapias naturales que no son todas recomendables y a veces hasta riesgosas.

PROBLEMA: ¿Cuáles son los métodos naturales que utilizan y con qué frecuencia las personas que concurren a la Unidad Sanitaria Claromecó durante los meses de Noviembre a Diciembre del año 2010? ¿Cuál es la actitud de los profesionales de la salud ante esta práctica?

MARCO TEÓRICO

El término medicina naturista es fruto de un hecho histórico. Durante el siglo XX se producen varios intentos de etiquetarla de otro modo, en 1935 Ruiz Ibarra intenta que se le llame Fisiatría.

En la década de los 50 y 60 el Dr. Palafox desde su revista «Bionomía» también intenta sustituir el vocablo de naturista por el de Neohipocratismo Médico, Fisiatría o Bionomía, alegando que el naturismo médico está desacreditado por curanderos y charlatanes.

Esta misma recomendación la hará el médico francés Paul Carton. A pesar de todo, el término Medicina Naturista se mantiene. En 1980 se formó la Asociación española de médicos naturistas cuyo primer presidente fue Silverio Palafox y Eduardo Alfonso.

La Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, en su IV Reunión, llegó a las siguientes conclusiones: La Medicina Naturista posee en Europa una larga tradición de conocimientos médicos que se deben recuperar para la población, a partir de las diversas organizaciones médicas, universidades y médicos de cada país que los ha conservado y que los sigue llevando a la práctica, y ha trabajado en esclarecer su evidencia aplicando los conocimientos científicos.

Es una medicina sencilla, menos costosa para la sociedad, que promueve la autonomía del paciente, educándolo para resolver sus propios problemas de salud, con la ayuda del médico pero sin depender de él.

El desarrollo histórico, paradójicamente, la ha colocado en el lugar de la denominada medicina no convencional, a pesar de estar basada en uno de los criterios más básicos y ortodoxos de la medicina.

La Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica propone que, en el informe sobre medicinas no convencionales que actualmente trata el Parlamento Europeo, la Medicina Naturista Clásica, su investigación, docencia y práctica sean consideradas, y sea regulada su práctica dentro de la profesión médica y la de otros profesionales sanitarios, así como el uso de sus terapias. Este conjunto de terapias que la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica reúne a través de la tradición

de cada país constituye una medicina tradicional que se puede ofrecer también a otros países.

Silva Jaramillo, de Chile, ha presentado un patrón antropológico digno de tenerse en cuenta. Define la Medicina Naturista como “un sistema médicosocial, muy dentro del contexto de los adventistas americanos”⁵. En su planteamiento terapéutico considera que la salud se mantiene merced a una buena relación con el medio y, si se pierde, se recupera con la relación con el medio ambiente. Propone: Alimentación - Tierra - Plantas medicinales - Ejercicio físico - Agua – Cura mental - Sol y aire. Todo ello es considerado desde un punto de vista de integralidad: el organismo está todo interrelacionado consigo mismo y con el medio ambiente. Define el naturismo como *un sistema homogéneo basado en la teoría y práctica de las ideas para fomentar hábitos saludables*. También promueve una apertura a otros sistemas médico-sociales: Homeopatía, Acupuntura.

El profesor Buring, de Berlín, también aporta su definición: “Está claro que siempre ha habido medicamentos naturales y curaciones naturales, es más, probablemente es la medicina más antigua que existe.

Sobre todo ha habido siempre la curación natural, lo que es una curación espontánea sin más. La naturaleza se cura simplemente y siempre por sí misma. Se denomina la terapia natural cuando esta terapia se aprovecha de unos procedimientos y al mismo tiempo intenta estimularlos e imitarlos. La medicina natural es su enseñanza y su investigación”⁶.

Pero quizás la mejor definición de este criterio o forma de actuación naturista la da Hellmut Lutzner, expone que tratar según “el método o criterio naturista significa tratar:”⁷

- a) con remedios de la naturaleza.
- b) en el sentido de la naturaleza.
- c) adaptándose a la naturaleza del hombre, basándose en un principio fisioterapéutico fundamentado en la propia capacidad de autocuración.

⁵ Peiró, P. Medicina naturista. 2000. www.unizar.es.

⁶ Ibid 5

⁷ Ibid 5.

La Medicina Naturista es un método terapéutico que tiene por base los siguientes principios:

1) *Principio fisioterapéutico*, mediante el cual se valora que la salud la mantiene el propio cuerpo, con sus propios sistemas y que, en la enfermedad, son estos sistemas los que se ponen en marcha, tendiendo casi siempre a la curación y reequilibrio de los mismos. Ciencias actuales como la inmunología, la microbiología y la teoría general de sistemas apoyan esta interpretación médica.

2) En el *aspecto metodológico*, sin renunciar a ningún tipo de terapia que pueda ayudar al enfermo en su tendencia espontánea hacia la curación, son más utilizadas aquellas terapias basadas en remedios naturales, cuya aplicación ha dado lugar a técnicas reconocidas y probadas por su eficacia terapéutica, como son: fitoterapia, termoterapia, hidroterapia, dietoterapia, técnicas manuales de movilización y masaje terapéutico, atención y cuidados medioambientales, educación para la salud y modificación de hábitos.

La medicina naturista tiene un análisis propio de la enfermedad: contempla al hombre enfermo como un hombre completo en su unidad corporal-anímica-espiritual; propone una terapia a nivel integral, por ello estrictamente individual; ve en la enfermedad formas de reacción a los estímulos ambientales filogenéticamente grabadas y las aprovecha para la curación, también respeta y aprovecha las reacciones defensivas y las tendencias autocurativas cooperantes, así como los procesos de autorregulación.

En amplios círculos de la población, de estudiantes y también de médicos, se puede observar que existe un gran interés por las escuelas y sistemas de pensamiento completos.

Este arte de tratar está en correspondencia con las necesidades naturales del hombre y trata de imitarlas, pues aporta ante todo una ayuda sencilla, con remedios naturales, fomenta su colaboración activa y su comprensión; transmite fielmente los principios curativos a la mano del paciente a través de la propia experiencia y práctica y le hace con ello compañero en el plan de curación.

Atendiendo a la educación del paciente, proponiéndole cambios higiénicos en su vida y en su conducta diaria, el equipo de salud como educador debe participar de

esta conducta higiénica con sus hábitos diarios, asimismo, la educación del paciente le lleva a respetar y cuidar el medio ambiente como parte importante de la salud.

La medicina naturista aporta a la medicina actual el principio de la capacidad curativa del propio organismo como base fundamental de la medicina. En muchos casos se puede ver claramente que una salud accionada por la naturaleza misma del individuo es la mejor y la más duradera. Un modelo basado en la terapia mediada por respuestas sistémicas, el organismo siempre responde en bloque y no como aparatos aislados, con utilización de recursos naturales, modelo que tiende a integrarse con su aportación propia dentro de un sistema sanitario integral. Gran experiencia en la aplicación de clínica práctica, de medios naturales y medios ambientales, que favorecen la curación, y son tradicionalmente reconocidos por la medicina universitaria moderna. Recomendaciones deducidas de la medicina naturista para una higiene general e individual para la prevención y rehabilitación, así como para la educación y pedagogía de la salud. Permiten al paciente su actividad para el dominio de la enfermedad y lo capacitan personal y socialmente. El paciente interesado entra a formar parte de una filosofía de la salud y de la enfermedad y de una toma de conciencia importante acerca de la influencia del medio ambiente para su salud, y motivaciones personales para una nueva ecología de la salud. El paciente es el protagonista de su salud, aporta y recoge sus fundamentos históricos, filosóficos e ideológicos con una idea del ser humano y de la enfermedad, su nosología y antropología propias, puede prestar importantes aportaciones en terapias prácticas, pero también una cultura general de la medicina. Establece una buena comunicación en el terreno social con este tipo de medicina y terapias.

La Medicina Naturista no se encuentra en una situación fácil, sus tratamientos en general son convencionales, pero apenas se tienen en cuenta, con su convencionalidad para muchos son aburridos, pierden parte del interés público y, al mismo tiempo, corren el peligro de hundirse en su proximidad a lo no convencional y en la vorágine de los alternativos.

La medicina moderna posee solamente unos conocimientos e ideas muy superficiales acerca de los verdaderos tratamientos naturistas, se es tolerante en el detalle, pero en el propio trabajo clínico apenas se toman en consideración. Los tratamientos naturistas en sí, las indicaciones clínicas en el propio ámbito de trabajo

se han convertido en no habituales, ya no son convencionales y por lo tanto son no convencionales.

En una consideración más detallada pueden relacionarse o descubrirse un gran número de enfermedades graves, en las que se pueden emplear los tratamientos naturistas con buenos resultados y fácil comprensión teórica, frecuentemente como terapia auxiliar, pero también representan frecuentemente la mejor oferta y la alternativa más eficaz.

El hecho de que este criterio vuelva a ponerse de moda o sea útil en la sociedad actual se debe a muchos factores, pero sobre todo a que los paradigmas de la Medicina están cambiando y el criterio naturista, al igual que otros criterios llamados alternativos tienen muchos puntos en común y aportan ideas enriquecedoras a los nuevos paradigmas.

El sostener una medicina total de globalidad, sobre todo la unidad funcional del organismo, sin abandonar ninguno de los tratamientos de la medicina, sino proponiendo la globalidad, la capacidad de integrar todos estos sistemas y llevarlos a la práctica médica y a la educación de los comportamientos sociales del medio que nos rodea.

La medicina naturista tradicional y actual defienden el concepto de terapia global y de salud global, y la participación en la salud desde los puntos de vista de otras especialidades médicas, e incluso de otros profesionales de la salud que pueden trabajar en este concepto de salud global.

Aún cuando las técnicas médicas revolucionarias continúan sobresaliendo en las noticias, hay una revolución de salud más sutil que está ocurriendo en hogares a lo largo y a lo ancho del país. “Mientras la medicina convencional se vuelve aún más complicada y costosa, un número creciente de personas está volviendo a la curación natural, usando los métodos simples y tradicionales para prevenir las enfermedades y resolver los problemas comunes de la salud.”⁸

“Nadie puede negar el notable avance de la medicina y de la industria de los medicamentos en las últimas décadas. En la actualidad la ciencia ha logrado desarrollar tratamientos para centenares de enfermedades. Sin embargo, muchos van

⁸ Coria, A. Las plantas y sus poderes curativos. Medicina Alternativa. I. 1ª Edición. Editorial Dos Tintas S. A. Argentina. 2009. Pág. 9-10.

dejando en el organismo residuos de su paso que, con el correr del tiempo y la acumulación de diferentes productos, pueden producir otras alteraciones. Como consecuencia de esto millones de personas en el mundo se han volcado a terapias orientales no invasivas y a distintas medicinas alternativas con la finalidad de encontrar un equilibrio corporal.”⁹ En ese mismo camino, la divulgación de remedios caseros y naturales ha crecido de manera abrupta.

Muchos de los componentes que nos ofrece la naturaleza sirven para sanar dolencias y aliviar trastornos que perturban nuestras vidas. Plantas, hierbas, alimentos y preparados naturales nos permiten prevenir y curar molestias y enfermedades del cuerpo, de la piel, digestivas, musculares, respiratorias y capilares entre otras. Cuando bebemos un té de tilo para descansar mejor, o cuando ingerimos limón para eliminar una molestia estomacal, no estamos haciendo otra cosa que no sea consumir remedios caseros.

Desde hace varios miles de años el hombre descubrió que muchas de las hierbas y plantas que la naturaleza ponía a su disposición contaban con propiedades curativas para tratar dolencias, trastornos y enfermedades. Esos conocimientos que las distintas civilizaciones fueron revelando y comprobando a lo largo de los años, se trasladaron de generación en generación y se fueron incorporando al consumo humano.

El interés por el incremento, por la búsqueda de técnicas, terapias y rutinas más saludables se viene difundiendo ampliamente en el camino hacia una vida más natural.

“La medicina es, en primer lugar, un arte en que alopátia y medicinas naturales se unen y se complementan. Reconocer sus aportaciones y sus límites respectivos permite poner todas las posibilidades del lado de la salud. Entre racionalidad científica y sensibilidad holística, el Reino Unido, Canadá y Estados Unidos ya han encontrado un punto medio en el que la medicina alopática y lo mejor de las medicinas naturales se unen en un nuevo procedimiento médico: la medicina

⁹ Best, A. 100 remedios caseros que no pueden faltar en el hogar. 1ª Edición. Editorial Dos Tintas S. A. Buenos Aires. Argentina. 2009. Pág. 14.

integrada. En otros países de Europa y América, este concepto está aún por desarrollarse.”¹⁰

Al igual que la medicina alopática, las medicinas naturales no tienen respuesta a todo, por su visión global de la salud, están más indicadas en el campo de la prevención, en el caso de las enfermedades agudas o crónicas en las que la vida del paciente no corre peligro ni en los trastornos psicosomáticos. En las enfermedades agudas, pueden ser complementarias de la medicina alopática y aportar bienestar físico y psíquico.

Las medicinas naturales por sí solas, no son suficientes para curar enfermedades graves, el uso exclusivo de estos métodos terapéuticos en este tipo de afecciones puede exponer al paciente a riesgos importantes, proponen en ocasiones tratamientos destinados a prevenir la aparición de las crisis, complementando los tratamientos alopáticos de fondo.

Los pacientes afectados por enfermedades crónicas, confrontados a la ausencia de tratamiento curativo, se dirigen a menudo hacia otras formas de cuidados distintos de la medicina alopática. Esta elección puede resultar muy beneficiosa como complemento alopático, no como alternativa. La mayoría de las medicinas naturales son adecuadas para todas las personas de cualquier edad, algunas de ellas resultan más apropiadas para la infancia o la tercera edad, mientras que otras están desaconsejadas o prohibidas en esos periodos, también se imponen algunas precauciones complementarias durante el embarazo.

Muchos padres deciden recurrir a las medicinas naturales para tratar a sus hijos como complemento a la alopátia, la mayoría de estas medicinas son adecuadas para los niños, consideradas menos agresivas, pueden aportar beneficios a la salud global de los más jóvenes cuando se aplican con prudencia, debiéndose adaptar a su edad y a su nivel de desarrollo, respetando algunas precauciones esenciales.

Los bebés son particularmente vulnerables, tienen la piel y los huesos todavía inmaduros, así como las mucosas digestivas y respiratorias, y su sistema inmunitario está en pleno desarrollo, por consiguiente es imprescindible consultar previamente

¹⁰ Stéphane, K. Medicinas Naturales. Editorial Larousse. 2006. Barcelona. Pág.55.

con el pediatra cualquier recurso a las medicinas naturales cuando el niño tiene menos de 6 meses.

En las personas mayores, las medicinas naturales contribuyen a aliviar los pequeños problemas relacionados con la edad, en algunas situaciones proponen unos remedios simples y suaves que permiten reducir el consumo de medicamentos, no obstante nunca deben eximir de un seguimiento médico regular.

El embarazo es un período particular en el que pueden aparecer problemas de salud más o menos grave y en el que los medicamentos deben usarse con mucha prudencia. Para mejorar la calidad de vida o frente a las pequeñas molestias del embarazo, las medicinas naturales proponen soluciones adaptadas, sin embargo el uso de estos recursos debe realizarse siempre con la ayuda de un profesional competente, la automedicación incluso con productos de medicina natural, pueden tener graves consecuencias en éste periodo y el uso de estas no debe reemplazar nunca el seguimiento médico.

Una medicina natural determinada resultará más beneficiosa si responde a la visión que uno tiene sobre la propia salud, a las expectativas, al carácter, a la forma de vivir, por lo que elegir un método complementario a la medicina alopática es una decisión que requiere un trabajo preeliminar de reflexión. El mundo de las medicinas naturales encierra numerosos tesoros y trampas, antes de recurrir a ellas es imprescindible informarse con el mayor número posible de fuentes fiables, en especial cuando se quiera explorar un método nuevo o poco extendido.

En la práctica muchas personas utilizan las medicinas naturales como complemento de la medicina alopática, si utiliza ambos enfoques es importante que mantenga informados a todos los profesionales de la salud que lo traten, sobre todo para evitar interacciones entre los diferentes tratamientos. El diálogo entre la medicina natural y medicina convencional debe empezar por activarlo cada paciente, en caso de duda, la tentación obvia suele ser ocultar nuestras decisiones y no hablar con claridad, sin embargo es esencial hablar de las medicinas naturales a las que recurrimos con nuestro médico y a la inversa, hablar de los tratamiento alopáticos con el profesional de la medicina natural.

La medicina ayurvédica, una ciencia de la vida que conserva la salud, “Practicada en la india desde el siglo I de nuestra era, la medicina ayurvédica (del

sánscrito *ayur, vida y veda, conocimiento*) es un sistema que vas más allá del tratamiento de las enfermedades físicas para velar también por el bienestar espiritual del individuo. En la India actual, donde sus adeptos ejercen en colaboración con los médicos ortodoxos, sigue siendo la principal doctrina terapéutica, y en Occidente su popularidad es cada vez mayor”.¹¹

La doctrina ayurvédica es ante todo preventiva: es preferible tomar medidas antes de que se manifieste una enfermedad que combatirla una vez que lo hace. Para ello hay que mantener una comunicación constante con el médico, quién debe conocer todos los aspectos de la propia vida, alimentación, aficiones, hábitos sexuales, elección de cónyuge, condiciones del hogar y del trabajo, creencias religiosas, costumbres, etc., y recomendar los cambios que juzgue convenientes.

Como práctica curativa, la medicina ayurvédica emplea una amplia variedad de remedios y técnicas: desde sustancias extraídas de plantas medicinales y complementos de minerales preparados especialmente para cada paciente hasta la cirugía ortodoxa.

Los médicos que la practican que suelen haber estudiado en el extranjero no se anuncian como tales, y para encontrar alguno habría que basarse en alguna recomendación. En la India los médicos ayurvédicos tienen estudios profesionales y están reconocidos oficialmente. Como la medicina ayurvédica tiene en cuenta al individuo en su totalidad, las enfermedades nunca se tratan aisladamente. No obstante están clasificadas en cuatro grandes categorías: Accidentales: incluyen las lesiones por golpes, cortaduras, picaduras o mordeduras de animales, etc., y casi siempre se tratan con primeros auxilios o cirugía. Físicas: son padecimientos internos, como degeneración de tejidos, tumores, inflamaciones y obstrucciones. Su tratamiento consiste en una combinación especial de medicamentos, dietas y prácticas. Mentales: se considera como tales la ira, el temor, el odio, la pereza, la angustia y la soberbia. Para su tratamiento se recurre a la meditación y a los consejeros. Naturaleza: a esta categoría pertenecen los fenómenos del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, a cada uno de los estados naturales del hambre, la sed y el cansancio, corresponde un remedio natural: comer, beber y dormir.

¹¹ Grosso, C. Guía de las terapias naturales – Nuevas ideas para la buena salud. Editorial Reader's Digest. 1996. México. Pág. 219.

Los medicamentos que se utilizan se componen de sustancias naturales como hierbas, verduras y minerales, en general se cree que los medicamentos de hierbas y de verduras pierden potencia si se guardan, por lo que deben tomarse recién preparados; los remedios minerales adquieren tanta más fuerza cuanto mayor tiempo se guardan.

La medicina ayurvédica se basa en el principio de la prevención, que pone énfasis en la salud como en la enfermedad, muchos médicos la consideran uno de los sistemas terapéuticos más completos.

“Según un informe de la organización mundial de la salud publicado en 2002, en algunos países europeos más del 75 % de la población ha recurrido al menos una vez a una de la numerosas medicinas no convencionales.”¹²

Estos resultados son similares a los de otros países occidentales: dos de cada tres americanos utilizan regularmente este tipo de medicina. Expresada de forma global, esta confianza esconde diferencias según las terapias. Acerca de los usuarios de las medicinas naturales se sabe todavía relativamente poco, pero parece que son esencialmente mujeres, que viven en la ciudad o desde hace poco fuera de la ciudad, perteneciente a una clase social relativamente acomodada y con un buen nivel de formación. Ello no excluye que, que en algunas zonas rurales, también puedan recurrir con asiduidad a los métodos alternativos, siguiendo por ejemplo, las tradiciones locales.

Sufrir trastornos crónicos migrañas, insomnio, artrosis, ansiedad, etc., es un factor importante de consulta en la medicina natural. “Los sociólogos han distinguido tres principales factores para explicar la atracción que producen las medicinas naturales: 1- El deseo de recibir una asistencia global: los pacientes declara que ya no encuentran este concepto en la medicina alopática y valoran recibir, además de su tratamiento, consejos en los ámbitos de la nutrición y del bienestar psíquico, social o espiritual. 2 – El deseo de ser un agente activo de su propia salud: los pacientes se sienten frustrados al no poder implicarse personalmente en los tratamientos alopáticos. La complejidad de estos últimos provoca un deseo de una mayor autonomía en materia de salud, que encuentra una respuesta en las medicinas

¹² Op. Cit. 10. Pág.59.

naturales. 3- El temor a los efectos secundarios de los medicamentos alopáticos: las medicinas naturales se perciben como más fáciles de tolerar y como más respetuosas con el organismo”¹³.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

El hombre siempre ha tratado de reencontrar su curación en los recursos que le ofrece la naturaleza, obteniendo de ellos la energía necesaria para solucionar sus desequilibrios orgánicos y mentales; por eso el uso de la medicina natural data de épocas muy remotas en la historia de la humanidad.

“El primer intento terapéutico de todos los tiempos fue realizado con plantas medicinales. La observación casual de que una hoja puesta sobre una herida proporciona alivio y una curación más rápida, no pasó inadvertida al hombre primitivo, atento observador de la naturaleza.

Todas las civilizaciones se han dedicado al cultivo de plantas para uso alimentario, pero también buscando sus propiedades terapéuticas. Los egipcios se curaban con ellas y sus experiencias fueron heredadas por los griegos y los romanos, quienes las llevaron a un nivel más alto.

En Occidente, durante el Medioevo, especialmente los monjes, conocedores del griego y el latín, fueron los primeros en cultivar plantas medicinales en sus huertos. Desde ese momento la fitoterapia se hizo ciencia, pasando durante el Renacimiento a través de la magia y la alquimia, hasta llegar a las difundidas aplicaciones del mundo moderno.”¹⁴

El término Medicinas Naturales abarca prácticas terapéuticas muy diversas y antiguas procedentes de diversas culturas. Sin embargo, la gran mayoría de éstas prácticas comparten algunos principios comunes. Su visión del ser humano se basa en determinados conceptos: unión del cuerpo y la mente, la energía, el equilibrio. En cada caso, el objeto es curar una dolencia o aportar bienestar.

¹³ Op. Cit. 10. Pág.60.

¹⁴ Itzik, A. Todo sobre las plantas curativas. Editorial Latinbooks Internacional. 2007. Montevideo. Rep. Del Uruguay. Pág. 118.

“Medicinas Naturales; éste concepto data de las décadas de 1950 y 1960, cuando la medicina convencional y la industria farmacéutica hicieron progresos considerables: antibioterapia, quimioterapia, neurolépticos, etc. Bajo el término de medicinas naturales (por oposición al empleo de medicamentos y a sus efectos secundarios en ocasiones muy severos) se agruparon ciertas prácticas, en algunos casos muy antiguas, que se habían desarrollado como alternativa a la medicina oficial: homeopatía, naturopatía, osteopatía, fitoterapia, etc. Estas prácticas llamadas alternativas o paralelas se desmarcaban de una medicina basada en los tratamientos medicamentosos y priorizaban un enfoque más holístico del paciente y el uso de sustancias naturales, supuestamente menos tóxicas. Sin embargo la reputación suave de estas medicinas a veces se ha exagerado, puesto que algunos tratamientos a base de plantas, pueden resultar tan agresivos para el organismo como las sustancias químicas.”¹⁵

La tradición oral

“Nadie sabe exactamente donde se utilizaron plantas medicinales por primera vez. Seguramente la búsqueda de algún remedio fue algo que se dio en todas las culturas a la vez, fruto del deseo del hombre de sanar, por cuestión mágica-religiosa o de algún preparado que le proporcionase una mayor felicidad temporal. La mayoría de las veces los descubrimientos fueron simplemente resultado de la búsqueda de nuevos alimentos. Los antepasados tenían que comprobar si las nuevas especies eran comestibles lo que les llevaba a descubrir en su propio cuerpo que muchas de ellos eran evidentemente comestibles; otros venenosos y otros producían efectos un tanto diferentes, aumentaban el sudor, les eliminaban el dolor etc. Otras veces fue simplemente el resultado de la casualidad. Fuera como fuese el hombre empezaba a comprender las propiedades medicinales de las plantas.”¹⁶

Los primeros textos escritos

“Los conocimientos sobre las plantas medicinales, antes del nacimiento de la escritura, se realizaban oralmente. Se sabe que el primer texto escrito sobre el uso de plantas medicinales tiene unos 4000 años de antigüedad y aparece en una tablilla de

¹⁵ Op Cit. 10. Pág. 16-17.

¹⁶ Atencio, F. Enciclopedia práctica de las medicinas alternativas. Ediciones Lea S.A. 2005. Argentina. Pág. 343.

arcilla en la cultura de los Sumerios, un antiguo pueblo que vivía al sur de los ríos Éufrates y Tigris, lo que equivaldría al actual Iraq. Los Egipcios utilizaron los principios de las plantas medicinales de una manera sistemática y controlada. Se conocen más de 700 formulas en las que aparecen estas plantas y el documento impreso más interesante es el Papiro de Ebers, el año 1700 A.C., pero, el uso de estas plantas es anterior en Asia, principalmente en la China donde se supone que ya era utilizada en el año 5000 A.C. Un buen ejemplo es el libro *Pen Tsao* que recoge el estudio de más de 300 plantas. En la India el uso de plantas medicinales, conocido como Ayurveda, nos ha dejado referencias escritas del año 800 A. C., donde aparecen descritas unas 800 especies. El Ayurveda, toda una forma de vida que implica tanto la medicina, como la religión, la filosofía o la ciencia en general propone unos hábitos de vida saludables para conseguir una salud plena. Las plantas medicinales constituirían un recurso importante, junto con la alimentación o los ejercicios. La medicina ayurvédica comparte sus métodos con los de la medicina " oficial", es la forma de enfrentarse a las enfermedades de las clases más pobres de este país y se está extendiendo en otros países occidentales como una de las principales medicinas alternativas.

Los griegos y los romanos recogen la tradición de Mesopotamia y Egipto. Hacen uso de las plantas para curar las enfermedades y mantener un buen estado de salud. Otorga extrema importancia a la medicina preventiva y, dentro de esta, las plantas juegan un papel muy importante.”¹⁷

La aportación del Nuevo Mundo

Aparte de esta tradición europea se ha de mencionar la importancia del cultivo y uso de plantas medicinales en el Nuevo Mundo. Cuando los colonizadores europeos llegaron a América se quedaron fascinados por los conocimientos que poseían los nativos del uso medicinal de las plantas. Estos conocimientos estaban en manos de los chamanes que eran los que tenían el poder de utilizar la magia y las plantas medicinales para curar las enfermedades. Fueron muchas las expediciones posteriores de botánicos y herbalistas que buscaban en estos sacerdotes un mayor conocimiento de las propiedades curativas de las plantas.

¹⁷ Kastros, S. Historia de la Medicina alternativa. 2008. www.homeremedies.lk.

Un legado universal que hay que conservar

El conocimiento de las plantas medicinales se extiende a cualquier parte del mundo donde el hombre tradicionalmente ha necesitado de estos seres para curar sus enfermedades. Así, mezcla de magia y religión, mezcla de necesidad y casualidad, de ensayo y error, el paso de las diferentes culturas ha creado todo un conocimiento de remedios vegetales que ha constituido la base de la medicina moderna. Un patrimonio que no puede atribuirse a ninguna cultura en particular sino al hombre en su globalidad y que nos corresponde a todos conocer y salvaguardar.

Durante la década de 1970, estos enfoques terapéuticos, identificados por un retorno a la naturaleza y por un rechazo hacia la medicina institucional, experimentaron un auge considerable y se enriquecieron con aportaciones orientales (yoga, acupuntura, etc.), así como con prácticas consideradas – no médicas – (relajación, complementos nutritivos, masajes, etc.). Como resultado de esta situación, la medicina convencional integró algunas de estas modalidades terapéuticas, sobre todo para ciertos aspectos en el tratamiento de personas con enfermedades graves o crónicas. La acupuntura, la hipnoterapia, las técnicas de relajación, prácticas procedentes de las medicinas naturales, fueron adoptadas en algunos hospitales.

“Desde hace aproximadamente quince años, la mayor flexibilidad de los médicos alópatas hacia este tipo de cuidados se ha traducido por un cambio de denominación: cada vez se habla más de enfoques o de medicinas complementarias. Esta nueva terminología pone de relieve el gran interés de estas prácticas cuando se utilizan como complemento a los tratamientos alopáticos, para aumentar su eficacia, prevenir sus efectos secundarios o mejorar la calidad de vida de los pacientes”.¹⁸

Desde la década de 1980, el porcentaje de personas que recurre solamente a las medicinas naturales (y que rechaza la medicina alopática) ha disminuido mucho. Actualmente muchas personas interesadas en estas modalidades terapéuticas las utilizan como complemento a los tratamientos prescritos por su médico de cabecera.

¹⁸ Op. Cit. 10. Pág 17.

“En los inicios del siglo XXI la medicina continúa experimentando un progreso considerable. En los países industrializados la esperanza de vida humana aumenta cada año, lo que pone de manifiesto la gran eficacia de los medicamentos y los tratamientos quirúrgicos. Sin embargo, muchas personas recurren para tratarse a las llamadas medicinas naturales, cuya eficacia no siempre ha sido probada científicamente.

Así en el mundo occidental, cada vez más personas buscan una nueva manera de cuidar nuestra salud, más adaptada a nuestra forma de vida y a nuestras expectativas. Más allá de la diversidad de las prácticas terapéuticas que abarcan, las medicinas naturales y los profesionales que las ponen en prácticas tienen en cuenta el estado general de la persona en el sentido más amplio del término, con su dimensión física, psicológica e incluso espiritual. Esta visión global parece estar más acorde con la idea de bienestar: un equilibrio complejo que incluye las sensaciones físicas, como la sensación de energía, una relativa serenidad espiritual y un sentimiento de armonía con el entorno y con las aspiraciones profundas del individuo. Algunas medicinas naturales, vinculadas con tradiciones milenarias por lo general orientales, también permiten descubrir nuevos universos y, en ocasiones, inducen una evolución personal que va más allá del ámbito de la salud.

Desde hace algunos años, las personas que recurren a las medicinas naturales ya no rechazan sistemáticamente la medicina oficial o alopática; una nueva generación de pacientes recurren sin problema a ambas para contar con todas las posibilidades de curación. Asimismo, los médicos alópatas muestran una actitud más abierta, y los hospitales adaptan algunas prácticas procedentes de las medicinas naturales.

Las medicinas naturales son una base complementaria para la salud, constituyen otra forma de recibir asistencia que contribuye a mejorar la calidad de vida y permite desempeñar un papel más activo en el proceso de curación y tomar las riendas del propio bienestar. Insistiendo en la importancia de una buena higiene de vida (alimentación, sueño, actividad física, no fumar, etc), las medicinas naturales coinciden con la medicina oficial en su propósito de prevención.

Ambas medicinas pueden combinarse para resultar más eficaces, pero no para que ello resulte efectivo se debe realizar con la máxima transparencia: los diferentes

profesionales consultados deben estar permanentemente informados del conjunto de tratamientos recibidos y seguidos por el paciente. Proceder de otro modo puede acarrear graves consecuencias.”¹⁹

Cuando las medicinas naturales y la alopátia se alían:

“El encuentro entre las medicinas naturales y la medicina alopática exige a la vez tolerancia y espíritu crítico para definir las condiciones de una convivencia pacífica y eficaz. En Estados Unidos a estos métodos se les llama << medicina complementarias>> para transmitir mejor la utilidad potencial de su combinación con la alopátia. En algunos ámbitos, gozan de una buena reputación y, en ocasiones, se integran en los protocolos de curas.

En este sentido, por ejemplo, en algunos países europeos, como Francia y España, en los cuidados paliativos y, en cierta medida, en los cuidados en oncología se complementan los tratamientos alopáticos con ciertas medicinas naturales.”²⁰

En materia de prevención las medicinas naturales, al buscar la mejora de las capacidades de autocuración del cuerpo velando por una buena alimentación, un sueño de calidad o una tranquilidad espiritual, pueden constituir excelentes prácticas preventivas como complemento a un seguimiento por parte de la medicina convencional.

Para las pequeñas molestias se pueden utilizar las medicinas naturales para las afecciones que no revisten gravedad. Sin embargo, afirmar que las medicinas naturales son capaces de resolver todos los problemas de salud es peligroso.” Muchos profesionales de la medicina natural no son médicos y, por ello, suelen ser incapaces de identificar las primeras manifestaciones de un problema grave. Así pues, hay que saber manejar las medicinas naturales con discernimiento, siendo consciente de los beneficios que se pueden obtener pero también de los que conviene no sobrepasar, sobre todo en caso de empeoramiento de los síntomas.

En el marco del tratamiento de enfermedades graves, como en el cáncer o el sida, las medicinas naturales han encontrado su lugar. Utilizadas para reducir el

¹⁹ Op. Cit. 10. Pág. 6-7.

²⁰ Op. Cit. 10. Pág. 56-57.

estrés de los tratamientos agresivos, aliviar sus efectos secundarios o mejorar la calidad de vida”.²¹

Las enfermedades crónicas son un campo terapéutico en el que las medicinas naturales pueden intervenir como complemento de la medicina alopática, si bien esta es imprescindible para el tratamiento en enfermedades graves y luchar contra las causas psicológicas producto de la enfermedad, las medicinas naturales pueden mejorar la calidad de vida de los pacientes o contribuir a que el empeoramiento de los síntomas sea más lento, incluso a prevenir crisis evolutivas. La medicina alopática no es capaz de aportar soluciones a los trastornos poco definidos, las medicinas naturales, permiten a los pacientes mejorar su calidad de vida y no perder la esperanza, mientras se trabaja en el descubrimiento de un tratamiento eficaz.

La medicina natural como alternativa para aliviar los efectos secundarios de algunos medicamentos alopáticos:

Los tratamientos alopáticos son potentes, pero causan muchos efectos secundarios, si bien algunos de ellos son leves y soportables otros pueden repercutir en la calidad de vida de los pacientes como fatiga, náuseas, diarrea, dolor muscular, insomnio, etc. Las medicinas naturales a veces son muy útiles para aliviar estos efectos y permitir continuar beneficiándose de la eficacia de los medicamentos alopáticos. “Por ejemplo las diarreas producidas por algún medicamento podrían reducirse con homeopatía o con la toma de otro medicamento, las náuseas ligeras pueden aliviarse con tisanas de jengibre, los dolores musculares pueden aliviarse con terapias de movimientos o masajes”²².

Magnetizadores y curanderos:

“Durante siglos el arte de curar ha recurrido a la magia o la religión. Dependiendo de las culturas, se trataba de una actividad que se conservaba a sacerdotes, chamanes, brujos o personas que tenían el don de curar. Actualmente, este mundo agrupa a una serie de categorías que se concentran básicamente en

²¹ Op. Cit. 10. Pág. 58.

²² López, M. Plantas medicinales. Guía para su uso en la Atención Primaria de la Salud. Editorial Corpus. 2008. Pág. 14.

magnetizadores, curanderos y radiestesistas. Conviven muchas teorías y prácticas, las cuáles presentan algunos puntos en común.”²³

Las técnicas creadas por los curanderos recurren a la noción de don, la cual permite a ciertas personas aliviar y curar, el arte de curar no está al alcance de todo el mundo, sino que se reserva a ciertas personas dotadas de forma natural o que han recibido esta aptitud de manos de un maestro iniciador. Existe un segundo elemento constante en las prácticas de los curanderos; la creencia. La medicina clásica un médico no nos pide que creamos en el medicamento que nos receta, los curanderos no dudan en anteponer la noción de creencia. Esta creencia proviene del ámbito de la magia, del ámbito religioso o incluso de una fuerza superior expresada en términos de energía, de fluido vital o de fuerza espiritual. También existe un elemento constante, el de la mediación, la capacidad del curandero de transmitir una energía que favorece la curación o alivio. Las manos son las que suelen desempeñar esta función.

Las indicaciones alegadas por los curanderos y magnetizadores son muy amplias. Van desde los accidentes traumáticos: esguinces, quemaduras, a las enfermedades de todo tipo, pasando por los trastornos psíquicos, los desórdenes funcionales, infertilidad, por ejemplo o ciertas infecciones como el herpes, tradicionalmente curadas. A pesar de la falta de pruebas científicas, el saber empírico y la experiencia de algunos curanderos no deben menospreciarse. El estado de algunos enfermos, de hecho, ha mejorado realmente, pero sin que pueda separar el efecto terapeuta de la verdadera acción terapéutica.

“Como las técnicas son muy variadas, se puede decir que cada curandero desarrolla su protocolo personal. Un terapeuta serio, sin embargo, debe preguntarle por los síntomas, su pasado médico y su modo de vida. La imposición de las manos es un método muy habitual. El curandero las coloca en contacto con la piel o justo encima de la zona a tratar. A veces se ofrece un tratamiento a base de plantas o de elementos naturales.”²⁴

²³ Op. Cit. 10. Pág. 316.

²⁴ Op. Cit. 10. Pág. 317.

La creencia en el método y la confianza en el profesional desempeñan un papel importante que puede explicar la sensación de bienestar después de una sesión o la sensación de calor relacionada por la imposición de las manos del curandero.

Antiguamente estas técnicas eran transmitidas de personas a personas, del maestro al iniciado, actualmente existen asociaciones e instituciones.

Los magnetizadores o los curanderos no son médicos y no pueden detectar una enfermedad grave. Se debe ser prudente al máximo frente a un trastorno de salud de origen desconocido. En este sentido, es recomendable disponer primero de un diagnóstico médico antes de decidir recurrir al magnetismo o a un curandero.

No existe ninguna norma en cuanto al precio de una sesión. Algunos curanderos no quieren que se les pague y solo aceptan regalos. Otros piden pequeñas fortunas por sus tratamientos.

Las medicinas naturales hoy:

Las medicinas naturales están experimentando un gran auge, y un gran espacio se les dedica en los medios de comunicación. Sin embargo, existe cierto desfase entre el interés que demuestran muchos usuarios y el modo en que los poderes públicos y las instituciones médicas oficiales consideran estos métodos.

“Según un informe de la Organización mundial de la salud (OMS) publicado en 2002, en algunos países europeos más del 75 % de la población ha recurrido al menos una vez a una de las numerosas medicinas no convencionales. Estos resultados son similares a los de otros países occidentales: dos de cada tres americanos utilizan regularmente este tipo de medicina. Expresada en forma global, esta confianza esconde diferencias según las terapias. Si bien cerca de un tercio de los usuarios afirma creer en las virtudes de la homeopatía y cerca del 25 % en las de las terapias manuales, es en la fototerapia donde se expresa un verdadero acuerdo: el 64 % piensa que las plantas pueden curar.”²⁵

Más allá de su forma particular de ver la salud, las medicinas naturales seducen porque se perciben como un antídoto a los males característicos de nuestra época. Miedo a una sociedad cada vez más tecnológica, materialista, tentaciones a volver a las tradiciones frente a un mundo que evoluciona muy rápidamente, deseo

²⁵ Op. Cit. 10. Pág.59.

de individualidad frente a esas tendencias. Las medicinas naturales ofrecen una visión del mundo más tranquilizadora.

Según Stéphane, K. en “Medicinas Naturales”: “los sociólogos han podido distinguir tres principales razones para explicar la atracción que producen las medicinas naturales: El deseo de recibir una asistencia global: los pacientes declaran que ya no encuentran este concepto en la medicina alopática y valoran recibir, además de su tratamiento, consejos en los ámbitos de la nutrición y del bienestar psíquico, social o espiritual. El deseo de ser un agente activo de su propia salud: los pacientes se sienten frustrados al no poder implicarse personalmente en los tratamientos alopáticos. La complejidad de estos últimos provoca un deseo de una mayor autonomía en materia de salud, que encuentra una respuesta en las medicinas naturales. El temor a los efectos secundarios de los medicamentos alopáticos: las medicinas naturales se perciben como más fáciles de tolerar y como más respetuosas con el organismo.”²⁶

Al utilizar sustancias presentes en la naturaleza en lugar de productos procedentes de la química farmacéutica, las medicinas naturales responden al auge de los movimientos ecologistas de los últimos años. Las medicinas naturales obtienen mayor provecho del interés creciente por todo lo relacionado con la espiritualidad.

Profesionales de la salud y medicina natural:

“Durante la década de 1970, estos enfoques terapéuticos identificados por un retorno a la naturaleza y por un rechazo hacia la medicina institucional, experimentaron un auge considerable y se enriquecieron con aportaciones orientales, así como prácticas consideradas no médicas”.²⁷

“Las relaciones entre la medicina convencional (o alopática) y las medicinas naturales, a menudo tensas en los países del sur de Europa, siguen estando impregnadas de desconfianza e incomprensión. Muchos médicos y científicos tratan estos métodos de un modo muy severo; en el mejor de los casos los juzgan como prácticas ineficaces, y en el peor como pura farsa. Esta sospecha no suaviza el

²⁶ Op. Cit. 10. Pág.60.

²⁷ Op. Cit. 10. Pág.17.

discurso de los profesionales de las medicinas naturales que, por su parte, no dudan en cuestionar, en ocasiones de forma abusiva, los conocimientos de la medicina convencional.

No obstante, aunque la mayoría de las medicinas naturales no hayan pasado las pruebas en el contexto científico de la medicina (explicación del mecanismo de acción, demostración de la eficacia y de la seguridad en el marco de ensayos clínicos, etc.), suelen resultar útiles en términos de calidad de vida”.²⁸

“La medicina es, en primer lugar, un arte en que alopática y medicinas naturales se unen y se complementan. Reconocer sus aportaciones y sus límites respectivos permite poner todas las posibilidades del lado de la salud. Entre racionalidad científica y sensibilidad holística, el Reino Unido, Canadá y Estados Unidos ya han encontrado un punto medio en el que la medicina alopática y lo mejor de las medicinas naturales se unen en un nuevo procedimiento médico: la medicina integrada. En otros países de Europa y América, este concepto está aún por desarrollarse.”²⁹

“Cada vez más instituciones educativas han empezado a ofrecer cursos de medicina alternativa, por ejemplo la Facultad de medicina de la Universidad de Arizona ofrece un programa de medicina integrativa, que adiestra a médicos en varias ramas de la medicina alternativa que, ni rechaza la medicina convencional, ni adopta prácticas alternativas sin sentido crítico. En tres investigaciones separadas en las que se ofrecían título en medicina y escuelas de enfermería, se halló que el 60 por ciento de las escuelas que ofrecían un título de medicina, el 95 por ciento de las que ofrecían uno de osteópata y el 84,8 por ciento de las de enfermería señalaban también medicina alternativa.”³⁰

“En China, ya representa cerca del 40 por ciento de los tratamientos de salud; en Chile la ha utilizado el 71 por ciento de la población, y en Colombia, el 40 por ciento. Ilse Hering, Presidenta de la Asociación para las Investigaciones Homeopáticas de Costa Rica explica que es difícil tener un dato fidedigno de cuánta

²⁸ Op. Cit. 10. Pág.55.

²⁹ Op. Cit. 10. Pág.56.

³⁰ Meza, F. Medicina alternativa. 2009. www.elpregón.org.

gente sigue este tipo de tratamientos. "Temen que, si confiesan el uso de medicinas alternativas, el médico no los quiera atender o los regañe".

En Europa y USA este fenómeno es tan importante que las autoridades de salud, gobierno, universidades, han debido tomar algunas medidas para evitar que personas que no tienen conocimientos, usen técnicas y medicamentos, especialmente fitoterapia, en forma descontrolada y con riesgos vitales.

Estas terapias alternativas desde hace varios años pueden aprenderse en las universidades europeas y norteamericanas, las cuales las incluyen como ramos optativos en la carrera de Medicina y otras del área de la salud, existiendo actualmente algunas universidades que ya tienen incorporadas en sus planes curriculares algunas de estas terapias.

En algunos hospitales públicos de Alemania, Francia, Inglaterra y Suiza, el paciente decide, con que medicina se quiere tratar, con medicina alópata o medicina alternativa o complementaria.

En Canadá, por ejemplo, el 57 por ciento de las terapias herbarias, el 31 por ciento de los tratamientos quiroprácticos y el 24 por ciento de los tratamientos de acupuntura son realizados por especialistas en medicina alternativa o / Y complementaria.

En USA se calculó el costo de la medicina tradicional vs la alternativa: 29,3 billones de dólares en medicina tradicional contra 21,2 a 37,2 billones de dólares. Las autoridades de salud y universitarias crearon entonces grupos destinados a investigar cuáles eran las terapias que estaban en uso, normas para regular este uso, hacer un catastro de las personas dedicadas a la medicina alternativa, y realizar labores de difusión de las terapias que habían probado ser eficaces a través de congresos, cursos, revistas, etc., destinados especialmente para el grupo médico.

Además facilitaron la aplicación de medicina alternativa en pacientes hospitalizados, especialmente en Unidades Oncológicas y de Cuidados Paliativos, con resultados que han sido publicados en las revistas médicas tradicionales, siendo la mayoría de ellos estadísticamente significativos

En Chile, Colombia, Centro América, existe actualmente un gran interés de las personas por las medicinas alternativas, lo que ha llevado a que aparezcan cada vez más terapias y terapeutas que las aplican. Luís Alberto Camera, especialista en

Clínica Médica del Hospital Italiano, de Argentina admite que, para determinados pacientes y cuadros clínicos, la medicina alternativa es tan útil como la tradicional (síntomas de difícil definición, alergias, dolores musculares, etc.). "Por lo general, se recurre a la medicina alternativa cuando hay fallas en la tradicional, sobre todo si esta última dedica poco tiempo al paciente, generando una relación médico-paciente deficiente a las necesidades del individuo".

La medicina alternativa y /o complementaria, también se ha utilizado para tratar y cuidar a pacientes con enfermedades potencialmente mortales como el paludismo y el SIDA; algunos estudios realizados en África y América del Norte han demostrado que hasta el 75 por ciento de las personas con HIV combinan la medicina alopática con la alternativa. No hay contradicción en usar ambas terapéuticas.

En una infección, el médico alópata usa antibióticos, pero al mismo tiempo, el paciente busca a un Homeópata para que le proteja el hígado y el intestino para evitar efectos secundarios, y se trata de estimular el sistema inmunológico para que los efectos nocivos del antibiótico no lo afecten.

Existe uso generalizado de medicinas alternativas y /o Complementarias, esto no es un fenómeno exclusivo de los países en vías de desarrollo. Tanto en Norteamérica, sur América como en Europa y en otras regiones industrializadas, más de la mitad de la población asegura haber utilizado al menos una vez alguna medicina o método alternativo para hacer frente a alguna dolencia o enfermedad.³¹

³¹ Ibid. 30.

HIPÓTESIS:

- Las curaciones naturales se utilizan con frecuencia.
- Los profesionales de salud aprueban éstas prácticas si se basan en un conocimiento fundado.

OBJETIVO GENERAL:

Conocer la utilización y frecuencia de los métodos naturales que se utilizan para mejorar la salud, de las personas que concurren a consultas a la Unidad Sanitaria de Claromecó, y la actitud de los profesionales de la salud ante las prácticas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Describir los métodos naturales que utilizan las personas que concurren a la Unidad Sanitaria de Claromecó.
- Evaluar la frecuencia de utilización de las mismas.
- Analizar si hay o no diferencias entre hombres y mujeres con respecto a la utilización de las medicinas naturales.
- Valorar el apoyo de los profesionales de la salud ante las prácticas en relación a si se basan o no en un conocimiento fundado.

METODOLOGÍA:

El tipo de diseño que se utilizó es de trabajo transversal, considerando que la recolección de datos se realizó en un tiempo determinado en un momento único, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia en un momento dado.

Metodológicamente se utilizará el enfoque cualitativo. Los datos serán obtenidos por medio de la observación participante y entrevistas abiertas en profundidad para cada miembro entrevistado.

Se incluyeron a todas las personas de 18 años en adelante, que concurrieron a la Unidad Sanitaria de Claromecó, durante el mes de Noviembre del 2010, de lunes a viernes de 9 hs a 12 hs y de 14 hs a 18 hs. La muestra se tomó previo consentimiento oral de las personas. Se excluyó a los pacientes con enfermedad aguda que requerían atención de urgencias. Para el equipo de salud se utilizó entrevista estructurada.

Un abordaje cualitativo, con técnicas de observación y entrevistas, ha permitido conocer y profundizar los sentimientos, motivaciones y expectativas de los protagonistas.

La metodología cualitativa emplea técnicas que trabajan con los aspectos simbólicos de los fenómenos sociales. Esta perspectiva centra el interés del análisis en descubrir y comprender la acción social entendida como un proceso que adquiere significado en el marco de la intersubjetividad y tiene presente el contexto en el que se produce. No hemos encontrado trabajos que aborden el estudio de esta problemática, por lo que consideramos interesante este abordaje metodológico para dar respuesta a nuestros objetivos.

Existe una gran variedad de enfoques y formas de conocimientos para estudiar los fenómenos sociales, con gran variedad de técnicas empíricas de investigación social, entre ellas, la perspectiva cualitativa con mirada hermenéutica constituye una visión, un enfoque o una estrategia de búsqueda de sentido, con la que conceptualizar e interpretar la realidad en toda su complejidad.

La perspectiva cualitativa centra el interés del análisis en describir y comprender las acciones sociales. Acciones entendidas como procesos que adquieren significados en el marco de la subjetividad y tiene presente el contexto en el que se producen.

De ahí que creamos en la idoneidad de este tipo de metodología para la realización de esta tesis, dado que se trata de reconocer la complejidad simbólica de las acciones y el lenguaje de los actores del sistema sanitario, no como un simple registro descriptivo sino intentando interpretar la dimensión y expresión de creencias y valores en su contexto y en interacción con los agentes sanitarios.

Resultados obtenidos de las entrevistas a las personas que concurren a la Unidad Sanitaria de Claromecó

La información obtenida a través de la entrevista realizada a las personas que concurren a la Unidad Sanitaria de Claromecó arrojaron los siguientes datos: del total de la muestra se destaca que de las personas que utilizan curaciones naturales prevalece el sexo femenino, con un rango de edad mayor a los 42 años, siendo utilizadas con menos frecuencia en los adolescentes y masculinos. El nivel de instrucción en los mismos es variado: se encontraron los niveles de primario incompleto, completo, secundario incompleto / completo, terciarios y universitarios; sobresaliendo el nivel secundario completo.

De los procedimientos encontrados, los más relevantes fueron los siguientes:

Utilización del áloe vera: este tipo de plantas es utilizado por las personas para diferentes tratamientos como por ejemplo: en curaciones de heridas, quemaduras de sol, sarpullido e irritación de la piel en forma de tópico; abriendo la hoja de áloe por la mitad, en forma longitudinal y aplicándolo sobre la zona a tratar, previa higiene. Para combatir la acidez estomacal se extraen el jugo de la hoja del áloe y la beben, así como también para el dolor de huesos.

El áloe vera conjuntamente con el limón también lo utilizan para tratamiento del acné como astringente: abren el áloe vera, lo rocían con jugo de limón y lo dejan reposar toda la noche, por la mañana embeben un trozo de algodón colocándolo en la zona requerida.

Utilización del ajo: este alimento lo utilizan de manera frecuente para disminuir la tensión arterial: ingiriendo diariamente por la mañana un diente de ajo, preferentemente en ayunas y en su mayoría lo consumen sin cocinar. Como antiparasitario ingieren dientes de ajo, toda la familia varias veces al año.

Utilización de lupines: este tipo de legumbre lo consumen para disminuir el colesterol y los triglicéridos, ingieren de 2 a 3 lupines crudos, diarios sin masticar. En ocasiones también los dejan reposar toda la noche en un vaso de agua para luego ingerirlos junto con esta.

Utilización de la chia: esta semilla la utilizan para disminuir el colesterol y el nivel de triglicéridos, ingieren una cucharadita diaria todas las mañanas en ayunas. Este tipo de semillas se observa que es utilizada con mayor frecuencia en edades adultas y como complemento a una dieta equilibrada. La consumen sola o acompañada de un yogurt o una taza de leche descremada.

Vinagre para tratamiento del dolor y para disminuir la temperatura: utilizan con frecuencia el vinagre de alcohol, como tratamiento tópico diluido en partes iguales con agua y lo aplican sobre la zona afectada en caso de inflamación y dolor producido por medusas (aguas vivas), colocan compresas bien frías en un recipiente con hielo, o para disminuir la temperatura corporal, mojan un retazo de tela en este preparado y lo colocan en el congelador por unos segundos, aplicándolo luego sobre la frente y la ingle, repitiendo este procedimiento varias veces hasta poder disminuir la temperatura a parámetros normales o en el caso del dolor hasta que éste haya disminuido. En algunos casos utilizan el vinagre de alcohol sin diluir, los tópicos de paños son utilizados también para los dolores de cabeza o migraña.

También se lo utiliza para combatir la pediculosis, y como preventivo, se mezclan en ambas partes por igual con agua y lo rocían sobre la cabeza de la persona dejándolo reposar unos minutos. Refieren realizarlo después del baño diario y antes de ir a dormir, con frecuencia durante toda la semana y en tiempo de actividad escolar como prevención.

Hojas de menta para aliviar al dolor: juntan unas hojas fresca de planta de menta, le dan un hervor en medio litro de agua durante tres minutos, las dejan reposar y lo usan tibio para hacer gárgaras, o tomar como infusión les ayuda a aliviar los dolores de estómago y las aftas bucales. Masticar las hojas de menta recién cortadas, son utilizadas como tópico para los dolores de muela.

Planta de ruda: en algunos casos refieren que la planta debe ser ruda macho, en otros no especifican, éste tipo de planta la utilizan en algunos casos para tratar los parásitos en forma de infusión, juntan hojas de planta de ruda, les dan un hervor corto y lo ingieren en forma de té con bombilla o lo cuelean, tratamiento que realiza todo el grupo familiar dos veces al día durante tres días.

Hojas de higuera: con las hojas de la planta de higos realizan un té y lo utilizan para bajar la glucosa en sangre, lo ingieren con frecuencia (3 veces por día) para mejores resultados.

Clara de huevo: la clara de huevo batida la utilizan en forma de tópico para los golpes y torceduras como antiinflamatorio local. Para curar el *empacho* baten las claras de huevo y lo colocan sobre una plancha de algodón para cubrir el abdomen de la persona afectada, dejando actuar durante toda la noche y retirando por la mañana, cuanto más se pegue la clara de huevo al cuerpo mejores son los resultados.

Hojas de planta de eucaliptos, té con miel y limón: para los resfríos y dolor de garganta utilizan dos o tres veces al día un té negro con miel y limón, colocan en un recipiente un saquito de té negro y lo hacen hervir junto a unas rodajas de limón, colocando antes de ingerir unas cucharadas de miel. Cuando el cuadro se acompaña de catarros bronquiales emplean también vapor de hojas de eucaliptos, colocan en un recipiente agua y hojas de eucaliptos y se realizan vapores tres veces al día, en muchos hogares que son calefaccionados a salamandras o estufas a leña durante todo el día dejan sobre ellas un recipiente para que el aroma del eucaliptos esté distribuido en todos los ambientes.

Banana: consumen una banana diaria para prevenir los calambres.

Cloruro de magnesio: el consumir este mineral les ayuda a aliviar los dolores de huesos y articulaciones, hierven un litro de agua y dejan enfriar, le colocan 30 g. de cloruro de magnesio y lo mezclan bien, luego lo pasan a una botella de vidrio y lo guardan en un lugar fresco y oscuro, no en heladera. Lo ingieren todas las mañanas, 1 pocillo de té luego del desayuno. Refieren que la historia de este tratamiento fue escrita por un cura.

Baños de asiento de malva: lo utilizan para disminuir los dolores y mal estar de las infecciones urinarias más frecuentes de las mujeres, comúnmente colocan en el bidet o en un recipiente grande agua caliente junto con la malva, dejándola reposar unos minutos y se sientan para que el vapor llegue al área, este tipo de plantas la adquieren deshidratada en farmacias y mercados naturales.

Perejil: la planta de perejil la utilizan en algunos casos como abortivo junto con el té de ruda macho, para desencadenar un aborto preparan primero un té de perejil del

cual ingieren varias tazas, luego se dan un baño de inmersión con ruda y toman un té de ruda.

Para la constipación de los más pequeños del hogar utilizan el cabo del perejil mojado en aceite de cocina, colocándolo en el orificio anal unos centímetros durante unos segundos.

Té negro y alcohol: para tratar la diarrea realizan una infusión colocando en un hervidor el contenido de un saquito de te negro, le agregan unos centímetros de alcohol medicinal y lo prenden fuego, luego le agregan agua hirviendo, lo dejan reposar unos minutos y después de colarlo lo ingieren dos o tres veces al día.

Aceite caliente para dolor de oído: lo utilizan para aliviar las molestias causadas por las afecciones de oído, calientan en una cuchara unas gotitas de aceite de cocina y lo colocan en el oído afectado.

Té de tisanas y té de yuyos (pata de burro, cola de caballo, etc.): lo utilizan para reducir el colesterol, como relajante y para tratar dolores articulares y de huesos, lo ingieren todos los días por la noche después de cenar.

Obteniendo como resultado que casi la totalidad de la gente encuestada recurre a tratamientos con terapias naturales, las más utilizadas son para aliviar síntomas como molestias musculares, óseos, dolores en general, tratamientos de patologías crónicas como diabetes o hipertensión arterial, fiebre, afecciones bronquiales, diarreas, trastornos del sueño entre otros.

En su mayoría son utilizados a diario para las patologías crónicas o cuando es requerido según sea el caso. Los elementos necesarios para realizar este tipo de terapias naturales en su mayoría están y se obtienen del hogar o algunos en farmacias o de la naturaleza.

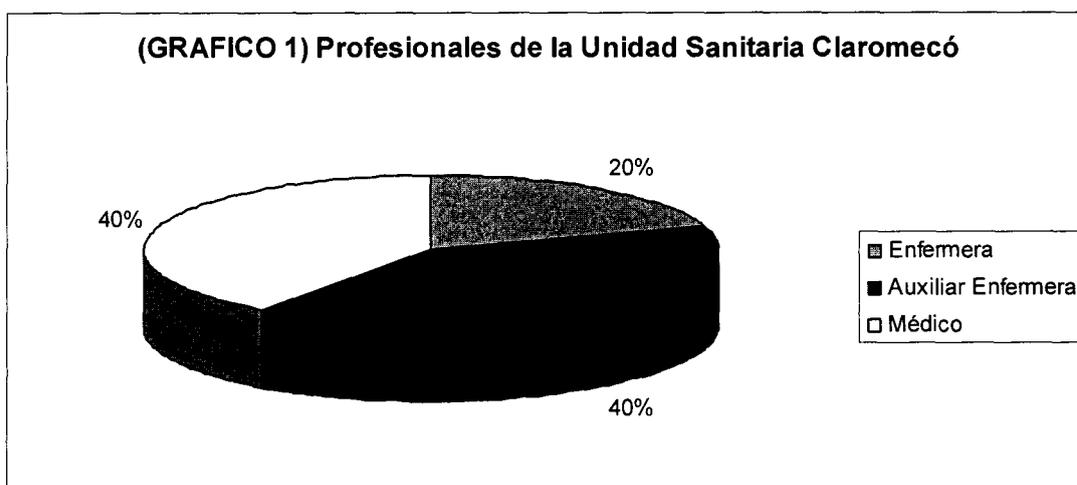
Los conocimientos de este tipo de terapias naturales los obtienen a través de saberes previos de familiares, amigos o allegados, solo el mínimo declaró de material bibliográfico.

Se resalta que no comentan al personal de salud sobre este tipo de medicina que utilizan en el hogar, ya que no lo creen necesario o porque no creen que el personal de salud apoye este tipo de procedimientos. En caso de que el médico les

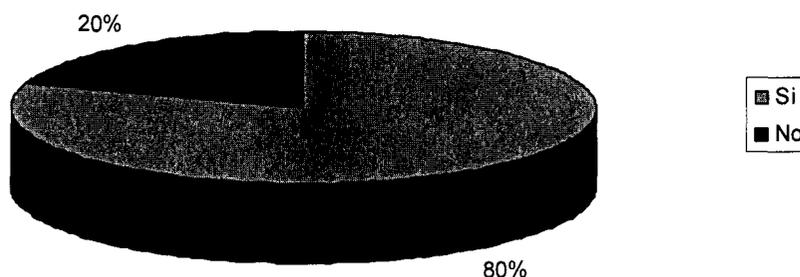
indique una medicación para el tratamiento de una determinada afección, refieren que utilizarán ambos métodos.

En su totalidad se pudo observar que creen, confían y utilizan estos tipos de tratamientos naturales por los resultados obtenidos y porque no son tóxicos ni agresivos para el organismo, como también porque es una tradición de familia.

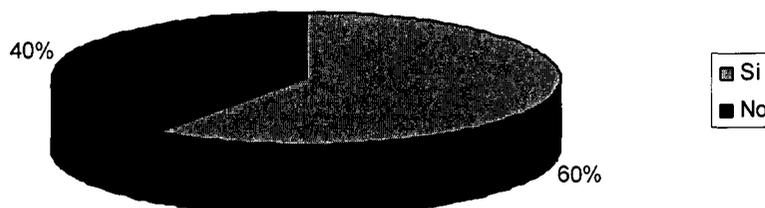
Resultados obtenidos de las entrevistas a los profesionales del equipo de salud que trabajan en la Unidad Sanitaria de Claromecó



(GRAFICO 3) Apoyo de los Profesionales a la Medicina Natural



(GRAFICO 4) Preguntas de Medicina Natural por parte de los Usuarios a los Profesionales



Los datos obtenidos a través de la encuesta realizada a los profesionales de salud de la Unidad Sanitaria de Claromecó son los siguientes: la ocupación es variada se encuentran auxiliares de enfermería, enfermeras y médicos (GRÁFICO 1), todos de sexo femenino y con un rango de antigüedad de trabajo que va desde los 4 a los 17 años.

En un alto porcentaje consideran que es apropiada la utilización del aloe vera para el tratamiento de quemaduras en la piel y en heridas diversas (GRÁFICO 2). Quienes respondieron apoyando la utilización del aloe consideran que tienen propiedades antiinflamatorias y otros desconocen sus cualidades pero destacan el efecto.

En relación al consumo de ajo para disminuir la presión en su gran mayoría no apoyan el tratamiento (GRÁFICO 2), y quienes respondieron de manera positiva este tipo de tratamiento, respondieron que no conocen su efecto y mecanismo de acción, pero que en la práctica funciona, también consideran que es un mito.

Dentro de la utilización del vinagre como método antiinflamatorio, para aliviar dolores y bajar la T° corporal, sólo un profesional apoya el tratamiento y el resto desconoce su efecto y uso del mismo (GRÁFICO 2).

Con respecto a la utilización de té con limón para resfríos y afecciones de garganta, la gran mayoría consideran que es beneficioso (GRÁFICO 2), algunos afirman que es astringente produciendo protección de las mucosas y otros que a largo plazo pueden provocar efecto positivo sobre las defensas del organismo.

En el tratamiento con las semillas de chia en su mayoría no apoyan el tratamiento por desconocimiento o creen que es un mito (GRÁFICO 2), quienes apoyan el tratamiento consideran que las semillas actúan sobre el HDL, aunque prescriben paralelamente la utilización de la medicina tradicional.

En el tratamiento de la ingesta de lupines para disminuir el colesterol, en su mayoría desconocen su utilización y otros desconocen esta legumbre (GRÁFICO 2), quienes respondieron apoyando este tratamiento consideran que los lupines absorben las grasas y el ácido úrico.

Se pudo observar que en su mayoría apoyan las técnicas naturales (GRÁFICO 3), respondiendo que todo lo natural no es contraproducente y aportan lo necesario para el organismo. Sin embargo destacan que complementan el tratamiento con la medicina tradicional y que presentan desconocimiento sobre este tipo de tratamientos o los consideran un mito.

En un porcentaje mayor respondieron que reciben preguntas por parte de los usuarios sobre la utilización de la medicina natural (GRÁFICO 4).

CONCLUSIÓN

La historia de la humanidad ha sido testigo de los efectos de la medicina natural, si bien en pleno siglo XXI la rigurosidad científica nos obliga a una visión más exacta y medible de la eficacia y seguridad de las drogas en la práctica médica, la sabiduría de pueblos milenarios y el saber de la gente, deben tener un reconocimiento adecuado a los tiempos. La magia del arte de curar, combinado con la naturaleza, son elementos que a la luz de los conocimientos científicos actuales merecen cierta consideración a la hora de poner en práctica la terapéutica con algunos de los suplementos naturales que se describen en este trabajo. Creemos que muchos de ellos usados solos o en combinación con otros tratamientos tradicionales, pueden ser de utilidad al momento de tratar heridas, úlceras, quemaduras y diversas infecciones. Por otro lado el conocimiento de estos productos tan comúnmente utilizados por los pacientes, es necesario para verificar sus beneficios y advertir sus potenciales efectos adversos.

A través de este estudio se logró afirmar la primera hipótesis, demostrando que la mayoría de las personas utilizan con frecuencia la medicina natural. Como también se identificó al sexo femenino como el más destacado en la utilización de estos métodos.

En relación a la segunda hipótesis los profesionales de la salud apoyan éstas prácticas como complemento de la medicina tradicional, aunque no poseen un conocimiento fundado basándose únicamente en los resultados obtenidos de los pacientes tratados que llevan adelante este tipo de métodos. Se reconoce que en el ámbito de los profesionales de la salud, hay un gran desconocimiento en relación a los métodos y efectos de la medicina natural.

Las razones que motivan el auge de la medicina natural son variadas, abordaje integral a la persona, mejores y más rápidos resultados en cierto tipo de enfermedades y padecimientos, menos efectos secundarios y traumáticos, y por lo general son de bajo costo.

La Organización Mundial de la Salud desde 1976, a estado promoviendo la utilización apropiada de los sistemas tradicionales de la medicina como parte de los programas de Atención Primaria de la Salud, que comprende el empleo de la medicina natural. También conjuntamente con organizaciones prestigiosas fomentan planes de desarrollo con el objetivo de fundamentar con el debido rigor científico, la utilización de las plantas medicinales, se recomienda que se efectúe sobre una base científica que valide la efectividad terapéutica y la relativa inocuidad de estas.

El desarrollo prioritario del Sistema Nacional de Salud brindó acceso gratuito y fácil de programas de medicina tradicional, promoviendo al equipo médico a prescribir indicaciones de consumo de medicamentos, aún así la difícil situación económica y los conocimientos de antecesores o familiares llevan a la población a la utilización de la medicina natural.

Precisamente por no estar avaladas por estudios profundos, las plantas que son empleadas por la población como medicamento natural requieren ser estudiadas sistemáticamente, para lo cual es necesario desarrollar un programa multidisciplinario de trabajo que posibilite avalar la utilización de las mismas.

Se debería de adecuar los planes de estudio de las carreras de medicina, ciencias farmacéuticas y enfermería, de manera que contemplen asignaturas relacionadas con el estudio y utilización de los métodos naturales. La educación continua se ha de centrar en la medicina natural, en forma de curso, entrenamiento y talleres con el objetivo de elevar el nivel científico técnico y fortalecer las relaciones de trabajo interdisciplinario e interinstitucional, de esta manera se podrá alcanzar el desarrollo necesario de esta actividad.

Se debe de trabajar sobre el trazado de estrategias para la divulgación popular de la medicina natural, con el objetivo de lograr que la población utilice racionalmente la medicina natural, que conozca los beneficios y los perjuicios que su empleo implica, y recomendar aquellas con resultados acreditados científicamente. Se debería involucrar todos los medios de divulgación, entrevistas, reportajes, programas radiales, televisivos, documentos, artículos informativos, publicaciones científicas, para aumentar el conocimiento de la medicina natural.

Existen ciertas limitaciones de los profesionales de la salud en el área del conocimiento sobre la medicina natural, respecto a la posibilidad de demostrar

científicamente el valor terapéutico. Algunos médicos expresan que es una innovación peligrosa que limita su autonomía y alcance, y consideran a la medicina natural como una amenaza a su ejercicio profesional y piensan que, en el fondo, no es más que una iniciativa para reducir el gasto sanitario o por déficit económico.

Ante la existencia de la gran cantidad de personas que utilizan de una manera u otra estos métodos, sería conveniente por parte del personal de salud realizar diversas investigaciones sobre estas prácticas utilizadas frecuentemente, a fin de que sean corroboradas científicamente y poder brindar una atención integral de salud a toda la población.

BIBLIOGRAFÍA

Ang, G. Guía de las terapias naturales. Nuevas ideas para la buena salud. Editorial Reader's Digest. Méjico. 1996.

Atencio, F. Enciclopedia práctica de las medicinas alternativas. Ediciones Lea S.A. 2005. Argentina.

Barroso, H. Los hijos del miedo. Editorial Emecé. Buenos Aires. 1975.

Best, A. 100 remedios caseros que no pueden faltar en el hogar. 1ª Edición. Editorial Dos Tintas S. A. Buenos Aires. Argentina. 2009.

Castleman, M. Las hierbas que curan. Editorial Alice Feinstein. 1991. Estados Unidos.

Coria, A. Las plantas y sus poderes curativos. Medicina Alternativa. I. 1ª Edición. Editorial Dos Tintas S. A. Argentina. 2009.

Coria, A. Los poderes curativos del ajo y la cebolla. Editorial Dos Tintas S.A. Buenos Aires. Argentina. 2007.

Delgado, A. Curas naturales. Más de 100 métodos y remedios de la medicina alternativa. Editorial Copyright. Estados Unidos. 1999.

Enciclopedia. Medicinas Naturales. Todos los remedios, fórmulas y curaciones populares. Editorial Editors S. A. Barcelona.

Ferrantelli, P. Enciclopedia práctica de las medicinas alternativas. Editorial Lea. Argentina. 2005.

Franco J., Pecci C. La relación médico-paciente, la medicina científica y las terapias alternativas. Buenos Aires. 2002. www.scielo.org.ar

Grosso, C. Guía de las terapias naturales – Nuevas ideas para la buena salud. Reader's Digest. 1996. México.

Itzik, A. Todo sobre las plantas curativas. Editorial Latinbooks Internacional. 2007. Montevideo. Rep. Del Uruguay.

López, M. Plantas medicinales. Guía para su uso en la Atención Primaria de la Salud. Editorial Corpus. 2008.

Marchelli, B. Flores de Bach. Fundamentos y terapia. Editorial Albatros. Buenos Aires. 2009.

Stéphane, K. Medicinas Naturales. Editorial Larousse, 2006. Barcelona.

Bibliografía digital

Dirección de turismo de Tres Arrollos. Tres Arrollos turismo. www.tresarrollosturismo.com.

Farm, O. Chía: importante antioxidante vegetal. www.fcagr.unr.edu.ar.

Hierbitas. Tisana. 2007. www.hierbitas.com.

Jorge, J. Medicina Natural. ¿Qué es la medicina natural? www.innatia.com.

Jorge, J. Remedios caseros. www.innatia.com.

Kastros, S. Historia de la Medicina alternativa. 2008. www.homeremedies.lk.

Meza, F. Medicina alternativa. 2009. www.elpregón.org.

Peiró, P. Medicina naturista. 2000. www.unizar.es.

Salud Plena. Un espacio para la salud. www.saludplena.com.

ANEXOS

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

ENTREVISTA

SEXO: F – M

EDAD:

NIVEL DE INSTRUCCIÓN:

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

Entrevista para el equipo de salud

1- OCUPACIÓN:

SEXO:

2- AÑOS DE TRABAJO:

3- ¿Considera apropiado los siguientes tratamientos naturales?

Tratamiento con áloe vera	SI	NO
Considera usted apropiado la utilización de esta planta para el tratamiento de quemaduras en piel y heridas diversas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Tratamiento con ajo para disminuir la T.A.	SI	NO
Cree usted que es beneficioso consumir un diente de ajo diario para el tratamiento de la T.A.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Tratamiento con vinagre	SI	NO
Considera apropiado el vinagre como método antiinflamatorio para aliviar dolores, bajar la T° corporal, y en “picaduras” de aguas vivas, etc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Tratamiento con miel y limón	SI	NO
Recomienda usted la utilización de té con limón para resfríos y afecciones de garganta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Tratamiento con semillas de chía	SI	NO
Apoya el tratamiento de una cucharada diaria de semillas de chía para disminuir el nivel de colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Tratamiento con lupines	SI	NO
Cree beneficioso la ingesta diaria de lupines para disminuir el colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

4- Cómo personal del equipo de salud ¿Apoya las prácticas de la medicina natural? ¿Por qué?.

5- ¿Recibe preguntas por parte de los usuarios sobre la utilización de la medicina natural?

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 50

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: SECUNDARIO COMPLETO

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

SI. KONJUMIS TODOS LOS DIAS EN AYUNAS 2 O 3 LUPINOS
CRUDOS SIN MASTICAR Y UNA CUCHARASITA DE CHIA.
PARA BAJAR EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICERIDOS.
TIENE PLANTA DE ALOE VERA Y LA UTILIZA PARA SARPULLIDO O
IRRITACION DE LA PIEL.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

EN LA DIETETICA.

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

AMIGOS.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a estas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? NO LE COMENTA POR VERGÜENZA. KONJUMIS QUE AL MEDICO SE VA A BURLAR, A BERTOS DE EL O A RETARAR.

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

SI.

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

DESPUES QUE LE COMENTARON PUDO VER POR INTERNET
PERO TIENE QUE ESPERAR A LOS PROXIMOS ANALISIS PARA
VERIFICARLO. CON EL ALOE SIUNTE LOS RESULTADOS.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 53

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: SECUNDARIO COMPLETO

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

SI - JUMO DE CEBOLLA - PDA UNA CEBOLLA, LA LAVE DE AZUCAR Y LA DEJA TODA LA NOCHE PARA EXTRAER EL JUGO, LUEGO GUARDA LA METIMOSTADA QUE SE FORMA CON EL AZUCAR Y COME UNA CUCHARITA - LO UTILIZA COMO ANTIESTOMACANTES - CADA VEZ QUE LO NECESITA - AZUFRE PARA LOS GOLPES DE AIRE - BANANA PARA LOS CALAMBRES - DESPUES DE QUE LE DA UN CALAMBRE O CUANDO SABE QUE TIENE ALGUNA ACTIVIDAD.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

TOMATE PARA LAS QUEMADURAS SOLARES - CUANDO EL NIÑO ERA BEBE LE PUSO EL CABA EN PUNTA UN AÑO PORQUE NO PODIA IR DE CUERPO. (USO DE LA - FARMACIA) -

3-¿Quién le enseño o le transmitió esos conocimientos?

LA SUBIDA -

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? NO, LE DA RESPUESTA PORQUE CONSIDERA QUE SE ESTA CUIDANDO DEL MEDICO.

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

NO - CONSIDERA QUE LO QUE LE DA EL MEDICO ES MEJOR.

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

PORQUE NOTA UNA MEJORIA -

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 72

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Primario Incompleto.

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Té de Tilo, Té con miel y limón o leche con miel, Té de valeriano

¿Para qué las utiliza? para dormir, para resfrios y anginas, como sedante

¿Con qué frecuencia? Ajo para hipertensión y como antidesparasitario.

El ajo todas las mañanas y en algunos comidas.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

En la verdulería y los té en el supermercado.

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

La familia

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? NO lo creo necesario

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? pq. es natural y no hace mal ni es tóxico para el organismo.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 42

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundario incompleto

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? sí

¿Cuáles? Te de tisanas, Te de yuyos (PATA de BURRO, cda de caballo)*

¿Para qué las utiliza? Para poder dormir mejor y como relajante, Tmb se

reduce el colesterol. Pero yo lo tomo como sedante.

¿Con qué frecuencia? Casi todos los noches después de cenar

* Yo lo tomo todos los días xq tengo mucho
dolor de huesos y artritis.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

Lo compro en la farmacia.

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

una amiga me comentó q ella lo tomaba y le hacía bien.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? Lo mayoría no cree que estas cosas dan buenos resultados.

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? sí, pero x ahora no he
necesitado al menos en este caso.

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? Porque he comprobado los resultados luego de
ingerirlo x unas semanas.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 53

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: universitario Terciario

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Si

¿Cuáles? semillas de chia, Todos los mañanas p/ disminuir el colesterol

¿Para qué las utiliza? Y 1 jugo de pomelo p/ quemar grasas y bajar

¿Con qué frecuencia? de peso.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

La chia de una dietética

los pomelos de lo verdulerío

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

De amigos y también de revistas para la salud

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? NO SE

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? SI

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? xq. me ha dado resultados positivos.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 62

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundario incompleto

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? *Si*

¿Cuáles? *Aloe vera y limón (abris el aloe vera y lo roceas con jugo de limón
f lo dejas toda la noche) embebes un pedazo de
algodón como astringente para el acné.*

¿Para qué las utiliza? *El Aloe solo para quemaduras de sol*

1 *Pomelo todos los mañanos exprimido / a veces mezclado con jugo de
naranja, para depurar el organismo.*

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

*Aloe vera tengo en casa,
lo demas en la verduleria*

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

Tradiciones de la familia.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? *NO*

*En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a
éstas prácticas?*

*En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? ^{noq} pq' no es algo q' me dañe
al cuerpo*

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? *Si, si es necesario*

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

*para su salud? con el Aloe ves los resultados, estan a la vista y
con el jugo pq' me siento mejor y ya me acostumbare*

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 47

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: PRIMARIO COMPLETO.

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

TIENE PLANTA DE ALOS VERDE Y LA UTILIZA PARA QUEMADURAS, SARRULLIDO, IRRITACIÓN DE LA PIEL. (CADA VEZ QUE LO NECESITA.)

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

TIENE PLANTA.

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

LA MADRE.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? NO, LE DA VERGÜENZA, COMO ELLA LE VA A DECIR AL MÉDICO?.

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

NO POR SI LE HACE MAL.

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

PORQUE LO DICEN LOS DEMÁS, TODOS. SIENDE QUE LE CALMA EL ARDOR DE LA PIEL.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 47

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: SECUNDARIO COMPLETO

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

TIENE PLANTA DE ALOE VERA Y LA UTILIZA PARA QUEMADURAS.
UTILIZA ACEITE KRANTER (OLCO 31). COMPUESTO POR PLANTAS,
PARA DOLORS MUSCULARES, GOLPES, TOQUEADURAS, LO UTILIZA
TAMBIÉN PARA HACER NEBULIZACIONES.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

TIENE PLANTA. EL OLEO LO COMPRÓ EN B.S. AS.

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

LA MADRE.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? NO. PORQUE ES NATURAL Y MAL NO LE VA A HACER. NO TIENE PORQUE SABER.

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

DEPENDS DE LO QUE LE RECETA EL MÉDICO, PERO SEGUROMENTE
NO, PORQUE SI VA AL MÉDICO EN PORQUE LO QUE USA YA
NO SIRVE.

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

POR LOS RESULTADOS.

ENTREVISTA

SEXO: (F) - M

EDAD: 29

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Primario incompleto

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

Té de orégano
amargo,
Para relajarse
muscular

¿Cuáles? Té común en chomito alcohol, se prende fuego y se agrega
agua hirviendo.

¿Para qué las utiliza? diarrea / Para constipación

¿Con qué frecuencia?

Té de ruda para mal estar
de estómago (amargo).

mojan el cabo del
percepi en aceite y echanlo
en el orificio anal,
Verrugas: quemarlas con el
orin (todos los mañanas
en ayunas).

? / Pasa de ácido / cucharadita aceite comur caliente.

2-¿De donde obtiene los elementos necesarios?

Del mercado e de la quinta

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

De su marido y a su marido lo abuela.

4-¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? Sí

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a
éstas prácticas? Generalmente le dicen no lo haga.

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Trata de ~~este~~ sólo lo natural.

6-¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? Porque lo he probado y da resultado, funciona.

ENTREVISTA

SEXO (F) - M

EDAD: 47

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Primario

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? ^{curaciones, resacas, estomago, ca} Aloe, Perejil - Ajo Para garabitos, P/ Presión

¿Para qué las utiliza? Abortivo, se puede tomar en té

¿Con qué frecuencia? Perce el herido y tomar unos tazos -Abortivo- y banarse y tomar ruda - y de rato te bajo -
Muchas veces, siempre q' lo necesite

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

del mercado o de mi casa

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

Lo leyo de un libro y de la familia

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? Sí

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas? Algunas a acompañar otros no

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? x los resultados distintos -

ENTREVISTA

SEXO: (F) - M

EDAD: 32

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: secundaria incompleta

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? SÍ

¿Cuáles? Aloe vera, Miel y leche, vinagre de uva

¿Para qué las utiliza? quemadura, Tos, Picadura de mosquito

¿Con qué frecuencia? Siempre q' lo necesito

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

Aloe vera del hogar

Miel y vinagre de uva del supermercado

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

De los abuelos

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? xq' la mayoría del personal de salud no acompaña estas técnicas.

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? SÍ

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? Porque lo comprobé y dio resultados positivos y además xq' es natural/sano.

ENTREVISTA

SEXO: (F) - M

EDAD: 34

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Terciano

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Miel, Malva, Aloe Vera.

¿Para qué las utiliza? catarros, Baños de asiento en hemorroides, P/quemaduras.

¿Con qué frecuencia? siempre q' los necesito.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

El Aloe vera hay una planta en la casa.

En farmacia la malva

Te' en supermercado

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

Por recomendaciones de amigos o familia.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? Sí

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas? Que sigue con los prácticos

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? Porque hoy en día se apunta a utilizar los cosas naturales q' no dañan el organismo,

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 50

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundario

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Aloe vera

¿Para qué las utiliza? quemaduras y 2 cucharadas x día p/ el dolor de huesos

¿Con qué frecuencia? Siempre q' es necesario

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

De la casa.

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

De boca en boca.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? Sí

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas? nada

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? Pq' realmente me hace bien.

ENTREVISTA

SEXO: (F) - M

EDAD: 32

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: secundario C

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Aloe vera, Te con limón y miel, Kerosene ^{1/2 agua} _{1/2 querosene}

¿Para qué las utiliza? quemaduras, resfriados, picajos

¿Con qué frecuencia? siempre q. lo necesito

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

- casa -

- Est. sereno

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

De Abuelos y padres

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? no hay interés

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? da resultados positivos.

ENTREVISTA

SEXO: (F) - M

EDAD: 44

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: universitaria

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Ajo, cebolla, perejil, apio, Aloe, F. venos, poleo, Henta, cedron, boldo

¿Para qué las utiliza? P/A, resaca, trastornos digestivos, Parasitosis intestinal.

¿Con qué frecuencia? crudo - cocido digestivo -

Perejil trastorno digestivo, relajante muscul. Lis.
 Ajo cura curaciones dermatitis, quemaduras y r/
 parte digestiva. Fort. vasos sang.
 F. venos. curaciones de heridas.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

de la quinta -

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

La población aborígen

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? Sí

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a estas prácticas? Sí,

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? se considera que no se interfiere.

ENTREVISTA

SEXO: (F) - M

EDAD: 28

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundario completo

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Levadura de cerveza Lupinos para la gota
Te de hlo, manzanilla - estrón

2 ó 3 x la mañana
pelados.

¿Para qué las utiliza? como complemento nutricional

P/ dormir y tranquilizante
todos los Noches.

¿Con qué frecuencia? Siempre

Agua de la hoja de lo planta de trigo hervido P/ la DST

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

Levadura formosa o dietética - Formosa supermercado.

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

De recomendación médica y nutricionista y también x conocimiento popular.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? Sí

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas? No se oponen a lo natural, en algunos casos dicen q' no sirven.

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? No, si ha otras personas le ha hecho efecto positivo eso le da empujón y uno confía. Además algunos profesionales también los recomiendan.

ENTREVISTA

SEXO: F-M

EDAD: 45

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Primario completo

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Tomate y vinagre para aliviar el dolor en los "picaduros"

¿Para qué las utiliza? de aguas vivas y Paños de vinagre para la
Temperatura en caso de fiebre.

¿Con qué frecuencia? Yerba de pollo (te) para mal estar de estómago
cuando es necesario.

2-¿De donde obtiene los elementos necesarios?

Los tengo en el hogar

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

Conocimientos de la gente.

4-¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? xq no están de acuerdo

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? sí a veces

6-¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? xq los he comprobado y son buenos.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 78

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Primario

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Si

¿Cuáles? Los hojas de menta, la Zanahoria, el aloe vera

¿Para qué las utiliza? Para los dolores de estomago y dolor de muela.

↓
Es buena para la visto trato de incorporar a lo mayor q de los comidas

↓
Para los quemaduras, raspones y heridas.

← Siempre q' es Necesario

← ¿Con qué frecuencia? unas cuantos hojas frescos de menta en 1/2 litro de agua. Se hierve x 3 minutos y se usa el agua p/ hacer gargaras si hay aftos en la boca y tomar como Té.

↓
hasta tricar los hojas calma el dolor.

2-¿De donde obtiene los elementos necesarios?

De mi quinta o sino algún vecino siempre tiene

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

Mi mamá siempre nos daba

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? xq' no voy con frecuencia al médico

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? NO, casi no tomo medicación, es raro en alguna situación q' me siento muy mal.

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? xq' realmente da buenos resultados.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 59

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Primario

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? una nuez moscada colgado del cuello eso para reducir el colesterol

¿Para qué las utiliza? como ajo a siente todos los mañanos P1 + la TPA

¿Con qué frecuencia? El vinagre para calmar el dolor de los aguas vivos

El Aloe Vera P1 los quemaduras de SD y en heridas

Cuando es necesario y todos los días el ajo y la nuez moscada

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

De casa y en el supermercado

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

El papá

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? xq: cada vez q voy me retan xq no sigo el tratamiento, imagínate si cuento esto.

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? A veces.

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? xq: sí

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 38

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: secundario completo

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? si

¿Cuáles? germen de trigo

¿Para qué las utiliza? lo utilizo como complemento nutricional, xq soy deportista.

¿Con qué frecuencia? 2 cucharados de aceite de germen de trigo en las comidas; Todos los días.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

Se compra en la farmacia.

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

un compañero del club me lo recomendó

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? xq no me hizo mal

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? si es necesario

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? ya me acostumbre, es como una rutina y me siento mejor en mis actividades diarias en especial las q' tienen q' ver con el deporte.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 28

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: secundaria incompleta

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? *Sí* Acupuntura
¿Cuáles? *Te de ruda, 2 veces al día, hervir la ruda y tomar el jugo. Te de valeriana*
¿Para qué las utiliza? *Parosito, estrés y nervios / Para relax*
¿Con qué frecuencia? *todos los noches mientras persista el cuadro / 2 veces por semana*

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios? *A una doctora q realizaba ese tratamiento*
Ruda mane planta *previa certificación de salud.*
Valeriana en dietética.

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?
De la madre y familiares.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? *Sí*
En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas? Nada.
En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? *Sí*

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? *sq me ha dado buenos resultados.*

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 54

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: SECUNDARIO COMPLETO -

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles? TÉ DE HOJAS DE HIGUERA PARA BA DIABETES -
¿Para qué las utiliza? PAN CON LECHE TIBIA PARA SACARSE LAS ESPINAS -
¿Con qué frecuencia? OLIVA PARA LA PICADURA DE AGUAS VIVAS -
ACEITE DE OLIVA EN TODO (NO USA MAS ACEITE COMÚN) -
ALOE VERA PARA LAS QUEMADURAS (TIENE PLANTA)
TÉ DE LIMÓN PARA LIMPIAR EL HÍGADO (HUEQUE EL TIMÓN) -
MIEL CON LIMÓN PARA EL DOLOR DE GARGANTA -
CIAPA DE HUENO (TOPICOS) PARA LOS GOLPES - TOPCEDURAS -
COMO ANTIINFLAMATORIO - PARA EL EMPACHO -
UN TPAFO HUMEDECIDO CON VINAGRE FRIÓ TAMBIÉN COMO
ANTIINFLAMATORIO Y PARA EL DOLOR DE CABEZA -

2-¿De donde obtiene los elementos necesarios?

VINAGRE DE ALCOLOL PARA LA PICADURA DEL VIEJO COLOPADO -
TÉ DE CEBOLLÓN PARA LA DIGESTIÓN
APOMATEPAPIA CON AGUAS DE LAUROL (ANCHAS)
3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?
COME TODOS LOS DÍAS 5 O 6 ALMENDRAS - PARA TODO LO QUE ES
CAPRILAGO (ANTIOXIDANTE) -
2- ALMACÉN - DIETÉTICA - VENDORERÍA -
3- LOS ABUJOS -
4-¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a estas prácticas? NO TIENE PROBLEMA EN DECIRLE - PERO NUNCA LE
DIGO -

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

Si -

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

POQUE VE LOS RESULTADOS -

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 50

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: UNIVERSITARIO COMPLETO -

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

TOCOS LOS DÍAS SEMILLAS DE CHIA PARA EL COLESTEROL -
UNA VEZ POR AÑO AJO Y CEBOLLA PARA DESPARACITARME -
TOCOS LOS DÍAS LAVADURA DE ESPERA Y GERMIN DE TRIGO
COMO COMPLEMENTO NUTRICIONAL Y VITAMÍNICO -

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

DIETÉTICA - VERDURERÍA -

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

LA FAMILIA -

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a

éstas prácticas? SI - NADA EN PARTICULAR, A VECES LE PIDEN

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? DETALLES -

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

NO SE HA DADO EL CASO, PORQUE OBTUVO LOS RESULTADOS ESPERADOS, SI FUERA NECESARIO UTILIZARÍA LA MEDICACIÓN -

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

PORQUE ES ALGO NATURAL Y ANCESTRAL (LA CHIA LA USABAN LOS MAYAS) CONSIDERA QUE EL CUERPO TRABAJA CONSUANDO SUS PROPIAS DEFENSAS Y EN CUANTO A LO QUÍMICO (FARMACIOS) SIEMPRE TIENEN ALGÚN TRASTORNO SECUNDARIO -

ENTREVISTA

SEXO: F-(M)

EDAD: 52

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Primario completo

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Sí

¿Cuáles? Té con miel y limón - hojas de eucalipto

¿Para qué las utiliza? para los resfriados y dolor de garganta / Para abrir los bronquios.

¿Con qué frecuencia?

Siempre q: es necesario

2-¿De donde obtiene los elementos necesarios?

El té miel y limón se consiguen en el mercado y plantas de eucalipto puede ser del la Estación forestal, el campo en Dunamar; es fácil de encontrar.

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

La familia

4-¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? A veces

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas? que realice los 2 tratamientos juntos.

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? Sí

6-¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud? Porque son naturales y no dañan el organismo.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 58

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: SECUNDARIO COMPLETO.

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

SI - UN DIENTE DE AJO EN AYUNAS PARA BAJAR LA PRESIÓN (TODOS LOS DÍAS).

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

VERDADERÍA.

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

DEL PADRE.

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? NO - NO CONSIDERA IMPORTANTES COMENTARLES POR UN AJO QUE SE COME

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

SI -

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

NO SABE - PORQUE SE LO Dijo el PADRE.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 59

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundario Completo

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? Si

¿Cuáles? una o 1/2 banana, x día, o día x medio para los calambres,

¿Para qué las utiliza? cloruro de magnesio para los huesos y articulaciones

¿Con qué frecuencia? \hookrightarrow Hervir 1 litro de agua; dejar enfriar; ponerlo

en 1 jarra, mezclar con el cloruro y pasarlo a una botella de vidrio, dejarlo en lugar fresco y oscuro (no heladera)

Tomo todos los mañanos después del desayuno 1 pocillo.

ya hace 4 años q. lo hace. comenta q. 'hay una historia esenita x un cura sobre este tratamiento'.

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

Banana Verdulería

cloruro (farmacia)

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

una conocida, en mi negocio

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza? NO

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta? \times q. me va a decir q. no sirve

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas? sí, pero no x tiempos prolongados

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos

para su salud? He notado cambios, una mejora no tengo tanto dolor.

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 23

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundario completo

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? NO

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 18

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: Secundario incompleto

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? NO

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 38

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: secundario completo

1-¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales?

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

NO

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

3-¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5-Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

ENTREVISTA

SEXO: F - M

EDAD: 31

NIVEL DE INSTRUCCIÓN: universitario

1- ¿Utiliza usted o alguien de su familia curaciones naturales? NO

¿Cuáles?

¿Para qué las utiliza?

¿Con qué frecuencia?

2- ¿De donde obtiene los elementos necesarios?

3- ¿Quién le enseñó o le transmitió esos conocimientos?

4- ¿Le comenta al médico o a la enfermera estas prácticas que realiza?

En caso de respuesta afirmativa: ¿Qué le responde el personal de salud en cuanto a éstas prácticas?

En caso de respuesta negativa: ¿Por qué no le comenta?

5- Si el médico le indica medicación: ¿Utiliza las dos cosas?

6- ¿Por qué cree usted que este tipo de tratamientos le da resultados beneficiosos para su salud?

Entrevista para el equipo de salud

- 1- OCUPACIÓN: *ENFERMERA* SEXO: *F*
 2- AÑOS DE TRABAJO: *4 AÑOS*
 3- ¿Considera apropiado los siguientes tratamientos naturales?

Tratamiento con áloe vera	SI	NO
Considera usted apropiado la utilización de esta planta para el tratamiento de quemaduras en piel y heridas diversas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *SE SIENTE QUE NO ES EXACTO APROPIADO, PERO SU EFECTO ES POSITIVO*

Tratamiento con ajo para disminuir la T.A.	SI	NO
Cree usted que es beneficioso consumir un diente de ajo diario para el tratamiento de la T.A.?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? *CREO Q' ES SOLO UN MITO.*

Tratamiento con vinagre	SI	NO
Considera apropiado el vinagre como método antiinflamatorio para aliviar dolores, bajar la T° corporal, y en "picaduras" de aguas vivas, etc?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? *PORQUE EL VINAGRE ES UN ALCOHOL Y NO CREO Q' ANTE LA QUETADURA ALIVIE EL DOLOR O QUETA ZONA.*

Tratamiento con miel y limón	SI	NO
Recomienda usted la utilización de té con limón para resfrios y afecciones de garganta?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *LA MAYORIA DE LOS MEDICAMENTOS DE VENTA COMERCIAL ESTAN COMPUESTO * LIMON Y MIEL + VITAMINA C. QUE SIRVEN P/ ALIVIA ESTADOS GARGALES.*

Tratamiento con semillas de chía	SI	NO
Apoya el tratamiento de una cucharada diaria de semillas de chía para disminuir el nivel de colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? ES ~~UN~~ SOLO ^{UN} MITO, NO SE SI CREO.

Tratamiento con lupines	SI	NO
Cree beneficioso la ingesta diaria de lupines para disminuir el colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? NO SE Q' SON LOS LUPINES.

- 4- Cómo personal del equipo de salud ¿Apoya las prácticas de la medicina natural? ¿Por qué? SI APOYO LA MEDICINA NATURAL, LO QUE NO SIGNIFICA QUE LA RECOMIENDE, ES UNA ELECCIÓN PERSONAL DE LA CUAL NO SE SI CREO O NO, PERO SI RECOMIENDO QUE PAS ALLA DE LA MEDICINA ALTERNATIVA, NO SE DEJE DE USAR EL TTO MEDICO.
- 5- ¿Recibe preguntas por parte de los usuarios sobre la utilización de la medicina natural? SI. ~~SI~~

Entrevista para el equipo de salud

- 1- OCUPACIÓN: *Aux Enfermera* SEXO: *Femenino*
 2- AÑOS DE TRABAJO: *17.*
 3- ¿Considera apropiado los siguientes tratamientos naturales?

Tratamiento con áloe vera	SI	NO
Considera usted apropiado la utilización de esta planta para el tratamiento de quemaduras en piel y heridas diversas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *por que calma el dolor } disminuye la inflamación del tejido*

Tratamiento con ajo para disminuir la T.A.	SI	NO
Cree usted que es beneficioso consumir un diente de ajo diario para el tratamiento de la T.A.?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *si, evita utilizar sal y laboriza las comidas -*

Tratamiento con vinagre	SI	NO
Considera apropiado el vinagre como método antiinflamatorio para aliviar dolores, bajar la T° corporal, y en "picaduras" de aguas vivas, etc?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *por que al contener alcohol enfría la zona } alivia el dolor*

Tratamiento con miel y limón	SI	NO
Recomienda usted la utilización de té con limón para resfríos y afecciones de garganta?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *por que al contener anti sépticos limpian la flora bacteriana y disminuyen la inflamación y el dolor*

Tratamiento con semillas de chía	SI	NO
Apoya el tratamiento de una cucharada diaria de semillas de chía para disminuir el nivel de colesterol?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *Limpien la sangre*

Tratamiento con lupines	SI	NO
Cree beneficioso la ingesta diaria de lupines para disminuir el colesterol?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *Absorben las grasas y el ácido úrico a nivel estomacal.*

4- Cómo personal del equipo de salud ¿Apoya las prácticas de la medicina natural? ¿Por qué? *si - Para que los pacientes no dehan consumir tanta medicación.*

5- ¿Recibe preguntas por parte de los usuarios sobre la utilización de la medicina natural? *si.*

Entrevista para el equipo de salud

- 1- OCUPACIÓN: *Enfermera (Aux)* SEXO: *F*
 2- AÑOS DE TRABAJO: *9*
 3- ¿Considera apropiado los siguientes tratamientos naturales?

Tratamiento con áloe vera	SI	<input checked="" type="radio"/> NO
Considera usted apropiado la utilización de esta planta para el tratamiento de quemaduras en piel y heridas diversas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? porque el tratamiento para heridas debe ser tratado con Acetato, no me que una planta lo tenga

Tratamiento con ajo para disminuir la T.A.	SI	NO
Cree usted que es beneficioso consumir un diente de ajo diario para el tratamiento de la T.A.?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? creo que la TA debe ser tratada con medicación controlada y que si no se controla trae otros problemas e incluso es de estas enfermedades.

Tratamiento con vinagre	SI	NO
Considera apropiado el vinagre como método antiinflamatorio para aliviar dolores, bajar la T° corporal, y en "picaduras" de aguas vivas, etc?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? No tengo pruebas de que sea antiinflamatorio, y analgésico.

Tratamiento con miel y limón	SI	NO
Recomienda usted la utilización de té con limón para resfriados y afecciones de garganta?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? puede que la miel y el té ayuden la garganta ante un resfriado pero es como tratamiento.

Tratamiento con semillas de chía	SI	NO
Apoya el tratamiento de una cucharada diaria de semillas de chía para disminuir el nivel de colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *No tengo conocimiento,*

Tratamiento con lupines	SI	NO
Cree beneficioso la ingesta diaria de lupines para disminuir el colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? *No tengo conocimiento.*

4- Cómo personal del equipo de salud ¿Apoya las prácticas de la medicina natural? ¿Por qué? *No tengo experiencia en la medicina natural,*

5- ¿Recibe preguntas por parte de los usuarios sobre la utilización de la medicina natural? *No.*

Entrevista para el equipo de salud

- 1- OCUPACIÓN: *Médica* SEXO: *femenino*
 2- AÑOS DE TRABAJO: *15 años*
 3- ¿Considera apropiado los siguientes tratamientos naturales?

Tratamiento con aloe vera	SI	NO
Considera usted apropiado la utilización de esta planta para el tratamiento de quemaduras en piel y heridas diversas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? *Prefiero los preparados y cremas farmacéuticas que han sido sometida a estudios clínicos*

Tratamiento con ajo para disminuir la T.A.	SI	NO
Cree usted que es beneficioso consumir un diente de ajo diario para el tratamiento de la T.A.?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? *No son tratamientos aprobados por los organismos reguladores, y no se han comprobado los efectos antihipertensivos en ningún estudio de investigación*

Tratamiento con vinagre	SI	NO
Considera apropiado el vinagre como método antiinflamatorio para aliviar dolores, bajar la T° corporal, y en "picaduras" de aguas vivas, etc?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? *Prefiero antitérmicos por la eficacia en el tiempo en el caso de fiebre*

Tratamiento con miel y limón	SI	NO
Recomienda usted la utilización de té con limón para resfriados y afecciones de garganta?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Puede presentar un importante efecto placebo. Aunque no existe efecto beneficioso comprobable ya que la miel podría tener un efecto en las defensas pero a largo plazo.

Tratamiento con semillas de chía	SI	NO
Apoya el tratamiento de una cucharada diaria de semillas de chía para disminuir el nivel de colesterol?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Quiero apoyar dicho tto por el efecto de las semillas sobre la elevación del HDL no obstante acompaño dieta tto con hipolipemiantes farmacológicos (atorvastatinas, fibratos, etc)

Tratamiento con lupines	SI	NO
Cree beneficioso la ingesta diaria de lupines para disminuir el colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué?

No tengo conocimiento de estos

4- Cómo personal del equipo de salud ¿Apoya las prácticas de la medicina natural? ¿Por qué?

Los apoyo en el caso de que por situación económica no se puedan comprar o adquirir los medicamentos aprobados por la ANMAT y FDA

5- ¿Recibe preguntas por parte de los usuarios sobre la utilización de la medicina natural?

Si

Entrevista para el equipo de salud

- 1- OCUPACIÓN: *MEDICA.* SEXO: *FEMENINO*
 2- AÑOS DE TRABAJO: *14 años*
 3- ¿Considera apropiado los siguientes tratamientos naturales?

Tratamiento con áloe vera	SI	NO
Considera usted apropiado la utilización de esta planta para el tratamiento de quemaduras en piel y heridas diversas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? Sólo quemaduras de tipo 1 - ya que las propiedades del áloe vera es antiinflamatorio

Tratamiento con ajo para disminuir la T.A.	SI	NO
Cree usted que es beneficioso consumir un diente de ajo diario para el tratamiento de la T.A.?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? El ajo no se exactamente su efecto y mecanismo de acción aún, pero en la práctica funciona.

Tratamiento con vinagre	SI	NO
Considera apropiado el vinagre como método antiinflamatorio para aliviar dolores, bajar la T° corporal, y en "picaduras" de aguas vivas, etc?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? desconozco su uso -

Tratamiento con miel y limón	SI	NO
Recomienda usted la utilización de té con limón para resfrios y afecciones de garganta?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué? El limón es astringente y produce protección de las mucosas y la miel las suaviza.

Tratamiento con semillas de chía	SI	NO
Apoya el tratamiento de una cucharada diaria de semillas de chía para disminuir el nivel de colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? *Por desconocimiento.*

Tratamiento con lupines	SI	NO
Cree beneficioso la ingesta diaria de lupines para disminuir el colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¿Por qué? *Por desconocimiento.*

- 4- Cómo personal del equipo de salud ¿Apoya las prácticas de la medicina natural? ¿Por qué?. *Totalmente - Porque considero q' la naturaleza nos aporta todo lo necesario -*
- 5- ¿Recibe preguntas por parte de los usuarios sobre la utilización de la medicina natural? *NO.*

Para una mejor comprensión de las diferentes terapias naturales, alimentos que curan, hierbas y plantas medicinales se las tratará en capítulos:

ALIMENTOS QUE CURAN

El ajo:

Es una planta liliácea que tiene una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes. Es uno de los alimentos con mayores poderes medicinales que nos ofrece la naturaleza.

“Es originario de Asia Central, los antiguos chinos y egipcios ya habían descubierto sus cualidades. En Egipto comprobaron que aportaba energía y por su valor hasta lo emplearon como unidad de moneda. Más tarde, en Grecia y Roma el ajo se consideró un potente afrodisíaco. En la Edad Media se lo consideró un elemento para usar en brujerías, etc. Posteriormente se comenzó a incorporar a las recetas gastronómicas y, ya durante el siglo XX se lo estudió profundamente como un producto natural con propiedades terapéuticas.³²”

*Las propiedades del ajo*³³: el ajo es muy rico en sales minerales, azufre, enzimas y vitaminas. Además tiene muchas propiedades medicinales:

- Reduce el nivel de grasa y colesterol en sangre.
- Hace la sangre más fluida y disminuye el riesgo de infarto y trombosis.
- Es un potente bactericida.
- Aumenta la potencia sexual.
- Es útil contra la bronquitis, la tos y el catarro.
- Es desinfectante y puede usarse para curar heridas.
- Tiene efecto hipotensor en dosis altas.
- Es muy eficaz en personas que han padecido trombosis, embolias o accidentes vasculares.
- Disminuye el colesterol.

³² Op. Cit. 8. Pág 12.

³³ Op. Cit. 8. Pág 12.

- Es antibiótico y antiséptico general.
- Estimulante de las defensas del organismo.
- Ayuda a combatir los hongos, bacterias y virus.
- Reduce la presión arterial.
- Desbloquea las arterias y ayuda a reparar los daños causados por la arterioesclerosis.
- Disminuye el dolor en las piernas.
- Actúa como antiinflamatorio.
- El uso prolongado ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Incrementa el nivel de insulina en el cuerpo y reduce los niveles de azúcar en sangre.
- Ayuda a prevenir y curar todas las enfermedades de las vías respiratorias.
- Se utiliza para eliminar parásitos.
- Ayuda a pacientes con ácido úrico.
- Actúa como protector en la calcificación de las arterias.
- Previene la hipertensión y la mala circulación.
- Es estimulante, diurético y expectorante.
- Ayuda a eliminar los viejos residuos que van quedando en el organismo, sus enzimas favorecen una buena síntesis de los ácidos grasos.
- Se destaca como un sedante especial para los nervios.
- Es muy beneficioso para pacientes con reuma.
- Puede ser útil en las picaduras de algún insecto extraño.
- Es de gran beneficio para el corazón.
- Ayuda a individuos que llevan a cabo trabajos sedentarios.
- Reduce los malestares estomacales.
- Reduce el agotamiento y pérdida de vitalidad.
- Elimina las diarreas.
- Estimula el apetito.
- Colabora con una buena digestión.
- Disminuye la acidez estomacal.

- Reduce los gases.
- Se puede aplicar en tratamientos de varices.
- Es beneficioso en dolores de oído y muelas.
- Puede incorporarse a la dieta en caso de hemorroides.
- El ajo es un estupendo antiséptico.

“El ajo es un ingrediente ideal para saborizar y condimentar carnes rojas, salsas, pasteles, etc. El ajo es ignorado por mucha gente por el fuerte olor que deja y porque puede generar mal aliento en muchas personas. El origen del mismo es el contenido de azufre que lo compone.

Algunos secretos caseros pueden minimizar ese aroma y disfrutar de un ingrediente tan sabroso como sano: beber jugo de limón recién exprimido, morder una ramita de perejil o hinojo, tomar una cucharada de miel, tomar un vaso de leche o beber una copita de vino tinto.

Precauciones en su consumo: son pocas en las ocasiones en las cuáles el ajo puede ser contraindicado. Sin embargo, ante la menor duda consultar a un médico de confianza antes de ingerirlo. El uso de ajo en altas dosis está desaconsejado en hemorragias traumáticas o menstruales, ya que puede impedir los procesos de coagulación. Se desaconseja su uso durante el embarazo, deben evitarlo las personas con reacciones alérgicas en forma de problemas gastrointestinales o irritación de la piel. Debido a sus propiedades anticoagulante su uso debe ser suspendido al menos dos semanas previas a cualquier intervención quirúrgica o dental, está contraindicado cuando se sufre de inflamación de los riñones.”³⁴

Formas de consumirlo:” la forma en que se prepara y se ingiere el ajo es importante para lograr beneficios. El ajo crudo y el cocido poseen diferentes propiedades medicinales, es decir, algunos de los efectos del ajo se producen con mayor efectividad ingiriendo ajo crudo, mientras que otros se logran igual o mejor ingiriendo ajo cocido.

Existen diferentes maneras de incluir el ajo en nuestro organismo: crudo, masticar uno o dos dientes por la mañana, en cápsulas o comprimidos tiene la ventaja de no provocar mal olor; cocido, hervir una cabeza de ajo en un litro de agua durante

³⁴ Coria, A. Los poderes curativos del ajo y la cebolla. Editorial Dos Tintas S. A. Argentina. 2007. Pág.17.

cinco minutos, para tomar tres tazas diarias, se pierden parte de las propiedades pero se evita el mal aliento; en las comidas se cocina lo menos posible para evitar perder sus propiedades. Agregado a las comidas alivia enfermedades gastrointestinales infecciosas, colitis, bronquitis y en general cualquier problema inflamatorio.”³⁵

“La composición química del ajo es increíblemente compleja. Contiene un alto contenido de oligoelementos y es muy rico en tres minerales: azufre, potasio y germanio. Gracias a la presencia de estos componentes no nutrientes, sirve para tratar diversas dolencias y enfermedades. El ajo es un verdadero alimento perfecto y como tal, sus beneficios son múltiples: es un verdadero antibiótico de la naturaleza.

Las propiedades del ajo son: antibacteriano, antibiótico, antifebril, antimicótico, antiparasitoso, combate la diabetes, disminuye el colesterol y las grasa, diurético, estimulante, evita la mala circulación, evita las nauseas, expectorante, favorece la digestión, previene la hipertensión, previene la meningitis, reduce la encefalitis.

El aceite de ajo se usa para el tratamiento de algunas dolencias de la infancia y de la adolescencia, como la otitis, el dolor de dientes, los hongos bucales, los problemas genitales y ardores y picazones en general.

Se puede hacer en casa de la siguiente manera: tomar un recipiente y colocar en él la medida de una taza llena de dientes de ajo, agregar luego una taza de aceite de oliva puro, tapar y dejar reposar cerca de una ventana para que le de la luz por una semana y media, agitando un poco tres veces por día; el día diez, colar la preparación, colocarla en una botella de vidrio oscuro, agregar una gotas de aceite de eucalipto o de glicerina y guardar por varias semanas.

Otras formas de utilizar el ajo

Existen dos formas diferentes de utilizar el ajo en los baños: colocando sus dientes pelados en una bolsita que se añadirá al agua tibia de la bañera, o preparando una infusión para incorporar al agua. Ambos tipos de baño con ajo producen efectos positivos en el sistema nervioso.

La cataplasma de ajo consiste en la colocación de una pasta de sus dientes entre dos gasas para que el ajo no toque directamente la piel. Está indicada en

³⁵ Op. Cit. 34. Pág.18-19.

especial para problemas de lumbago, calambres y problemas de ligamentos. Su modo de preparación es pelar una cabeza de ajo y triturlarla con un mortero hasta lograr una pasta, luego añadir tres cucharadas de mostaza en polvo, tres cucharadas de ajo en polvo y agregar de a poquito la cantidad necesaria de agua destilada, para terminar tomar un pedazo grande de grasa y distribuir sobre él la mezcla con un cuchillo. Para aplicar cubrir con un trozo de gasa y colocarlo sobre la zona afectada, retirar la cataplasma cuando se comience a sentir picazón.

Los fomentos se trata de una aplicación externa y húmeda anti – acné. En general, se usa para problemas dermatológicos, para ayudar a tratar infecciones, para madurar forúnculos y para mejorar distintas afecciones cutáneas. Se prepara colocando un paño de algodón en un recipiente con té caliente de ajo, escurrir el paño y colocarlo sobre la zona afectada, es recomendable cubrir el paño húmedo con uno seco para mantener el calor.

Para preparar una infusión, que es un té un poco más fuerte, hay que dejar reposar dientes de ajo pelados (que pueden ser machacados o no) en agua hirviendo por unos minutos. A diferencia de lo que sucede con las de cocciones, en la infusión el agua no debe dejarse hervir junto con el ajo. Los mejores materiales para hacer este tipo de infusiones son la porcelana, la loza o el vidrio.

El jarabe es ideal para tratar la laringitis, se prepara colocando quince dientes de ajo pelados en una olla pequeña, ponerles miel hasta cubrirlos y cocinar durante veinte minutos a fuego mínimo, revolviendo constantemente, si se pegotea la preparación agregar un poco de agua.

El ajo es perfecto para tratar problemas de piel, especialmente los hongos. Para preparar el jugo, machacar en un mortero los dientes pelados hasta obtener una pulpa, y luego, colocar esta pulpa en una gasa y exprimir bien. El líquido obtenido puede utilizarse puro o mezclado con alcohol y un poco de agua destilada: de esta forma se potencia su poder antiséptico. El jugo es bueno para desinfectar heridas de todo tipo, mordeduras, picaduras, granos de acné y todas las afecciones para las que se utilizan los desinfectantes habituales.

El polvo se comercializa en farmacias y negocios naturistas. Mezclado con agua destilada se utiliza para preparar pasta y cataplasma. Se lo puede elaborar de manera casera pelando varios dientes de ajo y poniéndolos en un recipiente de

cerámica. Ubicar el recipiente en el horno con fuego al mínimo y dejar por varias horas, hasta que estén bien secos. Enfriarlos y triturar con el mortero. Envasar el polvo y guardar en lugar fresco y seco.

Con vinagre es bueno para controlar la diabetes, las úlceras y los problemas cutáneos. Se prepara macerando tres dientes de ajo en vinagre de vino durante dos semanas; luego aplicar en forma de compresas en caso de ulceraciones de la piel o quemaduras. Cuando la compresa se haya calentado, reemplazarla por otra.

Con vino se utiliza para casos de fiebre y parásitos. Se prepara colocando una cabeza entera de ajo en una olla pequeña, añadir un litro de vino blanco y una docena de hoja de salvia, dejar reposar y macerar por quince días, luego colar la preparación. Para beberla agregarle a cada vaso una cucharada de azúcar.”³⁶

La cebolla:

“La cebolla es una planta bulbosa que pertenece a la familia de las liláceas, cuyo nombre científico es *allium cepa*. Tiene un tallo hueco que se hincha hacia la raíz donde nace un bulbo comestible. Ése bulbo es una de las hortalizas más consumidas en el mundo y está presente en casi todas las cocinas del planeta.

Además de ser un ingrediente infaltable a la hora de cocinar, la cebolla es universalmente reconocida por su excelente posicionamiento en el mundo de los remedios naturales.

Conocida desde la antigüedad, los pueblos más primitivos ya habían comprobado su valor para aliviar malestares y enfermedades. Este bulbo contiene muchas vitaminas y minerales.

Ese respeto que le tenían a la cebolla civilizaciones como la egipcia o la griega a perdurado hasta la actualidad. En la actualidad la ciencia y la investigación han demostrado y comprobado muchas de esas propiedades medicinales que se han transmitido de boca en boca desde hace siglos.

Hoy sabemos que la cebolla puede ser buena para alguna de las siguientes enfermedades y alteraciones:

- Asma.
- Catarros.

³⁶ Ferrantelli, P. Enciclopedia práctica de las medicinas alternativas. Editorial Lea. Argentina. 2005. Pág. 14-16.

- Ronquera
- Úlceras.
- Hinchazones de cualquier tipo.
- Enfermedades de la piel.
- Problemas de garganta.
- Actúa contra las impurezas de la sangre y la fortaleza.
- Es imprescindible en la buena formación y en el mantenimiento de los huesos.
- Excelente para el cansancio cerebral.
- Ayuda al restablecimiento estomacal.
- Estimulante hepático y renal.
- Reuma.
- Gota.
- Resfrios.
- Tos.
- Gripe.
- Golpes, torceduras.
- Estreñimiento.
- Caspa.
- Crecimiento del cabello.
- Insomnio.
- Diarrea.
- Verrugas en cara y manos.
- Retención de orina.
- Tos convulsa.
- La cebolla disminuye el nivel de azúcar en la sangre gracias a su bajo contenido en azúcares grasas y calorías, y el efecto benéfico de su fibra. Todo esto la hace ideal para diabéticos.”³⁷

³⁷ Op. Cit. 34. Pág.25–38.

“La cebolla posee vario e importante nutrientes: calcio, hierro, manganeso, zinc y vitaminas del complejo B. Entre sus beneficios para la salud podemos mencionar: estimula es sistema inmunológico, ayuda a los trastornos de huesos y de las articulaciones y es un excelente alimento energético.

Las propiedades de la cebolla son: antibiótico, aumentan las defensas del organismo, combate la bronquitis, combate la diabetes, cura los resfríos, elimina el dolor reumático, elimina el insomnio, equilibra la flora intestinal, evita la diarrea, favorece la diuresis, favorece la resistencia al cáncer, favorece la salud de la piel, flexibiliza las arterias, es hipotensora y protege los huesos.

El cataplasma se prepara con una cebolla bien machacada en un mortero, a la que se le agrega dos cucharadas de sal y agua destilada. Se aplica sobre la piel de la misma manera que la cataplasma de ajo, pero es bueno, previamente, limpiar la zona a tratar con un poco de aceite de oliva, especialmente si se trata de quemaduras.

Al consumirse cocida, la cebolla repercute favorablemente en todo el sistema digestivo, por lo que es ideal seguir un tratamiento con decocciones ante alteraciones de este tipo. Para prepararlas, cortar una cebolla en rodajas, cocinarlas en medio litro de agua con miel y luego, colar la preparación con cuidado.

El jugo se utiliza esencialmente para tratar los parásitos. Se prepara pelando y cortando una cebolla grande en trozos pequeños y licuados, una vez obtenido un líquido mezclarlo con cantidades iguales de jugo de limón. Esta preparación debe beberse siempre en ayunas.

Con el vino es ideal para reducir las inflamaciones renales. Se prepara triturando dos cebollas medianas y macerando en un litro de vino blanco seco por seis días, una vez transcurrido ese tiempo filtrar bien la preparación.”³⁸

El limón:

“Los limones pertenecen al grupo de los cítricos bien conocidos por su elevado contenido de vitamina C, recientes estudios científicos han descubierto que, además, están repletos de una amplia variedad de fitonutrientes.

El limón contiene, cada 100 gramos crudos, tan solo 14 calorías y, quizás lo más importante, aporta 53 mg. de vitamina C. Pero además, el limón nos brinda otros

³⁸ Op. Cit. 36. Pág. 55–56.

importantes elementos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Por cada 100 gramos crudos los limones contienen: 140 miligramos de potasio, 53 miligramos de vitamina C, 7 miligramos de carotenos, 27 miligramos de calcio, 2 gramos de hidratos de carbono, 1 gramo de fructosa y 0,2 gramos de grasa.

Lo más destacable de los limones son sus efectos contra la disentería, el catarro, la gripe, la tos y las infestaciones de parásitos. Pero también se prescriben, generalmente junto con las limas, para estimular la formación de la bilis, para purificar y mejorar la circulación de la sangre y para calmar los nervios.”³⁹

Las propiedades medicinales del limón son diversas y también lo son las enfermedades para lo cuál es aconsejable, su utilización donde podemos destacar: “acidez gástrica, acné, afonía, amigdalitis, arterioesclerosis, artritis, asma, blenorragia, bocio, broncopulmonía, cálculos renales y hepáticos, catarro, cólicos hepáticos, diabetes, escorbuto, edemas, enterocolitis, heridas, fistulas, gota, gripe, hepatitis, hemorroides, ictericia, laringitis, linfatitis, neuralgia, panadizos, piorreas, psoriasis, raquitismo, resfriados, reumatismo, sarna, sinusitis, tos, úlceras, uremia, urticaria, lombrices intestinales, entre otras.”⁴⁰

“La principal acción de la vitamina C consiste en reducir los riesgos de contraer cáncer de estómago. Ciertos estudios han relevado que las personas que consumen habitualmente limones o su jugo tienen un 60 % menos de probabilidades de sufrir esta enfermedad que quienes no lo hacen.

El cáncer de estómago no es el único que se previene con el limón. La fibra de la corteza blanca de los cítricos es insoluble, y ayuda por lo tanto a incrementar el volumen de las deposiciones y la velocidad a que circulan: esto reduce el riesgo de cáncer de colon.

La gastritis, que puede provocar la formación de canceres en las células del revestimiento gástrico, también puede evitarse gracias al consumo regular de limones y cítricos en general.

De igual manera que con el catarro, el limón ayuda a reducir inflamaciones de mucosas en todo el organismo, por lo que a pesar de su ácido sabor se lo considera perfecto para calmar las irritaciones producidas, por ejemplo, por el resfrío común.

³⁹ Op. Cit. 36. Pág. 86.

⁴⁰ Op. Cit. 14. Pág. 129-130.

Esto se debe a que contiene flavonoides, de fuerte acción antiinflamatoria, y que también ayudan a regular la circulación sanguínea, especialmente a nivel capilar.

Los limos son perfectos para tratar la hipertensión, enfermedad relacionada con niveles bajos de vitamina C en el organismo. De hecho, se ha demostrado que el consumo de suplementos de esta vitamina reduce la tensión arterial en personas con niveles normales y elevados.

La piel también puede beneficiarse del consumo de limones. Cuando está muy deteriorada, envejecida y colgante, los cítricos en general ayudan a mantener la estructura del colágeno, la proteína responsable de otorgar a la piel un aspecto suave y delicado. Las raspaduras y cortes, por lo tanto, también pueden curarse gracias a este efecto sobre la sequedad y aspereza de la piel.

Y un último beneficio de consumir limones en forma regular es evitar la anemia y la mala absorción de hierro en el organismo. La vitamina C ayuda al cuerpo humano a asimilar este nutriente, por lo que es particularmente importante para quienes sigan una dieta vegetariana consumir muchos cítricos, puesto que no pueden desperdiciar ninguna parte del poco hierro que reciben de los alimentos, quienes sí consumen carne, que contiene hierro en grandes cantidades, de todos modos también deben asegurarse su buena absorción consumiendo grandes cantidades de vitamina C. La anemia se produce como consecuencia de la falta de hierro, y ésta puede llevar rápidamente al debilitamiento del sistema inmunológico. Con las defensas bajas, somos muy susceptibles de enfermarnos, por lo que consumir limones en cantidad es, también una forma de prohibir la entrada de virus y bacterias dañinas.”⁴¹

Miel:

Podría considerársele el alimento perfecto, porque, además de su delicioso sabor, la miel tiene propiedades no sólo nutricionales sino medicinales.

“Laboriosas como nadie, las abejas, además de excelentes arquitectos, podrían considerarse los mejores y más sabios alquimistas de la naturaleza. Al fin y al cabo, su invento, la miel, ha sido utilizado como alimento en todas las épocas y culturas de la humanidad, y desde siempre se han conocido sus cualidades nutritivas y medicinales.

⁴¹ Op. Cit. 36. Pág. 86-87.

Los divinos y curiosos griegos encontraron en ella propiedades antisépticas, calmantes, tonificantes, diuréticas y laxantes. Incluso en la cultura egipcia formaba parte de los elementos rituales utilizados para la momificación, además de que se le incluía entre los alimentos que el difunto llevaba para no pasar hambre durante su viaje hasta el más allá.

Debido a sus componentes, la miel está clasificada en el grupo de los alimentos hidrocarbonados, es decir, los que están formados por hidrógeno, carbono y oxígeno, elementos que proporcionan calorías al organismo, lo cual se traduce en energía.

En la composición de la miel participan más de 70 sustancias diferentes, de acuerdo a la variedad, que depende del tipo y la cantidad de flores libadas por las abejas, el tipo de colmena y las condiciones climáticas y regionales. Un 60 a 80 por ciento de la miel está compuesto por monosacáridos, azúcares simples que el organismo asimila directamente; 1,7% de sacarosa; 4,8% de dextrina; 0,2% de gomas naturales, las cuales, junto a la dextrina, impiden que la miel cristalice; 0,8% de materias nitrogenadas proteínas y aminoácidos, entre otras; 2,8% de materias no azucaradas; 20% de agua si es mayor esta proporción, se acelera el proceso de deterioro de vitaminas y enzimas, y 0,3% de ácidos orgánicos, entre otros, ácido cítrico, láctico, fórmico y fosfórico.

La miel contiene minerales como el potasio (especialmente las oscuras, provenientes de bosques) y el fósforo, este último elemento importante para la metabolización de los hidratos de carbono; oligoelementos, como aluminio, cadmio, silicio, boro, titanio, plomo, níquel, cinc, litio, estaño, cromo y radio; pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B, vitamina C y ácido pantoténico; enzimas tanto vegetales como animales (provenientes del polen de las flores y de las mismas abejas), que son las encargadas de facilitar que el organismo asimile fácilmente los azúcares sin causar problemas digestivos, e inhibinas, las cuales aportan su acción antibiótica y, actuando conjuntamente con los monosacáridos y la acetilcolina la cual, además, favorece la irrigación sanguínea aportan a la miel una acción curativa sobre heridas. Una de las razones por las que se debe evitar someter a la miel a altas temperaturas es que las inhibinas se destruyen por acción de la luz y el calor.

Quizás las malas noticias son para las personas que cuidan su dieta contando calorías, porque 100 gramos de miel contienen 325 calorías; sin embargo, esto es especialmente recomendable para quienes requieren dosis adicionales de energía, como deportistas, personas que realizan actividades con altas exigencias físicas e intelectuales, niños y ancianos. Si bien la miel es asimilada perfectamente por la inmensa mayoría de las personas, pueden darse algunos casos en que se presente alguna reacción adversa, como por ejemplo aquellos que son alérgicos al polen y, por supuesto, los diabéticos.

Más allá de su dulce sabor, del innegable placer de saborearla untada sobre un trozo de pan recién tostado o agregada como edulcorante en jugos y bebidas, por sus propiedades medicinales y cosméticas, la miel puede utilizarse de muy diversas formas.

Sus propiedades cicatrizantes y humectantes la convierten en el ingrediente número uno de cremas y ungüentos para la piel. Diluida en leche tibia es una excelente loción que se aplica en el rostro y el cuerpo; mezclada con yema de huevo y unas gotas de aceite de almendras para cutis seco o jugo de limón para cutis graso es una excelente mascarilla limpiadora y preventiva de las arrugas. Además, mezclada con una infusión de berros, sirve para atenuar las manchas en la piel, y combinada con glicerina y jugo de limón ayuda a aliviar irritaciones y quemaduras causadas por la insolación.

La miel es la estrella protagónica de centenares de remedios caseros, recetados para aliviar y prevenir toda clase de males, desde artritis y fiebre hasta un excesivo deseo sexual.

En caso de irritación en la garganta producida bien sea por gripe, inflamación o lesión o ulceraciones en la boca, se recomienda hacer gargarismos con una cucharada de miel diluida en medio vaso de agua tibia. Igualmente, en casos de tos, gracias a los monosacáridos, la miel tiene un efecto expectorante y antitusígeno.

A las personas que sufren de úlcera gástrica se les aconseja tomar una cucharadita de miel pura en las mañanas, dejándola diluir bien en la boca antes de tragarla; luego, debe esperarse al menos una hora antes de ingerir cualquier otra cosa.

La combinación de miel y jugo de limón también se recomienda para casos de fiebre, tomándose varias cucharaditas durante el día.

Su consumo tiene efectos positivos a nivel del corazón, ya que favorece la producción de fosfatos orgánicos que regulan el ritmo cardíaco y estimulan el riego coronario. Igualmente, por ser rica en minerales y oligoelementos, influye sobre las enfermedades reumáticas; estimula el metabolismo hepático, por lo cual tiene un efecto desintoxicante en todo el organismo, y es un extraordinario reconstituyente.”⁴²

La miel es la fuente de azúcar más noble y rica, es por eso, que podemos reemplazar el consumo de azúcares por el de miel.

“La medicina actual ha determinado científicamente que la miel contiene elementos que alivian ciertas dolencias: gastritis; los fitonutrientes de la miel ayudan a aliviar este mal, reduciendo sus efectos sobre el cuerpo, de la misma manera que el agua oxigenada contenida en el producto lleva a cabo una acción antibacteriana, que también puede ayudar a casos de duodenitis. En la gastroenteritis; cuando se trata de niños afectados por este mal, la miel pura crea un efecto antibacteriano en el organismo, atacando bacterias como la escherichia coli y la salmonella, afecciones muy comunes. Como la miel funciona como un buen sustituto de la glucosa, dosis diarias pueden reducir la diarrea producida por esta afección. En la resaca; el efecto de la fructosa que la contiene la miel sobre el hígado humano ayuda a aliviar los efectos del alcohol, ya que acelera su oxidación dentro de este órgano. Tras pasar esta etapa, la resaca pierde fuerza, ya que la mayoría de los componentes alcohólicos fueron asimilados por el cuerpo humano. En las úlceras de estómago; las cualidades antibacterianas de la miel ayudan a eliminar al helicobacter pylori, la bacteria causante de esta condición en la mayoría de los casos.

La aplicación de miel cruda sobre quemaduras no demasiado graves y pequeñas heridas, como cortes leves y poco profundos o raspaduras, puede acelerar el proceso de curación y recuperación del tejido dañado, además de proveer de un alivio momentáneo contra el dolor. Este se debe a que la miel impide el surgimiento de bacterias en las heridas y absorbe la humedad que podría resultar peligrosa para la persona lastimada.”⁴³

⁴² Op. Cit. 36. Pág. 89.

⁴³ Op. Cit. 36. Pág. 89.

Tomate:

“Planta herbácea bastante ramificada y pilosa. Las hojas son alternas, y compuesta por folíolos con forma de pina: Las flores tienen corola amarilla y se agrupan en racimos. Los frutos son bayas de pulpa succulenta y jugosa, de coloración roja cuando están maduros, y con formas variables según la variedad. Son comestibles al natural y en conservas, extractos, jugos, etc. Además de la pulpa, también las hojas se emplean con fines medicinales.”⁴⁴

“El intenso color del tomate se debe a su alto contenido de licopeno, un antioxidante natural que, según recientes investigaciones ayudan a prevenir los siguientes problemas de salud: cáncer de próstata; en un estudio realizado a 48.000 hombres a lo largo de cinco años, se encontró que quienes ingerían diez raciones semanales de alimentos con tomate cocido tuvieron tres veces menos posibilidades de tener cáncer de próstata que aquellos que consumían pocos tomates. Está aún en estudio, pero se cree que el licopeno podría prevenir otros cánceres, como los de colon, recto y en caso de mama. Ataques cardíacos: quienes consumen licopeno son menos propensos a los ataques cardíacos.

Además el tomate tiene las siguientes propiedades: alivia la inflamación y el ardor en el caso de picaduras de insectos, forúnculos o abscesos; en caso de dolor de garganta, son excelentes las gárgaras con jugo de tomates mezclado en partes iguales con agua caliente y bien colado. Combate el acné, para ello aplique rodajas de tomates sobre la zona afectada. Revitaliza la piel fatigada. Es eficaz contra la hipoglucemia y el síndrome de fatiga crónica, pues estos trastornos comparten una característica: la pérdida gradual de las reservas de energía del organismo. Suaviza las manos si se las frota con jugo de tomates, sal y unas gotitas de aceite de oliva. Complementa la nutrición del bebé a partir del sexto mes de vida. Se recomienda dar al niño jugo de tomate diluido con agua en partes iguales, siempre que el pediatra lo autorice. Protege el hígado y lo reconstituye cuando éste ha sufrido algún trastorno. Estimula el apetito. Combate la anemia y la constipación.”⁴⁵

⁴⁴ Op. Cit. 14. Pág. 246.

⁴⁵ Op. Cit. 36. Pág. 103-104.

Vinagre:

“El secreto de los poderes curativos del vinagre está basado en la abundancia de nutrientes que posee. Entre las principales sustancias del vinagre de manzana, están presentes las vitaminas C, E, A, el complejo vitamínico B y el beta caroteno. Además contiene flúor y cobre.

Son muchas las propiedades del vinagre y su acción es útil para ayudar a prevenir la obstrucción de las arterias a causa del calcio. El calcio llega a la sangre en gran cantidad cuando la persona tiene una dieta excesiva en proteínas. Se deposita en las arterias y allí se acumula, obstruyendo estos conductos del mismo modo que lo hace el colesterol. Esta acumulación puede interferir con la normal circulación de la sangre y derivar en arteriosclerosis. El vinagre disuelve estos depósitos de calcio por la acción de sus ácidos naturales y del potasio, que promueve su absorción.

La relación existente entre el vinagre y el calcio se traduce en su capacidad para prevenir la aparición de la osteoporosis, una enfermedad caracterizada por la deficiencia de calcio en los huesos, muy frecuente en la edad adulta, sobre todo en las mujeres.

Las propiedades del vinagre son múltiples: favorece el funcionamiento de los riñones y la vejiga; reduce las inflamaciones intestinales y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo, ya que combate las bacterias y gérmenes del tracto urinario. La acción combinada del vinagre y la lechuga favorecen la oxigenación de la sangre, despejando la mente y ayudando al descanso nocturno. Ayuda en la asimilación de los alimentos y resulta muy útil a la hora de reducir los problemas digestivos típicos del estrés.”⁴⁶

Zanahoria:

“La zanahoria es una planta bienal de tallos estirados y pilosos. Sus hojas están divididas y subdivididas en segmentos. Las flores con blancas o rojizas, y se reúnen en umbelas, que se cierran a medida que van madurando los frutos. La raíz es gruesa, carnosa, de color anaranjado o rojizo, y muy aromática. Está protegida por una gruesa piel que es la parte comestible, y se emplea en recetas curativas.

⁴⁶ Op. Cit. 36. Pág. 107.

Además de su alto valor alimenticio tiene propiedades depurativas, diuréticas, digestivas, antisépticas y refrescantes. Es beneficiosa en dietas para bajar de peso, controla el colesterol y el ácido úrico. Se la considera un eficaz cicatrizante, en especial para las fisuras de mamas de las mujeres que están amamantando. Tiene, además efectos carminativos, es decir que ayuda a eliminar los gases digestivos e intestinales. Se la emplea también para la tos, catarrros y afecciones de las vías respiratorias.”⁴⁷

“La zanahoria es muy rica en vitamina A y caroteno, es especialmente recomendada para mantener tersa la piel y para favorecer el bronceado, ya que su consumo sostenido favorece la buena pigmentación. Se usa desde la antigüedad para fortalecer los ojos y mejorar la visión.

Junto con la vitamina A, también contiene vitaminas B y C, así como sodio, calcio, magnesio, potasio, arsénico, fósforo, hierro y otros minerales fundamentales para el organismo humano. Muy buena para el hígado, la cicatrización, la vista y la piel, la zanahoria tiene, además, otras virtudes curativas que es preciso conocer y aprovechar: la zanahoria es un alimento esencial durante los primeros años de vida; incluso a los pocos meses de edad beber jugo de zanahoria asegurará la salud del niño, ya que previene el raquitismo y es muy bueno para la dentadura. La zanahoria rayada, mezclada con ajo y anís, elimina los parásitos intestinales. El jugo de zanahoria mezclado con miel y limón es un buen expectorante, útil en las afecciones del pecho, asma y catarrros bronquiales, además de ser un alimento base para los enfermos de tuberculosis.

Por sus vitaminas y minerales, refuerza la alimentación de las embarazadas y, como además aumenta la secreción de leche en las mujeres que amamantan, se la debe seguir consumiendo después de nacido el bebé.

Por sus notables propiedades cicatrizantes, la zanahoria es sumamente eficaz contra las hemorragias intestinales y las úlceras de estómago o duodeno. Hace más fluida la bilis y por ese motivo se la indica contra la insuficiencia hepática y otras afecciones del hígado. Es muy efectiva como estimulante sexual. Contribuye a renovar la sangre y aumenta su contenido en glóbulos rojos, lo que la hace muy

⁴⁷ Op. Cit. 14. Pág. 261.

eficaz contra la anemia. El poder cicatrizante de la zanahoria no sólo se presta a un uso interno, úlcera, hemorragia intestinales, sino también externo: la pulpa de zanahoria cruda, aplicada a una herida, llaga o quemadura, favorecen su curación y evita que queden cicatrices. También se puede usar la pulpa de zanahoria como mascarilla facial, o su jugo como tónico: fortalece la piel y evita la formación de arrugas. Es eficaz contra el reuma y la artritis, la zanahoria depura el organismo y lo fortalece.”⁴⁸

Banana: (plátano):

“Nombre común de varias especies de la familia de las musáceas. Son plantas herbáceas, cuyas hojas alcanzan gran tamaño e incluso, forman en su base una especie de tronco. Los frutos tienen una gruesa cáscara amarilla, son muy carnosos y se agrupan en ramas frutales, formando racimos largos. Difieren en tamaño, según la variedad son comestibles y de alto valor nutritivo.

Actúa contra la diarrea asténica, la dispepsia, la erisipela y las enfermedades bronquiales. La pulpa de los frutos actúa como emoliente. Puede consumirse al natural, en diversas comidas, jugos o licuados de leche. El jugo de las flores se emplea en preparados para afecciones del pecho y, en uso externo, para lavaje de ojos.”⁴⁹

Pomelo:

“El pomelo, también conocido como toronja o pamplemusa, es el fruto del árbol homónimo que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico Citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados espérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Es uno de los cítricos que más se aconseja. Si bien su gusto es muy ácido, mucha gente lo come sencillamente espolvoreado con azúcar y con la ayuda de una cucharita, otros prefieren su jugo. Es rico en vitamina C, también contiene A y B. Tiene muchas propiedades curativas,

⁴⁸ Op. Cit. 36. Pág. 109.

⁴⁹ Op. Cit. 14. Pág. 223.

es antiséptico, disolvente, tonificante y estimulante del apetito. Previene la gripe y los resfríos.

Su jugo en ayunas actúa como depurativo, fortifica los vasos sanguíneos y depura la sangre.”⁵⁰

“El agua es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un escaso valor calórico, a expensas básicamente de los hidratos de carbono. En cuanto a las vitaminas, destaca por su riqueza en vitamina C y ácido fólico. El contenido en carotenoides, pigmentos que confieren a los vegetales el color anaranjado-rojizo, no es significativo salvo en las variedades de pulpa de color oscuro, con independencia del color de la piel. Respecto al contenido mineral, destacan el potasio y el magnesio. Abundan en el pomelo los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, éste último potencia la acción de la vitamina C; responsables de su sabor y de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen al pomelo. La cantidad de fibra no es representativa y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Acostumbrarse al particular sabor ácido, amargo y dulce del pomelo no requiere de mucho tiempo si se piensa en los beneficios para la salud que reporta el

⁵⁰ Salud Plena. Un espacio para la salud. www.saludplena.com.

consumo de este cítrico. Un zumo de pomelo sólo o combinado con naranja y limón es una manera inteligente de comenzar el día con una buena dosis de vitamina C, entre otros nutrientes.

Por otra parte, un zumo elaborado con dos pomelos cubre el 100% de las recomendaciones de vitamina C. Las situaciones como el embarazo y la lactancia, tabaquismo, empleo de ciertos medicamentos, estrés, práctica intensa de deporte y patologías como el cáncer, el Sida y las enfermedades inflamatorias crónicas, incrementan las necesidades orgánicas de dicho nutriente. En estos casos, está particularmente recomendado el consumo habitual de pomelo entero o en zumo. Y para el resto de la población, tomar pomelo puede ser especialmente interesante durante los meses invernales y en los cambios estacionales, cuando son frecuentes los altibajos en el sistema de defensas, y se es propenso a contraer catarros o infecciones.

El ácido fólico es una vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar durante los primeros meses de gestación, por lo que el consumo de zumo de pomelo resulta interesante para cualquier mujer embarazada, aunque por su composición ácida puede provocar acidez a aquellas gestantes con el estómago delicado.

Para los deportistas, por su contenido en potasio, vitamina C, carotenoides y otros nutrientes, constituye una buena alternativa para reponer los minerales y el líquido perdidos después de la actividad física y para minimizar el riesgo de lesiones y potenciar las defensas. Su zumo mezclado con agua, bicarbonato y azúcares puede hacer perfectamente las funciones de bebida rehidratante durante la competición en deportes que tengan una duración mayor a 90 minutos, en los que las pérdidas de glucosa, agua y electrolitos son más acusadas.

En caso de anemia ferropénica, es muy útil y recomendable consumir esta fruta acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral. La vitamina C aumenta notablemente la absorción de hierro y esto acelera la recuperación.

El elevado contenido en agua, potasio y ácido cítrico (alcaliniza la orina), convierten al pomelo en frutas con efecto diurético, beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus

sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos y para quienes toman diuréticos que eliminan potasio. Sin embargo, las personas que padecen insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en potasio, deberán moderar el consumo.

El contenido en ácido cítrico hace del pomelo una fruta con propiedades antisépticas sobre las vías digestivas y urinarias. Esta sustancia, junto con otros ácidos orgánicos, le proporcionan el característico sabor ácido al pomelo, por lo que su consumo puede provocar molestias a quienes sufren hernia de hiato, acidez de estómago, gastritis y úlcera gástrica o gastroduodenal.

La sustancia amarga del pomelo, abre el apetito y favorece la producción de bilis, de ahí que se considere al pomelo como alimento digestivo y beneficioso para el hígado.

La escasa fibra del pomelo se encuentra principalmente en la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos, y en muchas ocasiones se desecha, sobre todo cuando se elabora un zumo. Se trata de fibra soluble, que retiene agua, por lo que su consumo contribuye, aunque en pequeña medida, a favorecer el tránsito intestinal, al aumentar el volumen de las heces y hacerlas más fluidas.”⁵¹

Almendras:

“El almendro tiene su origen en las regiones montañosas de Asia central, donde es cultivado desde épocas remotas (5000 a 4000 a. C.), y a través de rutas comerciales, por todas las civilizaciones primitivas.

El fruto es la almendra. El aceite de este fruto es utilizado como emoliente, y la esencia de almendras amargas en perfumería, por su aroma.

Cada 100 g de almendra común aportan 570 Kcal., aportando dosis de vitaminas B, vitamina B6; otras vitaminas en la cual es rica la almendra es la B9, vitamina B5; también es valioso el aporte de minerales esenciales que proveen 100 g de almendras: zinc, hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio.

⁵¹ Ibid. 50.

Se recomienda el consumo de almendras durante los momentos en que hace frío, son muy apropiados para una dieta de estudiantes en épocas de exámenes o de mucha actividad intelectual.”⁵²

⁵² Enciclopedia. Medicinas naturales. Todos los remedios, formulas y curaciones populares. Editorial Editors S. A. Barcelona. Pág. 32.

HIERVAS Y PLANTAS MEDICINALES

Áloe vera:

“El áloe se usa en la curación desde los albores de la historia. Escritos médicos egipcios del 1.500 a.C, lo recomiendan contra infecciones, problemas cutáneos y como laxante, usos que respalda la ciencia moderna.

En 1935 se certificó por primera vez científicamente el poder curativo del áloe en heridas, cuando una revista médica estadounidense informó sobre una mujer cuyas quemaduras por rayos X se trataron con éxito aplicando gel extraído de las hojas de la planta. Desde entonces diversos estudios han respaldado su capacidad para estimular la curación de que maduras de primer y segundo grados y otras heridas. Otro informe indica que el áloe también alivia el mal estar del sarpullido de la hiedra venenosa.

El gel del áloe no solo estimula la curación de heridas también ayuda a prevenir la infección en la piel lesionada. Diversos estudios muestran que es eficaz contra muchas de las bacterias que pueden invadir una herida.”⁵³

“Existen más de 200 especies de áloe. Es una planta perenne, es decir que mantiene sus hojas a lo largo de todo el año. Se caracteriza por tener hojas duras y gruesas, con forma de lanza o sierra, con bordes espinosos y que terminan en un ápice puntiagudo. El color de las hojas varía desde el gris al verde brillante, aunque algunas especies tienen hojas veteadas.

Esta planta, cuyas virtudes medicinales y su uso en productos de belleza son conocidas desde la antigüedad, es también llamada sábila.”⁵⁴

“Originaria de África Oriental y Meridional, el áloe es un género de la subfamilia asfodeloides de la liliáceas, que comprende mas de 200 especies. La planta puede alcanzar entre dos y tres metros de altura, aunque raramente puede llegar hasta los seis metros. Las especies del género de los áloes son casi siempre leñosas, poseen las hojas grandes, dispuestas en grandes rosetones y con una espina en su extremo. Además, tienen otras espinas más pequeñas. Las flores son tubulosas, las seis piezas que forman la cubierta floral se sueldan todas entre sí en un tubo

⁵³ Castleman, M. Las hierbas que curan. Editorial Alice Feinstein. 1991. Estados Unidos. Pág. 87-88.

⁵⁴ Op. Cit. 14. Pág. 24.

generalmente recto o encorvado algunas veces. Estas flores suelen tener color rojizo, anaranjado o amarillento. Los estambres con también seis con largos filamentos que arrancan del fondo de la flor, debajo del pistilo. Según las especies el áloe florece en primavera y verano.

En medicina, se utiliza el jugo de sus hojas cuajado en una masa sólida de color oscuro y amargo llamada acíbar. Generalmente, se obtiene dejando fluir el licor que se escurre de sus hojas cortadas transversalmente. Este licor se concentra y se espesa al calor del sol o con calor artificial.

Según cuál sea el proceso de secado, el acíbar adopta colore que irán desde el marrón rojizo hasta el negro, en forma de terrones similares al barro seco, frágiles, de fractura concoide, a los que hay que proteger de la humedad.

Si se hace un corte a las hojas, exudan un líquido acuoso de sabor amargo, acumulado en células secretoras que rodean la región cribosa. Ya que la pared celular que las separa es muy delgada el jugo fluye con facilidad. Las hojas se cortan de modo que la secreción pueda recogerse en un recipiente. A continuación se condensa el líquido poniéndolo al fuego o al baño María. Después de separar la espuma se le vierte en otro recipiente en el que se solidificará. Así es como llega al mercado y se elabora después en formas de preparados (gotas, píldoras, supositorios, geles, etc.).

La composición del acíbar varía según el áloe del que proceda, la época de recolección y las formas de elaborarlo.

Contiene del 6 al 10 % de agua y los de mayor calidad dejan un 2 % de cenizas. Además, el acíbar contiene hasta el 20 % de aloina. El áloe contiene también aloemisina, de gran poder antiinflamatorio y analgésico, y aloeuricina, cuya propiedad es activar y fortificar las células epiteliales, lo que la hace de mucha utilidad en las úlceras gástricas y estomacales.

La tintura o el jugo diluidos en agua apartes iguales usadas varias veces en forma de gárgaras de 3 a 4 minutos actúa eficazmente contra los dolores dentales, y de las encías, neuralgias, aftas, laringitis, disfonías, amigdalitis, anginas, placas y cualquier afección bucal o faríngea.

Contiene gran cantidad de aminoácidos como son la valina, metionina, fenilalanina, lisina y leucina. Posee además al polisacárido lignina, el glucomannan y otros glúcidos como la pentosa, galactosa, y los ácidos urónicos que proporcionan

una profunda limpieza de la piel, pues penetran en todas sus capas, eliminando bacterias y depósitos grasos que dificultan la exudación a través de los poros. Entre los elementos constitutivos figuran el yodo, cobre, hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, manganeso, azufre magnesio y gran cantidad de calcio. Es una de las pocas especies que contiene vitamina B12, además de vitamina A, B1, B2, B6, y C.

Contiene fuertes proporciones de germanio que actúa como filtro depurador del organismo, elimina los venenos y desechos de las células, reestructura y revitaliza la médula ósea, reactiva el sistema inmunológico, estimula la producción de endorfinas, que calman el dolor.

Propiedades del aloe vera: el gel obtenido del aloe produce seis agentes antisépticos de elevada actividad antimicrobiana: el ácido cinamónico, un tipo de urea nitrogenada, lupeol, fenol, azufre, ácido fólico y un ácido salícico natural que combinado con el lupeol tiene importantes efectos analgésicos.

Es astringente, analgésico, y anticoagulante. También se ha comprobado sus beneficios como estimulante del crecimiento celular y resulta ser un increíble antitóxico y antimicrobiano.

En las enfermedades eruptivas de los niños como el sarampión, la varicela, la escarlatina y otras, sus propiedades antiinflamatorias reducen la picazón y evita que los chicos se rasquen las ampollas. Además pueden tratarse las verrugas, los sabañones, los eccemas, la soriasis, la dermatitis seborreica, la erisipela, el pie de atleta, las picaduras de insecto y de plantas venenosas.

Cura las heridas cortantes, el herpes, la culebrilla, y las infecciones producidas por estafilococos y otras infecciones bacterianas internas como la gastroenteritis, colitis, enterocolitis, vaginitis, escorbuto, cólera,, disentería, blenorragias, sífilis y otras enfermedades venéreas.

Alivia el dolor de los golpes, esguinces, luxaciones, dolores musculares, artríticos y reumáticos. Además, reduce los efectos de alergias, indigestión, acidez estomacal, gastritis, úlceras duodenales y estomacales, úlceras oculares, hemorroides y afecciones del aparato digestivo.

Descongestiona el estómago, el intestino delgado, el hígado, los riñones y el páncreas. Funciona, también, como un laxante natural y facilita los movimientos intestinales en las personas con problemas de estreñimiento.

Resulta muy adecuado para el tratamiento de las varices, ya que calma su dolor y las mejora. También se han comprobado sus efectos beneficiosos en el tratamiento de la celulitis.

La estética también encuentra un aliado incondicional en el magnífico *áloe vera*. La aloína que contiene revitaliza el cabello tornándolo más flexible, reluciente, dócil y resistente. Además, regenera las células de la piel después del afeitado. Tras la depilación, evita el enrojecimiento, las erupciones los granos. El *áloe* combate las estrías en el abdomen y en los pechos. A su vez, absorben y reduce el olor corporal, siendo un excelente desodorante.”⁵⁵

“Son muchas las formas de aprovechar las propiedades del *áloe vera*. Por vía oral, generalmente actúa como regulador, depurativo y tonificante general de los órganos y sistemas corporales. Esta forma de consumo se aconseja por sus propiedades cicatrizantes en úlceras y problemas gastrointestinales irritativos, inflamatorios, fermentativos o infecciosos, por sus propiedades inmunoestimulantes si se requiere un aumento de las defensas naturales en casos de infección respiratoria, urinaria o ginecológica. También se recomienda para depurar y desintoxicar en afecciones hepato biliares y ante una acumulación de toxinas en reumatismo, artritis, procesos alérgicos como rinitis o asma, gota, y afecciones dermatológicas como acné, dermatitis o eccemas. Ayuda a regular y depurar el organismo y a controlar los niveles de colesterol, glucosa y ácido úrico, así como también la tensión arterial, la circulación venosa y el metabolismo general, por lo que puede ser útil como complemento en dietas de control de peso.

Aplicado externamente es antiinfeccioso, antiinflamatorio y suavizante, favorece la cicatrización y regeneración de la piel y alivia y cura heridas y otros problemas de la piel. Por otra parte, aplicado en compresas en los días siguientes a la quemadura, calma y acelera la regeneración de la piel dañada.

En uso externo no se han descrito reacciones adversas y las reacciones alérgicas son muy raras. En uso interno, el gel de *áloe vera* se considera seguro y no se conocen interacciones. Los jugos obtenidos a partir del gel deben ser biológicos y no contener sustancias antraquinónicas.

⁵⁵ Op. Cit. 36. Pág. 117-118.

Si bien existen muchos preparados industriales de áloe vera, es posible cultivar la planta en el hogar y utilizarla, siempre con el asesoramiento de un especialista idóneo, como un remedio casero. El siguiente listado incluye todas las formas en que puede utilizarse el áloe:

Jugo: el jugo del áloe vera se extrae de la pulpa ya que la piel es muy irritante. Es la forma más popular de tomarlo. Se diluye una cucharada sopera en medio vaso de agua y se toma de una a tres veces al día antes de las comidas.

Gel: el gel de áloe vera forma parte del gel de ducha para poder aplicarlo así en la higiene diaria. Es una forma poco concentrada que puede aplicarse diariamente.

Fresco: aplicar la hoja de áloe vera hendida directamente sobre las quemaduras, las heridas, la piel seca, las infecciones por hongos y las picaduras de insectos. Pueden tomarse hasta dos cucharadas de un vaso de agua o con jugos de frutas tres veces al día como tónico.

Pomada: abrir varias hojas de áloe vera para obtener gran cantidad de gel y hervirlo hasta formar una pasta espesa que se guarda en frascos limpios en un lugar fresco y se utiliza igual que las hojas.

Vino tónico: el gel de áloe vera fermentado con miel y especial recibe el nombre de *kumaryasaba* en la India y se emplea como tónico contra la anemia y los trastornos de la función digestiva y hepática.

Inhalaciones: utilizar el gel de áloe vera en vahos contra la congestión bronquial.

Tintura: utilizar de uno a tres milímetros de áloe vera por dosis como estimulante del apetito o contra el estreñimiento. Su sabor es desagradable.

Polvo: se usan 100 – 500 mg. de áloe vera por dosis o en forma de cápsulas como purgante para estreñimiento persistente y para estimular el flujo de la bilis.”⁵⁶

Contraindicaciones:”el áloe generalmente se considera seguro para el uso cutáneo y oral; sin embargo, cuando se usa para el estreñimiento durante más de 10 días, puede empeorar el problema o causar adicción. Puede causar un desequilibrio electrolítico. Por otra parte, el áloe combinado con el alcohol y la exposición al sol puede ser carcinogénico.

⁵⁶ Op. Cit. 36. Pág. 119.

Las mujeres embarazadas no deben tomar áloe en forma oral ya que puede producir la estimulación uterina. Además, los glúcidos de la antraquinona son fuertemente purgantes.

Las hojas en grandes dosis pueden producir vómitos. A su vez, las reacciones alérgicas al áloe son posibles pero raras.

Siempre que existan dudas, es necesario consultar con un especialista que esté familiarizado con la planta. Para evitar posibles interacciones y siempre que se desea usar el áloe como complemento de una terapia alopática, debe consultarse con el médico.”⁵⁷

Malva:

“Hierba anual o perenne cuyo tallo mide unos 60 cm y puede ser trepador o rastrero. Las hojas son grandes y lobuladas. Produce flores lilas y blancas. Los frutos son cocos de color amarillo cuando maduran. Con fines medicinales, se emplean las flores, las hojas y las raíces. Su nombre científico es *malva sylvestris*. Es una planta silvestre, que crece a orillas de los caminos y en terrenos no cultivados. Puede cultivarse a través de semillas. Las flores deben de recogerse antes de completar la floración y las hojas, en verano. Deben dejarse secar rápidamente en un lugar aireado y sombreado, y conservarse en recipientes cerrados de vidrio.

Propiedades: es un remedio muy eficaz contra múltiples enfermedades: cataplasma (abscesos y panadizos; artritis y gota): calentar algunas hojas y raíces frescas, pero sin que se sequen. Extender sobre una tela y machacar para extraer el jugo. Aplicar sobre la zona afectada. Para abscesos y panadizos, renovar cada hora. En caso de artritis y gota, emplear una tela de lana. Decocción (inflamación de vejiga e intestinos, estreñimiento), hervir 150 g. de hojas y flores en 1 litro de agua, durante 20 minutos. Filtrar, endulzar con miel y beber 3 ó 4 tazas diarias. Infusión (inflamación bucal, de encía o garganta), dejar en infusión una cucharadita de flores un una taza de agua hirviendo. Filtrar y emplear para gárgaras o como colutorio varias veces por día.”⁵⁸

⁵⁷ Op. Cit. 36. Pág. 119.

⁵⁸ Op. Cit. 14. Pág. 137.

Perejil:

“Hierba que mide de 40 a 80 cm de altura. El tallo es estriado y ramificado, las hojas son de forma similar a un triángulo y las flores tienen coloración verde – amarillentas. Las hojas son ricas en vitaminas y minerales, y su sabor dulce y picante hace que se utilicen como aderezo para muchas comidas y ensaladas. Con fines medicinales, se emplean las raíces y las hojas frescas.

Crece espontáneamente. Puede cultivarse a través de semillas, en suelos húmedos y ricos en humus, y lugares sombreados. Para acelerar la germinación se aconseja previamente las semillas en remojo en agua tibia.

Propiedades: como alimento natural, se emplea en dietas fortificantes y contra la anemia. Tiene propiedades diuréticas, digestivas, antifatulentas y hepáticas. En uso externo, ayuda a curar y cicatrizar heridas. Puede consumirse fresco y picado en todas las ensaladas y comidas.

En infusión general (diurética, hepática y estomacal), verter 30 g. de raíz fresca de perejil y 30 g. de flores de manzanilla en un litro de agua hirviendo, durante 10 minutos. Filtrar, endulzar con un copo de miel y tomar 3 ó 4 tazas diarias.

Cataplasma cicatrizante: triturar un puñado de hojas y tallos frescos. Hervir en una copa de vino, hasta que se evapore la mayoría. Colocar sobre un pedazo de gasa y aplicar caliente sobre la zona afectada por heridas o abscesos. Hacer el tratamiento dos veces diarias.”⁵⁹

Chía:

“La Chía (*Salvia hispánica*), es una planta anual, de verano, que pertenece a la familia de las *Lamiaceae*; es originaria de áreas montañosas de México y si bien resulta una verdadera novedad en nuestro mercado, se sabe que hace ya 3500 años a.C. era conocida como un importante alimento-medicina. En la época precolombina era para los mayas uno de los cuatro cultivos básicos destinados a su alimentación, junto al maíz, el poroto y el amaranto. Con el paso del tiempo su uso cayó en el olvido y fue a finales del siglo pasado que el interés por la chía resurgió, ya que se la puede considerar una buena fuente de fibra dietaria, proteína y antioxidantes. En el año 1991 se reconocieron sus propiedades y fue reactivado su cultivo gracias a un

⁵⁹ Op. Cit. 14. Pág. 206.

programa de desarrollo e investigación de la Universidad de Arizona, promoviendo la recuperación de este cultivo subtropical en EEUU, México y Argentina.

Los mayas y aztecas usaban la chía en distintos preparados nutricionales y medicinales, como así también en la elaboración de ungüentos cosméticos. Era fuente de energía para travesías prolongadas y alimento para los guerreros, combinada con maíz. La harina de chía tostada se utilizaba en la preparación de una popular bebida refrescante y nutritiva, costumbre que, con variantes, hoy persiste en Centroamérica y se denomina “chía fresca” (agua, limón y chía). Los ceramistas y pintores utilizaban el aceite de chía para la preparación de barnices y pinturas, que se destacaban por su brillo y resistencia al envejecimiento dado su alto poder antioxidante.

Las semillas de chía contienen una muy buena cantidad de compuestos con potente actividad antioxidante (principalmente flavonoides), eliminando la necesidad de utilizar antioxidantes artificiales como las vitaminas. Se ha demostrado que las vitaminas antioxidantes anulan los efectos protectores de las drogas cardiovasculares. El problema de ingerir insuficientes antioxidantes desaparece con una mayor cantidad de alfa-linolénico de origen vegetal, lo que genera otra ventaja sobre los ácidos grasos omega-3 provenientes de productos de origen marino.

Los antioxidantes, además de resultar un saludable aporte dietario y terapéutico, sirven a la buena conservación del aceite. Esto explica como los mayas, sin grandes técnicas de conservación, podían almacenar la harina de chía durante largos períodos sin que se pusiese rancia, algo poco habitual en semillas oleaginosas. Los antioxidantes protegen de tumores, afecciones cardiovasculares, inflamaciones, virus y radicales libres.

Propiedades terapéuticas: hipoglucemiante, inmunoestimulante, tónico cardíaco y nervioso, y alimento mineralizante, vitamínico. Las semillas de chía aportan los siguientes efectos: antioxidante, antiagregante plaquetario, antiinflamatorio, antimutagénico, anticarcinogénico, antiviral, laxante, hipotensor, hipocolesterolemiantey proteico.

El consumo de chía resulta útil en casos de celiaquía, depresión, estrés, diabetes, obesidad, problemas gastrointestinales, tumores, artritis, asma, afecciones

cardiovasculares y pulmonares, soriasis, arteriosclerosis, anemias, embarazo, lactancia, crecimiento, convalecencias y debilidad inmunológica.

Usos y aplicaciones:

Aceite: La chía puede utilizarse a través del aceite de sus semillas, cultivadas en forma orgánica, prensadas en frío y sin proceso de refinado. Dado su alto contenido de Omega-3, bastaría con ingerir apenas unos gramos de aceite (una cucharadita) en crudo, a fin de cubrir las necesidades diarias de ácido linolénico. Dada la baja proporción de Omega-6 en su composición, la mezcla con aceite de girasol permite obtener un equilibrado suplemento de AGE, con la relación ideal entre los omegas 6 y 3 de 4 a 1. Son aceites para consumir en frío y sin proceso alguno de cocción, a fin de preservar sus delicados principios nutricionales.

El aceite obtenido de la semilla de chía no tiene ni produce olor a pescado por lo que el consumo de los productos obtenidos o realizados con la semilla de chía no necesitan un empaque y condiciones de almacenamiento especiales para prevenir incluso, los menores cambios ocasionados por el medio ambiente haciendo que los antioxidantes naturales sustituyan el uso de estabilizadores artificiales; haciendo de éste, un cultivo sustentable y ecológico y convirtiendo a la semilla o cualquiera de sus derivados en materia prima ideal para enriquecer una gran diversidad de productos, gracias a su composición química y su valor nutritivo, confiriéndole un gran potencial para usarla dentro de los mercados alimenticios.

Semillas (aquenios) – Harina: El consumo directo de las semillas de chía es una buena forma de beneficiarse con su aporte de Omega-3, incluso tras ser prensada para generar aceite y su empleo en forma de harina, técnicamente llamada semilla parcialmente desgrasada.

La riqueza nutricional de la chía, la convierte en ingrediente ideal para adicionar a productos de panificación y a un sinnúmero de preparaciones culinarias y bebidas. Se la utiliza como ingrediente para hacer pan, barras energéticas, suplementos dietéticos, en dietas de aves para producción de huevos y carne y en dietas de vacas lecheras, entre otros. En el caso de consumir la semilla entera, conviene ingerirla molida (harina) o muy bien masticada, para permitir su correcta metabolización. En medio acuoso, la semilla queda envuelta en un polisacárido

mucilaginoso, el cual es excelente para la digestión que, junto con el aquenio en sí mismo, forma un alimento nutritivo.”⁶⁰

Lupines:

“Lupín, lupino o Altramuz, son algunos de los nombres que recibe esta leguminosa que trabaja para bajar el colesterol rápidamente, aún en los casos donde los medicamentos no consiguen efectos.

Sólo tomando uno en ayunas el lupín logra maravillas, es uno de los mejores remedios naturales para el colesterol, logrando también una baja en los triglicéridos.

Es una leguminosa similar a los garbanzos, a las habas, tiene forma redondeada, plana, color amarillento y sabor amargo. Debido a su sabor no es utilizada en la alimentación diaria, eso hace que no sea tan conocida como el resto de las legumbres.

Para bajar el colesterol se dejan remojar los lupines en un poco de agua durante la noche y al otro día se toman en ayunas como si fueran una cápsula, puede tomarse con el agua que se remojó.

Algunas personas prefieren no remojarlo y lo tragan ayudándose con agua, al parecer una vez en el estómago los ácidos digestivos logran obtener del lupino ciertas sustancias que pasan a la sangre y reducen los niveles de grasa bajando de esta forma el colesterol.

Algunas personas con colesterol alto pero en niveles mínimos logran bajarlo en dos semanas, cuando estos niveles son muy altos se aprecian los resultados próximamente en un mes. Es necesario realizar un análisis de colesterol a las cuatro o cinco semanas de estar consumiendo lupini, no interfiere con la medicación pero es necesario comunicarle al médico que lo está tomando.

La mayoría de los médicos ignoran que el lupino logra bajar el colesterol y se sorprenden cuando ven los resultados ya que no es algo conocido por todos.

Esta leguminosa es un remedio natural para bajar el colesterol pero no significa que se tome un lupín en ayunas y luego se puedan consumir grasas, el cuidado en la alimentación es imprescindible cuando se tiene colesterol elevado.”⁶¹

⁶⁰ Farm, O. Chía: importante antioxidante vegetal. www.fcagr.unr.edu.ar.

⁶¹ Op. Cit. 50.

Tisanas:

“Es una forma de preparación farmacéutica que se administra oralmente en las que se mezclan varias drogas unas activas y otras coadyuvantes y correctoras con el propósito de potenciar su acción y corregir los efectos adversos que pudieran tener algunas de las drogas que forman parte de su composición.

Generalmente la tisana es una mezcla sólida y homogénea de varias drogas, de la que se usan unos 2-10 g para 100-200g de agua (1-2 tazas).

El resultado es una solución acuosa extemporánea con una baja concentración de principios activos, que puede servir de bebida habitual para enfermos crónicos y también como vehículo de administración.”⁶²

“La tisana o infusión es la bebida que se consigue al hervir determinadas combinaciones de hierbas o especias en agua.

El agua queda impregnada de sustancias solubles que pueden aportar efectos beneficiosos para la salud. Actualmente, son frecuentemente utilizadas en la medicina alternativa; son también llamadas té o bebidas aromáticas. Las hierbas deben ser complejamente deshidratadas y además molidas, luego son introducidas en bolsas de papel de filtro.”⁶³

Propiedades:

“Para la acidez: protege y reconstruye la mucosa gástrica, neutraliza la acidez estomacal. Ácido úrico – gota – artritis: especial para eliminar el ácido úrico. Adelgazante: reduce las grasas, diuréticas y laxantes, activa la función renal, calma la ansiedad. Afrodisíaca: para la impotencia sexual del hombre. Antialérgica: alergias, inflamación, resfríos, congestión, rinitis, antifebril. Antiasmática: eficaz combinación de hierbas sedantes y expectorantes. Antirreumática: actúa sobre los dolores articulares. Antiparasitaria: favorece la expulsión de todo tipo de parásitos intestinales. Cálculos renales: ayuda a disolver los cálculos renales. Colesterol: reduce el colesterol y grasas en sangre, facilita la circulación sanguínea, disminuye riesgos coronarios. Corazón: mejora la circulación. Energizante: combate el agotamiento físico y psíquico. Gastritis: antiespasmódico, inflamación intestinal, cólicos y gases. Presión: normaliza la presión arterial, por su acción vaso dilatador,

⁶² Hierbitas. Tisanas. 2007. www.hierbitas.com.

⁶³ Ibid. 62.

diurético y sedante. Sedante: combate naturalmente neuralgias, palpitaciones, ahogos, angustias, opresión al pecho, insomnio, decaimiento, histéria.

Infusión: se coloca una cucharadita de tisana en una taza sobre la que se vierte agua hirviendo. Si en la tisana predominan cortezas, se recomienda hervir unos minutos, dejar reposar y beber previo colado.”⁶⁴

Tilo:

“Árbol alto de copa amplia. Las hojas tienen forma de corazón, son lisas y de color verde en la parte superior, las flores son amarillas o blancas e intensamente perfumadas. Su nombre científico es *Tilia vulgaris*.

Posee propiedades diuréticas, sudoríficas, antiespasmódicas, anticatarrales, digestivas y sedantes. Actualmente, el tilo puede conseguirse comercializado en formas de saquito, para los diversos usos. En particular, como diurético y digestivo,”⁶⁵

El eucalipto:

“El aceite de este es considerado multipropósito, y es invaluable como un remedio para el hogar. Es tanto un descongestionante como un poderoso bactericida. Cuando se vaporiza o se usa en baños de vapor, tiene un efecto curativo inmediato en los pulmones congestionados. También puede ser puesto en una crema base para preparar un ungüento que se frota en el pecho. Se elige mucho eucalipto para los saunas, y también puede ser agregado en las fórmulas de spray, donde se desee una cualidad antiséptica y limpiadora.

Los usos más comunes son: desajustes pulmonares (bronquitis), tuberculosis, cistitis, uretritis, reumatismo, dolor de oídos, desordenes otorrinolaringológicos, resfriados, tos, catarros, asma.”⁶⁶

Como curar con eucalipto: “el aceite del ahoja de eucalipto contiene una sustancia química que confiere a la hierba su agradable aroma y valor curativo. En resfriados y gripe: el eucalipto afloja la flema en el pecho, facilitando así su expulsión. Por eso muchas pastillas contra la tos son sabor eucalipto.

⁶⁴ Op. Cit. 5.

⁶⁵ Op. Cit. 14. Pág. 246.

⁶⁶ Op. Cit. 36. Pág. 167-168.

Estudios rusos con animales muestran que el eucalipto mata el virus de la influenza, que es la forma mas seria de gripe. También mata ciertas bacterias lo que significa que puede ayudar a prevenir la bronquitis bacterial, una complicación común de resfriados y gripes.

En tratamientos de heridas, la acción antibacterial del eucalipto lo hace un tratamiento eficaz para cortadas y raspones menores.

Formas de empleo del eucalipto: para elaborar vapores inhalantes, hierva un manojo de hojas o unas gotas de esencia de aceite en agua. Frote una gota o dos de aceite de eucalipto en cortadas y raspones menores tras lavarlos muy bién con agua y jabón.

Para un baño con la hierba, ate un manojo de hojas dentro de una bolsa de tela y colóquela bajo el chorro de agua para bañarse.

Para una picante infusión refrescante contra resfriados y gripe, use de una a dos cucharaditas de hojas secas trituradas por cada taza de agua hirviendo. Deje reposar 10 minutos. Beba hasta dos tazas al día. Si utiliza la esencia del aceite para hacer una infusión no use más de dos gotas. No es conveniente administrar eucalipto a niños menores de dos años. Para niños mayores y personas de más de 65 años de edad se recomienda empezar con preparaciones ligeras y hacerlas más fuertes si es necesario.

Si su hogar está infestado de cucarachas y no desea usar insecticidas, empape trapos con aceite de eucalipto y distribúyalos en sus alacenas.

El factor seguridad: en uso externo, el aceite de eucalipto no se considera irritante, pero a personas sensibles les puede provocar salpullido. Vía interna el aceite de eucalipto es muy venenoso. Se sabe de casos fatales por ingestión de cantidades tan pequeñas como una cucharadita. El Ministerio de *Alimentos y Medicina* ha aprobado el uso de aceite de eucalipto en alimentos y medicinas. Cualquier puede usar preparados con eucalipto en forma externa, aunque los bebés y niños suelen revelarse por el aroma picante. Si se le desarrolla salpullido, deje de usarlo. Para personas sanas, no embarazadas, que no estén amamantando, se considera relativamente seguro si se usa vía interna, con precaución, en las cantidades mínimas típicamente recomendadas.

El eucalipto debe usarse en cantidades medicinales sólo bajo control médico. Si produce molestias menores como malestar estomacal o diarrea, use menos o suspéndalo. Informe a su médico sobre cualquier efecto desagradable o si los síntomas contra los que los usa no mejoran en forma significativa en dos semanas.”⁶⁷

Barras de azufre:

“La sabiduría popular las utiliza para aliviar dolores en el cuello. El tratamiento es sencillo: se apoyan sobre la piel (en la parte afectada por algún dolor o molestia), y se las desliza cuidadosamente con la mano, haciéndolas girar y aplicando una leve presión. Cuando la afección es seria, las barras se quiebran en una, dos o tres partes, y algunas veces, cuando el problema es grave se pulverizan. La técnica consiste en romper tantas barras como sea necesario, hasta que el malestar desaparezca y puedan desplazarse por la piel sin problemas.

Su validación científica fue posible gracias a una investigación realizada en complemento con las cámaras Kirlian, aquellas que son capaces de fotografiar el cuerpo energético. El inexplicable misterio de que las barras se rompían con gente enferma y se mantenían en perfecto estado con gente saludable fue aclarado por medio de este instrumento.

Un paciente con un cuadro severo de tortícolis fue sometido a una serie de fotografías, en blanco y negro, que revelaron rápidamente la falta casi total de energía en sus dedos y la existencia de dos manchas negras en esta misma zona. El paso siguiente fue tratarlo con 15 barras de azufre, de las cuáles todas se rompieron. Una segunda placa Kirlian evidenció la desaparición total de las manchas y un flujo de energía mucho más normal.

Inocua y sin efectos secundarios de ningún tipo, natural y completamente orgánica, carente de productos químicos, de acción increíblemente rápida, efectiva para eliminar todo tipo de dolores, la terapia de barra de azufre parece ser interminable.

Por supuesto no es recomendable como único tratamiento para afecciones más serias, pero las gripes, los resfriados, los dolores de cabeza, las contracturas, la

⁶⁷ Op. Cit. 53. Pág. 232-233.

tortícolis y el malestar muscular pueden ser eliminados rápida y fácilmente gracias a su acción reguladora del sistema energético del cuerpo.”⁶⁸

Levadura de cerveza:

“Se la considera el cultivo mas antiguo realizado por el hombre. Además, dio nacimiento a la biotecnología y tiene gran importancia por su intrínseco valor alimenticio.

La levadura de cerveza desecada en su estado puro se obtiene a partir del hongo unicelular *Saccharomyces cerevisiae* luego de una serie de procedimientos industriales. Es un complemento rico en proteínas y vitaminas del grupo B, ideal como suplemento en dietas. Es de fácil digestibilidad y de rápida absorción por el organismo.

La levadura de cerveza desecada virgen es un polvo que difiere de la levadura utilizada habitualmente en panificación. Mientras la primera es inactiva, la segunda tiene la propiedad de fermentar carbohidratos con producción de anhídrido carbónico. Su gran importancia como suplemento nutritivo radica en que sus proteínas contienen todos los aminoácidos considerados esenciales.

Las proteínas de la levadura presentan elevada cantidad de lisina, isoleucina y treonina. El contenido de aminoácidos es muy similar al de las proteínas de soja. Además posee ácidos nucleicos. Por eso es necesario recomendar una restricción en su consumo en pacientes con aumento de ácido úrico. Las investigaciones señalan que pueden consumirse de 20 a 30 gramos de levadura de cerveza seca por día sin inconvenientes en pacientes con hiperuricemia o gota.

La levadura de cerveza contiene una importante cantidad de vitaminas del complejo B, indispensables para el normal desarrollo de las funciones celulares durante el crecimiento y la reproducción. En la levadura de cerveza virgen predominan los fosfatos y el potasio. También es relativamente alto el contenido de azufre, magnesio y calcio.

La levadura de cerveza virgen es, además, muy rica en fibra, siendo ideal para reducir el colesterol. Por otra parte, puede resultar beneficiosa para contrarrestar los efectos de ciertas bacterias. Estudios recientes demostraron que su ingesta favoreció

⁶⁸ Op. Cit. 36. Pág. 194-195.

la instalación en el intestino de bacterias lácticas prebióticas que impidieron su colonización por la salmonella typhimurium, presente en alimentos en mal estado y carnes crudas.

Las aplicaciones terapéuticas de la levadura incluyen su uso en individuos sanos, para prevenir infecciones y favorecer el desarrollo del organismo. En ese sentido, es recomendable su ingesta por parte de embarazadas y mujeres en período de lactancia, niños durante el desarrollo y crecimiento y adolescentes. Los deportistas encuentran en la levadura un aliado para mejorar su rendimiento, que facilita la oxigenación de los tejidos musculares. Asimismo, se trata de un buen suplemento de las dietas adelgazantes y vegetarianas, y resulta ideal en ancianos con deficiencia alimentario. Refuerza el sistema nervioso favoreciendo el normal funcionamiento cerebral. Es un antioxidante natural y previene las afecciones vasculares, gracias a su contenido en ácido fólico y ácidos grasos insaturados. Es una importante fuente de fibra. Fortalece la piel y el cabello y favorece la síntesis de varias hormonas: tiroideas, progesterona y testosterona. En personas enfermas, la levadura puede resultar oportuna para el tratamiento de desnutridos en general, y específicamente en pacientes oncológicos. También colabora en la recuperación de posoperatorios no complicados y quemados, además de funcionar como protector hepático por daño químico o medicamentoso. Gracias a su alta cantidad y calidad en nutrientes, es antianémico, combate la anorexia y activa el sistema inmunológico. Favorece la reducción del LDL o *colesterol malo*.⁶⁹

Germen de trigo:

“Es la parte más nutritiva del grano del trigo que se utiliza como un complemento idóneo para mantener el equilibrio nutricional. El germen de trigo puede tomarse con los cereales en el desayuno, espolvoreado en ensaladas, zumos, yogur, leche o en forma de perlas.

Propiedades del germen de trigo:

- Recomendado en cansancio intelectual.
- Eficaz como preventivo de la arteriosclerosis por su aporte en vitamina E.

⁶⁹ Op. Cit. 36. Pág. 85-86.

- Ayuda en trastornos digestivos.
- El germen de trigo previene la acumulación de colesterol en las arterias por su contenido en fosfolípidos.
- Ideal en embarazo, lactancia, crecimiento y estados post-operatorios.
- Es un aliado de la belleza del cabello, uñas y piel por su aporte en Zinc y vitaminas B.
- El germen de trigo reduce los azúcares de la sangre por su aporte en Magnesio y vitamina F.

El germen de trigo gracias a su alto porcentaje en proteínas e hidratos de carbono lo convierten en un complemento magnífico para el organismo desde la edad infantil a la ancianidad. Su contenido en vitamina E, impida la destrucción en el organismo de vitamina A y es indispensable para los músculos, paredes de los vasos sanguíneos y el músculo cardíaco. El germen de trigo tiene un aporte en vitamina F o ácido linoleico, equilibra el organismo, facilitando la asimilación de las grasas, azúcares y proteínas. También nos ofrece vitaminas del grupo B, principalmente B1, B2 y B6.”⁷⁰

El té:

“El té es una bebida que brinda un enorme bienestar a nuestro organismo: contiene vitaminas, aceites esenciales y fluoruro. También tiene propiedades diuréticas y se le atribuye la capacidad de mejorar la visión y la atención, por lo que los chinos creen que quienes lo consumen habitualmente gozan de una vida más larga. Se han comprobado científicamente sus propiedades medicinales, y sus efectos beneficiosos sobre el cuerpo humano.

El té disfruta, por lo tanto, de un reconocimiento generalizado como alimento natural y saludable. Existen dos variedades especialmente beneficiosas, cuyas propiedades resultan asombrosas: el té rojo, y el té verde.

Los chinos veneran el té rojo como el té idóneo para la salud, puesto que actúa sobre las energías reguladoras de las funciones de nuestro cuerpo. En china se lo utiliza para tratar los trastornos digestivos y las depresiones ligeras. Sus efectos más importantes sobre la salud son: eliminar el sobrepeso provocado por una mala

⁷⁰ Op. Cit. 52. Pág. 123.

nutrición, reducir el nivel de colesterol, reforzar el metabolismo del hígado y contribuir a la rápida asimilación del nivel de alcohol en la sangre, desintoxicar y depurar el organismo y reforzar el sistema inmunitario. Se prepara como un té normal: 1 cucharadita de té por taza y agua a punto de ebullición, dejando reposar en infusión de 2 a 5 minutos. También es bueno como bebida refrescante, y se puede tomar con hielo.

El té verde: es el té que, porque no está fermentado, conserva intactos los componentes vitamínicos, antioxidantes y medicinales existentes en las hojas del árbol de té. El sabor de té verde es suave y delicado, pero posee un cuerpo inconfundible. Existen distintas variedades que responden a un método particular del producto final, pero todos provienen de la misma planta: la *Camellia sinensis*.

Los componentes del té verde acumulan un buen número de cualidades positivas: combaten numerosos tipos de cáncer, evitan enfermedades cardiovasculares, disminuyendo los riesgos de infarto, mejoran las mucosas y piel, ayudan a adelgazar, potencian el sistema inmunológico, combaten los radicales libres, e incluso previenen las caries.

El té negro: es el más clásico y constituye la base de la conocida tradición inglesa. Es conocido por ser un efectivo *despertador natura* ya que contiene cafeína. Aporta energías, alivia la fatiga y los dolores de cabeza. Además tiene propiedades astringentes y combate la diarrea. Es el té más fermentado. Las hojas se recogen y se dejan secar al sol durante todo un día para que empiece a producirse la fermentación. Luego se enrolla y se retuercen para acelerar la oxidación de las catequizas y la formación de nuevas sustancias llamadas teorrubígenos y teoflavinas que dan el aroma, color y sabor característico del té negro. La infusión es de color marrón rojizo. Las bolsitas de té negro son un eficaz alivio para calmar las quemaduras del sol.”⁷¹

⁷¹ Op. Cit. 36. Pág. 103.

TERAPIAS ALTERNATIVAS

“Las terapias alternativas no consideran a la salud como la mera ausencia de enfermedades. La salud es el equilibrio y la armonía vital que deben reinar entre cuerpo y mente, entre el plano físico y espiritual. Se trata de terapias complementarias que no excluyen el tratamiento médico tradicional. Así, el paciente tiene otra opción para superar sus trastornos, y en muchos casos, se transforman en la última esperanza ante cuadros muy complicados.”⁷²

Este tema no será desarrollado ya que no es de interés para el presente estudio investigativo.

⁷² Op. Cit. 36. Pág. 141.