MEDICINA NATURISTA

BASES CIENTÍFICAS DE LA NATUROPATÍA Y SU SIGNIFICADO PARA LA SALUD PÚBLICA

FITOTERAPIA: BASES PARA FORMULAR UNA POLÍTICA NACIONAL DE MEDICAMENTOS HERBARIOS TRADICIONALES Y FITOFÁRMACOS.

Dr. Pedro Silva J.
Especialista en Medicina Interna y Neurología.
Máster en Nutrición.
Médico Naturista.

Santiago de Chile, 2013

INDICE

BASES CIENTÍFICAS DE LA NATUROPATÍA Y SU SIGNIFICADO PARA LA SALUD PÚBLICA.

1.-	La Medicina Natural La sabiduría de una Escuela Antigua al servicio de la vida moderna	1
2.-	Medicina Moderna: un trípode	12
3.-	La Salud Natural	14
4.-	La Medicina Naturista en la Sociedad Contemporánea	17
5.-	Fundamentos de la Medicina Naturista	20
6.-	El Médico y su arte	22
7.-	Crisis de Curación	24
8.-	Principios de Medicina Natural Introducción: Aportes y Propuestas	29
9.-	La experiencia de Finlandia	32
10.-	Estudios de la Universidad de Harvard Recomendaciones nutricionales	34
11.-	La dieta vegetariana se asocia a una mayor longevidad	37
12.-	Tablas nutricionales comparativas entre alimentos vegetales y de origen animal	38
13.-	Principales conclusiones necesarias para la planificación de la salud en el siglo XXI	58
14.-	Los hombres en el pasado	49

FITOTERAPIA

15.-	Principios de Fitoterapia	50
16.-	Regreso a las Plantas Medicinales	63
17.-	Terapia Vegetal	67
18.-	Plantas Medicinales: El origen de nuestros remedios. Parte I	69

19.-	Plantas Medicinales: El origen de nuestros remedios, Parte II	74
20.-	Plantas Medicinales: El origen de nuestros remedios. Parte III	79
21.-	Botánica Médica: Bibliografía	86
22.-	Curso de Botánica Médica	89
23.-	Conversación entre plantas	95
24.-	Ley de los estímulos	96
25.-	Principales agentes o estímulos naturales utilizados por la Medicina Natural	97
26.-	Anexo 1: La Medicina Natural: Orígenes y fundamentos. Desarrollo en Chile. Propuestas para su integración al Sistema Sanitario Nacional. Seminario de Medicina Alternativa. Colegio Médico de Chile. Agosto de 2004.	98
27.-	Anexo 2: Decreto Nº5 Ministerio de Salud de Chile. Publicado en el Diario Oficial el 8 de Junio de 2013. Otorga reconocimiento al Naturismo y regula a la Naturopatía como Profesión Auxiliar de la Salud	104

LA MEDICINA NATURAL

La sabiduría de una Escuela Antigua al servicio de la vida moderna

Dr. Pedro Silva Jaramillo
Especialista en medicina interna y neurología
Médico naturista

La medicina natural se define como el arte y la ciencia de estimular la fuerza curativa natural, para restablecer la salud, utilizando los agentes vitales de la naturaleza. La figura 1, evoca el origen de esta escuela en los templos de la civilización griega, especialmente en el templo de la isla de Cos. La medicina natural está asentada, principalmente, sobre 7 pilares fundamentales.

- La fuerza vital: Physis o Natura-Medicatrix
- La teoría humoral
- La organización del ambiente físico-químico como soporte de la vida.
- Las leyes naturales
- Las leyes de los estímulos
- La ley de curación
- La ley del amor

En el presente artículo esbozaremos algunas consideraciones generales sobre la fuerza vital y sobre los elementos naturales, indispensables para la buena práctica de esta escuela médica.

Empezaremos señalando que la medicina natural es una escuela vitalista y humoralista, que está centrada en el concepto hipocrático de la "Physis" y del principio de que "La naturaleza es la que cura". A la luz de los conocimientos actuales, es sorprendente que los griegos del siglo V a. de C. manejaran con familiaridad esta idea de la "energía interna", de esta fuerza vital que trabaja por el todo y por las partes y que es, a la vez, una y múltiple.

Lo más sorprendente es que los médicos hipocráticos se dieron cuenta que tanto la mantención, como la recuperación de la salud, dependen del trabajo de esta fuerza interna, que tiende invariablemente hacia la armonía o equilibrio en el funcionamiento del cuerpo, de la mente y del espíritu, como planos integrativos e indivisibles de la realidad del ser. La figura 2 muestra esta triple estructuración del hombre y resume las principales necesidades de cada plano, cuya satisfacción plena lleva al equilibrio o normalidad que es la salud. No puede sorprender, bajo esta concepción, que la medicina se ejerciera en los templos, al reconocer que la fuerza del espíritu es determinante sobre el cuerpo y la mente. Sin embargo, los griegos ya habían comprendido que el cuerpo, en tanto materia, debía estar en armonía y saludable, para la salud de la mente y del espíritu. Esto explica su famoso aforismo: "Mente sana en cuerpo sano". Para alcanzar este equilibrio, es indispensable llevar un estilo de vida en armonía con las fuerzas ambientales, de donde provienen los principales estímulos que activan las funciones vitales. Debe quedar claro que el hombre solo se desarrolla y se mantiene sano, en la medida que se integra constantemente a su medio ambiente natural.

Retomando la idea de la energía interna o fuerza vital, que activa y armoniza las estructuras de la materia viva; hasta donde sabemos, es solo en estos últimos años del siglo XXI, que la ciencia contemporánea ha realizado sorprendentes descubrimientos sobre la realidad. A partir del año 2001, notables descubrimientos realizados en cosmología y astronomía, empiezan a perfilar una nueva cosmovisión, que está estremeciendo y removiendo, desde sus cimientos, las teorías construidas, hasta ahora, para entender la realidad; para comprender el mundo físico, la vida en general y la vida humana en particular. La instalación del telescopio espacial Hubble, conectado a un sofisticado sistema de radiotelescopios terrestres, como los de la meseta de Chajnantor, a más de 5.000 metros de altura, cerca de San Pedro de Atacama, en el norte de Chile (Fig.3), ha permitido realizar un sorprendente descubrimiento anunciado a mediados de 2002 por la National Science Foundation de Estados Unidos. Se trata de la "energía oscura", que expande el universo.

A. Readhead, radioastrónomo a cargo del proyecto C.B.I. (generador de imágenes del fondo del universo), que se inició en Chile en 1999, explica este hallazgo: "Hay algo más que átomos y neutrones. Más allá de la materia conocida, aparece una energía desconocida, que revoluciona la física. Esta "energía oscura", constituye el 75% del universo, un 20% compuesto por "materia oscura" y solo un 5% del Universo está conformado por materia, tal como la conocemos, a base de protones y neutrones. Ni la energía oscura, ni la materia oscura, tienen que ver con planetas o estrellas, que están hechos de la misma materia que nosotros. En cambio, la materia oscura es una forma de materia que nunca se ha logrado detectar, pero cuya existencia se ha predicho a partir de complejas mediciones de sus fluctuaciones. La fuerza de gravedad de la materia oscura es la que permitió el surgimiento de las galaxias. Ahora, la "energía oscura" es un misterio mayor que la materia oscura. La energía oscura es aún más singular porque no es una propiedad de la materia, sino que del espacio mismo, del vacío, que expande toda la materia y, de alguna manera que no comprendemos, se acumula en el vacío. La energía oscura produce una acelerada expansión del Universo. Basados en la concepción original del Big-Bang, como origen del Universo, podríamos esperar que la expansión fuera disminuyendo, porque la gravedad la contiene; pero este nuevo hallazgo demuestra que el universo tienen un componente más fuerte, que está haciendo que las cosas se expandan cada vez más rápidamente y por siempre. La energía oscura tiene una acción antigravitacional que es dominante, evita el colapso cósmico y contribuye a su expansión permanente".

Según esta nueva cosmovisión, el universo no tiene ni principio ni fin. Existe eternamente. Según los nuevos hallazgos, el Big-Bang solo representa un punto de inflexión, en un camino infinito. Del mismo modo, el tiempo no tiene un inicio, ni tendrá un fin. Solo ocurren cambios de fases o etapas evolutivas en las galaxias, en un proceso de expansión que es eterno.

Desde una perspectiva teológica, esta nueva concepción del Universo enlaza la visión de la ciencia, con la cosmovisión religiosa de los orígenes. Dios, como ser eterno e infinito, cuya misteriosa naturaleza podría incluir esta "energía oscura" que conmociona a los físicos, vuelve a ocupar su lugar de Creador, en un Universo

eterno, del cual el positivismo materialista había pretendido desplazarlo por completo. Por eso, hoy nos descubrimos humildes y respetuosos y retomamos, en la medicina natural, las enseñanzas de una civilización en la cual la idea de Dios, como esencia de nuestra propia realidad, que crea y armoniza nuestra vida, estuvo siempre presente y fue determinante en todo el proceso de la curación (fig. 4). La idea misma de la creación, como un proceso ordenador, que genera mundos en equilibrios y armonía, en medio de un Universo que se expande en forma cada vez más acelerada y caótica (Entropía), tiene su correlato en la medicina natural, según la cual, la salud es el estado normal del hombre, desde su origen y nacimiento, y la naturaleza tiende constantemente a conservar en el organismo la vida en salud. Cuando el hombre respeta la ley natural, la salud es una constante que se proyectará a lo largo de toda su existencia. La enfermedad es, por el contrario, la resultante de la conducta errónea del ser humano que voluntaria o involuntariamente procede a trasgredir el orden de la naturaleza. Esta trasgresión se refleja en una vida disarmónica en la cual se violan, sistemáticamente, las reglas de una alimentación correcta del cuerpo y de la mente, y se pierde el contacto con los agentes de la vida: la tierra, la luz del sol, el agua, el aire puro, el ejercicio y la confianza en las fuerzas superiores del espíritu. Entonces la enfermedad inicia su marcha incontenible, desde la fase aguda, que es la expresión de un esfuerzo desesperado del organismo para restablecer la normalidad; hasta las fases crónica y degenerativa, en las cuales se pierde gradualmente la capacidad defensiva. Por esto, desde sus orígenes, la medicina natural ha destacado que la salud es la consecuencia de los actos de cada día del individuo; depende de su comportamiento ante la ley natural y es responsabilidad de la propia persona. La sociedad puede y debe garantizar el ambiente más apropiado para la mejor calidad de vida de sus ciudadanos; pero ninguna comunidad, nación o conjunto de naciones, por opulenta que sea, puede llegar a contar con recursos suficientes para paliar los errores de sus ciudadanos, cuando masivamente se empeñan en llevar una vida antinatural, artificial, sedentaria y en un medio en el cual los agentes vitales están contaminados. Dado que la enfermedad es la resultante de apartarse de la ley natural, volver a la naturaleza es, por consiguiente, el camino apropiado para recuperar la salud. Lo anterior explica el aforismo hipocrático: "Lo que mantiene la salud, cura también la enfermedad".

La ciencia y el arte de la medicina natural buscan siempre reequilibrar los procesos del cuerpo, de la mente y del espíritu, en forma simultánea. Como estos procesos dependen de la energía interna –Physis- los médicos naturistas tenemos siempre presente que la genuina curación natural es espontánea. Representa un proceso a través del cual, mediante el estímulo de los agentes vitales, todos los mecanismos de la regulación homeostática actúan nuevamente con eficacia y llevan al organismo a la normalidad. (Fig. 5)

La práctica de la medicina natural requiere siempre el uso armónico y simultáneo de los siguientes siete elementos:

1.- **Alimentación:**

En todos los casos se indica un cuidadoso Plan Nutricional, preparado de acuerdo a las necesidades del enfermo, utilizando alimentos naturales, frescos e integrales, aportados de modo que cubran satisfactoriamente todos los requerimientos de nutrientes y actúen, a la par, como medicinas. En orden de importancia, el régimen incluye frutas de la época y lugar; semillas de árboles como almendras, nueces, avellanas, etc.; cereales integrales como arroz, avena, trigo, maíz, quínoa; legumbres, hortalizas, algas marinas y champiñones.

2.- **Plantas medicinales:**

Se emplean de acuerdo a sus propiedades generales y específicas: antiinflamatorias, diuréticas, laxantes, emolientes, diaforéticas, carminativas, antiespasmódicas, analgésicas, hipnóticas, etc. Además, se usan las infusiones de plantas aromáticas como Rosa de Mosqueta, Menta, Paico, Boldo, Cedrón, Manzanilla, etc., en reemplazo del té y café.

3.- **Agua:**

El uso del agua fría, caliente o como vapor aplicado según diversas modalidades, constituye una de las bases principales de la curación natural.

El conjunto de técnicas existentes para utilizar el agua con fines medicinales se denomina "Hidroterapia".

4.- **Sol y aire: La cura solar:**

Incluye el uso de los baños de sol, de aire y de luz, aplicados de diferentes maneras, según el caso.

5.- **Tierra:**

Se usa en forma de compresas y baños. Tiene la misma eficacia el barro de origen termal, como el preparado con tierra arcillosa o gredosa.

6.- **Ejercicio:**

El ejercicio más aconsejable es la caminata. Se asigna especial importancia a la ascensión de cerros y a los ejercicios aeróbicos.

7.- **Cura mental:**

Se busca desarrollar en la persona la confianza en sí misma, en la naturaleza y en Dios. Se estimula el desarrollo de la voluntad y la capacidad de perseverar, practicando el plan de tratamiento hasta alcanzar el objetivo que es la normalidad orgánica, y el equilibrio del cuerpo y de la mente.

La medicina natural puede, efectivamente, resolver la mayor parte de las perturbaciones de la salud; sin embargo, hay enfermedades o procesos infecciosos, congénitos, traumáticos o quirúrgicos, donde no es suficiente el solo tratamiento natural y es necesario el uso de otros recursos, ya sean farmacológicos o el concurso de la cirugía. En este caso, en que se utiliza de base la medicina natural agregando otros agentes de la ciencia médica, tenemos la medicina integral o integrativa, que podríamos definir como "el arte y la ciencia que reúne los conocimientos y técnicas, ya sean naturales o artificiales, para restablecer la salud de los enfermos al nivel más óptimo posible, para cada caso en particular".

Bibliografía

1.- HIPÓCRATES: Tratados Hipocráticos. Biblioteca clásica Gredos. Madrid, 1990.

2.- ALSINA, J.: Hipócrates. Investigación y Ciencia (Scientific American en español) 64: 18, 1982.

3.- READHEAD, A.: The Cosmic Background Imager (C.B.I.) www.astro.caltech.edu

4.- HAWKING, S.: Historia del tiempo. Editorial Crítica, Segunda edición, Bs.As. 2002.

5.- SILVA, P.: Principios de Medicina Natural. Aportes y propuestas de la Escuela de Medicina Natural. Curso para graduados (internet). Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 2007.

6.- SILVA, P.: Fundamentos de la medicina Natural. Principios de Medicina Natural (texto en prensa)

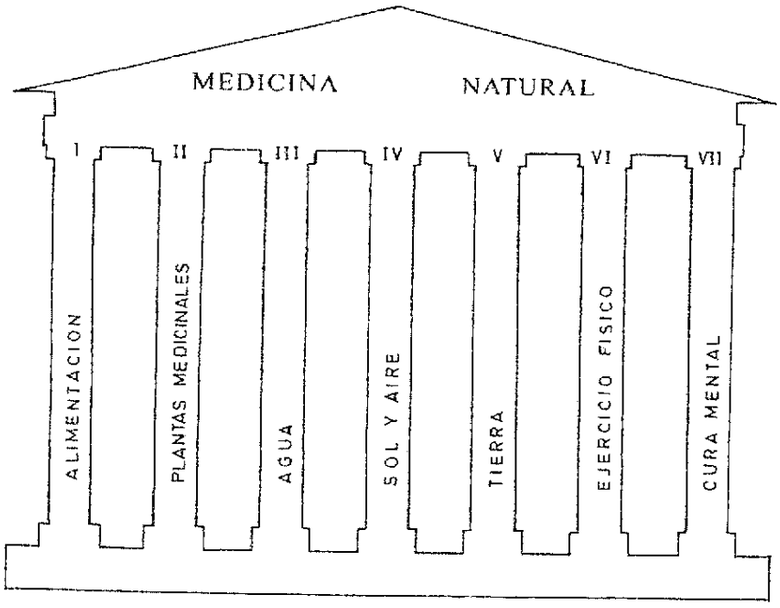


FIGURA 1
Agentes vitales utilizados por
la Medicina Natural

LA TRIPLE VISIÓN DEL HOMBRE EN EL MUNDO ACTUAL

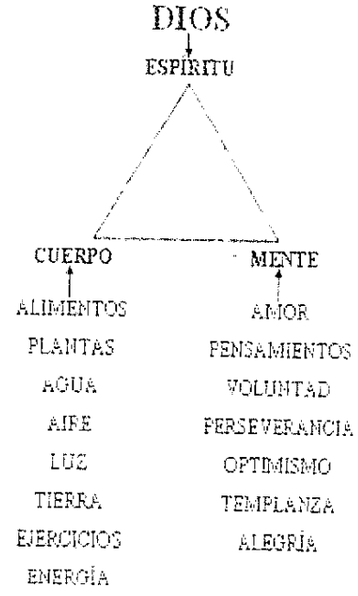


FIGURA 2

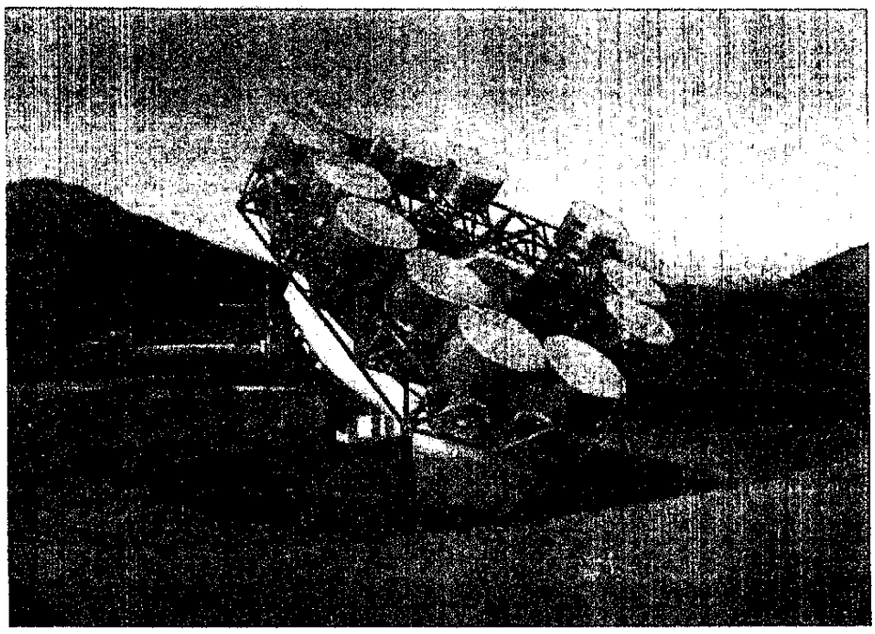


FIGURA 3
C.B.I.: Generador de imágenes
del fondo del Universo

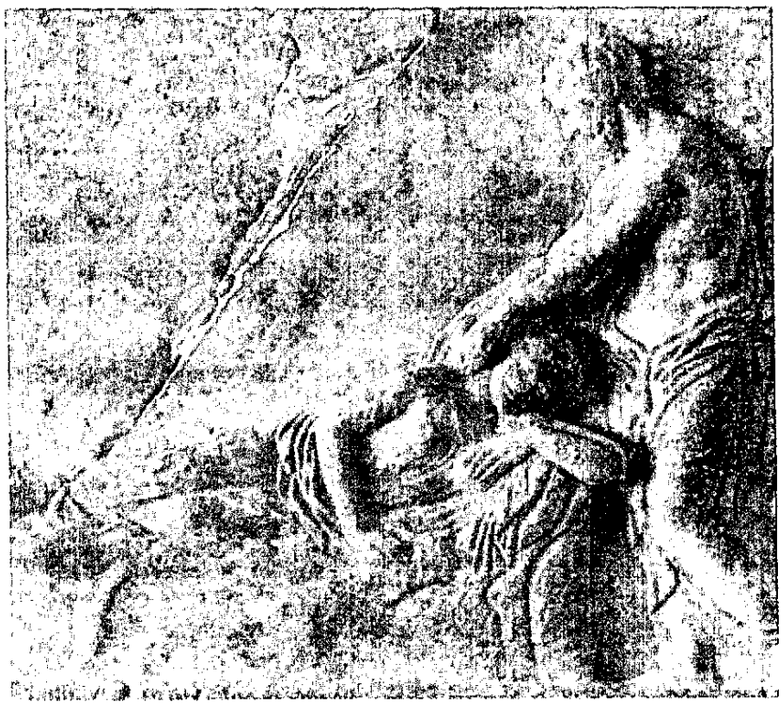


FIGURA 4
El sueño en el Templo
bajo la sombra del Dios Esculapio

LOS MECANISMOS DE LA REGULACIÓN HOMEOSTÁTICA

1.- Mecanismos que mantienen el equilibrio hídrico
2.- mecanismos que mantienen el equilibrio electrolítico
3.- Mecanismos que mantienen el equilibrio ácido-base
4.- Mecanismos que mantienen el equilibrio térmico
5.- Mecanismos que regulan las señales del sistema nervioso
6.- Mecanismos que regulan la respuesta endocrinológica
7.- Mecanismos que regulan la respuesta del sistema nervioso
8.- Mecanismos de control de la actividad enzimática
9.- Mecanismos de control del tamaño y número de células
10.- Mecanismos de control de la configuración celular
11.- Mecanismos que regulan el proceso de reproducción
12.- Mecanismos que regulan las funciones de depuración

Figura 5

EL MERCURIO
JUEVES 28 DE MARZO DE 2013

11

Carlos Frenk, físico y astrónomo:

"El descubrimiento de la materia oscura está a la vuelta de la esquina"

El destacado cosmólogo afirma que constantemente estamos siendo bañados por este misterioso componente del universo, pero no nos damos cuenta.

RICHARD GARCÍA

La misteriosa materia oscura, que constituye el grueso de la masa del universo, pronto podría dejar de ser un enigma. Así lo cree el físico y astrónomo mexicano-británico Carlos Frenk, quien dirige el instituto de cosmología computacional de la U. de Durham, en el Reino Unido.

El investigador visitará Chile durante el próximo mes para participar como uno de los oradores del ciclo de charlas El Origen de la Vida y el Universo, de Encuentros de "El Mercurio".

"En el campo en el que trabajo hay una gran expectativa de que el descubrimiento de la materia oscura está a la vuelta de la esquina. Hoy existe toda una red de equipos de gran sensibilidad cuyo objetivo es descubrirla. Y también podría ser fabricada en un laboratorio de gran poder, como el gran colisionador de hadrones (LHC) del CERN", dice Frenk.

CARLOS FRENK

Frenk se doctoró en astronomía en la U. de Cambridge.

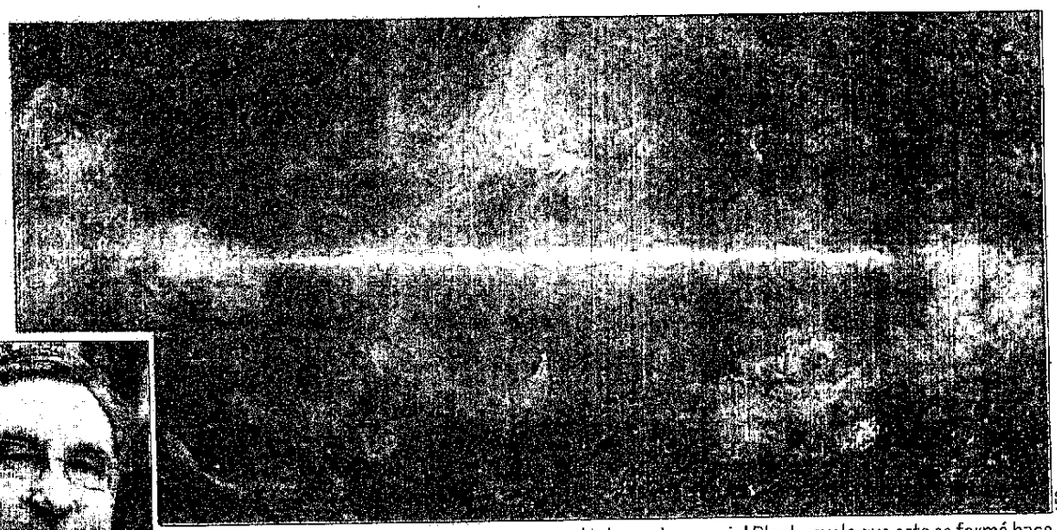
Estamos bañados por la materia oscura: "Billones de partículas de ella están en este mismo momento atravesando nuestro cuerpo, estamos nadando en ella, pero no la vemos porque es invisible, no interactúa con nuestros átomos, por lo que tampoco nos hace daño. Simplemente entra y sale, y no nos damos cuenta porque es muy difícil detectarla".

Esa materia oscura es invisible y no emite radiación, pero sí es responsable de la fuerza de gravedad. Y es gracias a eso que las estrellas y galaxias se mantienen en su lugar y no se disgregan en forma desordenada por todo el universo, explica el astrónomo.

Frenk hablará en su charla de esta materia oscura, pero principalmente del origen y expansión del universo. "La pregunta es de dónde viene el todo y la respuesta es un poco desconcertante porque todo viene de la nada", dice. Según explica, en la naturaleza existen materia y antimateria, pero cuando se encuentran se aniquilan entre sí produciendo energía. El vacío desde donde surgió el universo es en realidad un repositorio de materia y antimateria que se aniquilan en forma continua. Nuestro universo surgió de ese choque.

El astrofísico no descarta que, entonces, existan otros universos, pero reconoce que eso ya es especulación, ya que la ciencia no lo ha podido probar.

Justo después del Big Bang, explica, el universo pasó de ser del tamaño de una cabeza de alfiler al de una pelota de futbol y prosiguió posteriormente su expansión hasta ahora. "La pelota que emergió no era completamente lisa, sino que tenía irregularidades pequeñas, que eran una manifestación de los procesos de destrucción de materia y antimateria. Esas imperfecciones fueron las que crecieron para transformarse en estrellas y galaxias", destaca.



AFP

La luz más antigua captada del universo por el telescopio espacial Plank revela que este se formó hace 13 mil 800 millones de años. El 26,8% de él estaría hecho de materia oscura.

Paseo por el universo

El ciclo "Origen de la vida y el universo" se inicia el 3 de abril con la charla "La naturaleza de la vida y los límites para la subsistencia", del biotecnólogo Juan Asenjo, Premio Nacional de Ciencias 2004, y del astrofísico Dante Minitti.

El miércoles 10 el tema es "¿Estamos solos en el universo? Vida inteligente en la Vía Láctea", con los astrónomos Jorge Melnick y Mario Hamuy. Cierra el ciclo Carlos Frenk con su presentación "Todo desde la nada", el miércoles 17. (Centro Cívico Vitacura a las 19:30 horas. Información en www.clubdelectores.cl)

Medicina moderna; un trípode

RENE DUBOS

Todos los hombres pueden sufrir las mismas enfermedades, y todos benefician del mismo tipo de tratamiento médico. Sin embargo, a pesar de la unidad biológica fundamental de la humanidad, cada zona geográfica de poblaciones humanas, cada tipo de sociedad, y cada grupo económico, se caracteriza por su tipo peculiar de enfermedades y tiene necesidades médicas especiales. Por ejemplo: el control de las enfermedades en países tropicales bajos plantea problemas teóricos y prácticos muy diferentes de los que se observan en las mesetas áridas o regiones montañosas. El contraste es mayor todavía entre los problemas patológicos de las comunidades rurales empobrecidas y los de las aglomeraciones industriales prósperas.

Las personas difieren, claro está, por su constitución genética y, en consecuencia, por su resistencia innata a las enfermedades. Pero en la mayor parte de casos el origen racial y la dotación genética solo desempeña un papel muy pequeño en los tipos y la gravedad de las enfermedades más frecuentes en una región determinada o en un grupo social particular. Tanto si se trata de africanos, indios americanos, europeos u orientales, y sea cual fuese la complejidad de las mezclas raciales que los constituyen, las poblaciones humanas suelen adquirir la carga de enfermedades características de la zona geográfica y del grupo social donde han nacido y vivido. Médicamente, como en otros aspectos, el hombre es más producto de su medio que de su dotación genética.

La frecuencia y gravedad de los trastornos causados por la desnutrición y la infección en personas poco privilegiadas constituye la demostración más manifiesta del papel desempeñado por factores ambientales en la producción de enfermedades. Pero los cambios en el tipo de enfermedades que se han observado en países prósperos durante las últimas décadas también demuestran esta relación.

Por sorprendente que pueda aparecer, la vida probable después de la edad de 45 años no ha aumentado en ninguna parte del mundo, ni entre los grupos sociales que pueden disfrutar del tipo más moderno de tratamiento médico. El motivo, claro está, es que las enfermedades crónicas y generativas impiden cualquier aumento verdadero de la longevidad. Estas llamadas enfermedades de la civilización indudablemente tiene su origen, en parte por lo menos, en factores ambientales y en las formas de vida características de las sociedades afluentes, pero es poco lo que sabemos de su etiología. Lo que sí es cierto es que el perfeccionamiento del arte tradicional de la medicina o los conocimientos crecientes de la biología molecular no ayudarán a que resulten teóricamente más comprensibles o teóricamente mejor solucionables los nuevos problemas patológicos que están afectando a la humanidad en el mundo moderno.

A pesar de la abundancia y el bienestar logrados por la tecnología en las zonas prósperas del mundo, el hombre se siente amenazado y *está* amenazado por la exposición constante e inevitable a los estímulos de la civilización urbana e industrial; por los aspectos variados de la polución del ambiente; por la vida cada vez más diferente de las condiciones y los ritos naturales bajo los cuales se ha producido la evolución humana por la monotonía, el hastío y, de hecho, la ociosidad impulsiva nacida de un trabajo automatizado. Estas son las verdaderas influencias que actualmente pueden descubrirse en el origen de la mayor parte de problemas médicos. Afectan a todos los seres humanos, sea cual fuese su constitución genética. No son inherentes a la naturaleza humana, sino productos del juego mutuo entre el hombre y el mundo nuevo creado por las innovaciones de la técnica. En gran parte, los trastornos del cuerpo y de la mente sólo son expresión de respuestas inadecuadas o influencias ambientales.

El médico no puede resolver eficazmente los problemas de las enfermedades a menos que se preocupe de las reacciones integradas del hombre a las fuerzas ambientales. Para poder proporcionar la mejor ayuda a su paciente no tiene que satisfacerse con el conocimiento de las complejidades de la máquina humana, y con una sensación de simpatía y comprensión de las personas enfermas. Debe dominar una nueva ciencia enfocada hacia los efectos que el ambiente total ejerce sobre el ser humano. Por desgracia, todavía no existe un conocimiento científico de los factores ambientales que afectan la vida del hombre, sin hablar de su respuesta a ellos. La destreza en el arte de la medicina, lograda con la experiencia de muchos años, el enorme caudal de información sobre las estructuras y los pro-

cesos químicos obtenidos en un siglo de investigación científico, deben ahora complementarse con una ciencia de la medicina del ambiente.

Todo médico consciente y responsable sabe muy bien que todas las manifestaciones y características de un organismo, buenas y malas, están influidas tanto por el ambiente como por la dotación genética.

Los genes no rigen caracteres sino reacciones y respuestas. Aunque salud y enfermedad, evidentemente, tienen determinantes genéticas, en la mayor parte de casos el médico se halla preocupado por las expresiones genotípicas del organismo —en otras palabras, por la respuesta del organismo a los factores ambientales. En la práctica el genotipo es modificable o controlable mucho más modificando el ambiente que intentando actuar sobre el genotipo.

Cada vez será mayor responsabilidad de los médicos proporcionar a la humanidad consejo y guía en relación con los problemas que plantean las respuestas del cuerpo y de la mente a la civilización tecnológica. Por lo tanto, el conocimiento de la biología ambiental ha de pasar a ser una de las bases esenciales de la ciencia y la práctica de la medicina.

Dr. René Dubos
Introducción
Tratado de Medicina Interna
Cecil-Loeb.
Duodécima Edición.
Interamericana, 1968.

LA SALUD NATURAL

En su notable obra "La incógnita del hombre", Alexis Carrel, Premio Nobel de Medicina, señaló, hace ya más de cinco décadas, que la humanidad debe buscar la salud natural. Consideramos del mayor interés transcribir su pensamiento, en estos momentos en que el retorno a una forma más natural de vida, en armonía con la naturaleza, constituye una necesidad apremiante:
"La Medicina Moderna -expresa- ha dado al hombre salud artificial y protección contra la mayor parte de las enfermedades infecciosas. Es un don maravilloso. Pero el hombre no está contento con una salud que sólo es la ausencia de enfermedad manifiesta y que depende de la constante administración de productos químicos, productos endocrinos, vitaminas, dietas especiales; de la asistencia médica y de exámenes de laboratorio periódicos, cada vez más complejos y costosos. El hombre desea SALUD NATURAL, que procede de la resistencia innata a las enfermedades infecciosas y degenerativas, del equilibrio del sistema nervioso. Tiene que ser hecho de modo que viva sano, sin pensar en la salud. La Medicina logrará su mayor triunfo cuando descubra el medio de hacer que el cuerpo y el espíritu sean naturalmente inmunes a las enfermedades, al cansancio y al temor. Al rehacer los modernos seres humanos, tendremos que intentar darles la libertad y la felicidad que engendran la solidez perfecta de las actividades orgánicas y mentales.

Esta concepción de la salud natural encontrará fuerte oposición porque trastorna nuestra manera de pensar. La tendencia actual de la Medicina oficial es la salud artificial, una especie de Fisiología dirigida. Su ideal es intervenir en el trabajo de tejidos y órganos con ayuda de productos químicos puros, de estimular o substituir las funciones deficientes, de aumentar la resistencia del organismo a la infección, de acelerar la reacción de los humores y de los órganos contra los agentes patógenos, etc. Todavía consideramos al ser humano como una máquina mal construida, cuyas piezas deben ser constantemente reforzadas o reparadas.
La salud artificial no basta para la felicidad humana. Los hombres y las mujeres necesitan constantemente pequeños remedios, aunque parezcan hallarse en buena salud. No están buenos ni bastante fuertes para representar plenamente su papel de seres humanos. La Medicina no puede dar al hombre la clase de salud que necesita sin tomar en consideración su auténtica naturaleza. Hemos aprendido que los órganos, los humores y el espíritu son una unidad; que son el resultado de tendencias hereditarias, de las condiciones de desarrollo, de los factores físicos, químicos, fisiológicos y mentales, componentes de las fuerzas del medio ambiente. Qué la salud depende de una constitución química y estructural definida de cada parte y de ciertas propiedades del conjunto. Debemos ayudar a este conjunto a realizar sus funciones con eficacia, mejor que intervenir nosotros en el trabajo de cada órgano. Algunos individuos son inmunes a las infecciones, a las enfermedades degenerativas y a la decadencia de la

senectud. Tenemos que aprender su secreto. Semejante resistencia, que debemos adquirir, se debe al conocimiento de los mecanismos internos. La posesión de la salud natural aumentaría enormemente la felicidad del hombre..." (La Renovación del Hombre. En: La Incógnita del Hombre. Iberia S.A., pp. 337, 1953).

La experiencia milenaria de la Medicina Naturista, continuadora de la Escuela Hipocrática, ha confirmado los postulados y recomendaciones del doctor Carrel, dando lugar a la existencia, en diversas regiones del planeta, de grupos de personas que disfrutan de una auténtica salud natural y de una envidiable longevidad. Esta población naturista está aumentando significativamente en la mayor parte del mundo occidental y constituye un modelo de población sana, cuyos hábitos de vida empiezan a ser observados y recomendados por las autoridades sanitarias internacionales, especialmente de la OMS.

Las ideas fundamentales en torno a la salud natural, así como los conceptos más importantes, fueron establecidos ya por HIPOCRATES, siendo confirmados posteriormente por destacados médicos y sabios. Para una mayor comprensión veamos las definiciones más importantes:

1. **CONCEPTO DE SALUD NATURAL:** "Salud es el estado en que el organismo ejerce normalmente todas sus funciones, ajustándose en forma dinámica y continua a su ambiente".

2. **EXIGENCIAS DE LA SALUD NATURAL:** Exige el ajuste perfecto y permanente del organismo al ambiente biótico y abiótico (Ecosistema). El individuo debe estudiar y conocer las leyes naturales que rigen la vida y la salud y mantener un "estilo de vida" conforme a ellas.

3. **MANTENCION:** La Salud Natural se mantiene ACTIVAMENTE y se incrementa por el esfuerzo permanente de la persona, que mantiene un PROGRAMA DE SALUD.

4. **PROTECCION:** La Salud Natural se protege por la tonificación constante de la "Physis" o Fuerza Vital, en procura de la armonía de órganos y funciones, en constante actividad, por la exposición al frío y al calor, al aire, al sol, al agua, etc. Esto da al individuo una resistencia o inmunidad "natural", un gran vigor, una intrepidez y una aptitud física y moral excelentes.

5. **RECUPERACION:** El enfermo recupera su salud por la práctica de normas de higiene y utilización de los agentes vitales de la naturaleza: agua, aire, sol, tierra, plantas, alimentos naturales, etc. aplicados con método, con fines terapéuticos. El Plan de Tratamiento exige un PAPEL ACTIVO DEL INDIVIDUO.

6. **MEDIOS NECESARIO PARA LA SALUD NATURAL:** Considerando nuestra triple estructuración, los medios necesarios para una salud y vida plenas son FISICOS (Alimentos, plantas, agua, aire, sol, tierra, etc.); MENTALES (Voluntad, perseverancia, optimismo, autoestima, moderación, alegría, etc.) y ESPIRITUALES (Fe o confianza en Dios). Estos medios están al alcance de todos. La obtención de la mayoría de ellos no representa gastos para la persona, ni para la sociedad.

7. **RESULTADOS DEL PROGRAMA DE SALUD NATURAL:** Se pueden resumir en cuatro aspectos distintivos:
   - Desarrollo pleno de las capacidades vitales del individuo, que cumple su ciclo biológico.
   - Declinación natural de la vida.
   - El término de la existencia viene a ser un merecido descanso.
   - La vida transcurre, generalmente, sin enfermedades de importancia.

Finalmente es preciso establecer que así como en el plano moral y espiritual existe un decálogo que resume las normas fundamentales para nuestro desarrollo trascendental, en el plano de la salud natural existe también un decálogo, que establece las bases para una vida plena y saludable:

PRECEPTOS FUNDAMENTALES DE LA SALUD NATURAL

1. RESPIRA SIEMPRE AIRE PURO.
2. COMER EXCLUSIVAMENTE ALIMENTOS NATURALES E INTEGRALES.
3. BEBER UNICAMENTE AGUA NATURAL O JUGOS PUROS DE FRUTAS.
4. SER SOBRIO CONSTANTEMENTE.
5. TENER SUMA LIMPIEZA EN TODO.
6. DOMINAR LAS PASIONES Y VIVIR CON RECTITUD.
7. AMAR EL TRABAJO Y EVITAR LA OCIOSIDAD.
8. DESCANSAR Y DORMIR SOLO LO NECESARIO.
9. VESTIR SENCILLAMENTE Y CON HOLGURA.
10. CULTIVAR TODAS LAS VIRTUDES, PROCURANDO ESTAR ALEGRES Y SERENOS.

En la puesta en práctica y permanente aplicación de estos preceptos y recomendaciones, está, sin duda, el "secreto" de una vida inmune a las enfermedades infecciosas, a los procesos degenerativos, a las perturbaciones de la mente y a la decadencia del espíritu.

Revista
IV Curso Internacional de Medicina Naturista
de la Clínica Ellen White.

Viña del Mar – Chile
1992

la medicina naturista en la sociedad contemporánea.

La medicina es más un arte que una ciencia y, como tal, ha sido practicada de muchas maneras a lo largo de la historia. Dado que en el dominio de cualquier arte invariablemente surgen diversos enfoques o escuelas, en los comienzos de la medicina occidental, nos encontramos ya con distintas tendencias, con frecuencia rivales, que se disputan las preferencias de la comunidad.

Así, en el período de máximo esplendor de la cultura helánica, siglo V a. C, se desarrolla la medicina hipocrática, en la isla de Cos, que rivaliza con la escuela médica cnídica, establecida en la vecina isla de Cnido, en el mar Egeo. A partir de ellas surgirán los enfoques básicos que darán lugar a las tres grandes escuelas médicas de occidente: alopática, homeopática y naturista. Cada una de ellas representa una concepción de la vida y de la sociedad.

La medicina naturista tiene su origen o mejor dicho, es la continuación de la escuela hipocrática, ya que se fundamenta en los postulados y principios establecidos por el gran médico griego, los más importantes de los cuales son:

1.- *La naturaleza es la que cura.*
2.- *El arte de curar es el arte de seguir el camino por el cual cura espontáneamente la naturaleza.*
3.- *No hay enfermedades, solo hay enfermos.*
4.- *Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento.*
5.- *Curar sin dañar.*

Contemporáneo de Platón, Hipócrates fue un médico-filósofo, que aplicó en medicina el pensamiento lógico que llevó a los sabios griegos ha alcanzar un profundo conocimiento de la naturaleza y de las leyes que la gobiernan.

Las observaciones y descubrimientos de Hipócrates en el campo médico, tienen el mismo valor perenne de los enunciados de Sócrates en filosofía, Pitágoras en matemáticas, Euclides en geometría, Arquímides en química o Demócrito y Leucipo en física atómica. Su penetrante visión y comprensión de la vida, la salud y la enfermedad lo llevó a establecer, en algunos de sus más notables aforismos, que:

- *La salud es el estado natural del hombre desde su origen y nacimiento.*
- *Existe en nuestro organismo una fuerza vital que trabaja por el todo y por las partes y que es a la vez una y múltiple.*
- *La enfermedad es fruto de transgresiones a las leyes de la conservación natural de la salud. La naturaleza tiende constantemente a conservar en el organismo la vida en salud o armonía.*
- *Nadie cae enfermo bruscamente y en cualquier momento, sino que es menester la acumulación de causas que motivan el estallido sintomatológico de una enfermedad.*
- *La enfermedad es un proceso, más que un estado, y su estallido no un comienzo, sino el final de una desviación viciosa de lenta y larga elaboración.*
- *La enfermedad muestra no solo el padecimiento y deterioro orgánico, sino que a su vez señala el esfuerzo del cuerpo para restablecer el equilibrio o salud.*
- *La naturaleza de todas las enfermedades es una, una su esencia y una su causa mórbida. Se muestran bajo formas distintas por la diversidad de partes donde el mal tiende a localizarse.*
- *Si los humores se agitan en el cuerpo, éste se calienta; si se concentran en un sitio producen calor y dolor; y allí donde se acumulan se establece el sitio de la enfermedad. Por eso, el arte de curar es el arte de derivar o desintoxicar.*

Con respecto al espíritu que debe guíar el estudio y exploración médica estableció que:

- *El que quiera conocer a fondo a su enfermo, debe conocer las aguas que usa, su género de vida, sus costumbres y su régimen de alimentación.*
- *Cuando dispongamos de varios procedimientos para actuar, escogeremos siempre el más sencillo; aquel que pretenda maravillar los ojos del profano con vanos aparatos y ornamentos, no sigue la conducta de un hombre de honor, ni de un verdadero médico.*

En relación al papel del médico en el proceso de la curación señaló que:

- *Es bueno saber que en última instancia no es el médico quien cura, pues las enfermedades pueden terminar curando sin el concurso del Arte. Si la naturaleza no es suficiente para curar por sí sola la enfermedad y se muestra suspendida e inoperante su acción, el arte y la experiencia indica que se debe proceder imitando los medios que la na-

turaleza emplearía ordinariamente para curar la enfermedad.

Consciente de la influencia del sistema de vida en la conservación de la salud o la producción de la enfermedad, Hipócrates postula un estilo de vida apegado a las leyes de la naturaleza y pone especial énfasis en la higiene: "Lleva una vida sana - decía - y no caerás fácilmente enfermo".

La medicina naturista ha destacado a través de la historia el valor de estas enseñanzas y ha sido cultivada en todos los países por destacados sabios y médicos, quienes han puesto en evidencia el valor de los agentes vitales de la naturaleza: alimentos naturales, plantas, tierra, agua, aire, sol; además del ejercicio y una actitud mental positiva y de fe, para la mantención o restablecimiento de la salud. Sin embargo, el constante artificialismo de la vida moderna, producto del desarrollo de una civilización materialista, llevó casi a relegar a esta escuela, alcanzando al contrario gran auge la medicina alopática y quirúrgica, la cual ha predominado sin contrapeso en los últimos siglos, mediante una férrea organización gremial que le ha permitido conquistar la categoría de "medicina oficial" de casi todas las naciones occidentales. Mediante la promulgación de leyes y "códigos sanitarios" que la favorecen, ejerce una especie de monopolio de la salud y, en gran medida, del manejo de los recursos económicos que la sociedad toda dispone para las acciones de fomento, protección y recuperación de la salud, tanto a nivel individual como colectivo. El resultado final de este predominio unilateral de la escuela alopática es evidentemente negativo, por cuanto han quedado frenadas en su desarrollo las otras escuelas, que solo hasta fecha muy reciente empiezan a tener un acceso más igualitario hacia la comunidad.

Al no centrar su enfoque en la naturaleza y al no intervenir en el sistema de vida, limitándose en la mayor parte de los casos al tratamiento meramente sintomático, la medicina alopática no ha tenido éxito en frenar el avance explosivo de la etapa final de la enfermedad que empezando como proceso agudo, se hace luego crónico y finalmente degenerativo, como ocurre con la diabetes, los reumatismos y colagenopatías, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y en esta última década los desvastadores síndromes de inmunodeficiencias, que vienen a ser la consecuencia final de un erróneo sistema de vida, sobre el cual ya Hipócrates y luego la escuela naturista han expresado su alarma reiterativamente. En contraste, en las comunidades o grupos de personas que han seguido y mantienen el sistema de vida natural, se advierte que todas estas enfermedades son casi inexistentes y los individuos se mantienen saludables y longevos, hechos que, sin duda, está siendo valorado por una fracción cada vez más numerosa de la población general, que está mostrando su preferencia por la alternativa natural y ecológica de vida y salud.

Lo anterior está planteado en todas partes la exigencia de readecuar aceleradamente toda la infraestructura de la sociedad, desde los servicios de producción y distribución de alimentos, que deben ser sanos e integrales, hasta la reestructuración del sistema de salud, que implica una nueva legislación sanitaria, que permita el acceso libre de la comunidad a los servicios de las distintas escuelas médicas, que como la medicina naturista, cuentan con valiosos recursos y conocimientos para la conservación de la salud y la prevención y tratamiento causal de tan destructivas enfermedades.

En Chile, país que cuenta con un moderno sistema de salud, con un sector estatal y otro privado, sorprendentemente se ha estado dando la paradoja de que el sector estatal - supuestamente más conservador - ha reconocido y autorizado el funcionamiento de Clínicas y Hospitales Naturistas, otorgando a los afiliados de la seguridad social la posibilidad de financiar expeditamente parte de sus gastos de hospitalización en estos establecimientos; en cambio, el sector privado - teóricamente más liberal - en manos de las Isapres, que cuentan con la asesoría de médicos alópatas tradicionales, ha estado negando sistemáticamente a sus afiliados el derecho de elegir libremente y atenderse con médicos y en establecimientos de medicina naturista u homeopática, pese a la comprobación de buenos resultados. Tal discriminación, aparte de arbitraria, refleja un desconocimiento y una falta de interés por las otras alternativas de salud, que a menudo, resultan más efectivas y económicas. Tal como ha ocurrido antes, al final será la propia ciudadanía la que imponga sus derechos y repare esta injusta situación y, en el caso de la comunidad naturista, cuya población representa en Chile cerca de un 20 %, vale decir, más de 2 millones de personas, la solución está evidentemente en la fundación de Isapres Naturistas, para lo cual ya están en marcha interesantes proyectos.

El progreso armónico del hombre y de la sociedad solo puede darse en el marco de la libertad y del respeto de los derechos fundamentales consagrados por la comunidad de las naciones y las garantías constitucionales de cada país civilizado. En este contexto, la libertad médica, al igual que la libertad religiosa, es una antigua aspiración de la humanidad, que ha estado presente en los proyectos de organización de

las más sólidas democracias, siendo notable, por ejemplo, la proclamación de BENJAMIN RUSH destacado médico y patriota, firmante de la Declaración de Independencia de los Estados Unidos de América, quien refiriéndose a la libertad en el arte de curar señaló que: "Sin libertad médica nuestra independencia es en vano", agregando que "La Constitución de los Estados Unidos debería hacer especial lugar para la libertad médica.

Restringir el arte de curar a una clase constituirá la Bastilla de la Ciencia Médica. Todas las leyes restrictivas son anti-americanas y despóticas".

En efecto, tal como en la antigua Grecia, cuna de la democracia, en que las escuelas médicas coexistían libremente, siendo el público el supremo juez en cuanto a su eficacia, la realidad actual exige reponer esta libertad, en bien de la salud individual y colectiva. Es necesario incentivar la preparación profesional en las diversas alternativas terapéuticas, a fin de que el público disponga de servicios de la mayor excelencia. Tal como ocurre ya en países como Alemania y Suiza, la formación médica puede impartirse en forma integral y común en las ciencias básicas, especializándose luego los profesionales en las áreas de su interés: alopatía, cirugía, homeopatía o medicina naturista.

Sin duda esta formación integral es muy conveniente ya que el profesional estudia y se entrena rotativamente en todas las escuelas y de esta forma, puede seleccionar los recursos más apropiados para ayudar a sus enfermos. Mientras tanto, hasta que esto sea una realidad en todo el mundo, la escuela naturista tiene el imperativo de estimular la formación de sus cuadros profesionales, organizar instituciones docentes y clínicas y difundir profusamente en la comunidad sus postulados y enseñanzas.

Para contribuír a los anteriores propósitos, la Clínica Naturista Ellen White ha iniciado sus Cursos Internacionales de Medicina Naturista. Este año, hemos querido destacar la extraordinaria obra del Maestro Manuel Lezaeta Acharán en pro del desarrollo de la Medicina Natural y de la libertad médica, dedicando este II Curso en su homenaje. Quienes somos sus discípulos, nos sentimos estimulados a trabajar incansablemente, como él lo hizo, por llevar a la medicina naturista al sitial que le corresponde en la época presente y en el tiempo venidero.

No quisiera terminar estas palabras, sin antes expresar mi reconocimiento y fraternal saludo a mi distinguido amigo Don Claudio González Mujica, joven ingeniero, actualmente residente en Australia, cuya clara visión del porvenir de la medicina naturista, unida a su empuje y tenacidad, fueron decisivos para la fundación y el posterior desarrollo de nuestra querida institución.

Dr. PEDRO SILVA J.
Presidente
Clínica Ellen White

Revista
II Curso Internacional de Medicina Naturista
de la Clínica Ellen White.

Santiago – Chile
1989

editorial

FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA NATURISTA

La Medicina Naturista, definida como el arte y la ciencia de utilizar la fuerza curativa natural, para restablecer la salud, por el empleo de los agentes vitales de la naturaleza, requiere, para ser bien practicada, el uso armónico y simultáneo de los siguientes SIETE ELEMENTOS:

1.- ALIMENTACION: *En todos los casos se indica un cuidadoso* PLAN NUTRICIONAL, *preparado de acuerdo a las necesidades del enfermo, utilizando alimentos naturales, frescos e integrales, aportados de modo que cubran satisfactoriamente todos los requerimientos de nutrientes y actúen a la par como medicinas. En orden de importancia el régimen incluye frutas de la época y lugar, semillas de árboles como almendras, nueces, avellanas, etc.; cereales integrales como arroz, avena, trigo, maíz, quínoa, etc.; legumbres, hortalizas, algas marinas, y habitualmente quesillo fresco y yogurt.*

2.- PLANTAS MEDICINALES: *Se emplean de acuerdo a sus propiedades generales y específicas: antiinflamatorias, diuréticas, laxantes, emolientes, diaforéticas, carminativas, antiespasmódicas, etc. Además se usan las infusiones de plantas aromáticas como Rosa de Mosqueta, Menta, Paico, Boldo, Cedrón, Manzanilla, etc., en reemplazo del té y café.*

3.- AGUA: *El uso del agua fría, caliente o como Vapor, aplicada según diversas modalidades, constituye una de las bases principales de la* CURACION NATURAL. *El conjunto de técnicas existentes actualmente para utilizar el agua con fines medicinales se denomina:* HIDROTERAPIA.

4.- SOL Y AIRE: *La* CURA SOLAR *incluye el uso de los baños de sol, de aire y de luz, aplicados de diferentes maneras, según el caso.*

5.- TIERRA: *Se usa en forma de compresas y baños. Tiene la misma eficacia el* BARRO DE ORIGEN TERMAL, *como el preparado con* TIERRA ARCILLOSA O GREDOSA.

6.- EJERCICIO: *El ejercicio más aconsejable es la caminata. Se asigna especial importancia a la ascención de* CERROS *y a los ejercicios* AEROBICOS.

7.- CURA MENTAL: *Se busca desarrollar en la persona la confianza en sí misma, en la Naturaleza y en Dios. Se estimula el desarrollo de la voluntad y la capacidad de perseverar. El Naturismo busca realizar el antiguo aforismo griego:* "MENTE SANA EN CUERPO SANO".

HIPOCRATES, *considerado el Padre de la Medicina, descubrió que la naturaleza y sus agentes, junto con sostener la vida, tiene también la capacidad intrínseca de curar, hecho que resumió en sus famosos aforismos: "La Naturaleza es la que cura" y "Lo que mantiene la salud, cura también la enfermedad".*

La medicina naturista puede, efectivamente, resolver la mayor parte de las perturbaciones de la salud; sin embargo, hay enfermedades o procesos infecciosos, congénitos, traumáticos o quirúrgicos, donde no es suficiente el sólo tratamiento natural, y es necesario el uso de otros recursos, ya sea farmacológicos o quirúrgicos. En este caso, en que se utiliza de base la medicina naturista, agregando otros agentes de la ciencia médica, tenemos la MEDICINA INTEGRAL, *definida como "el arte y la ciencia que reúne los conocimientos y técnicas, ya sea naturales o artificiales, para restablecer la salud de los enfermos al nivel más óptimo posible, para cada caso en particular".*

El médico que en el ejercicio de su profesión esté apoyado sobre estos fundamentos, proporcionará un servicio único a sus congéneres y experimentará la alta satisfacción de ser un eficiente colaborador de la naturaleza, en el proceso de recuperación de sus enfermos.

Revista
III Curso Internacional de Medicina Naturista
de la Clínica Ellen White.

Santiago – Chile
1990

EL MÉDICO Y SU ARTE:

EL CUIDADO DEL ENFERMO, LA CRISIS DE CURACIÓN

Dr. Pedro Silva J.
Especialista en Medicina Interna y Neurología.
Médico Naturista.

Hace ya casi medio siglo, T.R. Harrison destacó que entre las oportunidades, responsabilidades y obligaciones del ser humano no hay ninguna que sea mayor que las del médico. Para cuidar a los que sufren, se necesitan destreza técnica, conocimientos científicos y comprensión humana. Aquel que utilice estos atributos con valor, con humildad y con prudencia, proporcionará un servicio único a sus congéneres y forjará un carácter firme y constante en sí mismo. El médico no debe pedir a su destino más de esto, pero tampoco se contentará con menos. Sin dudas, la actitud fundamental que originó al médico debió ser la compasión de aquel primer ser humano que, ante el sufrimiento de otro, debió buscar los medios de remediarlo, al paso que sintió la necesidad de indagar sus causas. Nació así la medicina como profesión. Dada la enorme complejidad de las relaciones del hombre, como ser viviente, con los elementos y fuerzas ambientales, la tarea del médico ha sido difícil desde sus comienzos. Tempranamente en la historia aprendió el médico a apreciar las singularidades de cada individuo; descubrió que las personas responden de distinta forma a la administración de un agente medicinal determinado, que lo que es medicina para uno, puede ser un veneno para otro. UDRAKA, antiguo médico hindú, destaca este hecho al señalar que así como hay miles de cosas que producen desequilibrio y por lo tanto enferman al hombre, hay también miles de cosas que pueden ayudar a la curación.

Para poder orientarse hacia aquellos factores que resultan claves en la enfermedad, así como en la recuperación de un enfermo –diagnóstico y tratamiento- el médico ha debido desplegar desde siempre un enorme esfuerzo de intuición, razonamiento, tacto y destrezas que lo han singularizado, ya desde las antiguas civilizaciones, como un artista. En este sentido, la cualidad más apreciada del verdadero médico ha sido, desde siempre, su sentido clínico u ojo clínico, verdadero sexto sentido, que lo lleva a comprender y asistir de la manera más apropiada a su paciente. En su trabajo ha sido auxiliado por el desarrollo constante de las ciencias médicas, pero en su sentido más amplio, la práctica de la medicina continuará siendo un arte, dado que comprende una multitud de factores que están fuera del campo de cualquier ciencia. Estos

factores son de naturaleza física, mental y espiritual. El médico no puede contentarse con asistir a su enfermo solo en el plano material; debe abordarlo en su triple estructuración y entender que además del cuadro clínico de base, las reacciones del enfermo están determinadas por aspectos relacionados con su hogar, su trabajo, sus relaciones, sus amigos, sus alegrías, sus pesares, sus esperanzas, sus temores y su fe. Es necesario que el médico llegue a conocer a fondo a sus pacientes. Se debe prodigar tiempo, simpatía, afecto y comprensión; un genuino deseo de ayudar, conducir y educar, que se verá recompensado por ese lazo personal de amistad que constituye la mayor satisfacción del ejercicio de la medicina. El médico nunca debe olvidar que el secreto de tener éxito en la asistencia del enfermo, como en aquel primer médico de la historia, sigue estribando en compadecerse e interesarse en el paciente. Como el humilde y divino médico de Galilea, debe, por sobre todas las cosas, amar a la humanidad.

El criterio hipocrático en la práctica de la medicina es la herramienta fundamental que permite conducir exitosamente al paciente hacia su recuperación integral. Esta recuperación involucra un ajuste, un equilibrio en las condiciones del organismo y su relación con el ambiente, que con frecuencia se traduce en crisis, que reflejan la lucha del cuerpo por depurarse de todas las sustancias tóxicas y productos catabólicos cuya acumulación condujo a una enfermedad determinada. Al ingresar a la circulación para ser transportadas hacia los emuntorios, estas sustancias pueden provocar trastornos y síntomas habitualmente de corta duración en los tejidos y sistemas de depuración donde alcanzan una mayor concentración: fiebre, algias, diarreas, flujos, erupciones cutáneas, prurito, tos, coriza, expectoración, etc. El médico debe orientar el tratamiento de modo de favorecer este proceso de depuración, no suprimiendo los síntomas, sino que modulándolos en beneficio del alivio y bienestar de su paciente, permitiendo alcanzar la plena normalidad. El enfermo debe cooperar activamente y ser el agente determinante de su propia recuperación. Deberá aprender a vivir saludablemente y llevará un programa permanente de salud, en armonía con la naturaleza.

Editorial
1er Curso Internacional de Medicina Naturista de la Clínica Ellen White
"Profesor Dr. Eduardo Alfonso".
24 al 27 de marzo de 1988.
Viña del Mar – Chile.

Crisis de curación

*Dr. Pedro Silva J. (Médico Naturista)**

HEALING CRISIS. SILVA P.

Keywords: *Healing, Naturist Medicine, Physiology*

English Abstract: *As Hyppocrates said, the healing crisis is the art of body detoxification. The human body has internal regulative mechanisms against unstable environmental conditions, but when these mechanisms become insufficient, then are necessary other emergency resorts for riding the overburden, giving to a wide variety of symptomatic troubles, that are the true expression of a healing crisis. This crisis usually implies elimination (by lungs, kidneys, bowel, skin, liver, etc.), transformation of catabolic byproducts converting the toxic ones to nontoxic or less toxic substances, and immunity reactions. The practitioner must be aware of the healing crisis and must know that there are critical days when a naturist treatment is engaged.*

«Toda curación comienza de dentro hacia afuera, de la cabeza a los pies, y en orden inverso en que han aparecido los síntomas o enfermedades» Hering

CONSIDERACIONES GENERALES

El término «crisis» se ha utilizado ampliamente en la medicina y tiene un especial significado en la medicina naturista. En la concepción hipocrática sobre el curso de la enfermedad, una crisis puede ser: o una exacerbación, o un debilitamiento, o un cambio en otra afección, o el fin. Siendo la salud el resultado del equilibrio en la composición de los líquidos del medio interno y celular, Hipócrates observó que el organismo está dotado de mecanismos cuya función es asegurar su estabilidad en medio de las oscilaciones y, a menudo, adversas condiciones del medio ambiente. Cuando por acción de variados factores, se sobrepasa la capacidad de regulación de los dispositivos internos, el cuerpo pone en acción recursos de emergencia, lo que da lugar a variadas manifestaciones sintomáticas. En su expresión más genuina está lucha de la naturaleza por restablecer el equilibrio constituye la enfermedad, entendiéndose por «crisis» el momento culminante y decisivo en el curso de un proceso patológico, y por «crisis curativa» el o los episodios que conducen a la resolución eficaz del mal.

En relación a las características generales de todo proceso patológico, con excepción de los traumatismos agudos y violentos, el gran médico de Cos señala que *«nadie cae enfermo bruscamente y en cualquier momento, sino que es menester la acumulación de causas que motivan el estallido sintomatológico de una enfermedad. La enfermedad es, por consiguiente, un proceso, más que un estado, y su estallido no un comienzo, sino el final de una desviación viciosa de lenta y larga elaboración.*

Para el médico naturista o hipocrático, la enfermedad no sólo muestra el padecimiento y daño orgánico, sino que, a su vez, señala el esfuerzo del cuerpo para restablecer la salud. Dado que el cuerpo tiende constantemente hacia el equilibrio o normalidad -tendencia que Hipócrates denomina «physis» o «vis conservatrix et medicatrix naturae»- la principal tarea del médico consiste en ayudar a la naturaleza, separando los obstáculos y seleccionando los estímulos apropiados para que los mecanismos innatos de la curación operen eficientemente. Destacados médicos y sabios han estado de acuerdo, a lo largo del tiempo, con esta concepción de la salud y la curación. Así, Sydenham (1624-1689) enseño que *«la enfermedad constituye el esfuerzo de la naturaleza hacia la curación»*. Boerhaave (1668-1738) señaló que *«el médico es el ministro y servidor de la naturaleza y no su dueño»*. Hufeland (1762-1836) precisó que *«todas las curaciones son obra de la naturaleza»*. Ellen White (1827-1915) destacó que *«la enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de la violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa; se deben modificar las condiciones de vida antihigiénicas y corregir los hábitos erróneos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo»* (Fig. 3)

MECANISMOS DE HOMEOSTASIS

Cuando la composición del organismo es alterada por sustancias extrañas o productos catabólicos que no son oportunamente depurados, entran en acción una serie de mecanismos de regulación, que los fisiólogos llaman también «homeostáticos». Entre estos mecanismos cabe destacar los de

Eliminación, que puede realizarse por *el riñón*, que excreta agua, ácidos, bases, residuos nitrogenados y azufrados; *el pulmón*, que excreta CO_2, agua y gases; *el intestino*, que elimina residuos de la digestión, colesterol, exceso de minerales como Fe, P, Ca, etc., *el hígado*, que elimina productos derivados del catabolismo tisular, a través de la bilis, y *la piel*, que

excreta principalmente agua, sales, y diversa cantidad de sustancias orgánicas.

Transformación o destrucción, que se cumple mediante procesos de oxidación, reducción, hidrólisis, desaminación u otras reacciones químicas.

Combinación con sustancias del organismo, formándose así compuestos de menor toxicidad, que son eliminados de forma inocua y con facilidad. La mayor parte de las reacciones de este tipo ocurren a nivel del sistema microsómico hepático, especialmente en el retículo endoplasmático liso o agranular, destacando por su importancia antitóxica los procesos de hidroxilación, oxidación, reducción, desmetilación, dealquilación, sulfoxidación, hidrólisis y conjugación.

En este sentido, es de interés destacar, a modo de ejemplo, la sulfoconjugación de fenoles, indoles o escatoles, generados en la putrefacción de derivados proteicos a nivel del colon, sustancias que entran a la circulación portal, procedentes del territorio de la mesentérica inferior. (fig 1)

Inmunidad, mediada por células y anticuerpos que protegen especialmente los lugares de acceso de antígenos o sustancias extrañas al organismo y al medio interno. El sistema inmunitario secretor o humoral es particularmente activo en todos los epitelios secretores expuestos al medio ambiente externo o en su contigüidad, incluídos los pertenecientes a los sistemas lagrimal, salivar, gastrointestinal, respiratorio y urinario. Por su parte, el sistema inmunitario celular es extraordinariamente activo en piel y mucosas, especialmente a nivel digestivo, donde sólo el sistema linfoide intestinal representa una cuarta parte de la cantidad total de linfocitos del organismo. Además, la IgA sérica se sintetiza en gran parte en puntos localizados de las mucosas. Cabe destacar aquí la capital importancia inmunitaria del sistema linfoide faringoamigdalino y del apéndice vermiforme.

Control del estado de equilibrio en las células, lo que implica regulación térmica, regulación hidroelectrolítica, regulación ácido-básica, regulación hormonal, regulación de la descarga del impulso nervioso, regulación enzimática y regulación del tamaño y número de células (crecimiento y división celular). Los mecanismos encargados de controlar estas funciones (cuadro I) sólo permiten, en el estado

Control del estado de equilibrio en el medio interno celular

1. Mecanismos que mantienen el equilibrio hídrico.
2. Mecanismos que mantienen el equilibrio electrolítico.
3. Mecanismos que mantienen el equilibrio ácido-base.
4. Mecanismos que mantienen el equilibrio térmico.
5. Mecanismos que regulan el impulso nervioso.
6. Mecanismos de control de la actividad enzimática.
7. Mecanismos de control del tamaño y número de células, (crecimiento y división celular).
8. Mecanismos de control de la configuración celular.

Cuadro 1.

de salud, márgenes muy estrechos de variación; además, son interdependientes, de modo que la alteración de uno de ellos, provoca transtornos, en grado

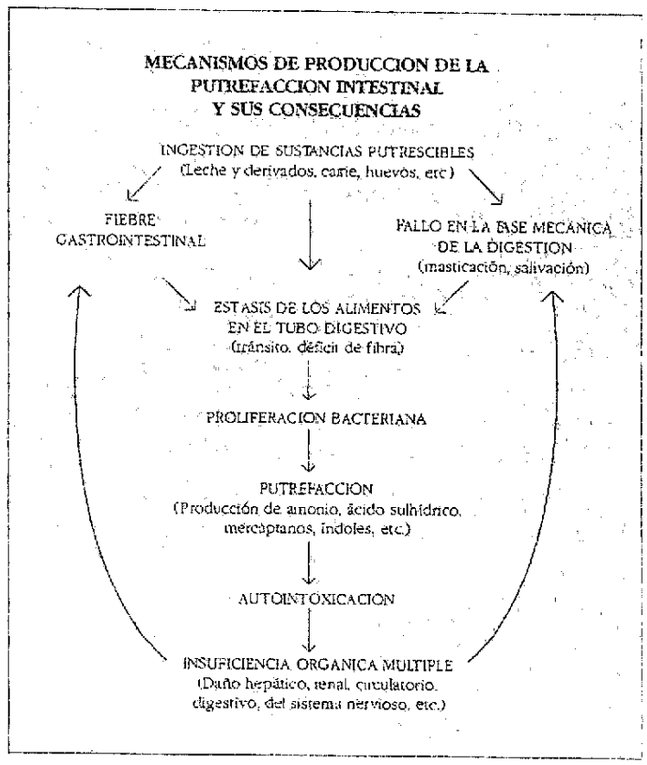


Figura 1

variable, en los demás. Por ejemplo, la elevación de la temperatura en medio grado centígrado, sobre el nivel basal de 37°C, a nivel digestivo, provoca alteraciones enzimáticas que perturban la digestión terminal, particularmente a nivel del ribete en cepillo o microvellosidad de la célula absortiva del intestino delgado. En el otro extremo, un aumento acentuado de la temperatura, con fiebre sobre los 40°C, puede alterar la descarga del impulso nervioso, provocando convulsiones o delirio.

Aunque en la actualidad ya se han realizado enormes avances en el conocimiento y comprensión de los mecanismos que aseguran la homeostasia o normalidad orgánica, de los cuales se ha hecho aquí una breve enumeración, no puede existir ninguna duda de que este conocimiento es muy limitado; no obstante, y por esto mismo, para el médico moderno adquiere nuevo valor la genial visión de Hipócrates, según la cual el arte de curar, es el arte de seguir el camino por el cual cura espontáneamente la naturaleza. Si como consecuencia de la complejidad e intensidad de los factores adversos o noxas - factores que deben ser evaluados por la paciente observación y estudio clínico meticuloso - la naturaleza no es suficiente para curar por sí misma la enfermedad y se muestra suspendida e inoperante en su acción, el médico debe proceder imitando los medios que la naturaleza emplearía ordinariamente para alcanzar la salud. El tratamiento no puede ser, ni más ni menos, que todo un *programa* de medidas que incluyen la

correcta planificación del régimen dietético, y el aporte de estímulos que provienen de la armoniosa utilización de los agentes vitales que constituyen el sustento de la vida: aire puro, luz, agua, tierra, plantas, movimiento o ejercicio, y, en forma especial, apoyo psíquico y orientación espiritual, dado que como ya lo enseñaron los médicos y filósofos griegos, el hombre se proyecta en una triple realidad: somática o física, psíquica y espiritual (Fig. 2). El médico, para ser efectivo en su acción, debe estar preparado para ayudar constantemente a la naturaleza en estos tres planos

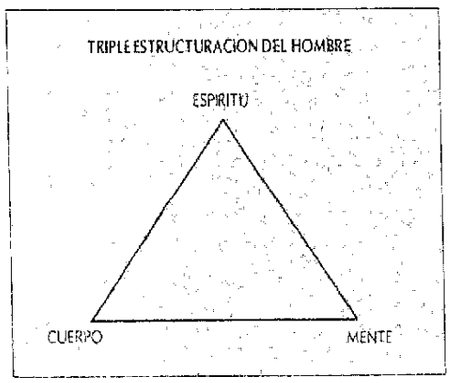


Figura 2

ASPECTOS CLINICOS

Desde la perspectiva de la medicina naturista, la curación es, esencialmente, un proceso de depuración o desintoxicación y reparación, que se inicia en forma espontánea y, generalmente, con una intensa sintomatología y semiología en el enfermo agudo; pero que, siendo muy débil e ineficiente en el enfermo crónico, debe ser activado por el tratamiento médico, estimulando y tonificando la «physis» o fuerza vital, por medio del régimen, los medicamentos y el empleo de los agentes vitales de la naturaleza (agua, aire, tierra, sol, plantas, etc.). Hipócrates advirtió este hecho y estableció que el arte de curar es, precisamente, el arte de desintoxicar el organismo. La curación por medio del tratamiento naturista es, por consiguiente, un proceso que involucra ajustes y cambios en el cuerpo, mediante los cuales se consigue no sólo la eliminación de los catabolitos y sustancias perjudiciales retenidas en el medio interno, sino tambien la regeneración y reconstrucción de los tejidos dañados y el fortalecimiento de los órganos debilitados. Naturalmente, para obtener la curación más completa posible, es preciso seguir el tratamiento con constancia y por el tiempo que sea necesario, aparte de otros requisitos que se resumen en el cuadro 2. En torno a la extensión del tratamiento existe la regla, derivada de la clínica práctica, que establece que el tiempo mínimo suficiente para el restablecimiento de un cuadro agudo es de cuatro a ocho semanas, y, en los procesos crónicos, se requiere un mes de tratamiento por cada año de evolución de la enfermedad, a partir del momento en que se manifestó clínicamente, siempre y cuando el enfermo no haya recibido fármacos inmunosupresores o corticoesteroides

Bases para el éxito de un programa de tratamiento

1. Que se recurra al tratamiento oportunamente.
2. Que el tratamiento sea de la intensidad adecuada a cada caso.
3. Que los procedimientos terapéuticos sean convenientemente seleccionados y técnicamente bien aplicados, y que se consiga el objetivo propuesto al decidir su empleo.
4. Que el tratamiento se practique con constancia.
5. Que las reacciones del organismo y los efectos del tratamiento se interpreten racionalmente.

Cuadro 2

En el curso del tratamiento naturista, la crisis de curación constituye un proceso especialmente significativo en el enfermo crónico, dado que su mayor o menor intensidad, así como la rapidéz con que ocurre, reflejan el grado de recuperación de la fuerza vital del paciente y su capacidad para iniciar la depuración. La Figura 3 muestra como el tratamiento estimula al organismo a eliminar todas las sustancias tóxicas y productos catabólicos cuya acumulación condujo a una enfermedad determinada. Durante la fase activa de eliminación, estas sustancias ingresan en la circulación y son transportadas hacia los distintos emunctorios (riñones, piel, pulmones y sistema digestivo) para su depuración, provocando diversas manifestaciones sintomáticas como, por ejemplo, diarreas, erupciones cutáneas, supuraciones, tos, espectoración, poliuria, flujos uretrales, fiebre, artralgias, neuralgias, cefalea, ansiedad, depresión y decaimiento, etc., según sea la naturaleza de las toxinas y los órganos o sistemas donde alcanzan la mayor concentración. Habitualmente estos transtornos son de corta duración, a veces duran sólo algunas horas, y por lo general, rara vez se prolongan más de dos o tres días. Lo corriente es que según la carga acumulada de productos catabólicos y tóxicos, el organismo fraccione la depuración a lo largo del tiempo de tratamiento, provocando varias crisis curativas, siendo más intensas y frecuentes las primeras, y más suaves y espaciadas las últimas, hasta alcanzar la curación definitiva. Lo anterior confirma el antiguo concepto de la escuela hipocrática de los días críticos, que reflejan la sabiduría con que trabaja la naturaleza en el proceso de la curación, alternando períodos de intensa captación de materia y energía mediante la nutrición, lo cual es fundamental para la reparación y regeneración de los tejidos, con períodos en los cuales el organismo se dedica principalmente a depurar productos tóxicos depositados, a menudo durante décadas, en los tejidos; tal es el caso, por ejemplo, del ácido úrico acumulado en las articulaciones, dando lugar a procesos reumáticos, o el colesterol, acumulado en las paredes arteriales, dando lugar a la ateroesclerosis y enfermedades cardiovasculares. Resulta de la más alta importancia vital que el cuerpo dosifique la depuración de estas sustancias tóxicas, para ser eliminadas en crisis sucesivas y a un ritmo tolerable por el enfermo, ya que si así no ocurriera, una descarga masiva de tales materias hacia la sangre

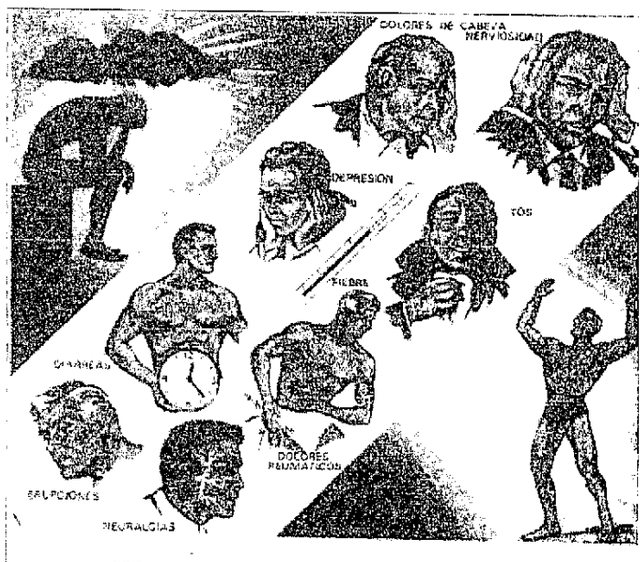
y órganos vitales podría resultar letal. Se comprende que las primeras crisis sean las más intensas y prolongadas dado que es mayor la carga de productos tóxicos a depurar. El tratamiento en todo momento debe facilitar la depuración contribuyendo a optimizar el trabajo de la piel, pulmones, riñones y sistema digestivo. A esto contribuye precisamente una dieta refrescante de frutas, jugos de fruta, agua pura y vegetales crudos; aire puro, actividad y ejercicio físico; y la acción estimulante y depurativa de las aplicaciones de agua fría, las compresas y cataplasmas de arcilla aplicadas sobre la piel, así como el uso eficaz de los baños de sol y de vapor. De este modo, los síntomas que son la genuina expresión del proceso depurador y por lo tanto curativo, jamás se sofocan o paralizan, sino que se modulan en pro del bienestar y recuperación del enfermo.

Tanto el paciente, como sus familiares, deben ser adecuadamente instruídos en la dinámica de la curación naturista y estar al tanto de las características de la crisis de curación para que no se desanimen y atemoricen y puedan colaborar activamente hasta alcanzar la plena normalización, o el mayor grado de recuperación posible. Lezaeta, señala al respecto que *«es muy común que el enfermo que inicia el tratamiento naturista, palpando sus ventajas, con frecuencia se deja llevar de cierto pesimismo porque no obtiene fulminantes resultados, olvidándose de que la Naturaleza nada hace a saltos y de que quién va lento, va seguro»*. Un síntoma favorable, generalmente mal interpretado al comienzo del tratamiento, es la depresión de fuerzas que se apodera del enfermo. Este suele sentir ganas de reposar y dormir a toda hora. Teme empeorar y debilitarse al dejar alimentos que él considera fortificantes y excitantes, como las carnes, leche, huevos, té, mate, café, etc. reemplazándolos por frutas, semillas de árboles o vegetales frescos y crudos. Este decaimiento de fuerzas que suele presentarse al comienzo del nuevo régimen, se debe a la ausencia del estímulo que ofrecían los tóxicos que abandonan el cuerpo. El desgaste constante de las reservas vitales que origina el latigazo de los tóxicos, eliminados éstos, lleva al organismo al reposo necesario para recuperarse del gasto anticipado de sus energías defensivas. Se comprende entonces que la crisis de curación, lejos de constituir un empeoramiento o debilitamiento, es el mejor indicador de la recuperación o normalización.

La observación de numerosos enfermos hospitalizados nos ha permitido confirmar, en términos relativos, la descripción hipocrática de los *días críticos*, según la cual, las crisis se verifican, siguiendo un ritmo, en días pares o impares, siendo lo más común que la primera crisis, que es también la más intensa y significativa para el enfermo, se manifiesta al tercer día, y luego ocurren reacciones de menor intensidad los días 5, 7, 9, 11, 17, 21, 27 y 31. Para los días pares, las crisis tienen lugar a los 2, 4, 6, 8, 10, 14, 20, 24, 30, 40, 60, 80 y 120 días. Con frecuencia hemos visto también la primera crisis al segundo o tercer día y luego crisis de cierta intensidad a los 7, 14, 21, 28 y 35 días. En muchos enfermos se siguen presentando síntomas y signos con características de crisis durante meses y aún después de un año de iniciado el tratamiento; por ejemplo, en enfermos reumáticos. Sin embargo, pasadas las primeras crisis y por influencia del tratamiento, los síntomas se atenúan notoriamente, varían según el sistema depurador que esté más activo y generalmente el paciente termina despreocupándose de ellos. Si la crisis se inicia vigorosamente en los primeros días, cabe esperar una recuperación más rápida y completa que si ésta se inicia más tardía y débilmente.

Just, llamado también el Maestro de la Vida Natural, dejó valiosas observaciones sobre el proceso de la curación naturista, fruto de su larga experiencia en su sanatorio de Yungborn, en Alemania. Señala que el proceso de curación es diferente en casi todos los enfermos. Unos mejoran pronto y la curación entonces es lenta. Otros empeoran al principio y después como compensación progresan más rápidamente. Algunos mejoran en pocos días, después empeoran de nuevo, y más tarde obtienen una franca mejoría, al igual que el sol, que aparece y desaparece detrás de las nubes, hasta que las vence e irradia su luz.

En resumen: la curación completa se produce en unos rápidamente, y en otros con lentitud; en unos sin malestar ni perturbación y en otros con toda clase de crisis y dolores. Sin embargo, nadie con anticipación puede saberlo ni determinarlo. Con un verdadero tratamiento naturista debe obtenerse una salud



CRISIS DE CURACION (Tomada de A. Vander)

El tratamiento naturista estimula al organismo a depurar todas las sustancias tóxicas y productos catabólicos cuya acumulación condujo a una enfermedad determinada.
Durante la fase activa de eliminación, al ingresar en la circulación para ser transportadas hacia emunctorios, estas sustancias pueden provocar trastornos y síntomas, habitualmente de corta duración, en los sistemas de depuración donde alcanzan una mayor concentración, lo que se ilustra en la franja del centro de la lámina. Ante la intensidad que suelen alcanzar los síntomas y signos durante la crisis, el enfermo se desanima y teme empeorar, actitud simbolizada en la figura del triángulo superior. Como contraste, la resolución favorable de la crisis produce una sensación de gran bienestar físico y mental, vitalidad y alegría, que reflejan la conquista de la normalidad que es la salud, lo cual está simbolizado en la figura del triángulo inferior de la lámina.

Figura 5

plena, un estado físico renovado, vigor y alegría de vivir. Es muy comprensible que se produzcan estas crisis, sobre todo en los enfermos muy intoxicados.

Es un buen signo que el enfermo disminuya de peso al principio de la cura. Sin embargo, sucede también que algunos pacientes muy delgados aumentan de peso al comienzo y durante el tratamiento, porque el organismo liberado de las sustancias tóxicas, asimila fácilmente elementos nutritivos. Tal parece que la naturaleza tiende siempre a la armonía y las personas sanas son siempre enjutas y esbeltas. Es preciso entender que la naturaleza hace siempre las cosas justas y hay que contentarse con lo que ella disponga. No se debe temer a las crisis curativas, ni abstenerse de la cura naturista por miedo a ellas. Las crisis no consumen tanta energía como la enfermedad misma. El organismo, sujeto a las leyes naturales, siempre reacciona en su propio beneficio y tiende constantemente al equilibrio que es la salud. En la mayor parte de los procesos patológicos que no son congénitos ni traumáticos, debe estimularse la curación naturista, dejando actuar a la naturaleza, en la seguridad de que lo que ella no hace, no lo hace nadie. □

BIBLIOGRAFIA

ALSINA, J., *Hipócrates*, Scient. Amer. (Edición en español), Nº 64, 1982.

BARAHONA, R., *Sobre el concepto de enfermedad*, Lecciones de Patología General, Andrés Bello, Santiago de Chile, 1976.

CARREL, A., *El hombre y las leyes naturales*, Rev. Integral nº 92, 1987.

GUNTER, B., DIAZ, G., *Mecanismos de regulación*, Ediciones de la Universidad de Chile, Santiago, 1980.

GUNTER, B., *Medio interno y homeostasis*, Edit. Universitaria, Santiago de Chile, 1985.

HIPOCRATES, *Aforismos*, Suer, Bs. As., 1945.

HOUSSAY, B. et al, *El organismo como unidad*, Fisiología Humana, El Ateneo, Bs. As., 4ª Edic., 1969.

JENSEN, B., *La teoría de la crisis curativa*, Ciencia y práctica de la Iridología, Editorial Yug, México, 1977.

JUST, A., *Crisis de curación*, Volved a la naturaleza, José Florensa, Montevideo, 1926.

LEZAETA ACHARAN, M., *La medicina natural al alcance de todos*, Santiago de Chile, 13ª Edición, 1968.

LEZAETA, P.C., R. *La salud por la naturaleza*, Ediciones Lezaeta, Santiago de Chile, 1969.

PHILLIPS, J.G., *El medio interno y la célula*, Fisiología ecológica, H. Blume, Madrid, 1976.

SILVA, P., *Principios de salud natural*, Naturaleza nº 12, 1984.

VANDER, A., *La curación. Las crisis curativas*, Moderna Medicina Natural, Ed. Suntes, Barcelona, 1980.

VINTRO, E., *Hipócrates y la psicología hipocrática*, Ed. Ariel, Barcelona, 1973.

WHITE, E., *El ministerio de la curación*, Publicaciones Interamericanas, California, U.S.A., 1975.

ZAPAG-HAGAR, M., *Importancia de la biorregulación celular en la patología humana*, Cuadernos de la Universidad de chile, Nº 4, 1985.

* Especialista en Medicina Interna y Nutrición. Presidente de la Clínica Ellen White y Director del Instituto de Salud Natural de Santiago de Chile.

MEDICINA HOLISTICA

SUSCRIBETE POR DOS AÑOS Y TE REGALAMOS UN AÑO (los 6 primeros números)

UN DESCUENTO DEL 50% EN LOS CURSOS de Fitoterapia china y del GERA

CADA ESTACION, EN TU CASA

100 páginas de: Medicina Tradicional China, Fitoterapia Occidental y Oriental, Oligoterapia, Homeopatía, Qi Gong, Osteopatía, Medicina Biológica, Nutrición, Reflexologías, Medicinas blandas, Crítica médica y además informaciones, noticias, cursos... Abiertas a tus colaboraciones...

Envíanos tu nombre: _____

Dirección: _____

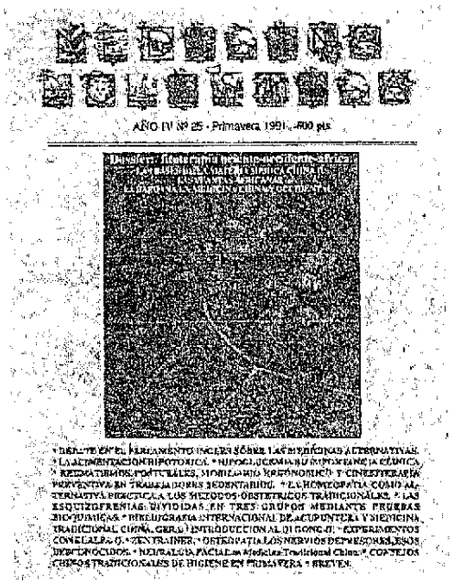
Ciudad: _____ **c.p.** _____

Provincia: _____

y tu suscripción: _____

anual	2.700 pts...	extranjero: 3.700 pts...
dos años	4.800 pts...	extranjero: 6.000 pts...

Suscripciones, distribución y números atrasados:
Librería verde, Escalinata, 9, 28013 Madrid. Tel. (91) 2480954



PRINCIPIOS DE MEDICINA NATURAL

INTRODUCCIÓN

APORTES Y PROPUESTAS DE LA ESCUELA DE MEDICINA NATURAL

La medicina natural –definida como "El arte y la ciencia de estimular la fuerza curativa natural, para restablecer la salud, utilizando los agentes vitales de la naturaleza"- ha contribuido al desarrollo de la medicina, a lo largo de milenios, con una visión integradora en la cual el hombre se desarrolla y se mantiene sano, en la medida que se integra constantemente a su medio ambiente natural. En este ambiente se encuentran los agentes esenciales para el surgimiento y la mantención de todas las formas de vida en el universo: tierra, luz, aire, agua, plantas, alimentos naturales, incentivos para la actividad física y el movimiento y, en el caso del hombre, la fuerza mental y espiritual. Por lo tanto, desde sus orígenes, como un cuerpo organizado de conocimientos y técnicas al servicio de la salud y la curación, la medicina natural se ha caracterizado por una propuesta para las personas y las comunidades, en la cual el ESTILO DE VIDA es el factor relevante y fundamental para la protección, fomento y recuperación de la salud. En esta visión, desde los tiempos de Hipócrates, la salud se define como "El estado en que el organismo ejerce normalmente todas sus funciones, ajustándose en forma dinámica y permanente a su ambiente total (Fisicoquímico, Biológico y Psico-Social). Para la medicina natural, la salud es el estado normal del hombre, desde su origen y nacimiento, y la naturaleza tiende constantemente a conservar en el organismo la vida en salud o armonía. Cuando el hombre respeta la ley natural, la salud es una constante que se proyectará a lo largo de toda su existencia. En este enfoque, la enfermedad queda configurada como la resultante de la conducta errónea del ser humano, que voluntaria o involuntariamente, procede a transgredir el orden de la naturaleza. Esta transgresión se refleja en una vida disarmónica, en la cual se violan sistemáticamente las reglas de una alimentación correcta del cuerpo y de la mente, y se pierde el contacto con los agentes de la vida: la tierra, la luz del sol, el aire puro, el ejercicio y la confianza en las fuerzas superiores del espíritu. Entonces la enfermedad inicia su marcha incontenible, desde la fase aguda, que es la expresión de un esfuerzo desesperado del organismo para restablecer la normalidad, hasta la fase crónica y degenerativa, en la cual se pierde gradualmente la capacidad defensiva. Todo lo anterior hace que, desde sus orígenes, la medicina natural ha destacado que LA SALUD ES LA CONSECUENCIA DE LOS ACTOS DE CADA DIA DEL INDIVIDUO, DEPENDE DE SU COMPORTAMIENTO ANTE LA LEY NATURAL Y ES RESPONSABILIDAD DE LA PROPIA PERSONA. La sociedad puede y debe garantizar el ambiente más apropiado para la mejor calidad de vida de sus ciudadanos; pero ninguna comunidad, nación o conjunto de naciones, por opulenta que sea, puede llegar a contar con recursos suficientes para paliar los errores de sus ciudadanos, que masivamente se empeñan en llevar una vida antinatural, artificial, sedentaria y en un medio en el cual los agentes vitales están contaminados. Lo que estamos viviendo en Chile, en la actualidad, es un claro ejemplo: uno de cada tres chilenos está hipertenso, la mitad de los adultos y un alto porcentaje de los niños están obesos, los infartos al miocardio amagan a uno de cada dos chilenos, la diabetes y el cáncer avanzan en forma incontenible y la angustia y la depresión constituyen patologías de la mente que afectan a un alto porcentaje de nuestros conciudadanos. El sistema sanitario está

sobrepasado, pese a cuantiosos recursos destinados a la salud, tanto por el Estado como por las instituciones privadas. Más grave es aún el caso de la mayor parte de las naciones desarrolladas, como los EE.UU. de América, que pese a su impactante desarrollo económico, científico y tecnológico, está igualmente colapsado por el avance incontenible de graves patologías y constituye, a las claras, una sociedad de enfermos.

De todo lo anterior, resulta destacable el esfuerzo de nuestras autoridades de salud, al señalar, a través de los medios masivos de comunicación, que es fundamental, para solucionar los graves problemas de salud, volver a una forma más saludable de vida: ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SANA. Esto solo es posible a través de la educación, entregando conocimientos a las personas, para que aprendan a seleccionar adecuadamente sus alimentos, a vivir en armonía con la naturaleza, practicar ejercicios en forma metódica y disfrutar de la vida al aire libre, en contacto directo con la tierra, las plantas y el mundo animal.

El principal objetivo a lograr es HACER RESPONSABLE A CADA CUAL DE SU PROPIA SALUD. Ya lo enseñó Hipócrates: "No hay enfermedades solo hay enfermos". Los enfermos pueden recuperarse en la mayor parte de los casos, mediante el autocuidado. Aún los procesos graves y degenerativos, pueden alcanzar niveles sorprendentes de recuperación, estimulando la Fuerza Vital o Physis. Esta fuerza o capacidad, intrínseca a todo ser vivo, es susceptible de recuperación, aún en casos avanzados de deterioro, mediante la acción sistemática de los Agentes Vitales, coordinados en un adecuado programa de salud. El mejor ejemplo de la validez de esta visión de la medicina, está dado por la mayoría de sus forjadores o fundadores, que fueron enfermos graves, muchos de ellos desahuciados, que buscaron la salud por todos los medios, alcanzándola finalmente por el camino de la naturaleza. Tal es el caso de PRIESSNITZ, KNEIPP, KUHNE, JUST, RIKLI, ANGELATS, CARTON, PADRE TADEO DE VISENT Y LEZAETA ACHARÁN, entre otros. Sus experiencias y sus grandes aportes para utilizar reglamentadamente la dieta, el agua, la tierra, el aire y la luz, el ejercicio y el poder de la mente, han dado forma a la medicina natural moderna, que hoy es aceptada por una fracción cada vez mayor de la población mundial. Los recursos empleados por la medicina natural son sencillos y económicos y están al alcance de todos, como ya lo destacó el Maestro Manuel Lezaeta Acharán. Empleados con prudencia y en manos profesionales, estos recursos contribuirán eficazmente a la solución de la mayor parte de los problemas sanitarios de la actualidad. La integración de los recursos que las diferentes escuelas médicas tienen para aportar, nos llevará a una sociedad más saludable y plena en las décadas que se avecinan.

Sociedad de Medicina Natural
Dr. Pedro Silva J.
Presentación
Seminario Nacional Realidad Actual de las Medicinas Alternativas en Chile
Colegio Médico de Chile (A.G.)

Santiago 27 y 28 de agosto de 2004

SEMINARIO DE MEDICINA ALTERNATIVA
COLEGIO MEDICO DE CHILE
SANTIAGO, 27 – 28 DE AGOSTO DE 2004

PROPUESTAS PARA LA INTEGRACIÓN DE LA MEDICINA NATURAL AL SISTEMA SANITARIO

MINISTERIO DE SALUD:

1.- ATENCIÓN PRIMARIA:

- Integrar la medicina natural en la promoción de un Estilo de Vida y Alimentación saludables. La alimentación natural, basada en el consumo preferente de alimentos vegetales frescos e integrales, ricos en fibra dietaria, vitaminas, minerales, antioxidantes y valiosas sustancias protectoras frente a desórdenes metabólicos, hormonales, circulatorios, oncológicos, etc. debe formar parte de un Programa Educativo, que se debe desarrollar en los hogares, en los colegios y en los consultorios.

- La medicina natural puede contribuir también, a nivel de la atención primaria, aportado a los consultorios, sus variados recursos, como plantas medicinales, técnicas hidroterápicas, ejercicios, caminatas, masajes, geoterapia, reflexoterapia, etc. todos los cuales son recursos económicos y abundantes, que son bien apreciados por la comunidad, en todos los niveles socioeconómicos.

2.- ATENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA:

- Incorporar en los Hospitales y Clínicas, Departamentos de Medicina Natural, integrados a los Servicio tradicionales: Medicina, Cirugía, Obstetricia y Ginecología y Pediatría, donde se apliquen todos los recursos de la Medicina Natural ya sea por medio de la atención directa o vía Interconsultas de dichos Servicios.

3.- FORMACIÓN PROFESIONAL:

- Introducir cursos formativos de Medicina Natural, en la malla curricular de las escuelas de salud.

- Planificar formación de Post Grado, a nivel de Magíster y Doctorado en Medicina Natural.

COLEGIO MEDICO DE CHILE

- Crear la sección colegial de médicos naturistas.

PROFESIONALES CALIFICADOS EN MEDICINA NATURAL
PARA INTEGRAR EQUIPOS DE CONSULTORES, ASISTENCIALES Y DOCENTES:

1.- Dra. JENNIFER HUMPHREYS M.
2.- Dra. LIDIA CAMPODONICO G.
3.- Dra. ORESTA ESTÉVEZ P.
4.- Dra. MABEL YÁNEZ G.
5.- Dra. XIMENA AHUMADA I:
6.- Dr. FELIPE SCHWERTER P.
7.- Dr. MATIAS BARROILHET
8.- Dr. RODRIGO ALCAZAR
9.- DR. PEDRO SILVA J.

SOCIEDAD CHILENA DE MEDICINA NATURAL
(En formación)

Nutrición y enfermedades crónicas:

Prevenir la muerte es posible

EL MERCURIO
4 De NOVIEMBRE De 2005

Así lo cree el doctor Pekka Puska, experto finlandés que redujo en 75% los decesos por males cardiovasculares en su país.

North Karelia es el nombre de una comunidad al norte de Finlandia, que hace treinta años lideraba la tasa de muertes por enfermedades cardiovasculares en el país escandinavo. Primero, lo achacaron a la vejez, pero cuando comenzaron a fallecer personas jóvenes por el mismo motivo, decidieron intervenir.

Hoy, la ciudad y el país son ejemplos a nivel mundial de que la prevención es posible: a través de una intensa campaña para cambiar los hábitos nutricionales de la población, lograron reducir en 75% las enfermedades cardiovasculares en el país entre 1972-2002. La cifra en North Karelia alcanza al 82%.

"No fue caro ni requirió de alta tecnología, sino que de cambios sencillos en el estilo de vida".

DR. PEKKA PUSKA
Finlandia.

"Tenemos siete años más de expectativa de vida; la gente no sólo vive más, sino que también de mejor manera", cuenta el doctor Pekka Puska, director del Instituto de Salud Pública de Finlandia y quien estuvo a cargo del proyecto que logró este cambio.

De visita en el país para participar en el Seminario "Promoción de la salud y consumo de pescado", organizado por Fundación Chile, el doctor Puska aclaró que el éxito de la intervención en Finlandia se ha debido a muchos factores, pero sobre todo a un trabajo coordinado entre la sociedad, el gobierno y las empresas.

"Había una dieta con un alto contenido de grasas, colesterol y sal, y los hombres fumaban mucho. Vimos que eran factores no sólo de pacientes de alto riesgo, sino que eran hábitos de la población en general. La intervención, entonces, debía ser en toda la comunidad".

El proyecto incluyó una amplia campaña educativa en los colegios y programas de TV para dueñas de casa: dejar a un lado la mantequilla y comidas grasas para preferir las verduras, las frutas y pescados. "Es determinante informar a la población sobre qué es saludable". Asimismo, el trabajo con los servicios de salud y las empresas alimentarias, para producir alimentos más saludables y accesibles.

COMER SALUDABLE.— Generar cambios es posible a cualquier edad. En Finlandia se incentivó el consumo de verduras y leche descremada.

Además, se desarrollaron campañas para abandonar el tabaco —"Déjalo y gana", que luego se extendió a otros países— y promover la actividad física.

"Chile está viviendo una transición en salud que nosotros experimentamos hace tres décadas. La gran lección de la experiencia en Finlandia es que la prevención es posible. Es bueno comenzar los cambios de hábitos en niños, pero no hay que esperar a la siguiente generación para ver resultados. En dos o tres años se pueden ver mejoras".

Pekka Puska enfatiza que la intervención no requiere mayor gasto ni es tan difícil. "Al principio hubo una gran resistencia por parte de la industria láctea, pero se llegó a acuerdos para generar nuevos productos".

Por eso destaca la labor de Fundación Chile, en un proyecto que busca incrementar el consumo de pescado en los niños. Para ello se ha organizado con empresas del sector para desarrollar productos innovadores y accesibles, como salchichas y hamburguesas de salmón y jurel.

LA EXPERIENCIA DE FINLANDIA
EL EXPERIMENTO DE NORTH KARELIA

DISMINUCIÓN DE LA MORTALIDAD CARDIOVASCULAR
ENTRE 1972 Y 2002:

NORTH KARELIA	82%
RESTO DE FINLANDIA	75%

ES POSIBLE CONTROLAR Y REDUCIR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

LA EXPERIENCIA DE FINLANDIA

EL EXPERIMENTO DE NORTH KARELIA

Disminución de la mortalidad cardiovascular entre 1972 y 2002

North Karelia	82%
Resto de Finlandia	75%

Estrategia:
Cambios de hábitos nutricionales y de sistema de vida.

Bases del éxito:
Trabajo coordinado entre:

- La sociedad entera
- El Gobierno
- Las empresas

Metodología de trabajo:

1.- Amplia campaña educativa en los colegios
2.- Programas de televisión para las dueñas de casa, para dejar de lado las carnes rojas, la mantequilla y las grasas animales y remplazarlas por frutas, verduras y pescados.
3.- El factor determinante fue informar a la población sobre QUÉ ES SALUDABLE.
4.- Muy importante: el trabajo con los Servicios de Salud y las empresas alimentarias, para producir alimentos saludables y accesibles.
5.- Campañas para abandonar el TABACO.
6.- Campañas para promover la actividad física.

LA GRAN LECCIÓN:

- La prevención es siempre posible
- El resultado no fue caro ni requirió de alta tecnología, sino que de cambios sencillos en el estilo de vida.

DR. PEKKA PUSKA
Director del Instituto de Salud Pública
Finlandia

Seminario:
Promoción de la Salud y Consumo de Pescado.
Fundación Chile
Santiago, noviembre de 2005.

Estudio de la U. de Harvard siguió a 120 mil personas por más de 20 años:

Las proteínas que permiten sustituir las carnes rojas para vivir más y mejor

Consumirlas frescas aumenta en 13% el riesgo de muerte, mientras que la carne procesada, como las salchichas y el tocino, elevan esta cifra en un 20%, según publica Archives of Internal Medicine en línea.

S. URBINA

Un nuevo y masivo estudio realizado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard entrega una conclusión inapelable: el consumo de carnes rojas aumenta la mortalidad general, así como la causada por enfermedades cardiovasculares y la que provoca el cáncer. Algo que preocupa a los expertos, ya que este tipo de carnes sigue siendo una de las mayores fuentes de proteína para la humanidad.

"Nuestro estudio agrega más evidencia a los riesgos de salud que tiene un alto consumo de carnes rojas, que también se ha asociado al desarrollo de diabetes tipo 2 y de infarto cerebral", dice el doctor An Pan, quien dirigió la investigación.

Basta consumir a diario un trozo de carne roja fresca del tamaño de una baraja de naipes (90 gramos) para que aumente el riesgo de mortalidad general en un 13%. Pero si la carne es procesada como una salchicha o dos torrejas de tocino al día, este riesgo aumenta en un 20%.

REUTERS

Las carnes rojas procesadas, como los embutidos, son especialmente dañinas porque tienen grasas saturadas, sodio, nitritos y sustancias cancerígenas que se producen al cocinarlos.

Semillas y legumbres

Las cifras se obtuvieron al seguir a más de 37 mil hombres y más de 83 mil mujeres, por 22 y 28 años respectivamente. Al inicio del estudio, todos eran saludables a nivel cardiovascular y no tenían cáncer. Los resultados se publicaron ayer en la versión digital del Archives of Internal Medicine.

La investigación es la primera que especifica el daño de la carne roja fresca, por una parte, y la de productos procesados como son los embutidos, por otra. Si la primera eleva el riesgo de morir del corazón en un 18% y de cáncer en un 10%, la procesada incrementa el peligro cardíaco en 21% y de desarrollar tumores en un 16%.

"Este estudio provee evidencia clara de que el consumo regular de carnes rojas contribuye a una muerte prematura", dice el profesor de nutrición de Harvard, Frank Hu.

Pero en esta ocasión también se analizó el efecto de reemplazar una porción de esta carne por otra fuente de proteína. Por ejemplo, basta que alguien coma un día una porción de pescado y se reduce el riesgo de mortalidad en un 7%, si come ave este peligro cae en un 14%, con semillas tipo nueces y almendras disminuye 19%, así como 10% con legumbres, y 14% con granos enteros.

Con esto se demostró que "eligiendo fuentes de proteína más saludables en lugar de carnes rojas se obtienen beneficios para la salud importantes, que reducen la mortalidad y la morbilidad de varias enfermedades crónicas", dice Hu.

Para uno de los más prestigiados expertos en medicina preventiva, el doctor Dean Ornish, de la U. de California, en San Francisco, estudiar otras proteínas es un punto fuerte de este trabajo, ya que ofrece "todo un espectro de alternativas a las personas", sin dejarlas en el terreno del todo o nada.

Consenso emergente en nutrición

Durante los últimos años, los estudios acerca de las distintas dietas han llegado a ciertos consensos: poco o nada de carnes rojas, así como muchos "carbohidratos buenos" como frutas, verduras, granos enteros y legumbres. Reducir los "carbohidratos malos", como los refinados del tipo azúcar de mesa, harina blanca o jarabe de maíz. Aumentar las "grasas buenas" como los ácidos grasos omega 3 del aceite de pescado y de linaza, y reducir las "grasas malas" como las trans y las saturadas. Por último, preferir más calidad y menos cantidad de comida.

Entrega gráficamente las porciones y tipo de alimentos ideales:

Harvard diseña el plato más adecuado para una vida sana

La propuesta, basada en estudios científicos, incentiva el consumo de cereales integrales y limita la ingesta de lácteos.

PAULA LEIGHTON N.

Nada de calorías para contar. La forma más saludable de alimentarse se basa en elegir bien lo que se come y en hacer un adecuado equilibrio entre las porciones de alimentos.

Así lo plantean expertos de la Escuela de Salud Pública de la U. de Harvard (HSPH), quienes acaban de dar a conocer el Plato de la Alimentación Saludable (Healthy Eating Plate). Una recomendación que muestra esquemáticamente los tipos de alimentos más beneficiosos para la salud e indica los que deberían limitarse.

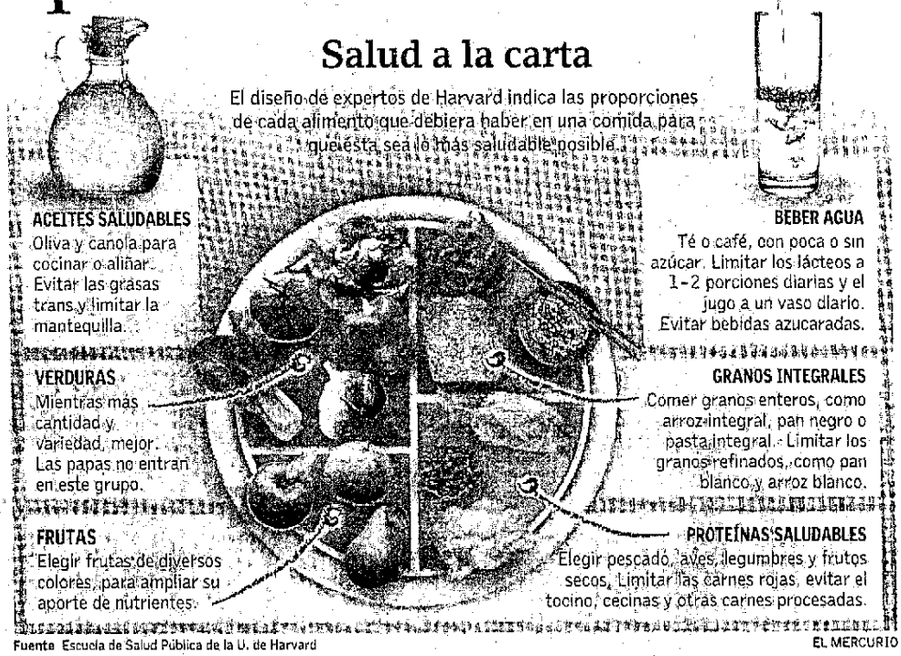
"Seguir un patrón similar a este plato reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y morir por esta causa o por otras enfermedades crónicas", dicen sus autores.

Según el esquema, la mitad de una comida debiera estar conformada por **verduras** y **frutas**; un cuarto por **granos integrales** y el cuarto restante por **proteínas saludables**.

A diferencia de la clásica pirámide de los alimentos, el uso de una gráfica que imita un plato "es buena, porque permite enseñar a las personas la distribución de alimentos en el día", destaca la nutricionista del Inta, Isabel Zacarías.

Salud a la carta

El diseño de expertos de Harvard indica las proporciones de cada alimento que debiera haber en una comida para que esta sea lo más saludable posible.



Fuente Escuela de Salud Pública de la U. de Harvard

EL MERCURIO

Versión mejorada

La idea no es nueva. El plato de Harvard se inspira en MyPlate, recomendación que dio a conocer en junio pasado el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) y que divide el plato en cuatro partes: **verduras**, **frutas**, **granos** y **proteínas**. Además, sugiere tres tazas diarias de **lácteos descremados o semidescremados**.

Los expertos de Harvard destacan que su plato es una "versión mejorada" del de USDA, al que Walter Willett, director del Departamento de Nutrición de la HSPH, acusó de "mezclar ciencia con la influencia de los poderosos intereses agrícolas, lo que no es la receta para una alimentación saludable".

Por eso, en el plato de Harvard explicita el consumo de granos integrales y limita los refinados y diferencia las proteínas *saludables* de las que no lo son, como carnes rojas y procesadas. Además, deja a las papas fuera de las verduras, debido a su alto contenido de carbohidratos y rescata el valor de usar aceites como los de oliva y canola, ricos en antioxidantes y Omega 3.

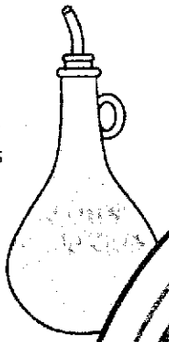
El doctor Eric Rimm, profesor de la HSPH, explicó a "El Mercurio" que la razón para limitar la ingesta de lácteos es que "el alto consumo de lácteos y calcio (equivalente a tres porciones diarias) se asocia a más riesgo de cáncer de próstata y el de lactosa a cáncer de ovario, mientras que no hay evidencia de que beber mucha leche de más protección contra la osteoporosis".

La sugerencia es consumir una amplia diversidad de vegetales, de distintos colores.

Consejos para Chile

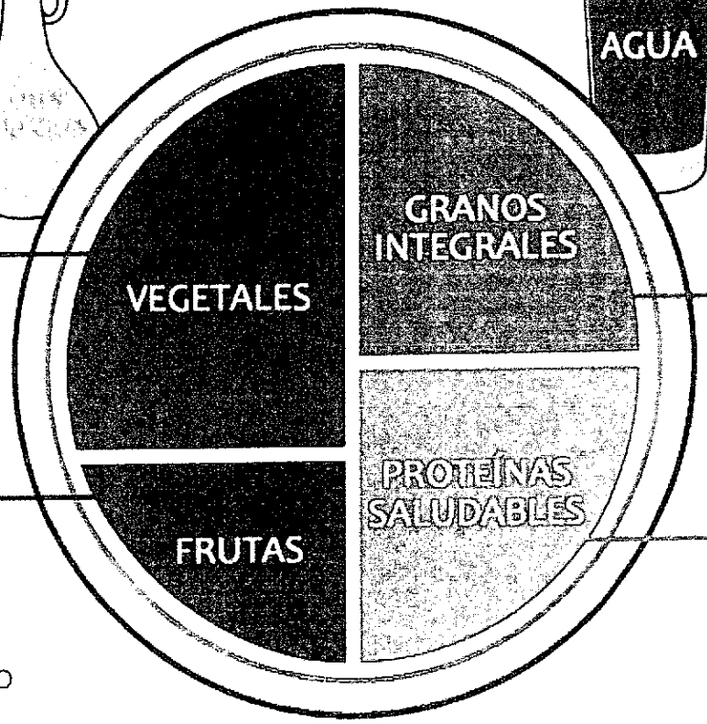
Totalmente de acuerdo con el plato diseñado por Harvard se muestra el doctor Federico Leighton, presidente de la Fundación Alimenta. "Para Chile, agregaría reducir el nefasto consumo de marraqueta de harina blanca y reemplazar el alto consumo de bebidas azucaradas por agua". Agrega que junto con reducir la ingesta de lácteos, es aconsejable optar por los fermentados y bajos en grasas.

PLATO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Utiliza aceites saludables (como el aceite de oliva y canola) para cocinar y en ensaladas. Limita (o elimina) el consumo de mantequilla y grasas trans.

Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limita la leche y los productos lácteos a 1 ó 2 raciones al día y los jugos a 1 vaso pequeño al día. Evita las bebidas azucaradas.



Mientras más y mayor variedad de verduras, mucho mejor. Las papas fritas no cuentan!

Prefiere alimentos con granos enteros como el pan, pasta o arroz integral. Limita al máximo el consumo de granos refinados, como arroz o el pan blanco.

Come muchas frutas y de todos los colores.

Elija pescado, pollo, frijoles y nueces. Limita el consumo de carnes rojas y de quesos. Evita o elimina el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

MANTENTE ACTIVO

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Estudio a más de 70 mil personas:

La dieta vegetariana se asocia a mayor longevidad

Un 12% menos de riesgo de muerte tienen quienes no comen carne. El beneficio es mayor entre los hombres.

Evitar el consumo de carne puede ser la receta para la longevidad. Según un estudio publicado ayer en el sitio web del Journal of American Medical Association (JAMA), los vegetarianos tienen un riesgo de mortalidad 12% menor que quienes comen carne.

Para la investigación se analizaron los datos de 73.308 personas durante seis años.

A los participantes, todos miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Estados Unidos, se los dividió en diversos grupos según su alimentación: no vegetarianos, semivegetarianos, pesco-vegetarianos (incluye el consumo de mariscos), vegetarianos ovolácteos y veganos (quienes excluyen todos los productos de origen animal).

Durante los años de seguimiento hubo 2.570 muertes entre los participantes, la mayoría de quienes se declaraban como "no vegetarianos".

"Podemos estar bastante seguros de que los grupos vegetarianos tuvieron mejores resultados que los no vegetarianos, pero no es posible comparar significativamente a los distintos grupos vegetarianos entre sí", dijo a LiveScience el doctor Michael Orlich, de la Universidad Loma Linda (California) y principal autor del estudio.

"Las cifras son demasiado estrechas para especular. Esperamos ser capaces de hacerlo en unos años más, cuando tengamos más estadísticas sobre fallecimientos", agregó.

El estudio también demostró que las muertes por problemas cardíacos eran mucho menos frecuentes entre los hombres vegetarianos que entre los varones carnívoros. En las mujeres, la diferencia en este punto no era tan notoria, según los investigadores.

"No creo que todos debamos ser necesariamente veganos u otro tipo de vegetarianos (para ser saludables)", dijo el doctor Robert Baron, de la Universidad de California, quien escribió la editorial que acompaña el artículo.

"Pero sí creo que el mundo sería un lugar mejor sin algunas comidas producidas industrialmente, incluida la carne".

Investigaciones previas ya habían demostrado que una dieta libre de carne reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como la hipertensión, el síndrome metabólico y la diabetes, entre otras.

Los autores recuerdan que en la investigación los vegetarianos analizados tendían a ser mayores, más educados, estaban por lo general casados, bebían menos alcohol, se ejercitaban más y eran más delgados.

MAURICIO PÉREZ

EL MERCURIO
MIÉRCOLES 5 DE JUNIO DE 2013

CONTENIDO CALÓRICO DE VERDURAS, FRUTAS, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS EN COMPARACIÓN CON OTROS ALIMENTOS DE USO HABITUAL EN LA DIETA MODERNA

ENERGÍA

REQUERIMIENTO: ADULTOS: 30-40 KCAL./KG./DÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS	KCAL. %	FRUTAS Y SEMILLAS	KCAL.%	ALIMENTOS HABITUALES	KCAL. %
PEPINOS	11	ALCAYOTAS	18	ACEITES	881
ESPÁRRAGOS	12	PAPAYAS	18	MANTEQUILLA	729
ACHICORIAS	14	TOMATES	18	MAYONESA	627
ZAPALLO ITALIANO	14	GROSELLA	20	MANÍ SALADO	558
APIO	15	LIMÓN (Jugo)	20	CHOCOLATE/LECHE	545
LECHUGAS	15	SANDIA	21	RAMITAS SALADAS	502
RÁBANOS	16	PEPINO DULCE	25	LONGANIZA	443
BERROS	17	POMELO	34	PATEÉ	441
PENCA	18	NARANJAS	36	EMPANADAS/QUESO	422
ESPINACAS	18	CIRUELAS	40	GALLETAS DE AGUA	417
NABOS	22	MELÓN TUNA	43	GALLETAS DE SODA	414
COLIFLOR	22	DURAZNOS	47	JALEAS	392
BERENJENAS	24	MEMBRILLOS	47	QUAKER GLOBENA	390
ACELGAS	25	FRAMBUESAS	48	CORN FLAKES	389
ENDIVIAS	25	PERAS	50	AZÚCAR BLANCA	385
REPOLLOS	25	MANZANAS	56	CHOCAPIC	380
POROTOS VERDES	25	TUNAS	56	QUESOS (Promedio)	380
POROTOS GRANADOS	25	CHIRIMOYAS	56	ARROZ BLANCO	363
HULTE*	26	CEREZAS	62	CEREALES (Promedio)	340
ZAPALLO	27	UVAS	67	LEGUMBRES (Promedio)	325
PIMIENTO MORRÓN	28	MURTILLA	75	LECHE CONDENSADA	321
LUCHE*	32	KIWI	76	SALCHICHAS	318
CHAMPIÑONES	35	PLÁTANOS	84	PAN BLANCO	300
BETARRAGAS	37	PIÑONES	179	MANJAR	296
ZANAHORIA	38	MOSQUETA**	194	MIEL DE ABEJA	291
CEBOLLAS	38	CASTAÑAS	246	PAN INTEGRAL	225
BROCOLI	40	HIGOS SECOS	250	MERMELADAS (Promedio)	210
ALBAHACA	42	PASAS DE UVA	259	CARNE DE CERDO	200
ALCACHOFA	49	MOSQUETA ***	264	PALTA	180
PEREJIL	59	CIRUELAS SECAS	290	HUEVO ENTERO	164
CILANTRO	59	DÁTILES SECOS	306	CARNE VACUNO	140
PAPAS	77	NUECES	498	CARNE DE POLLO	117
ARVEJAS TIERNAS	78	ALMENDRAS	534	PESCADOS (Promedio)	110
COCHAYUYO*	82	AVELLANAS	555	QUESILLO	110

* Algas marinas ** Fruto deshidratado *** Pulpa deshidratada

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

PROTEÍNAS

REQUERIMIENTO: **ADULTOS: 0.50 - 0.75 GR./KG./DÍA**

PRODUCTOS VEGETALES	GR.%	PRODUCTOS ANIMALES	GR.%
POROTO DE SOYA	35.0	CARNE DE VACUNO	23.0
MANÍ (Cacahuete)	26.0	CARNE DE CORDERO	21.0
LENTEJAS	24.0	CARNE DE CONEJO	20.0
HABAS	24.0	CARNE DE CERDO	21.0
ARVEJAS	23.0	CARNE DE AVES	22.0
POROTOS	22.0	CARNE DE PESCADO	21.0
GARBANZOS	20.0	MARISCOS	20.0
ALMENDRAS	20.0	JAMÓN CRUDO	20.5
PISTACHOS	20.0	LONGANIZAS	14.0
NUECES	15.0	MORTADELA	15.0
AVELLANAS	14.0	SALAME	21.0
SÉSAMO (Semillas)	22.0	SALCHICHAS	12.5
CALABAZAS (Semillas)	30.0	PRIETAS	10.5
GIRASOL (Semillas)	25.0	QUESO DE VACA	25.0
TRIGO ENTERO	13.0	QUESO DE CABRA	25.0
GERMEN DE TRIGO	26.0	QUESILLO	17.0
QUÍNOA	13.0	YOGURT	5.0
CENTENO	12.0	LECHE DE VACA	3.5
COCHAYUYO	11.2	LECHE DE CABRA	4.0
AVENA	10.0	LECHE DE BURRA	1.6
MAÍZ	9.5	HUEVO DE GALLINA	13.5
ARROZ	7.5	HUEVO DE PATA	14.0
PAPAS	3.5	HUEVO DE GANSA	13.5
VERDURAS (Promedio)	1.5	HUEVO DE CODORNIZ	13.0
FRUTAS (Promedio)	1.0	HUEVO DE PAVA	14.0

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES

DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

HIDRATOS DE CARBONO

REQUERIMIENTO: ADULTOS: 5 GR./KG./DÍA

PRODUCTOS VEGETALES	GR.%	PRODUCTOS ANIMALES	GR.%
AZÚCAR BLANCA	99.1	LECHE CONDENSADA	54.4
AZÚCAR MORENA	90.6	LECHE HUMANA	7.4
MIEL DE ABEJA	78.0	LECHE DE VACA	5.1
MELAZA	71.0	LECHE DE BURRA	6.7
ARROZ BLANCO	80.4	LECHE DE YEGUA (Caballo)	7.0
ARROZ INTEGRAL	77.7	LECHE DE CABRA	5.6
CENTENO	73.0	YOGURT NATURAL	7.0
TRIGO	72.0	QUESO (Promedio)	5.0
HARINA BLANCA (Trigo)	80.0	QUESO FRESCO DE CABRA	5.0
MAÍZ	70.0	QUESILLO	3.1
CEBADA	68.5	HUEVO ENTERO	1.2
AVENA	57.3	HUEVO DE CODORNIZ	0.4
QUINOA	64.1	HUEVO DE GANSA	1.3
ARVEJAS SECAS	60.0	HUEVO DE PATA	1.4
POROTOS	60.0	LONGANIZA	7.1
LENTEJAS	58.7	MORTADELA	3.6
GARBANZOS	59.0	PATEÉ	1.3
HABAS SECAS	60.0	PRIETA	1.3
POROTO DE SOYA	33.5	SALAME	2.1
MANI (Cacahuete)	21.5	SALCHICA	3.5
ALMENDRAS	21.0	HÍGADO DE VACUNO	8.0
AVELLANAS	20.0	HÍGADO DE CORDERO	6.0
NUECES	19.0	HÍGADO DE CERDO	5.4
CASTAÑAS	50.0	HÍGADO DE POLLO	3.5
PIÑÓN (Araucaria)	38.0	RIÑÓN VACUNO	2.2
SÉSAMO	13.3	MARGARINA	0.9
PAPAS	17.5	MANTEQUILLA	0.6
BETARRAGA (Remolacha)	10.0	PESCADO (Promedio)	1.5
FRUTAS (Promedio)	15.0	AVES (Promedio)	1.0
VERDURAS (Promedio)	5.0	CARNES ROJAS (Promedio)	0.5

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

LÍPIDOS O GRASAS

REQUERIMIENTO: ADULTOS: 0.50 - 0.75 GR./KG./DÍA

PRODUCTOS VEGETALES	GR.%	PRODUCTOS ANIMALES	GR.%
ACEITES (Oliva, soya, girasol, etc.)	99.7	MANTEQUILLA	82.9
SÉSAMO (Ajonjolí)	50.9	PATEÉ	42.0
NUECES	50.1	LONGANIZA	38.8
ALMENDRAS	50.0	SALAME	37.9
AVELLANAS	49.3	GANSO DE CRIANZA	33.6
SEMILLAS DE GIRASOL	49.5	SALCHICHA	29.7
MANI (Cacahuete)	48.7	QUESO DE VACA (Promedio)	29.0
PALTA (Aguacate)	18.6	PATO DE CRIANZA	28.4
POROTO DE SOYA	17.7	CARNE GRASA DE VACUNO	25.4
GERMEN DE TRIGO	10.9	CARNE GRASA DE CORDERO	25.0
QUINOA	7.5	QUESO DE VACA	29.0
AVENA	5.2	QUESO DE CABRA	25.9
MAIZ	4.2	JAMÓN CRUDO	25.0
TRIGO	2.2	CHULETA DE CERDO	22.3
CEBADA	2.0	CHULETA DE CORDERO	11.6
ARROZ INTEGRAL	1.9	PECHUGA DE GALLINA	11.5
POROTOS (Fríjol)	1.5	SESOS DE VACUNO	10.6
GARBANZOS	6.2	SARDINA ESPAÑOLA	10.2
ARVEJAS	2.0	HUEVO DE GALLINA	10.0
HABAS SECAS	2.0	CARNE MAGRA VACUNO	5.5
LENTEJAS	1.6	HÍGADO DE VACUNO	7.9
PAPAS (Patatas)	0.2	PESCADO CORVINA	3.9
VERDURAS (Promedio)	0.5	PESCADO MERLUZA	4.6
FRUTAS (Promedio)	0.3	PESCADO SIERRA	4.7
COCHAYUYO	0.2	LECHE DE VACA	3.5
HULTE	0.4	LECHE DE CABRA	7.2
LUCHE	0.7	YOGURT	1.6
CAMOTE	0.4	QUESILLO	3.3

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

CALCIO

REQUERIMIENTO: ADULTOS: 800-1000 MG./DÍA

PRODUCTOS VEGETALES	MG.%	PRODUCTOS ANIMALES	MG.%
ALGAS (Cochayuyo)	1160	LECHE DE VACA	115
ROSA MOSQUETA (Pulpa)*	954	LECHE DE CABRA	224
ROSA MOSQUETA (Fruto)*	639	LECHE DE BURRA	139
SÉSAMO (Ajonjolí)	783	LECHE DE YEGUA	119
LAUREL	673	QUESO DE VACA	742
BROTES DE ALFALFA	525	QUESO DE CABRA	626
AVELLANAS	254	QUESILLO	487
ALMENDRAS	235	YOGURT	145
POROTO DE SOYA	226	HUEVO	45
NUECES DE BRASIL	225	MERLUZA	67
PEREJIL	203	SIERRA	59
HIGOS SECOS	180	REINETA	43
POROTOS (Frijoles)	180	CORVINA	38
PENCA	180	MARISCOS (Promedio)	50
AVENA	148	SALCHICHAS	32
LEVADURA DE CERVEZA	144	LONGANIZA	30
HABAS SECAS	141	PAVO	23
SALVADO DE TRIGO	140	POLLO	21
GARBANZO	134	PATO	14
PISTACHOS	131	CORDERO	20
BERROS	126	VACUNO	20
ACELGA	124	CERDO	21
ALCAYOTA	122	PATEÉ	13
SÉMOLA	117	PRIETAS	20
CEBADA	112	HÍGADO DE VACUNO	11
PÓROTOS GRANADOS	100	HÍGADO DE CORDERO	10
MURTILLA	100	HÍGADO DE CERDO	14
QUÍNOA	94	RIÑÓN DE VACUNO	12
RÁBANOS	95	SESOS DE VACUNO	14

* Pulpa y fruto deshidratado

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

FÓSFORO

REQUERIMIENTO: ADULTOS: 800-1000 MG./DÍA

PRODUCTOS VEGETALES	MG.%	PRODUCTOS ANIMALES	MG.%
LEVADURA DE CERVEZA	3520	LECHE DE VACA	102
GERMEN DE TRIGO	1118	LECHE DE CABRA	143
POROTO DE SOYA	730	YÓGURT	128
SÉSAMO (Ajonjolí)	620	QUESILLO	313
SALVADO DE TRIGO	590	QUESO DE CABRA	334
ALMENDRAS	520	QUESO DE VACA	600
PISTACHOS	503	HUEVO DE GALLINA	180
POROTOS	488	HUEVO DE PATA	220
HABAS SECAS	481	HUEVO DE CODORNIZ	226
LENTEJAS	454	HUEVO DE PAVA	170
MANÍ (Cacahuete)	383	PESCADO (Promedio)	280
CENTENO	376	MARISCOS (Promedio)	250
TRIGO	301	CARNE VACUNO	130
MAÍZ	330	CARNE DE CERDO	100
ARVEJAS	366	POLLO	120
CEBADA	341	HÍGADO DE VACUNO	147
NUECES	336	HÍGADO DE CERDO	172
AVENA	312	HÍGADO DE CORDERO	155
GARGANZOS	324	RIÑÓN DE VACUNO	119
AJO	280	SESOS DE VACUNO	211
ARROZ INTEGRAL	270	LONGANIZA	139
POROTOS GRANADOS	144	SALAME	245
QUINOA	140	SALCHICHAS	157
CHAMPIÑONES	124	PATEÉ	152
BERRO	100	PAVO	141
COCHAYUYO	142	PATO	92
BROTES DE ALFALFA	155	FILETE DE BALLENA	131

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

HIERRO

REQUERIMIENTO: ADULTOS: MUJER: 15 MG./DÍA - HOMBRE 10 MG./DÍA

PRODUCTOS VEGETALES	MG.%	PRODUCTOS ANIMALES	MG.%
ALGA ESPIRULINA	58.0	LECHE DE VACA	0.07
COCHAYUYO	30.6	QUESO DE VACA	0.7
PARRILLA SILVESTRE	27.0	QUESILLO	0.8
ALGAS NORI, HIZIKI	25.0	HUEVO	2.0
LEVADURA DE CERVEZA	17.0	CARNE DE VACUNO	3.0
QUINOA	16.8	CARNE DE CORDERO	2.0
ROSA MOSQUETA (Pulpa)*	13.5	CARNE DE CERDO	1.5
ORÉGANO	12.2	CARNE DE CONEJO	2.1
SÉSAMO (Ajonjolí)	10.0	CARNE DE GALLINA	0.8
GERMEN DE TRIGO	9.4	CARNE DE PATO	2.6
CILANTRO	9.1	CARNE DE PAVO	2.2
ALCAYOTA	9.0	HÍGADO DE VACUNO	8.5
POROTO DE SOYA	8.8	HÍGADO DE CERDO	6.3
HABAS SECAS	8.5	HÍGADO DE CORDERO	6.0
BERRO	8.3	SESOS DE VACUNO	4.3
CAMOTE	8.0	RIÑÓN DE VACUNO	3.1
POROTOS (Frijoles)	7.8	PATEÉ	4.0
GARBANZOS	7.3	PRIETAS	5.6
SEMILLAS DE GIRASOL	7.0	LONGANIZAS	4.5
LENTEJAS	7.0	MORTADELA	3.1
PEREJIL	5.7	SALCHICHAS	4.7
GROSELLA	5.6	PESCADOS (Promedio)	1.5
AVENA	4.9	MARISCOS (Promedio)	1.3
ALMENDRAS	4.7	FILETE DE BALLENA	3.1
TRIGO	4.5	JAMÓN DE PAVO	2.8
MAÍZ	4.0	TOCINO	0.6
ACELGAS	3.7	LANGOSTINO	1.5
ESPINACAS	3.1	LANGOSTA CRUDA	0.5

* Pulpa deshidratada

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES

DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

SODIO

REQUERIMIENTO: ADULTOS: 3000 MG./DÍA

PRODUCTOS VEGETALES	Mg%	PRODUCTOS ANIMALES	Mg%
ACELGAS	278	JAMÓN DE CERDO	2505
ESPINACAS	125	MORTADELA	1246
APIO	88	LONGANIZA	1170
ALCACHOFA	80	SALAME	1065
BETARRAGA	70	JAMÓN DE PAVO	996
SÉSAMO (Ajonjolí)	60	SALCHICHAS	989
ZANAHORIA	55	QUESO GAUDA	819
SALVADO DE TRIGO	52	PATEÉ	697
NABO	49	TOCINO	685
BROCOLI	42	QUESO MANTECOSO	645
PEREJIL	45	PRIETAS	537
ACHICORIA	37	LANGOSTINOS	366
CILANTRO	34	OSTRAS	325
SEMILLAS DE GIRASOL	30	QUESO DE CABRA	298
GERMEN DE TRIGO	26	QUESILLO	265
GARBANZOS	26	RIÑÓN DE VACUNO	216
COL DE BRUSELAS	25	OSTIONES	200
POROTOS (Frijoles)	24	HUEVO ENTERO	185
COLIFLOR	24	SESOS DE VACUNO	166
REPOLLO	23	HUEVO DE PATA	146
ENDIVIAS	22	CARNE DE CORDERO	142
PALTA	16	REINETA (Pescado fresco)	141
CHOCLO FRESCO	15	SARDINA ESPAÑOLA	129
CEBOLLAS	12	LECHE CONDENSADA	127
CENTENO	12	CARNE DE VACUNO	120
LENTEJAS	10	LECHE DE VACA	59
ARROZ INTEGRAL	9	LECHE DE CABRA	50
FRUTAS (Promedio)	3	LECHE HUMANA	17

CUADRO COMPARATIVO DE APORTE DE NUTRIENTES DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES

POTASIO

REQUERIMIENTO: **ADULTOS: 3500 MG./DÍA**

PRODUCTOS VEGETALES	Mg%	PRODUCTOS ANIMALES	Mg%
POROTO DE SOYA	1797	CARNE DE CERDO	620
POROTO (Fríjol)	1406	CARNE DE VACUNO	520
SALVADO DE TRIGO	1400	TRUCHA DE CULTIVO	433
PIMENTÓN SECO	1290	CARNE DE CORDERO	420
HABAS SECAS	1062	HÍGADO DE VACUNO	387
ARVEJAS	981	LECHE CONDENSADA	371
PISTACHOS	972	LANGOSTINOS	366
GERMEN DE TRIGO	940	SESOS DE VACUNO	361
SEMILLAS DE GIRASOL	920	CARNE DE CONEJO	360
ALMENDRAS	914	MERLUZA	349
LENTEJAS	905	CARNE DE VENADO	320
GARBANZOS	875	SARDINA ESPAÑOLA	312
YUCA	764	CARNE DE GANSO	308
PEREJIL	727	LANGOSTA	300
SÉSAMO (Ajonjolí)	725	CARNE DE GALLINA	282
AVELLANAS	704	HÍGADO DE CERDO	273
MANÍ	670	CARNE DE PAVO	266
CILANTRO	619	ALMEJAS	235
SALVADO DE AVENA	566	OSTRAS	222
AJO	529	HUEVO DE PATA	222
PALTA (Aguacate)	513	CAMARONES CRUDOS	220
POROTOS GRANADOS	471	SALCHICHAS	214
COLIFLOR	461	CARNE DE PATO	205
NUECES	450	LECHE DE CABRA	204
CAMOTE	429	LECHE DE VACA	154
PAPAS	419	QUESILLO	121
VERDURAS-HORTALIZAS (Promedio)	250	QUESO DE CABRA	114
FRUTAS (Promedio)	190	LECHE HUMANA	51

47

ALIMENTOS VEGETALES DE MENOR CONTENIDO DE POTASIO

TABLA ÚTIL PARA LA DIETA DE ENFERMOS CON INSUFICIENCIA RENAL

VERDURAS Y HORTALIZAS	MG.%	FRUTAS	MG.%
PEPINOS	128	SANDIA	92
ARVEJAS CRUDAS	139	PERAS	106
TOMATES	147	MANZANAS	108
ACHICORIAS	182	PIÑA	113
POROTOS VERDES	187	PEPINO DULCE	117
ACELGAS	189	POMELOS	139
PIMIENTO MORRÓN ROJO	195	NARANJAS	149
BETARRAGA	198	MANGOS	156
REPOLLO MORADO	206	FRUTILLAS	160
BERROS	209	FRAMBUESAS	164
REPOLLO	217	LIMONES	176
RÁBANOS	225	MANDARINAS	178
ZANAHORIAS	227	PAPAYAS	194
CEBOLLINES	231	CIRUELAS	198
CEBOLLAS	236	CHIRIMOYAS	206

BASES CIENTÍFICAS DE LA NATUROPATÍA Y SU SIGNIFICADO PARA LA SALUD PÚBLICA

PRINCIPALES CONCLUSIONES NECESARIAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA SALUD EN EL SIGLO XXI

1.- La salud es el estado normal del hombre, desde su origen y nacimiento, y la naturaleza tiende constantemente a conservar en el organismo la vida en salud o armonía.

2.- Cuando el hombre respeta la ley natural, la salud es una constante que se proyectará a lo largo de toda su existencia.

3.- La salud es la consecuencia de los actos de cada día del individuo; depende de su comportamiento ante la ley natural y es responsabilidad de la propia persona.

4.- La enfermedad es la resultante de la conducta errónea del ser humano, que voluntaria o involuntariamente procede a transgredir el orden de la naturaleza.

5.- La Sociedad tiene la responsabilidad de garantizar el ambiente más apropiado para la mayor calidad de vida de los ciudadanos .

6.- Ninguna comunidad, nación o conjunto de naciones, por opulenta que sea, puede llegar a contar con recursos suficientes para paliar los errores de sus ciudadanos, que masivamente se empeñan en llevar una vida antinatural, artificial, sedentaria y en un medio en el cual los agentes vitales están contaminados.

7.- El principal objetivo de un Programa y de las Políticas de Salud debe ser, por consiguiente: HACER RESPONSABLE A CADA PERSONA DE SU PROPIA SALUD.

8.- Los enfermos pueden recuperarse, en la mayor parte de los casos, mediante el autocuidado.

9.- Aún los procesos graves y degenerativos, pueden alcanzar niveles sorprendentes de recuperación, estimulando la Fuerza Vital o Physis.

10.- La Physis o Fuerza Vital, intrínseca a todo ser vivo, es susceptible de recuperación, aún en los casos avanzados de deterioro, mediante la acción sistemática de los Agentes Vitales, coordinados en un adecuado PROGRAMA DE SALUD.

Huang Ti Nei Ching So Wen, (alrededor de 2500 años atrás)

Huang Ti : He oído que en los tiempos antiguos existieron los llamados Hombres Espirituales; ellos conocían el Universo y controlaban el yin y el yang. Respiraban la esencia de la vida y eran independientes en la preservación de su espíritu, permaneciendo su piel y carne inmodificadas. Por lo tanto disfrutaban de una larga vida, del mismo modo que no hay un fin para los cielos y la tierra. Todo esto era resultado de llevar su vida de acuerdo con la Unidad.

En los tiempos intermedios existieron los Maestros, quienes preservaban la Virtud y sostenían incansablemente la Unidad. Vivían de acuerdo al yin y yang y en armonía con las cuatro estaciones. Ellos se apartaban del mundo y de los afanes mundanos; guardaban su energía y preservaban totalmente su espíritu. Ellos se desplazaban y viajaban por todo el Universo y podían ver y oir más allá de los 8 lugares lejanos. Por todo esto, incrementaban y fortalecían su vida para finalmente alcanzar la posición de los Hombres Espirituales.

Ellos fueron sucedidos por los Sabios quienes alcanzaban armonía con el cielo y la tierra, siguiendo de cerca las leyes de los vientos, (direcciones, tendencias). Eran capaces de ajustar sus necesidades a los asuntos del mundo, más en sus corazones no había odio ni rabia. Podían ser indiferentes a los hábitos, (modas). No sobreexigían ni a sus cuerpos ni a sus mentes. No los preocupaba nada, considerando su paz interior y felicidad como fundamentales y al contentamiento como el más alto logro.

Después de ellos vinieron los Hombres de Excelente Virtud, quienes seguían las leyes del Universo emulando al sol y la luna y descubrieron el orden de las estrellas. Podían entender el accionar del yin y yang y obederlos, respetando las cuatro estaciones. Seguían el camino de Los Antiguos, tratando de mantener su armonía con la Unidad.

BOTÁNICA MEDICA
Principios de Fitoterapia

"Apenas hemos rasguñado la superficie en la búsqueda de medicamentos nuevos y útiles extraídos de las plantas".

Norman R. Farnsworth

BOTANICA MEDICA
Principios de Fitoterapia

Valor Medicinal de las Plantas

El valor medicinal de las plantas depende de la presencia en sus tejidos de alguna o varias sustancias químicas que producen una acción fisiológica determinada sobre el cuerpo humano. Ejemplos:

*ALCALOIDES	(Amapola, uncaria tomentosa)
*GLUCOSIDOS	(Digital, Crataegus)
*ACEITES ESENCIALES	(Almendras, Rosa del atardecer)
*RESINAS	(Diferentes coníferas)
*MUCÍLAGOS	(Paleta de Tuna, Líquenes)
*SILICATOS	(Cola de caballo o limpiaplata)
*ACIDOS ORGANICOS	(Corteza y hoja del Sauce)
*ENZIMAS	(Piña, papaya, diente de león)
*HORMONAS	(Ginseng, Artemisa, Ignatia)
*VITAMINAS	(Mosqueta, zanahoria, zapallo)
*MINERALES	(Laurel, berros, quínoa)
*OLIGOELEMENTOS	(Algas marinas)
*ANTIBIÓTICOS	(Penicillium notatum, ajo)
*ADAPTOGENOS	(Schisandra chinensis, Ginseng)
*TANINOS	(Arándano, zarzamora)
*ANTICOAGULANTES	(Ajo, cebolla)

LOS VEGETALES: ALIMENTOS Y MEDICINAS

NUTRIENTES TRADICIONALES	COMPUESTOS MEDICINALES
• Proteínas	• Polifenoles
• Lípidos	• Flavonoides
• Carbohidratos	• Sulfuros
• Fibra dietaria	• Carotenoides
• Vitaminas	• Aceites esenciales
• Minerales	• Silicatos
• Agua	• Mucílagos
	• Glucósidos
	• Acidos orgánicos
	• Alcaloides
	• Auxonas
	• Fitohormonas
	• Adaptógenos
	• Taninos

BOTANICA MEDICA
Principios de Fitoterapia

PARTES DE LAS PLANTAS CON SUSTANCIAS MEDICINALES

- Sumidades Floridas:
  Extremos apicales de los tallos con hojas, flores. Ejemplo: Espino blanco (Crataegus oxycantha)

- Cortezas:
  Tejidos protectores, cara externa de los tallos, ramas y raíces. Ejemplo: Uncaria tomentosa, corteza de Sauce, Quillay, etc.

- Hojas y Foliolos:
  Salvia, menta, melisa.

- Flores e Inflorescencias:
  Manzanilla, tilo, flores de San Juan.

- Frutos:
  Rosa de Mosqueta, Bayas de Enebro.

- Semillas:
  Lino (Lino usitatissimum)

- Órganos Subterráneos:
  Bulbos – Rizomas – Tubérculos – Raíces.

- Plantas Enteras:
  Llantén, pasiflora, cola de caballo.

MEDICAMENTOS OBTENIDOS DE LAS PLANTAS

NOMBRE	PLANTA DE ORIGEN	EFECTO
ATROPINA	BELLADONA (Atropa belladona, L.)	ANTICOLINERGICO
CODEINA	AMAPOLA (Papaver somniferum)	ANTITUSIGENO *ANALGESICO*
COLCHICINA	COLCHICO (Colchicum autumnale)	ANTIGOTOSO
RESERPINA	SERPENTARIA (Rauwolfia serpentina)	TRANQUILIZANTE *HIPOTENSOR*
DIGITOXINA	DEDALERA (Digitalis purpurea)	CARDIOTONICO
DIGOXINA	DEDALERA (Digitalis purpurea)	CARDIOTONICO
EMETINA	IPECACUANA (Cephaelis ipecacuanha)	EMETICO
EFEDRINA	EFEDRA (Ephedra sinica)	ANTIASMATICO
LANATOSIDOS	DEDALERA (Digitalis lanata)	CARDIOTONICOS
MORFINA	AMAPOLA (Papaver somniferum)	ANALGESICO
PILOCARPINA	JABORANDI (Pilocarpus pinnatifolius)	GLAUCOMA (tratamiento)
QUINIDINA	QUINA (Chinchona calisaya)	ANTIARRITMICO
QUININA	QUINA (Chinchona calisaya)	ANTIMALARICO
TUBOCURARINA	CURARE (Chondrodendron tomentosum)	RELAJANTE MUSCULAR
VINBLASTINA	VINCAPERVINCA (Catharanthus roseus)	ANTIMITOTICO *(LINFOMAS)*
VINCRISTINA	VINCAPERVINCA (Catharanthus roseus)	ANTIMITOTICO *(LEUCEMIAS)*
PENICILINA	PENICILINA (Penicillium notatum)	ANTIBIOTICO
ESTREPTOMICINA	ESTREPTOMICINA (Streptomyces griseus)	ANTITUBERCULOSO

CURSO DE BOTÁNICA MÉDICA

PRINCIPIOS ACTIVOS

Son sustancias que se encuentran en las distintas partes u órganos de la planta y que alteran o modifican el funcionamiento de órganos y sistemas del cuerpo humano.

ACEITES ESENCIALES

Son compuestos de varias sustancias orgánicas, volátiles o aromáticas; que pueden ser alcoholes, acetonas, cetonas, éteres o aldehídos.

* Se producen en los canales secretores de las plantas
* Se les extrae preferentemente con solventes orgánicos: Alcohol , éter o algún aceite.

Los aceites esenciales tienen numerosas propiedades medicinales, destacando sus efectos:

* Sedantes
* Antiespasmódicos
* Desinfectantes
* Rubefacientes
* Emenagogos

Como se trate de compuestos volátiles, son eliminados por la vía respiratoria, donde actúan como expectorantes.

Las plantas con aceites esenciales son reconocidas por ser aromáticas y han sido utilizadas desde tiempos muy remotos con fines terapéuticos, nutricionales y cosméticos. Ej.:

Eucaliptus
Laurel
Espliego (Lavanda)
Menta
Albahaca
Toronjil / Melisa
Orégano
Apio
Cilantro
Anis
Romero
Salvia
Tomillo
Tilo
Valeriana
Hinojo

CURSO DE BOTÁNICA MÉDICA

ALCALOIDES

Son sustancias orgánicas nitrogenadas que, a pesar de ser un grupo heterogéneo desde el punto de vista bioquímico, poseen propiedades físicas comunes:

La mayoría de los alcaloides se encuentran en las plantas en forma de sales de ácidos orgánicos.

Son producidos y almacenados en cualquier parte de la planta.

Actúan sobre el Sistema Nervioso Central y Sistema Nervioso Autónomo, ejerciendo acciones estimulantes o inhibitorias, con efectos que pueden ser sedantes, analgésicos, anestésicos o narcóticos.

Las plantas con alcaloides son numerosas y conocidas desde la antigüedad por sus efectos "heroicos", como se les denominaba.

Alguna de ellas tienen un olor desagradable.

Se ubican de preferencias en las familias de las solanáceas, papaveráceas y leguminosas. Ej.:

Amapola	Tabaco
Coca	Chamico
Floripondio	Palqui

GLUCOSIDOS O HETEROSIDOS

Son compuestos formados por dos partes:

1.- Azúcar (glucosa).
2.- No - azúcar o aglucona o genina.

El enlace entre estas dos partes es hidrolizable y debe romperse para que se active el compuesto. Esta ruptura es catalizada por enzimas que contiene la misma planta en otros órganos.

CLASIFICACION DE LOS GLUCOSIDOS

Se clasifican de acuerdo a las características estructurales de la parte no - azúcar. Así se conocen:

GLUCOSIDOS SULFURADOS:

Su genina contiene azufre. Se les extrae por maceración en agua fría y tienen propiedades antibióticas. Ej.: Ajo, cebolla, nabo, rábano.

GLUCOSIDOS CIANOGENOS:

La parte aglucona tiene ácido cianhídrico.

Tienen propiedades anestésicas, antiespasmódicas e hipotensoras. Ej.: almendro, cerezo, guindo.

GLUCOSIDOS FENOLICOS:

La genina es un compuesto bencénico unido a un grupo OH.

Se trata de dos compuestos principales: la arbustina y la salicilina. Ej.: corteza de sauce, peral.

GLUCOSIDOS FLAVONICOS:

La genina es un colorante (flavona) que en la antigüedad fue usado como tintura. Tiene mayor solubilidad en aceites. Disminuyen la fragilidad capilar. Esta acción está en sinergia con la vitamina C. Ej.: limpiaplata, mastuerzo, girasol, ruda.

GLUCOSIDOS CUMARINICOS:

La genina puede ser un éster de ácidos orgánicos, ácidos fenólicos; cuya base es la lactona del ácido O-Hidroxicinámico, usualmente llamado cumarin. Produce efectos antagónicos a la vitamina K, acción anticoagulante y además posee propiedades antibacterianas. Ej.: gramíneas, avena, trébol, alfalfa.

GLUCOSIDOS CARDIOTONICOS:

La genina es un hidrocarburo denominado anillo CICLOPENTANOPERHIDROFENANTRENO de 17 átomos de carbono, que actúa sobre el músculo cardíaco, tonificándolo y sobre el riñón, aumentando la diuresis. Ej.: digital.

También se encuentran estos glucósidos en el género estrofanthus.

GLUCOSIDOS ANTRAQUINONICOS:

La genina es una quinona, que son dicetonas insaturadas que por reducción se convierten en polifenoles; sustancias muy activas como laxantes y purgantes. Aumentan la motilidad del colon, Ej.: frángula, ruibarbo, sen.

SAPONOSIDOS:

La genina, en este caso, es un compuesto que se disuelve en agua y produce una espuma fina y duradera que disminuye la tensión superficial.

Las saponinas ó saponósidos facilitan la expectoración, son emolientes y vulnerarios. Ej.: quillay, regaliz, hierba del paño, violeta, maíz, saponaria.

TANINO:

Es una sustancia compleja que no es posible clasificar dentro de una estructura química única.

Para extraerlo, se requiere de una cocción de la planta, de 10 a 15 minutos.

Se encuentra principalmente en las raíces, la corteza y a veces en las hojas.

Tiene propiedades astringentes y antisépticas. Ej.: culantrillo, zarza, maqui.

CURSO DE BOTÁNICA MÉDICA

MUCILAGOS Y GOMAS:

Son compuestos de hidratos de carbono, oligo o polisacáridos.

Dentro de este grupo están también las gomas, almidones y pectinas.

Todos son moléculas complejas compuestas por varios monosacáridos, a los que se les atribuyen propiedadestales como:

* Antiinflamatorias
* Emolientes
* Vulnerarias
* Descongestionantes
* Antidiarreicas (bajas dosis)
* Laxantes (altas dosis)
* Antisépticas

Ej.: quinchamalí, sanguinaria, borraja, vira-vira, algarrobo, avena, llantén.

Tabla 1*
PROPIEDADES MEDICINALES DE ALIMENTOS VEGETALES

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO"

Alimento	Principio activo	Naturaleza química	Propiedades fisiológicas y terapéuticas
AJO Allium sativum, L	- Alicina - Ajoeno	Compuesto azufrado	• Antibiótico • Antifúngico • Antihelmíntico • Antitrombótico • Antiasmático • Vasodilatador • Hipotensor • Hipoglicemiante
CEBOLLA Allium cepa	- Disulfuro de dipropilo - Factor lacrimógeno	Compuesto azufrado. Derivados de Aminoácido Cisteína.	• Antibiótico • Antihelmíntico • Antifúngico • Hipotensor • Diurético • Hipoglicemiante. • Antitérmico • Antitusígeno • Espectorante
BROCOLI Brassica oleracea variedad caulifera	- Sulforafane	Compuesto azufrado	• Antibiótico, con efecto potente sobre Helicobacter pylori • Antimitótico: cáncer gástrico, cáncer de colon

Tabla 1 **

Alimento	Principio activo	Naturaleza química	Propiedades fisiológicas y terapéuticas
TOMATE Solanum lycopersicum	Licopeno	Carotinoide de color rojo	• Antimitótico: - Ca. de próstata - Ca. broncopulmonar - Ca. gástrico - Ca. cervicouterino - Ca. de páncreas - Ca. de vejiga • Antioxidante • Cardioprotector • Disminuye riesgo de infarto del miocardio o de accidente vascular encefálico (AVE)
MAQUI Aristotelia chilensis, Mol.	Antocianinas (color oscuro)	Polifenoles	• Antioxidante • Previene ateroesclerosis • Previene lesiones vasculares cerebrales.
ROMERO Rosmarinus officinalis	Polifenoles	Polifenoles	• Antimitótico: - Ca. gástrico - Ca. esofágico - Ca. de colon - Ca. de páncreas • Antioxidante

Tabla 1***

Alimento	Principio activo	Naturaleza química	Propiedades fisiológicas y terapéuticas
UVA Vitis vinifera	- Resveratrol	Flavonoides	• Antioxidante: Previene la ateroesclerosis y la cardiopatía coronaria.
LINAZA Linum usitatissimum, L	- Acido alfa linolénico Omega-3	Acido graso esencial (AGE)	• Bloquea el crecimiento de tumores. • Mejora las funciones motora y sensitiva a nivel del sistema nervioso central. • Previene infartos al miocardio. • Mejora las alergias y los trastornos autoinmunitarios.
COCHAYUYO Durvillaea antarctica	- Yodo Requerimiento: 150 microgramos diarios	Oligoelemento-Contiene 6 mg de yodo por 100 gramos de alimento: 60 microgramos por gramo	• Tratamiento del hipotiroidismo y del bocio endémico

Regreso a las Plantas Medicinales

Por Norman R. Farnsworth

● Se renueva la investigación destinada a obtener medicamentos de las hierbas, y en un momento muy oportuno.

LAS plantas son fuentes importantes de medicamentos primarios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 80 por ciento de los habitantes de países en desarrollo recibe atención médica a través de la medicina tradicional, que utiliza en alto grado compuestos a base de hierbas. Es difícil proyectar en escala mundial las evidencias concretas de la medida en que se emplean como medicamentos agentes activos derivados de plantas superiores (con floración). Sabemos que en los Estados Unidos cerca del 25 por ciento de todas las recetas extendidas en los últimos tres decenios contenía ingredientes activos que aún se extraen de plantas superiores. En 1981, último año para el cual se calcularon los datos, los norteamericanos pagaron sobre 12 mil millones de dólares por prescripciones que incorporaban sustancias activas de dichas plantas.

Se reconoce, además, que actualmente se usan en escala mundial (ver tabla) más de 120 medicamentos de estructura química conocida obtenidas de plantas superiores. La mayoría de ellos se ha sintetizado en el laboratorio, pero sólo unos seis se produce íntegramente mediante procedimientos sintéticos. El resto aún se extrae comercialmente de plantas.

Medicinas tradicionales

Ya a mediados del siglo XVII los indios sudamericanos, los sacerdotes jesuitas, los misioneros católicos y los conquistadores españoles narraban que para reducir la fiebre y aliviar los síntomas de lo que hoy se conoce como malaria se hacía ingerir a los pacientes un preparado de "corteza peruana", cualquiera de las varias especies del género *Cinchona*. Estas se llevaron a Europa alrededor de 1645, y al poco tiempo se las apreciaba enormemente como remedio contra la malaria. Pero no fue sino hasta 1820 que Pierre-Joseph Pelletier y Joseph Bienaimé Caventou, dos farmacéuticos franceses, descubrieron que el principio activo de la corteza de *Cinchona* era la quinina, medicamento extremadamente efectivo en el tratamiento de la enfermedad. Aun hoy, la quinina es un remedio muy importante contra la variedad del mal que no puede tratarse con drogas. Se la descubrió en un país en que no existía la planta de donde se extrae, y sólo gracias a testimonios informales de que los preparados a base de corteza reducían la fiebre y calmaban los síntomas de la malaria.

El hallazago de la quinina realza la importancia de investigar las plantas que tienen una historia de utilización médica entre los pueblos indígenas. De hecho, el 74 por ciento de los medicamentos derivados de vegetales se descubrió al comisionarse un estudio científico para examinar la vali-

Perder un curandero es perder una biblioteca. Poseen una importante información.

Norman R. Farnsworth es profesor de investigación en farmacognosia y estudioso de la Universidad de Illinois en Chicago. Ha publicado en los últimos 30 años más de 300 trabajos sobre el valor médico potencial de las plantas y la importancia científica de la medicina tradicional.

De "The World & I".

dez de los asertos folclóricos sobre las plantas e investigar las sustancias responsables de sus supuestos beneficios.

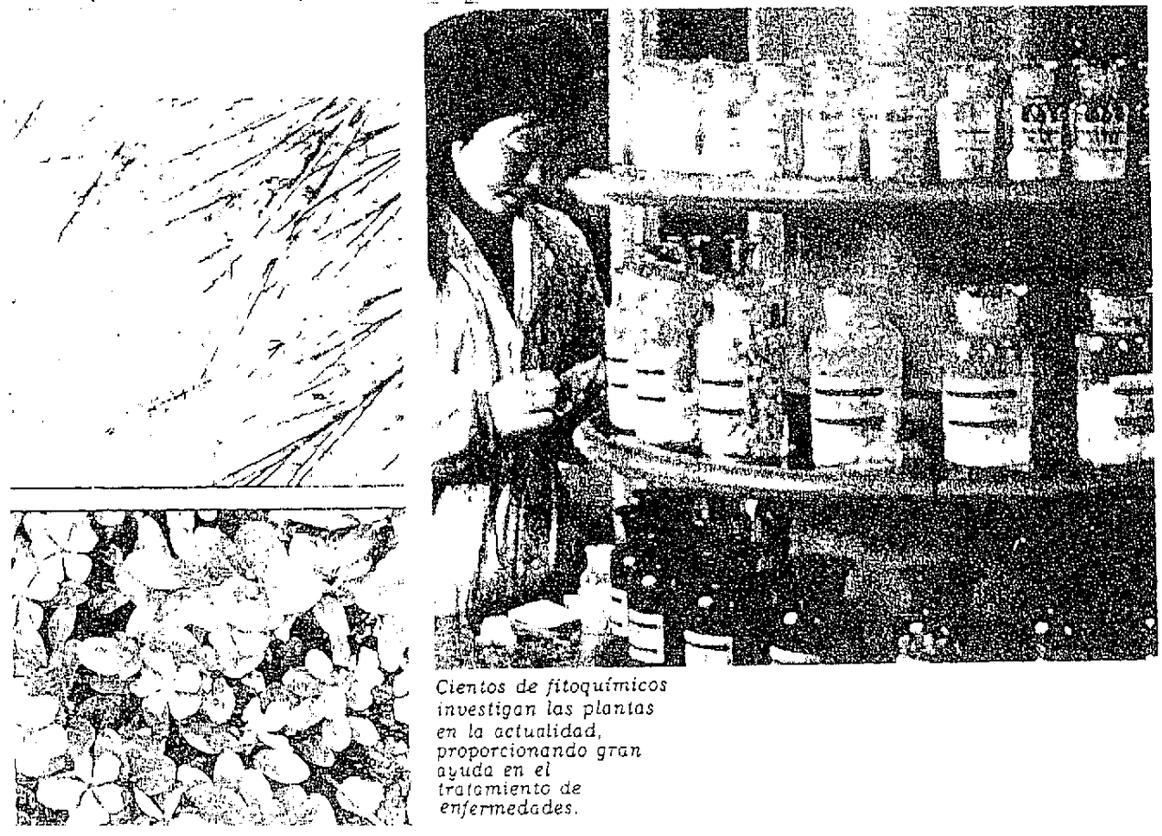
Las medicinas tradicionales, como la de los sistemas Ayurvédico y *Unani*, en India, y la de la antigua China, son, pues, de gran interés para los científicos. Variantes de estos sistemas se aplican, además, en muchos otros países del mundo. En América Central y del Sur no existen sistemas organizados de medicina tradicional, y la profesión médica es ejercida por el *shamán*, el "curandero" y otros; en Africa, esta labor corresponde, también, al curandero tradicional (en épocas anteriores, el hechicero). Estas prácticas tienen siglos de antigüedad, y botánicos, antropólogos y otros investigadores han estudiado tanto sus mecanismos como a quienes los emplean.

Sin embargo, hay mucha información por documentar, y no queda demasiado tiempo. Al adentrarse cada vez más el hombre "moderno" en las llamadas selvas primitivas del mundo, van prevaleciendo las ideas culturales occidentales. El curandero conoce las aspirinas y olvida las plantas que empleaba en su lugar. Los aprendices de estos practicantes tradicionales encuentran más lucrativo buscar empleo en otra parte, y los curanderos mismos son ya ancianos. Se ha dicho que perder a uno de éstos es como perder una biblioteca y quizás peor. El contenido de la mayoría de las bibliotecas tiene copias en otras. Lo que guardan en su mente los curanderos tradicionales desaparece para siempre con su propietario. De este modo, es imperativo que se prepare a los etnobotánicos de manera de permitirles sondear más profundamente los secretos que guardan estos doctores indígenas antes de que esta útil información se pierda irremisiblemente.

La medicina china tradicional es especialmente interesante como fuente potencial de medicamentos occidentales de "nuevo estilo". Su antigüedad supera los cinco mil años, tiene una historia escrita y se basa en teorías bien desarrolladas. Los libros que describen las plantas empleadas en ella se actualizan periódicamente. En este momento, la Farmacopea Tradicional China incluye más de 700 remedios a base de plantas, todos los cuales se describieron en la primera farmacopea, hace más de tres mil años. Los chinos han logrado importantes éxitos en el estudio de estos vegetales con métodos científicos modernos. Por ejemplo, los siguientes medicamentos derivados de plantas se descubrieron en China en el decenio pasado, y se los emplea generalizadamente en ese país: gossypol, anticonceptivo masculino; tricosantina, abortivo prematuro; rorifona, antitusígeno; rotundina, analgésico, sedante y tranquilizante; romotoxina, contra la hipertensión; bergenina, antitusígeno; y agrimofol, antihelmíntico. Pocas o ninguna de estas drogas, empleadas comúnmente en China, se conocen bien en Occidente, debido quizás a que los chinos no tenían, hasta hace poco, medicamentos patentados. Una vez publicado un *paper* científico que revele la utilidad de un remedio desaparece la posibilidad de asegurar la protección de una patente. Sin ésta, las empresas farmacéuticas occidentales son reticentes a invertir las sumas considerables que se requieren para producir y comercializar un medicamento.

Otra forma de identificar drogas potenciales a base de plantas es recolectar el mayor número posible de estas últimas en gran variedad de medios, preparar extractos de ellas y someterlos a una serie de análisis farmacológicos. Cierto porcentaje de sustancias resultará promisorio, y pruebas ulteriores de seguridad y eficacia reducirán su número al de unos pocos compuestos que llegarán finalmente al mercado. El Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos (NCI) inició un programa de esta naturaleza a mediados del decenio de 1950, evaluando sobre 35 mil especies de plantas mediante ensayos en animales, y concluyendo los estudios en 1983. Los investigadores aislaron varios cientos de sustancias "activas", y gran número de ellas se probó en seres humanos. Por una serie de razones (principalmente las limitaciones de toxicidad), ninguno de los agentes antitumores derivados de plantas se convirtió en medicamento útil. Sin embargo, algunos compuestos que resultaron del programa aún se hallan en etapa de desarrollo en el NCI. Por ejemplo, el *taxol*, sustancia obtenida de la *Taxus brevifolia* (tejo), parece muy promisorio y se halla actualmente en la primera fase de su ensayo en pacientes humanos.

Otra investigación ha hecho pensar, también, a los científicos que las plantas pueden contener drogas contra el cáncer eficaces. A fines del decenio de 1950, Gordon Svoboda, farmacognosista que trabajaba para la Compañía Eli Lilly en los EE.UU., escogió la planta *Catharanthus roseus*, conocida comúnmente como vincapervinca de Madagascar, para incluirla en un vasto programa de evaluación impulsado por la empresa. El vegetal se conocía tradicionalmente como remedio contra la diabetes. En las pruebas, los científicos descubrieron que contenía una clase de compuestos químicos conocida como alcaloides, que habitualmente tienen algún tipo de efectos farmacológicos. Evaluaciones posteriores, realizadas en extractos de la planta, revelaron rápidamente una actividad antitumor en ratones infectados con leucemia P-1534. Como resultado, se aislaron e identificaron dos agentes antitumores altamente activos, determinándose sus estructuras. Uno de ellos fue la vincristina, a la que aún se reconoce como el medicamento más importante en el tratamiento de la leucemia infantil, así como otros tipos de cáncer. El segundo fue la vinblastina (VLB), descubierta originalmente por investigadores de Canadá, pero desarrollada por Svoboda y sus colaboradores en Lilly. La VLB se emplea principalmente en los enfermos del mal de Hodgkin. De este modo, los científicos confían en descubrir en las plantas nuevas drogas anticáncer para el tratamiento de los neoplasmas humanos.



Cientos de fitoquímicos investigan las plantas en la actualidad, proporcionando gran ayuda en el tratamiento de enfermedades.

Elementos de la investigación

Tres son los elementos principales que debe contener un programa destinado a la búsqueda de medicamentos nuevos en las plantas. El primero es la fase botánica, que incluye la evaluación de datos etnomédicos sobre los vegetales y la recolección e identificación adecuadas de las que parezcan promisorias. La segunda es el análisis biológico de sus extractos. Este proceso revela si están o no presentes las características deseadas. La tercera consiste en el aislamiento de la sustancia activa. A ella sigue la identificación y determinación de la estructura de la sustancia. Si el material aislado es activo, se convierte en punto de partida para una indagación ulterior.

Esta labor puede ilustrarse con un ejemplo. Antes del descubrimiento de la reserpina (tranquilizante y medicamento contra la hipertensión), la leyenda indicaba que las raíces de la *Rauvolfia serpentina* se empleaban como sedante para tratar la demencia, y se aseguraba que las mangostas masticaban las raíces de esta planta antes de atacar a una cobra. Esta información llevó a los investigadores a investigarla como fuente potencial de drogas calmantes. Un médico de Boston pidió a India una muestra de sus raíces, realizando una prueba clínica en que se administraron a pacientes hipertensos cápsulas de raíces de *Rauvolfia* en polvo. Se publicaron luego los resultados positivos de estos ensayos, motivando a científicos de la Compañía Farmacéutica Ciba, en Suiza, a iniciar estudios químicos y pruebas en animales.

En la segunda etapa se inyectaron en éstos extractos de raíces de *Rauvolfia*, observándose que su presión sanguínea bajaba. En la tercera fase, se prepararon extractos activos con diversos solventes, empleando técnicas comunes de fraccionamiento, en un intento de concentrar la actividad en una sola fracción. Se probó luego cada una de éstas para evaluar sus efectos sobre la presión. Al encontrarse la fracción apropiada, diversas técnicas de separación, como la cromatografía de columnas, produjeron una entidad única en forma pura, con propiedades reductoras de la presión sanguínea. El siguiente paso fue determinar la estructura del compuesto, al que se bautizó como reserpina. Esto se logró mediante análisis espectral, experimentos de degradación y la preparación de derivados. Una vez conocida la estructura, se realizaron estudios ulteriores en animales para determinar la seguridad y eficacia del compuesto; luego se llevaron a cabo pruebas en seres humanos, que confirmaron los efectos antihipertensivos y tranquilizantes de la reserpina.

En los últimos 10 años se ha progresado con rapidez en las áreas del aislamiento y la evaluación biológica, y la elucidación de la estructura de los compuestos es ya una labor de rutina. Antes, la mayoría de las compañías farmacéuticas impulsaba programas de sondeo biológico basados en la inyección de un compuesto en un animal sano para observar sus eventuales efectos desusados, procedimiento que sólo detecta la actividad sobre los sistemas nerviosos autónomo o central. Luego se realizaban ensayos *in vitro* para identificar posibles efectos antimicrobianos de las sustancias.

Los investigadores han alcanzado en este decenio una comprensión mucho más profunda de los procesos de las enfermedades, habiéndose ideado pruebas rápidas de laboratorio que entregan mucha información imposible de obtener mediante estudios *in vivo*. Se trata de pruebas que consisten en observar la unión de receptores, la inhibición de enzimas, y los efectos bioquímicos de un compuesto sobre las células. El procedimiento es rápido, barato, reproducible, cuantitativo y mecánico. Desde luego, en último término la droga potencial deberá ensayarse en sujetos vivos, pero las pruebas *in vitro* han revolucionado todo el campo de la generación de medicamentos.

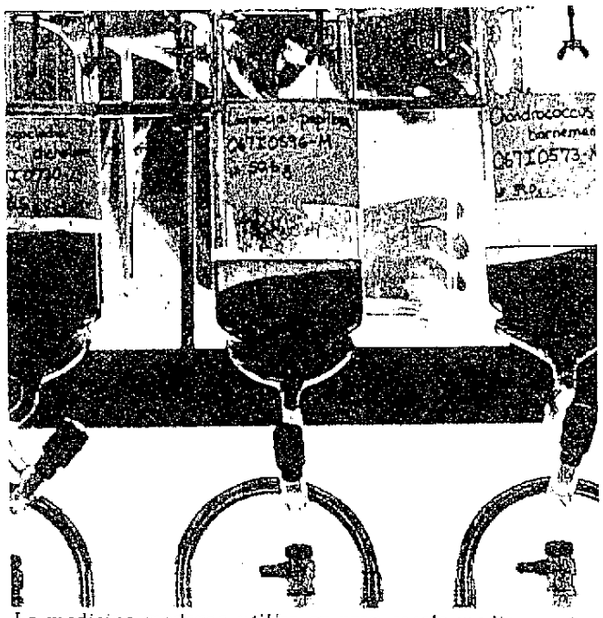
Con estos avances en la ciencia y la metodología, la clave del éxito parece residir en escoger plantas en que se haya obtenido el mayor número de resultados positivos. De acuerdo con esto, es prioritario el análisis del uso anterior que se ha dado a las plantas.

Investigación actual

Cientos de fitoquímicos investigan plantas en la actualidad, con el objetivo principal de descubrir estructuras químicas novedosas y relacionarlas con la taxonomía de diversos organismos, intentando establecer relaciones entre ellos. En los últimos años se han aislado en las plantas y determinado las estructuras de unos tres mil compuestos nuevos al año. Sólo alrededor del 10 por ciento de éstos se sometió a algún tipo de análisis farmacológico. Existen, en todo caso, en el mundo varios grupos de investigación muy activos cuyo objetivo es descubrir medicamentos en los vegetales.

En los EE.UU., los estudios más importantes para el hallazgo de nuevos remedios se realizan principalmente en las universidades, y en el marco de la investigación del cáncer. Entre los centros más productivos están el Instituto del Triángulo de Investigación de Carolina del Norte, la Universidad Estatal de Arizona, la Universidad de Illinois en Chicago, la Universidad Purdue, la Universidad Estatal de Ohio, la Universidad de Carolina del Norte, y la Universidad Commonwealth de Virginia. Varias corporaciones japonesas, taiwanesas y de China Popular han informado también de trabajos importantes.

Como se señaló más arriba, el NCI realizó un vasto programa de sondeo, en el marco del cual se efectuaron pruebas en más de 35 mil especies de plantas en busca de propiedades anticancerígenas. La institución adoptó recientemente un nuevo método de evaluación, y se ha revitalizado el programa de ensayo de plantas. En el anterior, se probaban extractos contra tumores implantados en animales. El método actual consiste en buscar como primera etapa agentes selec-



La medicina moderna utiliza en gran escala medicamentos derivados de hierbas.

vos citotóxicos contra tumores humanos. Por ejemplo, se han escogido unos 100 de éstos, que se mantienen en cultivo celular. Entre ellos se incluyen variedades de cáncer al colon, a la mama, melanomas, leucemias y cánceres pulmonares. Si los compuestos o extractos de plantas resultan citotóxicos para la mayoría de o todas las líneas celulares, representarían toxinas puras que no continuarían desarrollándose. En cambio, si los compuestos o extractos matan o inhiben selectivamente uno o más tipos de un tumor, sin efecto notable sobre otros, esto se consideraría "citotoxicidad selectiva" y seguirían investigándose los materiales activos.

En 1987, el NCI formalizó varios contratos con los investigadores para que comenzaran a recolectar grandes cantidades de plantas que se probarían en el nuevo programa de evaluación. El Jardín Botánico de Missouri se encargará de suministrar anualmente, en un lapso de cinco años, mil 500 muestras de vegetales traídos de Madagascar y Africa. Los estudiosos de la Universidad de Illinois en Chicago recolectarán una número similar de especies del sudeste asiático, y el personal del Jardín Botánico de Nueva York hará lo propio con plantas sudamericanas. Se escogerán principalmente plantas de bosques tropicales húmedos que no se recolectaron en el proyecto anterior del NCI.

En Japón, un vasto y laborioso grupo de investigación busca en los vegetales medicamentos antihepatotóxicos y antidiabéticos, y la Universidad de Munich, Alemania Federal, así como la Nacional de Seúl, Corea del Sur, trabajan también en el campo de las drogas antihepatotóxicas extraídas de plantas. En Londres, por otra parte, se lleva a cabo un estudio en gran escala destinado a identificar agentes antimalariales en los vegetales, y la labor en este ámbito ha rendido también sus frutos en laboratorios de Japón y Tailandia.

Asimismo, investigadores de la Universidad de Mississippi y la Universidad de Kansas buscan actualmente agentes antimicrobiales en los vegetales. En los países en desarrollo se ha informado también de pruebas de extractos primarios de plantas contra una serie de microorganismos, aun cuando no se ha impulsado activamente la identificación de los compuestos responsables de sus efectos.

Un área promisoria de investigación ha surgido también en lo relativo al SIDA. Todos los extractos cuya actividad antitumores se evaluó en el NCI se ensayarán también en busca de actividad anti-HIV; de este modo, es probable que de este programa surja gran número de compuestos químicos únicos. Los científicos observan con atención los agentes inmunoestimulantes derivados de plantas, que podrían usarse en el tratamiento del SIDA. La Universidad de Munich trabaja en este campo desde hace varios años, y se han iniciado otros estudios en Japón, India y la República Popular China.

Desde 1976, la OMS, a través de su Programa Especial de Investigación, Desarrollo y Formación de Investigadores de la Reproducción Humana, analiza algunas plantas como fuentes de agentes anticonceptivos. El interés principal es descubrir compuestos reguladores de la fertilidad oralmente efectivos, seguros y no esteroidales para mujeres, y anticonceptivos orales para hombres. Las actividades de este programa son coordenadas por el llamado Grupo de Trabajo en Plantas para la Regulación de la Fertilidad, a cargo de la OMS, y la mayor parte de ellas se desarrolla en una red multidisciplinaria de centros en todo el mundo. Estos, que emplean a botánicos, químicos y biólogos, incluyen la Escuela de Farmacología de la Universidad de Illinois en Chicago, el Instituto de Investigación de Productos Naturales de la Universidad Nacional de Seúl, la Universidad China de Hong Kong y el Instituto Central de Investigación en Medicamentos de Lucknow, India. Dos de las instituciones están en la República Popular China, una en el Instituto de *Materia Medica* de Shanghai y otra en la Escuela de Medicina de Wuhan.

Este programa ha elegido unas 300 de entre más de cuatro mil 500 plantas respecto de las cuales existe algún tipo de información que indique propiedades de regulación de la fertilidad, y en el marco de él se han probado extractos en una serie de sujetos animales apropiados. Alrededor del 25 por ciento de ellas ha mostrado alguna actividad reguladora de la fertilidad; se han aislado varios compuestos activos, determinándose sus estructuras.

Las compañías industriales de todo el mundo no han mostrado hasta ahora mucho interés en el descubrimiento de remedios de origen vegetal. Por ejemplo, sólo en los últimos dos años han participado las empresas farmacéuticas en este tipo de investigación en los Estados Unidos (Merck y Compañía, Boerhinger-Ingelheim y Eastman Pharmaceuticals). Varias firmas industriales de Jaon han iniciado programas en este campo, pero han publicado poco sobre los resultados. En Japón, la labor más importante se desarrolla por lo general en laboratorios de universidades, y los hallazgos interesantes se comunican luego al sector industrial para su desarrollo.

Necesidad de conservación

66

El interés actual en los posibles medicamentos nuevos obtenidos de plantas hará centrarse, probablemente, la atención en los bosques tropicales húmedos del mundo, debido a su enorme diversidad. Estimaciones cautelosas fijan en 250 mil las especies de plantas superiores que existen en este planeta (algunos botanistas aseguran que su número total puede llegar a 750 mil). Se calcula ulteriormente que 120 mil especies (entre ellas, 30 mil que no se han descrito) se dan exclusivamente en los bosques tropicales húmedos. De ellas, aproximadamente las tres quintas partes crecen en América tropical, y un 20 por ciento en Asia y Africa tropicales. En 1980, los científicos calcularon que cerca del 44 por ciento de los bosques tropicales húmedos del mundo había desaparecido en el período entre 1940 y 1980. El ritmo de deforestación se calcula en 75 mil kilómetros cuadrados anuales. Si la tendencia continúa, casi todos los bosques tropicales que no están protegidos como reservas o parques nacionales se verán gravemente alterados o destruidos en un lapso de sólo 30 años, y todos los bosques tropicales del mundo sufrirán efectos adversos en apenas 80 años. De acuerdo con estas proyecciones, sólo unas pocas áreas amazónicas y del Africa central permanecerán intactas, dado su gran tamaño y lejanía relativa.

Al irse destruyendo estas zonas boscosas, algunas especies de plantas terminarán, con seguridad, por extinguirse. Pero si el mundo llega a convencerse de que las plantas son una fuente valiosa de nuevos medicamentos, puede intentarse impedir o retardar la desaparición de la vida vegetal, al menos hasta determinarse el potencial valor médico de esta flora en peligro.

La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza y los Recursos Naturales (UICN), filial del Fondo Mundial de la Vida Silvestre (*World Wildlife Fund*, o WWF), ha promovido activamente una campaña de concientización y aboga por el desarrollo de una política pública destinada a impedir la destrucción de las plantas. En marzo de 1988 se convocó en Chiang Mai, Tailandia, un taller internacional para formular orientaciones internacionales para la conservación de los recursos médicos vegetales. El evento fue auspiciado por la UICN, EL WWF y la OMS, y culminó en la Declaración de Chiang Mai, ratificada posteriormente, mediante una resolución, por la Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra. La UICN ha solicitado ahora fondos para crear una Secretaría para la Conservación de los Recursos Medicinales Vegetales, y formular planes de acción que lleven a la práctica las recomendaciones de la Declaración de Chiang Mai. Sólo pueden esperarse resultados positivos con una movilización internacional y política.

El futuro

Apenas hemos rasguñado la superficie en la búsqueda de medicamentos nuevos y útiles extraídos de las plantas. Las actitudes de la industria comienzan a cambiar, principalmente a la luz de las nuevas tecnologías de examen biológico, que son rápidas, baratas y capaces de evaluar con precisión la utilidad posible de remedios derivados de plantas en el tratamiento de las enfermedades humanas. Los avances en las técnicas de aislamiento de compuestos activos en las plantas las han hecho muy superiores a las que existían hace apenas cinco años, y la elucidación de la estructura de metabolitos secundarios complejos en los vegetales es casi un procedimiento de rutina. Los administradores de las universidades comienzan a advertir que la investigación básica es potencialmente lucrativa, y se aplican ahora políticas destinadas a proteger mediante patentes los hallazgos de las facultades, y a establecer nexos con la industria de manera de llevarlos al mercado.

Al comentar, en 1954, el planteamiento de que ya se ha descubierto todo lo que ofrece el reino vegetal, Robert de Ropp, pionero en la investigación botánica, dijo:

"La situación surge, al menos en parte, de la actitud bastante despectiva que han llegado a adoptar algunos químicos y farmacéuticos occidentales respecto de los medicamentos tradicionales y las drogas de origen vegetal... Estos incurrieron, además, en el error de suponer que como habían aprendido el truco de sintetizar ciertas sustancias eran mejores químicos que la Madre Naturaleza, la que, aparte de crear compuestos que son demasiado numerosos para contarlos, sintetizó a los mencionados químicos y farmacéuticos.

Terapia Vegetal

EL reino vegetal ha sido siempre una de las principales fuentes de medicamentos. Para aumentar su efectividad, la farmacología moderna ha intentado concentrar, y más tarde aislar y analizar, los principios activos que contienen y que determinan su acción terapéutica.

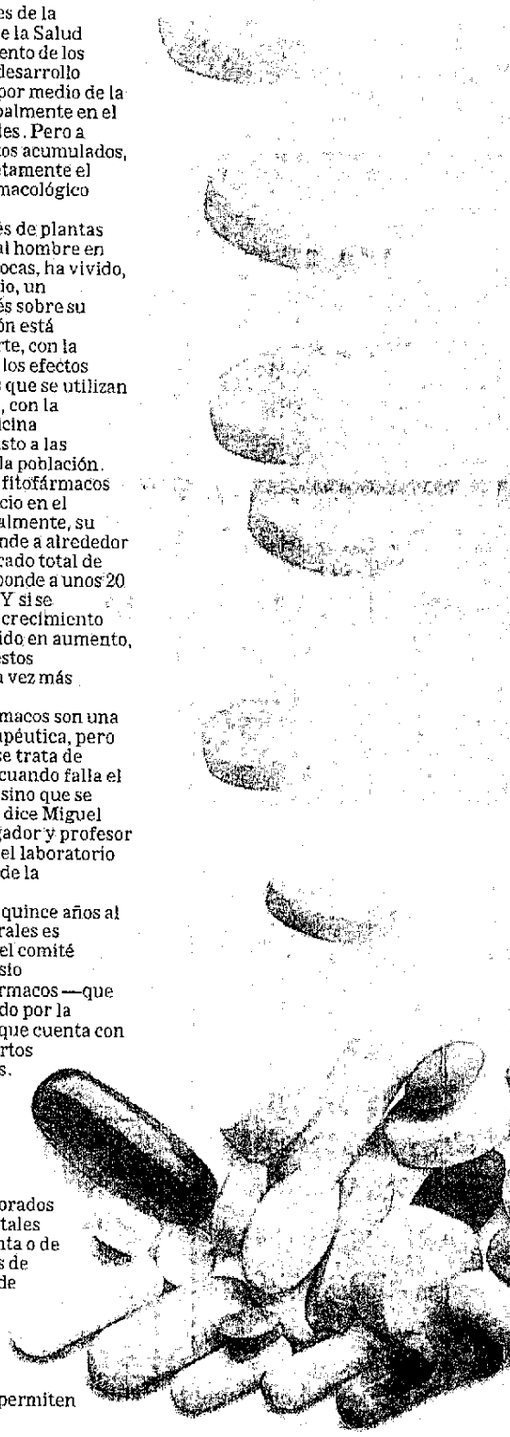
De acuerdo a informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80 por ciento de los habitantes de países en desarrollo recibe atención médica por medio de la medicina basada principalmente en el uso de plantas medicinales. Pero a pesar de los conocimientos acumulados, aún no se conoce completamente el tremendo potencial farmacológico oculto en la naturaleza.

Esta curación a través de plantas medicinales, vinculada al hombre en diferentes culturas y épocas, ha vivido, a pasos del Tercer Milenio, un resurgimiento. El interés sobre su conocimiento y aplicación está relacionado, por una parte, con la creciente percepción de los efectos colaterales de las drogas que se utilizan comúnmente, y por otra, con la imposibilidad de la medicina tradicional para dar abasto a las necesidades de salud de la población.

En este contexto, los fitofármacos han encontrado un espacio en el mercado mundial. Actualmente, su nivel de venta corresponde a alrededor del 6 por ciento del mercado total de fármacos, lo que corresponde a unos 20 mil millones de dólares. Y si se considera que la tasa de crecimiento durante esta década ha ido en aumento, se supone que el uso de estos medicamentos será cada vez más masivo.

"Creo que los fitofármacos son una nueva herramienta terapéutica, pero no una alternativa. No se trata de recurrir al fitofármaco cuando falla el medicamento alopático, sino que se pueden complementar", dice Miguel Angel Morales, investigador y profesor de farmacología y jefe del laboratorio de farmacología celular de la Universidad de Chile.

Dedicado por más de quince años al tema, Miguel Angel Morales es también el presidente del comité organizador del I Simposio Internacional de Fitofármacos —que finaliza hoy—, organizado por la Universidad de Chile y que cuenta con la participación de expertos nacionales y extranjeros.



La Raiz del Bien

Según la OMS, los fitofármacos son medicamentos cuyos componentes están elaborados a base de extractos vegetales —ya sea de una sola planta o de la combinación de varias de ellas—, que se obtienen de la raíz, fruto, semilla o corteza de la planta, dependiendo de dónde se concentre la mayor cantidad de principios activos, que son los que permiten la acción terapéutica.

Por ejemplo, en el caso de la manzanilla lo único que realmente sirve es la flor, "pero en otras plantas el principio activo se encuentra en más de un órgano", explica la doctora Rosa Negrete, profesora de farmacognosia de las facultades de Ciencias Químicas y Farmacéuticas de las universidades de Chile y Católica.

Así, en un mismo extracto se pueden encontrar varios compuestos que son bioactivos, lo que se denomina sinergismo, ya que contiene diversas sustancias que actúan en distintas partes del organismo, beneficiando al paciente.

Eso ocurre con el *ginkgo biloba*, una planta de origen oriental que previene la pérdida de los receptores asociados a la memoria, produce vasodilatación periférica y central (y, por tanto, aumenta el riego sanguíneo); actúa como antioxidante, lo que favorece la neuroprotección y la eliminación de los radicales libres, y además tiene una acción como antiagregante plaquetario, con lo que disminuye el riesgo de trombosis, isquemia, etc.

Respecto a esta sinergia, Miguel Angel Morales explica que los beneficios son comparables a que se hiciera un "cóctel" de medicamentos alopáticos o tradicionales, "pero la potencia de los fitomedicamentos es menor, por eso que su instauración, el efecto, normalmente se tarda más de cuatro semanas", dice Morales.

—Pero la ventaja del fitofármaco es que, a igual eficacia con un medicamento alopático, los efectos adversos son menores, en cuanto a incidencia y seriedad.

A diferencia de un fármaco tradicional que normalmente es sintético (pese a ser un compuesto puro, contiene aditivos farmacéuticos), el fitofármaco no puede contener un compuesto químico obtenido de otro procedimiento.

No obstante, tanto la farmacología como la fitofarmacología tienen sus similitudes. "Ambas se basan en que los efectos son dependientes de la dosis y, dentro de cierto rango, es proporcional a la concentración", explica Miguel Angel Morales.

Allí radica una de las diferencias con la homeopatía, la que, además de implicar procesos de elaboración y producción diferentes, tiene un principio basado en que "lo mismo que produce el daño, produce la curación".

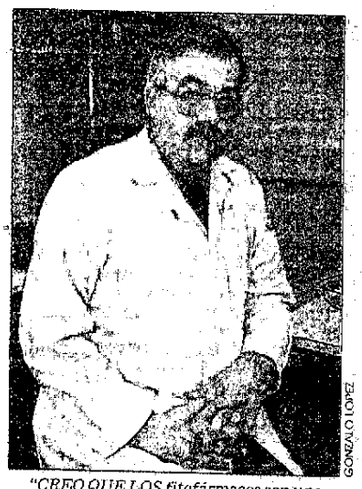
—Además, el fundamento es que la acción de las sustancias que se encuentran en los materiales que usan como recurso se basa en una dilución casi infinita. Es decir, a mayor dosis, mayor es el efecto terapéutico.

Produccion Nacional

En el país el uso de fitofármacos comienza alrededor de

EL MERCURIO — Viernes 24 de Septiembre de 1999

● Las plantas han sido y continúan siendo, para miles de millones de seres humanos, uno de los más importantes recursos de salud y curación. Incluso para la medicina moderna son la base para la obtención de diversos e importantes medicamentos.
Los fitofármacos son uno de los productos farmacológicos que la naturaleza ofrece y que, según sus simpatizantes, ocuparán un lugar de privilegio en la terapéutica del próximo siglo.



GONZALO LOPEZ

"CREO QUE LOS fitofármacos son una nueva herramienta terapéutica, pero no una alternativa. No se trata de recurrir al fitofármaco cuando falla el medicamento alopático, sino que se pueden complementar", dice Miguel Angel Morales, investigador y profesor de Farmacología y jefe del Laboratorio de Farmacología Celular de la Universidad de Chile.

veinte años atrás, en poca escala. "A nivel internacional es similar, a fines de los '70 comienza la revolución con los fitofármacos", precisa Morales.

Como explica la doctora Rosa Negrete, los fitomedicamentos que se fabrican en el país utilizan extractos vegetales preparados en Chile, pero la mayoría recurre a extractos importados de naciones como Alemania y Francia. "El extracto debe ser hecho con plantas frescas, así es que generalmente se hace en el lugar de origen de la planta".

El *hypericum perforatum*, utilizado para combatir la depresión y que en Alemania corresponde al 60 por ciento de las reservas de antidepresivos, es una planta "cosmopolita", pero que en Chile posee singulares características, debido a las condiciones climáticas y de terrenos, que inciden en un muy buen rendimiento de principios activos.

Conscientes de este potencial, la doctora Negrete cuenta que existe un gran interés en incursionar a futuro —en dos años más— en la elaboración de extractos de buena calidad, estandarizados tanto química como farmacológicamente.

Para Miguel Angel Morales, la producción nacional a nivel de laboratorios va a tener efectos sobre la biodiversidad.

—En un principio todos van a recolectar en los lugares más recónditos del país, pero luego se van a tener que encuadrar en una productividad acorde con los requerimientos de los laboratorios, los que van a requerir buen material, cultivado y cosechado en forma adecuada y sin contaminantes.

El Hilo Negro

"El problema más serio de la fitomedicina radica en cómo evaluar la eficacia de su arsenal terapéutico", explica la doctora Rosa Negrete.

Para la evaluación, como en la medicina tradicional, se recurre a diferentes mecanismos, como los ensayos clínicos, farmacológicos (en animales o en órganos aislados) experiencias clínicas estadísticas (en hospitales, clínicas), el uso tradicional (costumbre, transmitido a través de generaciones) y el uso popular o experiencias individuales. "Gran parte de la medicina herbaria se fundamenta en estos dos últimos puntos. Esto en gran medida restringe la aceptación general de estas terapias, porque falta la comprobación científica. Pero se está haciendo", agrega la profesional.

A lo anterior, se une el desconocimiento respecto del tema. Por ello, Miguel Angel Morales reconoce que la tarea es educar, "porque a los médicos que están ejerciendo en estos momentos no les fue enseñada la fitofarmacología".

De allí deriva en parte la reticencia del grueso de la comunidad médica frente a estas terapias. "En Chile no sabemos dimensionar la magnitud de los beneficios que trae la aplicación de los productos naturales en medicina, a diferencia de otros países de la región, como Perú, Bolivia, Ecuador o México, donde la medicina natural tiene un auge y una importancia enorme", precisa la doctora Rosa Negrete.

Miguel Angel Morales está convencido de que muchos médicos usan fitomedicamentos, pero no lo reconocen "porque aún los menosprecian".

—Hay mucho desconocimiento del tema. Más que un reconocimiento acerca de los beneficios, hace falta que los médicos se eduquen al respecto.

Ese es el propósito central del simposio: informar sobre una terapia antigua, segura y eficaz, es decir, "redescubrir el hilo negro", como metafóricamente lo plantea Morales. "Esa es la tarea docente que tenemos por delante".

—En ese sentido, la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile ha asumido este desafío y ha resuelto tomar este simposio, porque considera necesario que esta información se maneje al mejor nivel posible.

Y como la tarea es también formar a los futuros profesionales, la universidad ha creado un curso de posgrado para quienes quieran instruirse sobre este tema. Pero la iniciativa no termina allí. "Estamos luchando por enseñar fitofarmacología en la cátedra de farmacología. Pero los principales detractores de esta idea son los mismos farmacológos, porque en el fondo temen lo que desconocen".

Cristian M. González S.

ARCHIVO EL MERCURIO

AUN NO SE conoce completamente el tremendo potencial farmacológico oculto en la naturaleza. Pero en Chile todavía hay cierta resistencia a la fitoterapia debido a prejuicios que asocian a estos remedios con "yerbatería o charlatanería".

PLANTAS MEDICINALES
El origen de nuestros remedios

Dr. Pedro Silva Jaramillo, especialista en medicina interna y neurología. Médico naturista.

Parte I

La medicina, ya sea tradicional, alopática, homeopática, naturista, tradicional china, ayurvédica, biológica o antroposófica, ha recurrido siempre a las plantas, como principal fuente de productos medicinales. A partir de esta edición, iniciaremos una serie de artículos orientados a fomentar el conocimiento y la utilización de las plantas y su valor creciente en la medicina del siglo XXI.

Historia de las plantas medicinales

Desde los tiempos más remotos, el hombre ha utilizado las plantas en un esfuerzo por curar la enfermedad y aliviar el sufrimiento. Disponemos actualmente de evidencias que prueban que las grandes civilizaciones del pasado sintieron gran interés por el estudio de las plantas y la obtención de sustancias medicinales a partir de ellas. En China, hacia el año 5.000 a.C. ya estaban en uso una gran cantidad de plantas, tal como las utilizamos en nuestros días. Los escritos sánscritos en la India, que datan de un tiempo inmemorial, explican con sorprendente claridad los métodos de recolección y preparación de muchas plantas, con fines terapéuticos. Los babilonios, asirios y antiguos hebreos también estaban familiarizados con el uso de las plantas con poder curativo. Los egipcios describieron en sus papiros las propiedades de plantas como la mirra, el cáñamo, el opio, el aloe y la cicuta. Los griegos conocían ya gran parte de las plantas medicinales de nuestro tiempo, como lo demuestran los escritos de Pitágoras, Hipócrates y Aristóteles. En Roma, Dioscórides escribió hacia el año 77 d.C. su gran tratado "De Materia Médica", que habla de la naturaleza y propiedades de todas las sustancias medicinales conocidas en aquel tiempo, incluyendo numerosas plantas. Plinio y Galeno también dejaron numerosos escritos sobre plantas. En América, los mayas, aztecas, aimarás o kallawayas alcanzaron un grado avanzado de conocimientos en Botánica Medicinal, vigente aún en la actualidad, y entre nosotros, los mapuches conservan una rica tradición herbolaria y el médico Machi sabe aplicar con eficiencia muchas plantas medicinales como el canelo, el llantén, el matico, el boldo, la limpiaplata, etc.

Chile ha tenido destacados estudiosos de las plantas medicinales, como el Abate Molina, los sacerdotes Tadeo de Visent, Juan Zin y Bienvenido Estrella y los grandes naturistas como Manuel Lezaeta, Demetrio Salas y Silvio Rozzi. En la actualidad, han destacado por sus investigaciones los doctores Mario Silva, Marco Montes y su escuela en la Universidad de Concepción. Otros profesionales destacados por sus investigaciones, publicaciones y docencia son: Adriana Hoffmann, Orlando Muñoz, Tatiana Wilkomirsky, Juan Hancke, Cristina Farga, Esteban Veghazi, Jorge Lastra, Miguel Ángel Morales, Inés Gálvez y Gilda Herrera.

En todo el mundo, las plantas han adquirido nuevamente importancia como agentes de salud y curación, usadas integralmente o como extractos. Los expertos están cada vez más convencidos de que las plantas utilizadas en su estado natural y enteras están exentas de los riesgos y efectos colaterales de los principios activos, purificados

químicamente a partir de ellas. Además, constituyen un recurso abundante, barato y efectivo, al alcance de todos (figuras 1 y 2). En este sentido, es importante destacar que las plantas medicinales, a diferencia de otros tipos de plantas de importancia económica, son en su gran mayoría silvestres y cosmopolitas. Son relativamente pocas las plantas medicinales cultivadas. Es igualmente de interés señalar que la industria farmacéutica moderna utiliza como materia prima para la elaboración de diversos medicamentos, incluyendo antibióticos, plantas que crecen espontáneamente en diversas partes del mundo, especialmente en los trópicos y regiones templadas.

Valor medicinal de las plantas

El valor medicinal de las plantas actualmente conocidas se debe a la presencia en sus tejido de algunas o varias sustancias químicas que producen una acción fisiológica determinada sobre el cuerpo humano. Entre ellas, las más importantes son los alcaloides, los glicósidos, los taninos, los aceites esenciales, las resinas, los mucílagos, las sustancias amargas, los silicatos, los ácidos orgánicos, las vitaminas, minerales y oligoelementos. Algunas de estas sustancias son tóxicos poderosos en una cierta dosis, de manera que su preparación y administración debe dejarse por entero en manos de expertos.

Principios activos

En general, los principios activos se encuentran en los órganos de almacenamiento de las plantas, sobre todo en las raíces y semillas y, en menor cantidad, en las hojas, flores, corteza, leño y otras partes de la planta. La cantidad total de estas sustancias químicas presente en un órgano concreto es tan pequeña que difícilmente puede atribuírsele ninguna significación biológica. Es probable que tengan alguna función protectora, pero es posible que estos principios activos, tan valiosos para el hombre en el tratamiento de sus enfermedades, sean meros productos residuales o catabolitos del metabolismo de las plantas.

Clasificación de las plantas medicinales

La clasificación de las plantas medicinales y de las sustancias o fármacos que de ellas se obtienen resulta difícil porque existen varios métodos sistemáticos. Tal clasificación puede basarse en las características químicas o en el valor terapéutico del producto, en la afinidad natural de las diversas especies o en la morfología del órgano vegetal productor de la sustancia o droga. Para ilustrar el valor de numerosas plantas en la medicina actual, describiremos brevemente algunas sustancias o fármacos clasificados según el sitio u órgano de producción en la planta:

Raíces y otros órganos subterráneos

Acónito: el acónito se obtiene de las raíces tuberosas de Aconitum Napellus. Estas se recolectan en otoño y se dejan secar. La aconitina es el más importante de los diversos alcaloides presentes en esta planta. El acónito se una en forma externa contra dolores reumáticos y neurálgicos y tiene también uso interno como analgésico y antipirético.

Cólquico: el cólquico es el bulbo del Colchicum autumnale, hierba parecida al tulipán, propia de Europa y Norte de África. El principio activo es un alcaloide, la colchicina, que se utiliza en el tratamiento de la gota.

Genciana: Gentiana lutea, hierba perenne de bellas flores amarillo anaranjadas, es la fuente de la raíz de genciana o raíz amarga. Los rizomas y raíces se arrancan en otoño, se corta y se ponen a secar. Contienen varios glicosidos importantes como tónicos y estimulantes del metabolismo de los carbohidratos, útil en el tratamiento de la Diabetes Mellitus.

Ginseng: es una de las medicinas más importantes de Asia, especialmente de China y Corea, países donde se considera como producto efectivo contra numerosas dolencias. Contiene una significativa cantidad de estrógenos, motivo por el cual es muy útil en el tratamiento de las afecciones propias de la mujer. Su consumo entusiasta por el hombre puede llevar a la parición de ginecomastia. El verdadero ginseng (Panax Schinseng) planta del Asia oriental, fue al principio la única fuente de esta sustancia. Sin embargo, la demanda ha crecido tanto, que en años recientes se han utilizado grandes cantidades de ginseng americano (Panax quinquefolium). Esta planta de las regiones del este de los Estados Unidos ha sido casi exterminada por los herbolarios y actualmente se cultiva, siendo de menor valor que el ginseng de Asia.

Ipecacuana: esta conocida medicina se obtiene de unas pequeñas plantas semiarbustivas que viven en las húmedas y pobladas selvas de América del Sur. El material principal lo constituyen los rizomas y raíces secas de Cephaelis ipecacuana. Su principal componente es la emetina, alcaloide amargo e incoloro. La ipecacuana se utiliza especialmente como emético, diaforético y expectorante.

Valeriana: los rizomas y raíces desecados de Valeriana officinalis, son la fuente de esta sustancia. El principio activo es un aceite esencial que se utiliza en el tratamiento de la ansiedad, la histeria, el insomnio y otras manifestaciones de trastornos nerviosos. También es útil en el tratamiento de la tos.

Regaliz: producido por una hierba perenne (Glycyrrhiza glabra). Las raíces se dejan secar durante varios meses. El regaliz se usa en medicina como emoliente y expectorante. En los últimos años, se le ha encontrado utilidad en el tratamiento de la úlcera péptica. Proporciona un compuesto, la glicirricina, cincuenta veces más dulce que el azúcar, por lo que también ha sido muy utilizado en confitería.

Cortezas

Quinina: la quinina es una de las medicinas más valiosas, gran aporte a la humanidad de la civilización aimara o kallawaya. Es el mejor remedio contra el paludismo. La quinina se obtiene de la dura y gruesa corteza de varias especias del género Cinchona, hermosos árboles perennifolios propios de los Andes de América del Sur, especialmente de Perú y Bolivia. Otro alcaloide aislado de la corteza del quino es la quinidina, de gran utilidad en cardiología como antiarrítmico.

Curare: originalmente utilizado por los nativos del norte de Sudamérica como veneno para emponzoñar sus flechas, el curare tiene gran aplicación en la medicina actual,

especialmente en anestesiología, como relajante muscular. El curare produce parálisis progresiva y puede llevar al colapso cardiaco. Sus efectos se deben a varios alcaloides entre los que destaca la curarina. Los vegetales identificados como productores de curare son Strychnos toxífera, Chondodendron tomentosum, Abuta y Cocculus, entre otras especies de Strychnos. Para elaborar el curare se hierven fragmentos de corteza, raíces, tallos y zarcillos, se separan las impurezas y el residuo es filtrado.

Cáscara sagrada: esta sustancia se obtiene de la corteza pardo rojiza de Rhamnus purshiana, árbol propio del noroeste de los Estados Unidos. La corteza se arranca en tiras largas durante el verano y se pone a secar. Debe guardarse por espacio de un año entero antes que pueda usarse. Se utiliza como tónico y laxante.

Tallos y leños

Efedrina: la efedrina es una alcaloide que se obtiene de Ephedra sínica, E. Equisetina y otras especies asiáticas del mismo género. Estas plantas son arbustos bajos, dioicos, desprovistos de hojas y con los tallos finos y verdes. La parte leñosa de la planta es la utilizada para la extracción del fármaco. Esta sustancia ha sido utilizada en China con el nombre de ma huang, durante más de cinco mil años. Se aplica ampliamente en clínica para el tratamiento del asma bronquial y otros cuadros respiratorios.

Guayaco: el guayaco o goma guayaco es una resina dura que exuda naturalmente de los tallos del lignum-vitae (Guaiacum officinalis y G. sanctum). Esta resina se endurece en forma de lágrimas redondas, vítreas, de color pardo verdoso. Se obtiene también de incisiones practicadas en la corteza de los extremos de troncos cortados o de trozos de madera. El guayaco se usa como estimulante y laxante. Es también un buen indicador químico, muy sensible al oxígeno y se utiliza en un test para detectar sangramientos ocultos en la deposiciones. El lignum vitae, palo santo o guayaco es un árbol perennifolio, propio de las Antillas y de América del Sur.

En el próximo artículo estudiaremos los principios medicinales obtenidos de las hojas, de las flores, de los frutos y semillas y de las plantas inferiores, incluyendo antibióticos y antiparasitarios. También discutiremos las formas o métodos de utilizar eficazmente las plantas en forma práctica.

Bibliografía:

1.- VANDER, A.: Plantas Medicinales. Editorial Sintes, Barcelona, 1982.
2.- VIÑAS, F.: Los principios activos de las plantas medicinales. Integral 75: 39 (295), 1986.
3.- HILL, A.: Plantas Medicinales en: Botánica Económica, Omega, Barcelona, 1965.
4.- ROZZI, S.: Las Plantas Medicinales. Santiago, 1985.
5.- ZIN, J.: La salud por las plantas medicinales. Editorial Don Bosco, S.A. Octava Edición, Santiago, 2001.
6.- MUÑOZ, O; MONTES, M.; WILKOMIRSKY, T.: Plantas Medicinales de uso en Chile. Química y farmacología. Editorial Universitaria. Santiago, 2001.
7.- HOFFMANN, A.; FARGA, C.; LASTRA, J.; VEGHAZI, E.: Plantas Medicinales. Tercera Edición. Ediciones Fundación Claudio gay, Santiago, 2003.

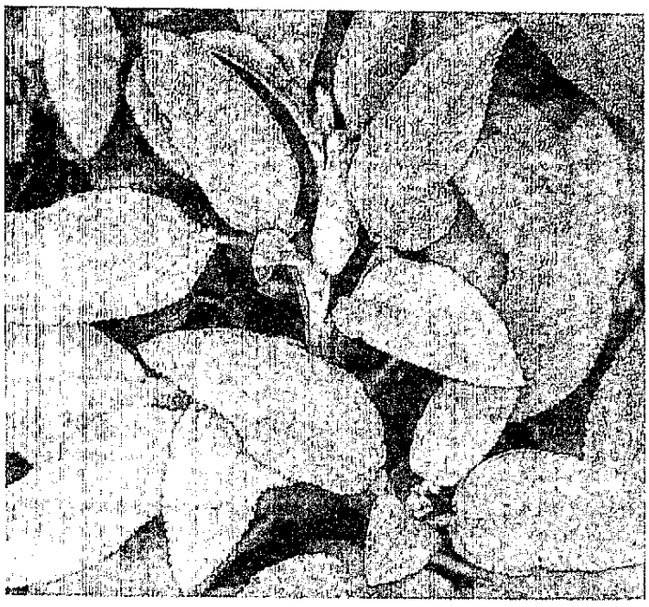


Figura 1: SALVIA (Salvia officinalis)
Prometedora fuente de principios activos para el tratamiento de la enfermedad de Alzeheimer

Figura 2: ROSA MOSQUETA
(Rosa canina, L.) Valiosa fuente de vitamina C, hierro y calcio.

PLANTAS MEDICINALES
El origen de nuestros remedios

Dr. Pedro Silva Jaramillo, especialista en medicina interna y neurología. Médico naturista.

PARTE II

En la edición anterior estudiamos una serie de sustancias con propiedades medicinales obtenidas de raíces, cortezas, tallos y leños. En esta ocasión, describiremos algunas de las más valiosas medicinas obtenidas de hojas, flores, frutos y semillas. Además, conoceremos las fuentes vegetales de numerosos antimicrobianos utilizados en la medicina actual.

SUSTANCIAS O FÁRMACOS OBTENIDOS DE LAS HOJAS

Belladona.-
Este importante medicamento se obtiene de las hojas y, en menor cantidad, de las raíces de *Atropa Belladonna*. Esta planta es una hierba perenne, propia del centro y sur de Europa y del Asia Menor. También se cultiva en EE.UU. Las hojas se recolectan durante el tiempo de la floración y se dejan secar. Contienen varios alcaloides de los cuales los más importantes son la atropina y la hiosciamina. La belladona tiene diversos usos en medicina destacando, entre otras, sus indicaciones en cardiología en el tratamiento de algunos cuadros de arritmias, especialmente bradicardias y bloqueos. También se emplea para evitar la transpiración excesiva, como midriático, como analgésico, antiespasmódico y antitusígeno.

Cocaína.-
Las hojas de la coca (*Erythroxylon coca*), arbusto especialmente abundante en Perú y Bolivia, constituyen la materia prima de la cual se obtiene esta droga. En la actualidad, esta planta se cultiva también intensamente en otras naciones sudamericanas como Colombia y algunas regiones de Asia, como Java, Ceilán y Formosa. Las hojas están maduras a los cuatro años y entonces se pueden recoger de tres a cuatro veces al año. Tienen un sabor amargo y aromático debido a la presencia del alcaloide. Por cada kilógramo de hojas se obtienen aproximadamente 10 gramos de cocaína. Esta sustancia se ha utilizado especialmente como anestésico local y también como tónico para el sistema nervioso y el aparato digestivo. Dado que este medicamento crea dependencia, su empleo debe ser cuidadosamente controlado por el médico.

Digital.-
De extraordinario valor en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, esta sustancia se obtiene de las hojas desecadas de la digital (*Digitalis purpurea*)(Fig. 1), hermosa planta cosmopolita, caracterizada por una roseta de hojas en la base y un único tallo erguido, folioso, que termina en una espiga de flores purpúreas. Las

propiedades medicinales de la digital se conocen desde muy antiguo. Las hojas jóvenes y las más maduras se hacen secar rápidamente y se utilizan como fuente del fármaco. El principio más activo es un glucósido, la digitoxina. La digital es un tónico cardiaco de acción enérgica y resulta ser un medicamento específico para ciertos tipos de enfermedades del corazón. Aumenta la intensidad y el ritmo de los latidos cardiacos. Bajo su acción, las contracciones son más potentes y completas; lo que mejora la circulación, favoreciendo la nutrición y activando la depuración de los productos catabólicos, especialmente por el riñón.

Hamamelis.-
Se obtiene de *Hamamelis virginiana*, arbusto del este de América del Norte. Se utilizan las hojas desecadas. El principio activo, de naturaleza tánica, se extrae con agua y vapor y es destilado. Es bien conocido el extracto de hamamelis que se obtiene añadiendo 150 cc. de alcohol por cada 850 cc. del producto destilado. Este extracto se emplea como astringente y para controlar procesos hemorrágicos. Actualmente, disponemos de preparaciones homeopáticas, especialmente ungüentos y supositorios, que son de gran utilidad para el tratamiento de hemorroides.

Marrubio.-
El *Marrubium vulgare* es una hierba perenne, de flores blancas, que se utilizan desecadas para el tratamiento de trastornos digestivos y afecciones reumáticas. También se le han descrito efectos anorexígenos, por lo que tienen indicación en el tratamiento de los enfermos obesos.

Sen.-
Esta sustancia se obtiene de los foliolos secos de varias especies de Cassia, originarias de las regiones áridas de Egipto y Arabia. Las hojas, secadas al sol, proporcionan un potente purgante, muy utilizado en la medicina natural actual.

SUSTANCIAS O FÁRMACOS OBTENIDOS DE LAS FLORES

Manzanilla.-
Conocida también como Camomila (Matricaria chamomilla). Planta cosmopolita, muy utilizada en medicina, tanto para uso interno como externo. Sus flores desecadas contienen un aceite esencial. La infusión de hojas de manzanilla se utiliza como estimulante digestivo, antiespasmódico y por su efecto carminativo (ayuda a eliminar gases). Las inflorescencias de la manzanilla de jardín se emplean también para fomentos calientes contra esguinces, dislocaciones, magulladuras y afecciones reumáticas.

Espliego.-
Tanto las flores como las inflorescencias desecadas del espliego o lavándula, se emplean en medicina y también en cosmética. Entre sus componentes medicinales destaca un aceite esencial, tanino y una pequeña cantidad de saponina. Posee una acción sedante y refrescante; estimula la secreción biliar, es útil en los estados de

excitación, insomnios y mareos. También se emplea para lociones y fricciones en dolores neurálgicos, gota y reumatismos.

Santonina.-
Se obtiene de los capullos secos del santónico de Oriente (Artemisia Cina). Se trata de una pequeña planta vivaz, semiarbustiva, propia del Oeste de Asia. Esta sustancia ha sido utilizada como uno de los mejores remedios contra las lombrices intestinales y para este fin se ha venido usando desde hace siglos. Fue introducida en Europa por los cruzados.

SUSTANCIAS O FÁRMACOS OBTENIDOS DE LOS FRUTOS Y SEMILLAS

Nuez vómica.-
Esta sustancia se obtiene de las semillas de Strychnos Nux-vómica, árbol originario de Ceilán, India y Australia. Los grandes frutos de esta planta encierrán de tres a cinco semillas grisáceas, muy duras y amargas. Las semillas maduras contienen dos importantes alcaloides: la estricnina y la brucina. La nuez vómica se utiliza como tónico y estimulante; la estricnina se emplea en el tratamiento de las afecciones nerviosas y de la parálisis, siempre en pequeñas cantidades pues es un poderoso veneno.

Opio.-
El opio, una de las drogas más útiles y al mismo tiempo más perniciosas para la humanidad, es el jugo o látex seco obtenido de las cápsulas no maduras de la adormidera (*Papaver somniferum*). Esta planta es una hierba anual de grandes y vistosas flores, originaria del Asia occidental, pero que en la actualidad se encuentra naturalizada en mucho países. Poco después de la caída de los pétalos se practica, con un cuchillo, una incisión en las cápsulas; el látex blando rezuma por la herida y se endurece rápidamente en contacto con el aire. Este látex se recoge y se envuelve convenientemente. El opio bruto suele contener hasta veinticinco alcaloides, de los cuales los más importantes son la morfina y la codeína. Por su efecto narcótico y sedante, el opio y sus derivados se utilizan para aliviar el dolor y como somníferos y antiespasmódicos. Por sus características de estupefaciente el opio debe ser administrado solo bajo prescripción médica.

Fenogreco.-
Se llama fenogreco a la semilla de la Alholva (Trigonella Foenum Graecum), planta anual que crece en zonas de clima templado. De flores pequeñas, amarillas y blanquecinas, tallo ramoso y hojas trifoliadas. Las semillas se utilizan reducidas a polvo, en forma de compresas y cataplasmas, especialmente por su efecto emoliente y resolutivo. El fenogreco constituye un excelente recurso para madurar y abrir abscesos y favorecer su completo drenaje de secreciones purulentas ya que impide la cicatrización de los tejidos. También es muy útil en cuadros de faringitis, laringitis e incluso para disolver pólipos, usado como gargarismo, para lo cual basta disolver una

cucharadita de polvo en una taza de agua. Se hace hervir 1 a 2 minutos y se le puede agregar un poco de miel de abeja, con lo que aumenta su eficacia.

Semillas de pasto miel.-

El pasto miel es una planta forrajera que crece silvestre en el sur de Chile, especialmente en la Región de Los Lagos (Fig.2). Se recoge la semilla en verano y se guarda en sitio seco. En la clínica naturista se utiliza desde hace largo tiempo esta planta, aplicada externamente en forma de compresas calientes. La parte activa está constituida por las semillas, que tienen la propiedad de concentrar intensamente el calor al ser hervidas unos cinco minutos. Luego este calor se libera en forma sostenida, manteniendo una intensidad sobre los tejidos, que resulta eficaz aún media hora después de iniciada la aplicación. Su principal utilidad clínica es en procesos dolorosos como: cólicos nefríticos, cólicos biliares, cólicos intestinales, dolor articular agudo en cuadros de gota y otros reumatismos, hombro doloroso médico, tortícolis, artrosis, cistitis y especialmente para favorecer la broncodilatación en crisis de asma. En la mayor parte de los cuadros mencionados, se obtiene buen resultado con dos a tres aplicaciones de 20 minutos cada una, en forma secuencial, que pueden repetirse dos o tres veces al día. Dado sus excelentes efectos en cuadros de ocurrencia frecuente en la vida moderna, es muy recomendable disponer siempre en el botiquín de la casa de unos dos a cuatro saquitos de semillas de pasto miel, de un tamaño estándar de 30 x 20 centímetros, los cuales pueden ser utilizados unas 15 a 20 veces sin perder su eficacia.

Linaza.-

Es la semilla del lino. Puede usarse como cataplasma caliente en reemplazo de las semillas de pasto miel, con efectos similares en los cuadros dolorosos mencionados. También se usa como un excelente laxante, para lo cual basta con dejar remojar en una taza de agua fría durante la noche una cucharada sopera de linaza, cuya eficacia puede mejorarse agregándole 3 a 5 ciruelas secas, dado que las ciruelas contienen también un principio laxante que es la difenilsatina. La combinación de linaza y ciruelas, puestas a remojar por la noche, se toma en ayunas y, también, puede tomarse una segunda dosis por la noche.

Fig. 1
Digital (Digitalis purpurea)

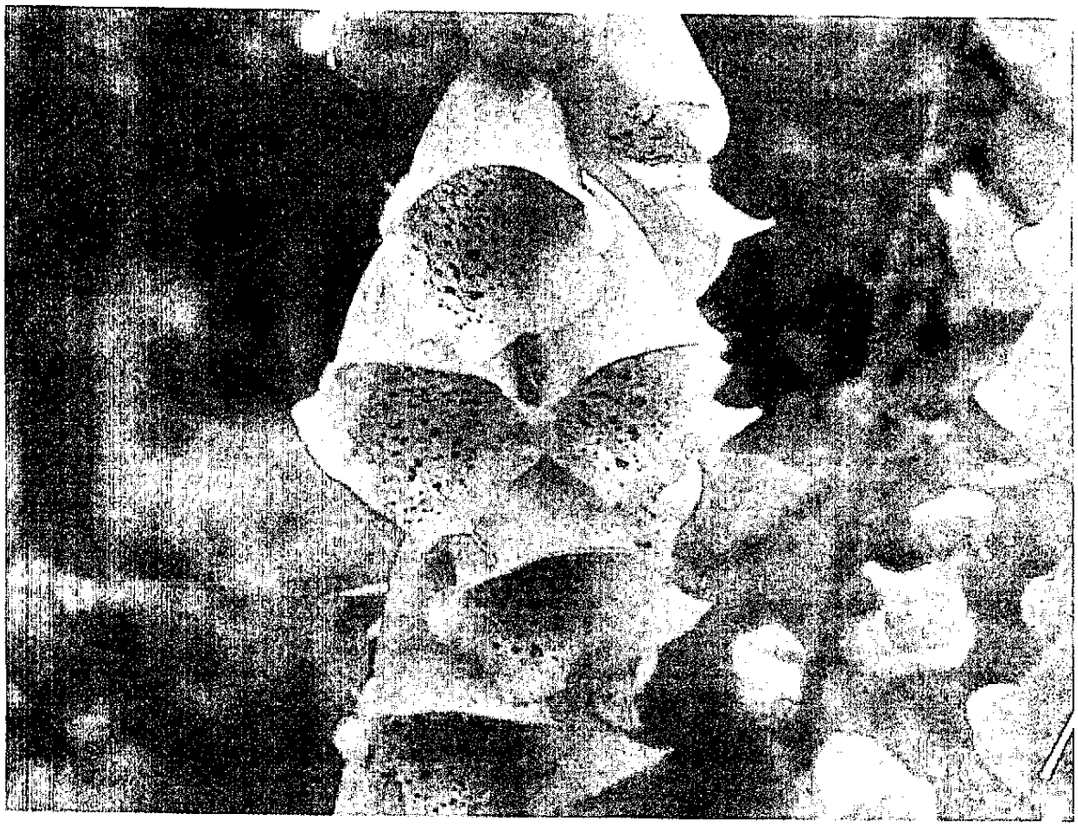


Fig. 2
Pasto Miel (Holcus lanatus)

PLANTAS MEDICINALES

El origen de nuestros remedios. Parte III

Dr. Pedro Silva Jaramillo, especialista en medicina interna y neurología. Médico naturista.

En los artículos anteriores, hemos destacado el valor de numerosas plantas como fuente de valiosas medicinas, que desde antiguo, han permitido aliviar el sufrimiento y han contribuido a la curación de la enfermedad. Continuaremos esta revisión sobre las plantas medicinales, describiendo los orígenes vegetales de muchos de los medicamentos antimicrobianos en uso en la medicina actual. Además, conoceremos los principales métodos de que disponemos para utilizar las plantas en forma práctica. Al final, se proporciona una lista de las plantas que nos parece conveniente tener siempre disponibles en el botiquín del hogar.

LAS PLANTAS COMO FUENTES DE ANTIBIÓTICOS

Sin dudas, uno de los acontecimientos más trascendentales de la era contemporánea fue el descubrimiento de la PENICILINA, una sustancia producida por un hongo, con propiedades inhibitorias del crecimiento de numerosas especies de bacterias, frecuentemente involucradas en la producción de enfermedades infecciosas, de alta morbilidad y mortalidad en la especie humana. El posterior hallazgo de otros antibióticos a partir del mejor estudio de los hongos, pone de manifiesto el valor fundamental de las plantas para la vida del hombre. En la actualidad, podemos advertir que el conocimiento de las propiedades medicinales de las plantas sólo está en sus comienzos. En el tiempo venidero, mucha otras valiosas medicinas serán obtenidas de plantas aún por estudiar. Sólo a modo de ilustración, veamos algunos de los antibióticos más utilizados, aislados originalmente a partir de numerosas especies de hongos.

Penicilina:

Es el antibiótico mejor conocido y más ampliamente utilizado. Aunque descubierto por Sir Alexander Fleming en 1929, fue sólo a partir de 1937 cuando se aplicó por primera vez en el tratamiento de las enfermedades infecciosas, inaugurándose así toda una nueva era en la medicina. Aislado originalmente de Penicillium notatum, hongo verde azulado que se presenta en masas algodonosas de borde blanco, este antibiótico resultó ser un ácido orgánico que con

facilidad forma sales y ésteres. La penicilina es muy selectiva en su acción, siendo particularmente efectiva en el tratamiento de ciertas enfermedades bacterianas provocadas por gérmenes gram-positivos, como endocarditis, mastoiditis, gonorrea, neumonía neumocócica, etc.

Estreptomicina

Este antibiótico es producido por Streptomyces griseus, aislado en 1948. Este organismo pertenece al grupo de los actinomicetos y se hace desarrollar en cultivos sumergidos. Ha sido uno de los recursos más valiosos para el tratamiento de la tuberculosis.

Cloromicetina

Este antibiótico, mejor conocido como cloranfenicol, es una sustancia pura, cristalina, producida por Streptomyces venezuelae. Fue aislado en 1948 después del estudio de miles de muestras de suelos de todo el mundo. Ha resultado especialmente útil para el tratamiento de la Fiebre Tifoidea.

Neomicina

Aislado de un actinomiceto, parecido a Streptomyces fradiae, la neomicina es un antibiótico de especial utilidad para controlar la flora microbiana intestinal, especialmente en casos de insuficiencia hepática, en los cuales existe riesgo de intensa acumulación de amonio que podría provocar el coma hepático, especialmente en pacientes portadores de cirrosis.

Otros antibióticos

Muchos otros antibióticos se han aislado originalmente a partir de hongos y bacterias, como la Bacitracina y la Subtilina obtenidos de Bacillus polymixa. Actualmente, la mayor parte de los antibióticos se están produciendo por síntesis en los laboratorios farmacológicos, lo que permite disponer de ellos en forma más abundante y barata.

MÉTODOS PARA UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES

En el CUADRO Nº1, se enumeran los métodos prácticos más utilizados en la medicina naturista para emplear las plantas medicinales. El objetivo de estos procedimientos es extraer eficazmente

los principios activos de las plantas, ya sea que estos se encuentren en las hojas, flores, semillas, tallos, cortezas o raíces. Describiremos brevemente cada uno de estos métodos.

- Infusión

  Es el procedimiento más simple y más utilizado. Permite obtener los principios curativos presentes en hojas, flores y tallos tiernos. Consiste simplemente en poner las plantas convenientemente desmenuzadas o cortadas –para obtener la dosis prescrita según el caso- en una taza o recipiente apropiado, y luego, agregar el agua hirviendo y tapar bien, manteniendo la preparación en reposo durante unos 5 a 10 minutos. Luego se puede pasar por colador y se toma como bebida refrescante, endulzada con miel de abeja o sin endulzar. Ejemplo de plantas a tomar en infusión son menta, poleo, boldo, manzanilla, cedrón, hinojo, melisa, etc. cuando el médico prescribe una combinación de estas plantas dosificándolas por cucharaditas, es mejor cortarlas finamente con tijeras, logrando así la dosis precisa.

- Cocimiento o decocción

  Este procedimiento se usa para aprovechar las partes duras de las plantas, como son tallos, raíces, cortezas, semillas. En este caso, se pone la planta o una combinación de ellas, en una olla, se le agrega la cantidad indicada de agua fría y se pone a calentar a fuego lento, dejando hervir de 1 a 3 minutos, después de lo cual se retira y se deja la preparación tapada mientras se enfría. Luego se puede colar y se va tomando fría o caliente durante el día, según prescripción. Idealmente, estas preparaciones se deberían tomar sin endulzar, solo se recomienda agregar a cada taza algunas gotas de limón. Es importante señalar que la cocción prolongada puede desnaturalizar muchas de las sustancias químicas que constituyen los principios activos de las plantas, motivo por el cual este método está indicado solo para las estructuras vegetales más duras, como por ejemplo, la limpiaplata.

  Maceración o remojo en agua fría

  Este procedimiento ofrece la ventaja de que ningún principio vital de la planta puede ser destruido por el calor, lo que es especialmente importante cuando se trata de obtener vitaminas termolábiles o aceites esenciales. Conviene usar agua hervida fría, pues de esta forma la maceración se conserva por más tiempo. Es aconsejable utilizar un recipiente de porcelana o cristal en el cual se deja la preparación, tapada, por espacio de 8 a 12 horas.

Para las partes blandas, como hojas y flores, suelen bastar unas 6 horas. Para raíces y semillas pueden ser necesarias de 12 a 24 horas. Mediante este método, se prepara un excelente producto laxante y regularizador intestinal que es la maceración de la linaza con ciruelas secas.

Zumos

Se trata de un método ampliamente utilizado, que ha dado lugar a una verdadera especialidad dentro de la medicina vegetal: la zumoterapia. Permite aprovechar todas las vitaminas, minerales y principios activos de las plantas frescas, ejemplo: zumo de zanahorias, tomates, naranjas, etc. es muy importante señalar que los zumos deben ser consumidos inmediatamente después de ser preparados o muy poco tiempo después, de otro modo, pierden gran parte de sus cualidades y pueden llegar incluso a transformarse en sustancias peligrosas al quedar largo tiempo en contacto con el aire. Todos los zumos deber ser tomados sin endulzar.

Polvo

Muchas plantas o algunas de sus partes (semillas, hojas secas, corteza, etc.) se usan reducidas a polvo. Es un método fácil de usar las plantas cuando su desecación conserva los principios activos. Tal es el caso de la digital, cuyo polvo de hojas contiene un principio cardiotónico, o el fenogreco, que se obtiene de la semilla de la alholva, que se utiliza como efectivo emoliente (sustancia que permite ablandar y reducir masas y tumores, drenar abscesos, etc.).

Tinturas

En la actualidad, las tinturas de variadas plantas se pueden obtener ya preparadas en las farmacias, conteniendo importantes concentraciones del principio medicinal, de modo que bastan unas pocas gotas para lograr un determinado efecto terapéutico. Por ejemplo, de algunas tinturas de acción sedante o hipnótica, como las tinturas de valeriana, pasiflora u avena sativa, bastan de 10 a 20 gotas en un poco de agua o agregadas a alguna infusión, para obtener un buen efecto.

Ensalada de planta entera cruda

Numerosas plantas con valiosas cualidades medicinales se consumen habitualmente crudas como alimentos, lo cual viene a confirmar el principio hipocrático: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento". En este caso, están la cebolla, el ajo, el berro, la lechuga, el diente de león, etc.

Compresas o fomentos

Las compresas o fomentos calientes de plantas como el pasto miel, la manzanilla, el eucaliptus, la linaza, etc., constituyen un recurso de gran valor en la clínica general y especialmente en la clínica naturista, por sus propiedades calmantes, antiespasmódicas, broncodilatadoras, etc.

Vapor

Los principios de muchas plantas pueden ser aplicados en forma de vapores o vahos. Por ejemplo, el vapor de limpiaplata o cola de caballo es un excelente homeostático, que permite controlar con seguridad un sangramiento nasal o epistaxis, así como procesos hemorrágicos de otra localización. El vapor de eucaliptus es un buen mucolítico y broncodilatador, de gran eficacia en cuadros de gripe, bronquitis, asma bronquial, etc.

PLANTAS DE USO HABITUAL EN LA PRÁCTICA MÉDICO-NATURISTA

En el CUADRO Nº2 se presenta una lista de las plantas más utilizadas en nuestro medio y que resulta fácil obtener por recolección directa o adquiriéndolas en herboristerías, tiendas o farmacias naturistas. Considerando que son un medio valioso de tratamiento natural y que pueden contribuir activamente al proceso curativo al ser utilizadas junto a otras medidas y por ser además, un recurso muy económico, recomendamos disponer siempre de ellas en el botiquín del hogar.

Para información más detallada y para el correcto empleo de las plantas medicinales, como uno de los pilares de la curación natural, remitimos al lector a los excelentes tratados existentes actualmente, alguno de los cuales presentamos en la bibliografía de los anteriores y del presente artículo.

1.- Infusión
2.- Cocimiento o decocción
3.- Maceración o remojo en agua fría
4.- Zumos extraídos en frío
5.- Polvo
6.- Tinturas
7.- Ensaladas de planta entera cruda
8.- Compresas o fomentos
9.- Vapor

Cuadro Nº1

MÉTODOS PRÁCTICOS PARA

EMPLEAR LAS PLANTAS MEDICINALES

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	EFECTO PRINCIPAL
Anis	Pimpinella anisum, L.	Antiflatulento (carminativo)
Bailahuen	Haplapappus bailaguén Remy	Colagogo
Boldo	Peumus boldus Molina	Colagogo, analgésico
Borraja	Borrago officinalis, L.	Emenagogo
Cedrón	Lippia citridora H.B. y otras	Antiespasmódico, sedante
Diente de Leon	Taraxacum officinalis	Estimulante, antianémico
Encina, hojas	Quercus robur	Antiácido
Eucaliptus	Eucaliptus globulus	Diaforético, mucolítico
Fenogreco	Alholva trigonella foenum graec.	Emoliente
Frángula	Rhammus frángula	Laxante
Hinojo	Foeniculum vulgare	Carminativo, galactagogo
Laurel	Laurus nobilis L.	Remineraleizante, sendate
Linaza	Linum esitatissimum, L.	Laxante
Liquen de Islandia	Cetraria islándica	Mucolítico, antitusivo
Llantén	Plantago mayor, L.	Antiulceroso, antimitótico
Manzanilla	Matricaria chamimila	Antiespasmódico
Matico	Biuddeya globosa	Cicatrizante, antiulceroso
Morera	Morus alba y nigra	Hipoglicemiante
Ortiga	Urtica dioica	Antirreumático
Pelo de Choclo	Sea Maíz	Diurético
Sanguinaria	Clorizanthe paniculata B.	Diurético
Tilo	Tilia europaea L.	Antitusivo, diaforético
Tusilago	Tussilago fárfara	Expectorante, antitusivo.
Zarzaparrilla	Herreria stellata	Antirreumático
Limpiaplata	Equisetum arvense	Antihemorrágico, cicatrizante

CUADRO Nº2:

BIBLIOGRAFÍA

1.- Montes, M.; Wilkomirsky, T.: Medicina Tradicional chilena. Editorial Universidad de Concepción, 1985.

2.- Zin, J.; Weiss, C.: La salud por medio de las pantas medicinales. Editorial Don Bosco S.A. Novena Edición. Santiago de Chile, 2012

3.- Hoffmann, A.; Farga, C.; Lastra, J.; Vehazi, E.: Plantas medicinales de uso común en Chile. Ediciones Fundación Claudio Gay, Tercera Edición. Santiago, 2003.

4.- Silva, S.; Ródenas, P.: El pasto miel: un analgésico y antiinflamatorio natural. Integral 79: 36, Barcelona, 1986. Utilización

5.- Berdonces, J.L.: Plantas Medicinales. Editorial Océano, Barcelona, 2010.

CURSO DE BOTÁNICA MÉDICA

BIBLIOGRAFÍA

1.- MUÑOZ, O:; MONTES, M.; WILKOMIRSKY, T.: Plantas Medicinales de uso en Chile. Química y Farmacología. Editorial Universitaria, Segunda Edición, Santiago de Chile, 2004.

2.- ZIN, J.; WEISS, C.: Plantas Medicinales. Editorial Don Bosco S.A. Santiago de Chile, 2001.

3.- BERDONCES, J.: Plantas Medicinales. Océano, Barcelona, 2010.

4.- BERDONCES, J.: Especias y Plantas Aromáticas. Océano, Barcelona, 2011.

5.- FONT QUER, P.: Plantas Medicinales. Editorial Labor S.A. Barcelona, 1990.

6.- VANDER, A.: Plantas Medicinales. Sintes, Barcelona, 1982.

7.- CASTLEMAN, M.: Hierbas Curativas. Editorial Diana, México, 1996.

8.- THIESS, B.; THIESS, P.: Plantas Medicinas en casa. Integral, Barcelona, 1991.

9.- HILL, A.F.: Botánica Económica: Plantas Medicinales, pp.280. Omega, S.A. Barcelona, 1965.

10.- SCHAUENBERG, P.; PARIS, F.: Guía de las Plantas Medicinales. Omega, S.A. Barcelona, 1972.

11.- CHIEJ, R.: Guía de Plantas Medicinales. Grijalbo S.A. Barcelona, 1983.

12.- KOZEL, C.: Guía de Medicina Natural Tomo II. Plantas Medicinales. Omedín, Barcelona, 1977.

13.- MESSEGUE, M.: Hombres, Plantas y Salud. Plaza & Janes S.A. Barcelona, 1978. 2ª Edición.

14.- ROZZI, S.: Las Plantas, Fuentes de Salud. Santiago de Chile, 1984. Editorial Privada.

15.- HOFFMANN, A.: El árbol urbano en Chile. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago, 1983.

16.- HOFFMANN, A.: Flora Silvestre de Chile. Zona Central. 4ª Edición. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago, 1998.

17.- HOFFMANN, A.: Plantas Altoandinas en la flora silvestre de Chile. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago, 1998.

18.- HOFFMANN, A.; FARGA, C; LASTRA, J.; VEGHAZI, E.: Plantas Medicinales. Tercera Edición. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago, 2003.

19.- HOFFMANN, A.: Flora Silvestre de Chile. Zona Araucana. Ediciones Fundación Claudio Gay, Santiago, 1991. 2ª Edición.

20.- TREBEN, M.: Salud de la Botica del Señor. Editorial Wilhelm Ennsthaler, Austria, 1980.

21.- FURLENMEIER, M.: Plantas Curativas. Editorial Schwitter, Zug, Suiza, 1978.

22.- RODRIGUEZ, R.; MATTHEI, O.; QUEZADA, M.: Flora Arbórea de Chile. Editorial Universidad de Concepción. Chile, 1983.

23.- FARGA, C.; LASTRA, J.; HOFFMANN, A.: Plantas Medicinales de uso común en Chile. Ediciones Paesmi, Santiago, 1988. 3 Tomos.

24.- PESUTIÉ, S.: Plantas Medicinales. Ediciones Minga, Santiago de Chile, 1982. 3 Cuadernos.

25.- RIEDEMANN, P.; ALDUNATE, G.: Flora Nativa de valor Ornamental. Chile. Zona Centro. Editorial Andrés Bello, Santiago, 2001.

26.- BOWN, D.: Enciclopedia de las Hierbas y sus usos. The Royal Horticultural Society. Grijalbo, Barcelona, 1996.

27.- CASTILLO, J.C.; MORENO, G.A.: Semillas Forestales del Bosque Nativo chileno. Editorial Universitaria. Santiago, 2002.

28.- LAZO, W.: Hongos de Chile. Atlas Micológico. Facultad de Ciencias de la Universidad de Chile. Santiago, 2001.

29.- HOFFMANN, A.; SANTALICES, B.: Flora Marina de Chile Central. Marine Flora of Central Chile (texto bilingüe). Ediciones Universidad Católica de Chile, Santiago, 1997.

30.- BAVESTRELLO, P.: El Arte de Sanar con Plantas Medicinales. Aguilar Chilena, Santiago, 2004.

31.- SILVA, P.: Vademécum Médico-Naturista. Ediciones Physis, Santiago de Chile, 1989.

32.- RODENAS, P.: Descubrir el Cochayuyo. Edición R.I. Barcelona, España, 2003.

33.- RIEDEMANN, P.; ALDUNATE, G.: Flora Nativa de valor Ornamental. Chile. Zona Sur y Austral. Selesianos Impresores S.A. 2ª Edición. Santiago, 2011.

34.- FARMER KNOWLES, HELEN.: La Biblia de las Plantas Medicinales. Gaia Ediciones, Madrid, 2011.

TEXTOS BÁSICOS:

35.- IZCO, J.; BARRENO, E.; BRUGUES, M.: Botánica. Segunda Edición. McGraw-Hill, Interamericana, México, 2001. 5ª Edición.

36.- JENSEN, W.; SALISBURY, F.: Botánica. McGraw-Hill, 2ª Edición, México, 1988.

37.- SOLOMON, E.; BERG, L.; MARTÍN, D.: Biología. McGraw-Hill, Interamericana, México, 2011. 5ª Edición.

38.- SMITH, R.; SMITH, T.: Ecología. 4ª Edición. Addison Wesley, Madrid, 2001.

39.- NABORS, M.W.: Introducción a la Botánica. Editorial Pearson S.A. Madrid, 2005.

LECTURAS PARA REFLEXIONAR

40.- CAMPBEL, C.; CAMPBEL, T.M.: El Estudio de China. Editorial Sirio S.A., Barcelona, 2011.

41.- TOMPKINS, P.; BIRD, C.: La Vida Secreta de las Plantas. Editorial Diana, México, 1997.

42.- HANCKE, J.: Adaptógenos. La llave natural para la salud. Swedish Herbal Institute. Ediciones en Castellano. Santiago, 1991.

43.- PEATTIE, D.: Verdes Laureles. Editorial Hermes, México, 1947. (La historia de los fundadores de la Botánica).

44.- MCTAGART, L.: El Campo. En busca de la fuerza secreta que mueve el universo. Editorial Sirio, Barcelona, 2007.

CLÍNICA SILVA
PHYSIS
Centro de Medicina Integrativa
Santiago de Chile

CONEXIÓN SER
Talleres y Terapias Energéticas
Volver a la Naturaleza
Puerto Montt

CURSO DE BOTANICA MEDICA

Lugar:	Puerto Varas
Profesor:	DR. PEDRO SILVA J. Especialista en Medicina Interna y Nutrición Médico - Naturista Director Médico: Physis, Centro de Medicina Integrativa Santiago de Chile.
Objetivos:	Estudiar y conocer las aplicaciones de las plantas medicinales en el tratamiento de los principales trastornos de la salud, así como su valor en la prevención de las enfermedades.

Introducción

Las plantas son, con toda seguridad, los primeros seres vivientes de la tierra y, por extensión, de cualquier planeta del universo que cuente con las condiciones básicas para alojar la vida. Dotadas de una estructura molecular y capacidad biosintética para obtener materias primas inorgánicas del suelo y del aire, las plantas verdes pueden captar directamente la luz solar gracias a la clorofila y realizar fotosíntesis, proceso mediante el cual se genera glucosa y otras moléculas orgánicas que, junto a las materias primas inorgánicas, son repartidas mediante los tejidos de transporte a todas las células de la planta.

La obtención de las materias primas, la fotosíntesis y el transporte, es decir, los procesos auxiliares del metabolismo celular, constituyen la nutrición de la planta verde. Este tipo de nutrición autótrofa es la base de la cadena de la vida y de la pirámide alimentaria, pues toda la vida animal depende directa o indirectamente de esta capacidad de las plantas para obtener la energía del sol y fijar el nitrógeno del aire.

Para el hombre, las plantas son alimentos y medicinas al mismo tiempo, por cuanto junto con aportar los principales nutrientes –proteínas,

carbohidratos, lípidos, fibra dietaria, agua, vitaminas, minerales y oligoelementos- las plantas proveen también una variada cantidad de sustancias de acción medicinal como alcaloides, glucósidos, polifenoles, flavonoides, aceites esenciales, resinas, mucílagos, silicatos, ácidos orgánicos, enzimas, hormonas, taninos, sustancias bacteriostáticas y bacteriolíticas, adaptógenos, antitrombóticos, anticoagulantes, etc. Estos compuestos producidos por las plantas y almacenados en sus diferentes estructuras –raíces, bulbos, tallos, cortezas, hojas, semillas flores y frutos- han sido utilizados por el hombre desde tiempo inmemorial.

Las más importantes civilizaciones, nos han dejado un valioso legado de conocimientos en relación a las plantas con valor medicinal, que la medicina moderna está incorporando aceleradamente después de casi un siglo de letargo. Durante la mayor parte del siglo XX, los médicos estuvimos alucinados con la química y con los fármacos sintetizados en los laboratorios. Durante este tiempo, se han desarrollado muchos y excelentes medicamentos, pero ha producido desencanto en los profesionales y en los enfermos, el gran número de efectos colaterales tóxicos de estos fármacos, además de su alto costo, lo que hace imposible, aún para las naciones más desarrolladas, poder proveerlos en las dosis apropiadas y por tiempo indefinido, para tratar la mayor parte de las patologías crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la cardiopatía coronaria, los reumatismos, el cáncer y las plagas modernas como el sida y la enfermedad de Alzheimer. Por eso, la medicina ha vuelto a mirar hacia las plantas y hacia la fitoterapia.

Recordando el antiguo aforismo de Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento", hoy podemos señalar que el Reino Vegetal está listo para brindarnos, a lo menos, unas 500 mil especies de plantas superiores, además de las plantas inferiores como musgos, hongos y algas marinas, de las cuales se han obtenido valiosos medicamentes, como por ejemplo, los antibióticos (penicilina, estreptomicina, terramicina, cloranfenicol, etc.)

Considerando que el interés actual para obtener productos medicinales de las plantas está generando nuevos y crecientes conocimientos, que sitúan la medicina natural y la fitoterapia a la vanguardia de la medicina del siglo XXI, este Curso de Botánica Médica busca entregar una visión abarcante sobre las más valiosas plantas, cuyas propiedades están ampliamente documentadas y avaladas por su utilización milenaria en diferentes culturas. Desde el punto de vista terapéutico, hemos agrupado estas plantas por sistemas vitales, para facilitar su utilización en la clínica práctica.

MÓDULO I

INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LAS PLANTAS MEDICINALES. LOS FUNDAMENTOS DE LA FITOTERAPIA ACTUAL

PROGRAMA:

Domingo 23 de Junio de 2013

09:00 hrs.: Introducción: El mundo de las plantas. Una nueva cosmovisión.

10:00 hrs.: Consideraciones generales sobre la nutrición autótrofa. La fotosíntesis.

11:00 hrs.: Forma externa de las plantas. Morfología.

11:45 hrs.: Intermedio

12:00 hrs.: Anatomía y fisiología vegetal

13:00 hrs.: Principios activos o sustancias medicinales de las plantas.

14:00 hrs.: Almuerzo

16:00 hrs.: Principios generales de la Fitoterapia.

17:00 hrs.: Recolección, secado y envase de las plantas medicinales.

18:00 hrs.: Métodos prácticos para el uso de las plantas medicinales.

MÓDULO II

FITOTERAPIA

PROGRAMA:

Domingo 25 de Agosto de 2013

09:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de las enfermedades respiratorias.

10:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de las enfermedades digestivas.

11:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de las enfermedades hepáticas y biliares.

11:45 hrs.: Intermedio

12:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.

13:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de la hipertensión arterial.

14:00 hrs.: Almuerzo.

16:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de las enfermedades renales y vías urinarias.

17:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de las enfermedades reumáticas.

18:00 hrs.: Plantas medicinales para el tratamiento de los trastornos de la nutrición: diabetes, obesidad, anemia.

MÓDULO III

FITOTERAPIA Y NUTRIMEDICINA

PROGRAMA:
Domingo 27 de Octubre de 2013

09:00 hrs.:	Plantas medicinales para el tratamiento de los trastornos endocrinológicos prevalentes: hipotiroidismo, hipertiroidismo, insuficiencia suprarrenal, etc.
10:00 hrs.:	Plantas medicinales para el tratamiento de los desordenes glandulares de la mujer: dismenorrea, esterilidad, infertilidad, climaterio sintomático, menopausia, etc.
11:00 hrs.:	Plantas medicinales para el tratamiento de las enfermedades del sistema nervioso.
11:45.:	Intermedio.
12:00 hrs.:	Plantas medicinales para el tratamiento de los trastornos inmunológicos: alergias, autoinmunidad, inmunodepresión.
13:00 hrs.:	Plantas medicinales para el tratamiento de las afecciones de la piel.
14:00 hrs.:	Almuerzo.
16:00 hrs.:	Plantas medicinales para el tratamiento del cáncer.
17:00 hrs.:	Valor medicinal de alimentos vegetales.
18:00 hrs.:	Preparaciones fitoterapéuticas: ungüentos, tinturas, comprimidos, fitocápsulas, jarabes.
19:00 hrs.:	Entrega de certificados de asistencia al curso.

Informaciones e inscripciones:
SRA. EVELIN KLEIN MUNZENMAYER
Teléfonos: (65) 257110 – 06.2192920
Email: Evelin@conexionser.cl

Lugar:
PUERTO VARAS

CURSO DE BOTÁNICA MÉDICA 2013

Calendario de salidas a terreno

FECHA	LUGAR
Sábado 26 de Octubre - 2013	Valle Central, Frutillar, Sector los Bajos.
Sábado 14 de Diciembre - 2013	Sector Pre-Cordillerano Camino a Petrohué

Horario: 09:00 a 17:00 hrs.

Docentes

- SRA. GILDA HERRERA G.
  Ingeniero Agrónomo, especialista en Botánica y Jardines

- SRTA. CAROLINA SALCEDO E.
  Ingeniero Agrónomo

Actividades:

- Identificar las plantas medicinales del lugar.
- Estudiar las diversas asociaciones entre las plantas.
- Confeccionar un herbario medicinal.
- Discutir con el grupo las distintas propiedades de las plantas nativas de cada ecosistema estudiado.

Horas docentes totales:	50 hrs.
Clases teóricas:	24 hrs.
Prácticas en terreno:	23hrs.
Horas de evaluación:	3 hrs. (calificación de herbarios).

VALENTINA SMITH

Muchas plantas son muy buenas compañeras y facilitan el desarrollo mutuo ya sea mejorando su crecimiento, fijando el nitrógeno, controlando pestes o atrayendo organismos benéficos como los insectos.

Investigación de comportamiento vegetal:

"Conversación" entre plantas vecinas favorece su germinación

Incluso dialogan aunque exista una barrera entre sí gracias a la emisión de señales acústicas.

Un vecindario vegetal amistoso favorece la germinación de las semillas, asegura una investigación que publica hoy la revista BMC Ecology. Investigadores de la U. de Australia occidental descubrieron, además, una nueva forma de comunicación entre las plantas, las cuales "hablarían" a través de vibraciones nanomecánicas (muy pequeñas para ser percibidas) celulares, las que se suman a los contactos físicos y las señales químicas o lumínicas.

Los biólogos Mónica Gagliano y Michael Renton llegaron a las dos conclusiones anteriores tras cultivar semillas de ají (*Capsicum annuum*) en presencia o ausencia de otras plantas de la misma especie o de albahaca (*Ocimum basilicum*). Determinaron que cuando no había una planta vecina las tasas de germinación fueron muy bajas, pero cuando las plantas las percibían y entraban en comunicación, las plántulas (plantas nuevas germinadas de las semillas) se multiplicaron.

Los investigadores quisieron saber qué ocurriría si las semillas se separaban de las plantas de albahaca con plástico negro, de modo que no podían ser influenciadas por ningún tipo de señal de luz o química. No obstante, las semillas germinaron como si todavía pudieran comunicarse con la albahaca. En el caso de las semillas y las plantas de ají completamente crecidas, la comunicación también se mantuvo con la barrera, aunque parcialmente.

Según la Dra. Gagliano, la comunicación se mantendría gracias a señales acústicas generadas mediante oscilaciones nanomecánicas al interior de la célula. "Nuestros resultados muestran que las plantas son capaces de influir positivamente en el crecimiento de las semillas por algún mecanismo de este tipo", dijo.

En contraste, la cercanía de malos vecinos, tales como el hinojo, evitarían o harían más lenta la germinación de las semillas a causa de sus sustancias químicas.

EL MERCURIO
MARTES 7 DE MAYO DE 2013

PRINCIPIOS DE MEDICINA NATURAL

LEY DE LOS ESTIMULOS

- LOS ESTIMULOS PEQUEÑOS DESPIERTAN LA ACTIVIDAD VITAL
- LOS ESTIMULOS MEDIANOS ACELERAN LA ACTIVIDAD VITAL
- LOS ESTIMULOS FUERTES INHIBEN LA ACTIVDAD VITAL.
- LOS ESTIMULOS MUY FUERTES PARALIZAN LA ACTIVIDAD VITAL.

(R. ARNDT – H. SCHULZ)

PRINCIPIOS DE MEDICINA NATURAL

PRINCIPALES AGENTES O ESTIMULOS NATURALES UTILIZADOS POR LA MEDICINA NATURAL

• ALIMENTOS.....	DIETOTERAPIA
• PLANTAS MEDICINALES.....	FITOTERAPIA
• AGUA.....	HIDROTERAPIA
• LUZ SOLAR Y AIRE.....	HELIOTERAPIA (Climatoterapia, cura solar, cura atmosférica)
• TIERRA.....	GEOTERAPIA
• EJERCICIO, MOVIMIENTO..... MASAJE	KINESITERAPIA, MASOTERAPIA, GIMNASIA, REFLEXOTERAPIA.
• FUNCIONES DE LA MENTE.....	PSICOTERAPIA

SEMINARIO DE MEDICINA ALTERNATIVA
COLEGIO MÉDICO DE CHILE
Agosto de 2004

Anexo 1

LA MEDICINA NATURAL: ORIGENES Y FUNDAMENTOS. DESARROLLO EN CHILE. PROPUESTAS PARA SU INTEGRACIÓN AL SISTEMA SANITARIO NACIONAL.

Orígenes y Fundamentos:

La Medicina Natural- definida como "El arte y la ciencia de estimular la fuerza curativa natural, para restablecer la salud, utilizando los agentes vitales de la naturaleza" – tiene sus orígenes en la escuela hipocrática, fundada en la isla de Cos, en el siglo V a.C. Está firmemente asentada en el postulado de Hipócrates "La Naturaleza es la que cura". En este sentido, M. Litter (1) señala qué: "Hipócrates fundó una terapéutica sumamente sencilla basada en que las fuerzas naturales del organismo encierran, en sí mismas, la fuente de curación de las enfermedades, de manera que empleó para el tratamiento especialmente el régimen alimentario, el ejercicio, el reposo, el clima, el agua y pocos medicamentos como el opio, la genciana, la escila, la raíz del granado y el beleño..." Este descubrimiento de la fuerza curativa natural constituyó la mayor revolución que ha experimentado el pensamiento médico a lo largo de toda la historia y rescató a la medicina del dominio de la magia, para situarla en el dominio de la ciencia y del arte. Hipócrates descubrió que tanto la mantención, como la recuperación de la salud, dependen del trabajo de una fuerza interna que tiende invariablemente hacia la armonía o equilibrio en el funcionamiento del cuerpo y de la mente. La denominó "Physis", palabra que también puede leerse como "Naturaleza" o "Fuerza Vital" (2,3). Los médicos romanos, como Celso y Galeno la denominaron posteriormente como "Natura-Medicatrix" (5). Los fisiólogos modernos como Cannon y Seyle la han denominado como "Homeostasis" o "Regulación Homeostática" y, en la actualidad, se le llama "Inteligencia Interna" (4,6)
La idea fundamental de la medicina natural, invariable en el tiempo, es que esta fuerza curativa natural o inteligencia interna, se activa eficientemente, cuando se aplica sobre el organismo el estímulo de los agentes vitales del medio ambiente (alimentos, plantas medicinales, agua, luz solar, aire, tierra, ejercicio, masaje, caminatas; estimulando también y en forma simultanea, la funciones superiores de la mente y del espíritu). (Cuadro 1). La intensidad de estos estímulos determina la magnitud de la respuesta de la actividad vital, según la ley enunciada por Arndt y Schulz (Cuadro 2). La curación, como un proceso de normalización biológica, sigue siempre una dinámica y una dirección que fue enunciada por Hering: "Toda curación comienza de dentro hacia fuera, de la cabeza a los pies, y en orden inverso a la aparición de los síntomas o enfermedades". La salud se define en este enfoque como "El estado en que el organismo ejerce normalmente todas sus funciones, ajustándose en forma dinámica y permanente a su ambiente total".
El cuadro 3 resume los principios hipocráticos que la medicina natural considera como las bases de la práctica de la medicina.

Desarrollo en Chile

Al igual que en la mayor parte de los países de occidente, la medicina natural se inició en Chile a partir del siglo XIX. Un hecho singular, que marcó su avance en nuestro país, fue la llegada del Padre Tadeo de Visent, sacerdote alemán discípulo de Kneipp, fundador de la hidroterapia moderna, quién, después de adquirir una vasta experiencia en los establecimientos hidroterápicos de Bad Wörishofen, Baviera – Alemania, solicitó su traslado a la Región de la Araucanía, en el sur de Chile, para desarrollar su labor sacerdotal e hidroterapéutica. Su trabajo, primero en Río Bueno y luego en Constitución, lo hicieron ampliamente conocido en Chile y América del Sur. Después de casi 25 años de aplicar, con gran éxito, la medicina natural en el país, el Padre Tadeo culminó su labor al servicio de los leprosarios de Colombia. Dejó en Chile numerosos discípulos, entre los que destacaron don Manuel Lezaeta Acharán, don Silvio Rozzi Sachetti, don Demetrio Salas, don Ismael Valdes Alfonso y don Juan Stromilli.
A comienzos del siglo XX, se fundaron en Santiago, la Sociedad Naturista, el Restaurant Naturista, la Asociación Cultores de Vida Natural y la Cooperativa de Servicios Villa de Vida Natural. Cabe destacar la notable obra de don Manuel Lezaeta Acharán y de su hijo don Rafael Lezaeta Pérez-Cotapos, quienes

fueron los pioneros de grandes establecimientos como el Hogar de Vida Natural y la Villa de Vida Natural, situados en la Avenida Tomás Moro, Las Condes. Instituciones dotadas de una completa infraestructura para la práctica de la medicina natural, las cuales, a lo largo de muchas décadas, han sido también centros formadores de profesionales, que en la segunda mitad del siglo XX han fomentado el desarrollo de una medicina natural profesionalizada e integrada al resto las escuelas médicas. Por el Hogar de Vida Natural y Villa de Vida Natural han pasado decenas de miles de enfermos y centenares de estudiantes venidos de toda Latinoamérica. El clásico libro de Manuel Lezaeta Acharán "La Medicina Natural al alcance de todos", ha sido traducido a los principales idiomas del mundo y cuenta con un número cercano a las 200 ediciones en América y Europa (7, 8).

En 1981 se fundó el Instituto de Salud Natural, institución que ha promovido la formación de profesionales naturistas y de profesionales médicos especializados en medicina natural.

En 1983 se fundó la clínica naturista Ellen White, en Viña del Mar, con el propósito de llevar la medicina natural a las regiones más densamente pobladas. Esta clínica fue el primer establecimiento de medicina natural que contó con el pleno reconocimiento del Ministerio de Salud. Durante casi dos décadas, recibió miles de pacientes de todo el mundo y contribuyó a la educación médica mediante Programas de Residencia de Medicina Natural, con una estada formativa de dos años, equivalente a una residencia de medicina interna. Este programa fue cumplido exitosamente por más de 20 becados médicos. En 1988 la clínica inició un ciclo de cursos internacionales de medicina naturista, que permitieron la llegada al país de figuras relevantes de la medicina natural, a nivel mundial, como el Dr. Eduardo Alfonso, pionero de la medicina natural en España; el Dr. Fiodor Romashow, decano de la facultad de medicina de la Universidad de Moscú y premio nacional de la Academia de Ciencias de la URSS. El Dr. Josep Lluis Berdonces, Director del post grado de medicina natural de la Universidad de Barcelona y el Dr. Pedro Ródenas, profesor encargado del curso de medicina natural, asignatura curricular en el tercer año de la escuela de medicina de la Universidad de Barcelona, España. Además, el Dr. Ródenas es el Presidente de la Sección Colegial de Médicos Naturistas del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona.

Actualmente, el grupo de médicos naturistas que trabajan en el país, están constituyéndose en la Sociedad Chilena de Medicina Natural, la cual, como sociedad profesional y científica, podrá ser la base para constituir la Sección Colegial de Medicina Natural del Colegio Médico de Chile.

PROPUESTAS PARA LA INTEGRACIÓN DE LA MEDICINA NATURAL AL SISTEMA SANITARIO NACIONAL:

I.- ATENCIÓN PRIMARIA:

Contribuir a la educación para la salud, mediante el fomento de un estilo de vida saludable, centrado en la adopción de una alimentación sana y natural, basada en el consumo preferente de alimentos vegetales, frescos e integrales, ricos en fibra dietaria, vitaminas, minerales, antioxidantes y valiosas sustancias preventivas de los desordenes metabólicos, hormonales, circulatorios y oncológicos, que en la actualidad configuran una peligrosa serie de patologías crónicas y degenerativas, que determinan una alta morbi-mortalidad y que empiezan a desbordar las posibilidades de control por parte del sistema sanitario actual.

La medicina natural puede contribuir también, a nivel de la atención primaria, aportando a los consultorios sus variados recursos, como plantas medicinales, técnicas hidroterápicas, ejercicios, caminatas, masajes, reflexoterapia, etc. todos los cuales son recursos sencillos, económicos, abundantes, y crecientemente apreciados por la comunidad, en todos los niveles socio-económicos.

II.- ATENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA:

Incorporar en las clínicas y hospitales, Departamentos de Medicina Natural, integrados a los servicios tradicionales: Medicina, Cirugía, Obstetricia y Ginecología, y Pediatría, donde se apliquen todos los recursos de la medicina natural, ya sea por medio de la atención directa o vía interconsultas de dichos servicios.

III.- FORMACIÓN PROFESIONAL:

Introducir en el Currículum de las diversas escuelas de la salud, cursos formativos de medicina natural. Además, planificar formación de post grado, a nivel de Magíster y Doctorado en Medicina Natural. Documentos adjuntos:

a) Objetivos de un Programa de Medicina Natural en la Docencia de Pre-Grado en las facultades de medicina (documento preparado originalmente para el Proyecto de la Facultad de Medicina de la Universidad de Las Condes).
b) Programa de Residencia Médico Naturista de la Clínica Ellen White. Este programa es actualmente la base para el Convenio de Práctica Profesional suscrito entre la Universidad de Barcelona y la Villa de Vida Natural "Manuel Lezaeta Acharán".

Referencias:

1.- Litter, M.: Farmacología. El Ateneo, Bs. As. Sexta Edición, 1983.
2.- Hipócrates: Aforismos. Editorial Kier, Bs.As., 1945.
3.- Hipócrates: Tratados Hipocráticos. 7 Volumenes. Editorial Gredos, Madrid, 1990.
4.- Silva, P.: Los Principios Hipocráticos y su Validez en la Medicina Actual. Homeopatía y Naturaleza. Editorial Fundación Reinaldo Knop, Septiembre, 1992.
5.- Celso, A. C.: Los ocho Libros de la Medicina. Obras Maestras, Editorial Iberia, Barcelona, 1966.
6.- Günther, B.: Medio interno y Homeostasis. Editorial Universitaria. Santiago de Chile, 1985.
7.- Lezaeta, M.: La Medicina Natural al Alcance de Todos. Vigésima Edición. Kier, Bs.As. 2000.
8.- Silva, P., Humphreys, J., Barroilhet, M.: Ateroembolismo en extremidades inferiores, con lesión ulcero-necrótica. Caso clínico. Natura-Medicatrix, Vol.21 N° 4, 2003.

Dr. Pedro Silva J.
Director Médico
Villa de Vida Natural
"Manuel Lezaeta Acharán"

Santiago, 25 de Junio de 2004

CUADRO N°1

PRINCIPALES AGENTES O ESTIMULOS NATURALES UTILIZADOS POR LA MEDICINA NATURAL

• ALIMENTOS	Dietoterapia
• PLANTAS MEDICINALES	Fitoterapia
• AGUA	Hidroterapia
• LUZ SOLAR Y AIRE	Helioterapia (climatoterapia, cura solar, cura atmosférica)
• TIERRA	Geoterapia
• EJERCICIO, MOVIMIENTO, MASAJE	Kinesiterapia, Masoterapia, Gimnasia, Reflexoterapia. Tai Chi, Etc.
* FUNCIONES DE LA MENTE	Psicoterapia.

CUADRO N°2

LEY DE LOS ESTIMULOS

- LOS ESTIMULOS PEQUEÑOS DESPIERTAN LA ACTIVIDAD VITAL.
- LOS ESTIMULOS MEDIANOS ACELERAN LA ACTIVIDAD VITAL.
- LOS ESTIMULOS FUERTES INHIBEN LA ACTIVIDAD VITAL.
- LOS ESTIMULOS MUY FUERTES PARALIZAN LA ACTIVIDAD VITAL.

R. ARNDT – H. SCHULZ

CUADRO N°3

PRINCIPIOS HIPOCRATICOS COMO BASE DE LA PRACTICA DE LA MEDICINA

1.- LA NATURALEZA ES LA QUE CURA.

2.- EL ARTE DE CURAR ES EL ARTE DE SEGUIR EL CAMINO POR EL CUAL CURA ESPONTÁNEAMENTE LA NATURALEZA.

3.- NO HAY ENFERMEDADES, SOLO HAY ENFERMOS.

4.- QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.

5.- CURAR SIN DAÑAR.

Anexo 2.

Ministerio de Salud

SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

OTORGA RECONOCIMIENTO AL NATURISMO Y REGULA A LA NATUROPATÍA COMO PROFESIÓN AUXILIAR DE LA SALUD

Nº 5.-

Publicado en el Diario Oficial de 08.06.13

Santiago, 10 de febrero de 2012.-

Visto: Lo dispuesto por el Código Sanitario en sus artículos 1º, 2º, 3º y 9º; en el título V de su Libro Primero, sobre Educación y Divulgación Sanitaria, en especial, en su artículo 54; en su Libro Quinto, relacionado con el ejercicio de la medicina y profesiones afines, y en el artículo 129 de su Libro Sexto; lo señalado en el decreto supremo Nº 42, de 2004, del Ministerio de Salud, que regula el ejercicio de las prácticas médicas alternativas o complementarias como profesiones auxiliares de la salud.

Considerando:

1º.- Que la Naturopatía, propia del Naturismo, constituye una práctica médica alternativa o complementaria de la medicina oficial, que ha sido acogida por los habitantes de este país, siendo su utilización de amplio reconocimiento nacional e internacional.

2º.- Que es conveniente regular el ejercicio de la Naturopatía, en cuanto a los requisitos de conocimiento e idoneidad que deben poseer quienes la desempeñan, así como las actividades y procedimientos que pueden llevar a cabo, con miras a prevenir riesgos a la salud de quienes concurren a recibir estas atenciones.

Teniendo presente: Las facultades que confiere el artículo 32 Nº 6 de la Constitución Política de la República, dicto el siguiente:

Decreto:

Apruébase el siguiente Reglamento para el Reconocimiento de la Naturopatía como Profesión Auxiliar de la Salud:

Artículo 1º.- El presente Reglamento regula el ejercicio de la Naturopatía como profesión auxiliar de la salud, conforme al artículo 3º del decreto supremo Nº 42, de 2004, de este Ministerio de Salud, y el artículo 112 inciso segundo del Código Sanitario, por parte de quienes, con la denominación de Naturópatas y cumpliendo los requisitos que esta reglamentación establece, sean autorizados para ello por la Secretaría Regional Ministerial de Salud competente, en su calidad de autoridad sanitaria.

Artículo 2º.- La Naturopatía es una profesión auxiliar de la medicina, cuyo ejercicio está destinado a promover y restablecer la salud, mediante el empleo de los agentes vitales de la naturaleza: Alimentación natural, plantas medicinales, agua, tierra, además de ejercicios físicos y actividad mental.

Artículo 3º.- Las actividades comprendidas en el ejercicio de la Naturopatía son:

- Evaluar el estado de salud de las personas, empleando el conocimiento y las técnicas de la Naturopatía.

- Indicar y administrar terapias relacionadas con los agentes de la naturaleza y procedimientos propios del naturismo.

- Aconsejar en las técnicas de Naturopatía que permitan mantener u optimizar la salud de las personas sanas y un estilo de vida saludable. En el desarrollo de sus actividades, el naturópata puede utilizar alimentos, suplementos alimentarios, alimentos para deportistas, medicamentos herbarios tradicionales, fitofármacos de venta directa y preparados homeopáticos, en el evento de contar con formación como terapeuta homeópata.

- Coadyuvar en el tratamiento médico otorgado por la medicina convencional.

- Colaborar con la autoridad sanitaria en los programas de Promoción de la Salud en el contexto de sus competencias.

Artículo 4º.- Conforme a lo dispuesto en el inciso segundo del artículo 113 del Código Sanitario, el naturópata está facultado para recibir a la persona que solicite sus servicios mediante un certificado médico que contenga una hipótesis diagnóstica y la referencia para ser atendido.

En caso de una consulta espontánea por enfermedad, el naturópata deberá asegurarse que la persona presente una evaluación o hipótesis diagnóstica efectuada por un médico cirujano, en cuyo defecto deberá derivar a la persona a este profesional para su evaluación.

Será requisito previo para realizar la atención, la suscripción de un documento en el que conste el consentimiento informado sobre la Naturopatía, los procedimientos a realizar, riesgos y resultados esperados.

Artículo 5º.- Para obtener la autorización sanitaria destinada al desempeño de la Naturopatía, se deberá acreditar conocimiento especializado en las siguientes materias:

a) Materias básicas:

- Introducción a las medicinas complementarias o alternativas.

- Biología general, botánica y química biológica.

- Anatomía, histología y fisiología humana normales.
- Nutrición y alimentación vegetariana.
- Ecología general.
- Antropología general.
- Psicología general.
- Salud pública.

b) Materias específicas:

- Historia y principios de la Medicina Naturista.
- El naturismo y el ciclo vital humano.
- Educación de nutrición naturista, trofología y prandiología.
- Alteraciones de la salud y clínica naturista.
- Evaluación naturopática y anamnesis.
- Evaluación iridológica y fisiognómica.
- Controles de pulso y presión arterial.
- Primeros auxilios.
- Terapias del naturismo: Dietética, fitoterapia, hidroterapia, geoterapia, helioterapia, balneoterapia, actividad psicofísica y relajación.
- Doctrina térmica de la salud de Manuel Lezaeta Acharán.
- Métodos de investigación en Naturopatía.
- Bioética.

Artículo 6°.- El recinto en el que se practica la Naturopatía deberá contar con una sala de atención de fácil acceso a las personas que concurran por sus propios medios o en silla de ruedas, que se encuentre independiente y debidamente circunscrita si forma parte de otro local con fines laborales o habitacionales, con buena iluminación, ventilado, adecuadamente calefaccionado y con baño destinado a pacientes y sala de espera, todo lo cual debe mantenerse en condiciones de higiene y seguridad compatibles con la atención de personas mediante la aplicación de las técnicas descritas.

La sala de atención deberá contar con un lavamanos, escritorio, dos sillas para paciente y acompañante, una camilla, pesa, altímetro, manómetro y fonendoscopio.

Cuando se requiera internación de personas con alguna patología justificada, para la aplicación de terapias propias del Naturismo, tales como geoterapia, hidroterapia, masajes, dietoterapias u otras, el centro de Naturismo deberá estar a cargo de un médico.

Las terapias de la Medicina Naturista deberán ser aplicadas por personal técnico especializado o por naturópatas.

Se deberá disponer de un mecanismo de registro individual de datos, en el que se deje constancia de la individualización completa de la persona sujeta a atención, las oportunidades y tiempo en que ha sido sometida a terapias y las acciones que se le han practicado, registrándose el diagnóstico inicial de su estado de salud, evaluación nutricional y su evolución. Esta ficha clínica incluirá el nombre del paciente, cédula de identidad, domicilio, teléfono, correo electrónico, fecha de nacimiento y ocupación; además, la fecha de cada oportunidad de concurrencia y motivo de consulta, anamnesis e indicaciones. Se registrará la fecha, condiciones de alta y las indicaciones del alta.

Artículo 7º.- En los recintos autorizados para el ejercicio del Naturismo no podrán expenderse elementos o productos a los que alude el artículo 120º del Código Sanitario, ya sea que constituyan o no la indicación derivada de la evaluación realizada o de los procedimientos efectuados.

En aquellos recintos en que se practique exclusivamente la Naturopatía, la dirección técnica del establecimiento estará a cargo de un naturópata.

La dirección técnica de los establecimientos asistenciales autorizados, en los cuales se ejercen otras profesiones de salud, además de la naturopatía, será responsable de que se cumplan los requisitos que este Reglamento establece, sin perjuicio de que su ejercicio sea realizado en sala especial e independiente del resto de la atención que allí se lleva a cabo.

En el caso de que en un mismo recinto concentre con exclusividad el ejercicio de dos o más prácticas médicas alternativas o complementarias, se deberá designar, entre quienes las realicen, a la persona que se desempeñará como Director Técnico del establecimiento para los fines de su relación con la autoridad sanitaria.

Artículo 8°.- Será competencia de la Secretaría Regional Ministerial de Salud, correspondiente al lugar donde se realizará el ejercicio de la Naturopatía, otorgar la autorización sanitaria previa al funcionamiento del local correspondiente, previa acreditación de las condiciones especiales que se señalan en este Reglamento y las generales que se contemplan en el decreto supremo Nº 42, de 2004, del Ministerio de Salud, que aprobó el Reglamento para el Ejercicio de las Prácticas Médicas Alternativas como profesiones auxiliares de salud y de los recintos en que éstas se realizan.

Las solicitudes de autorización de instalación y funcionamiento deberán adjuntar los siguientes antecedentes:

a) Nombre, ubicación y teléfono, si lo hubiere, del recinto.

b) Croquis a escala de la planta física del recinto, que señale con claridad sus diversas dependencias.

c) Individualización del propietario.

d) Identificación de la persona que se desempeñará como Director Técnico y de quien ejercerá la Naturopatía y documento original o copia notarial de su certificado de título o de autorización de su actividad, emitido por la autoridad sanitaria que corresponda.

e) Nómina de las instalaciones y equipamiento de que dispone.

Dicha autorización será exigida nuevamente respecto de cualquier cambio de objetivos ya autorizados, modificación de la planta física, traslado o cierre del local.

Artículo 9º.- Pueden ejercer la Naturopatía quienes cuenten con el correspondiente título profesional o técnico otorgado por instituciones de educación superior, tales como universidades, institutos profesionales, centros de formación técnica reconocidos de conformidad a la Ley Nº 18.962, Orgánica Constitucional de Enseñanza.

También podrán ejercer la Naturopatía quienes cuenten con autorización de la Secretaría Regional Ministerial de Salud correspondiente, previa evaluación de los antecedentes de formación que presente el postulante y aprobación de un examen de conocimientos y competencias.

Se considerarán antecedentes de formación apropiados, los certificados emitidos por instituciones de educación superior u otras entidades que impartan enseñanza en la materia y que comprendan los conocimientos y requisitos a que aluden los artículos 3º y 5º.

Artículo 10º.- Quienes cuenten con un título otorgado en el extranjero, podrán ejercer la Naturopatía, previa autorización concedida por la Secretaría Regional Ministerial de Salud correspondiente a la Región donde practique su ejercicio, la que se otorgará una vez cumplidos los siguientes requisitos:

a) Tratándose de títulos profesionales y técnicos, deberán ser presentados en un documento legalizado y adjuntando un certificado del organismo formador, en el que se indiquen los contenidos y duración del programa formativo, con un mínimo de 1.600 horas pedagógicas.

b) Certificado de la autoridad competente del país de origen que acredite que el organismo formador ha sido autorizado, que el ejercicio de la o las actividades es legítimo en dicho país y que el interesado puede desarrollar allí la actividad cuya autorización solicita.

c) Que sea aprobado un examen respecto de los conocimientos y competencias a que alude el artículo 5º, en el caso que la autoridad sanitaria así lo determine, para cuyo efecto ésta constituirá una comisión examinadora de expertos, así como señalará el lugar y la fecha en la cual dicho examen deba rendirse.

También podrán ejercer estas prácticas quienes cuenten con títulos obtenidos en el extranjero y los hagan valer en Chile con arreglo a la ley Nº 19.074, o tratados internacionales vigentes que autorizan la convalidación automática de ellos previa su legalización, o bien, que hayan sido autorizados para ello por sentencias judiciales ejecutoriadas en este país.

Artículo 11º.- La autoridad sanitaria, en cuyo territorio jurisdiccional se desarrolle la Naturopatía, será competente para supervisar y fiscalizar su ejercicio, la instalación y funcionamiento de los recintos, así como de velar, en general, por la aplicación del presente Reglamento. La autoridad sanitaria ejercerá estas funciones a través de las dependencias que se establezcan en su respectivo Reglamento orgánico, sin perjuicio de la facultad de delegar su autoridad en cualquier funcionario de su dependencia.

Artículo 12º.- Las infracciones al presente Reglamento serán sancionadas en la forma establecida en el Libro Décimo del Código Sanitario.

Artículo 13º.- El presente Reglamento entrará en vigencia en la fecha de su publicación en el Diario Oficial.

Artículo primero transitorio: Los recintos en que se practique la Naturopatía y que carezcan de la autorización a que se refiere este Reglamento, deberán presentar, dentro de un año contado desde su vigencia, su solicitud a la Secretaría Regional Ministerial de Salud correspondiente al lugar en el que estén situados, acreditando el cumplimiento de los requisitos a que se refieren los artículos 6º, 7º y 8º de este decreto supremo; la autoridad sanitaria deberá pronunciarse sobre ella y, durante estos períodos, dichos recintos se entenderán transitoriamente autorizados.

Artículo segundo transitorio: Las personas que puedan acreditar la aprobación de un programa de estudios, que incorpore los contenidos a que se refiere el artículo 5 de este Reglamento, desarrollado con un mínimo de 1.600 horas, dentro del país o en el extranjero, y puedan acreditar un ejercicio práctico de tales conocimientos por un período mínimo de cinco años en establecimientos asistenciales públicos o privados, podrán presentar tales antecedentes por única vez al Ministerio de Salud dentro del plazo de 3 meses contados desde la vigencia de este Reglamento.

Con el mérito de los antecedentes presentados, el Ministerio de Salud dictará una resolución que individualice a la persona y la faculte para el ejercicio de la Naturopatía, si así procediere, y, en caso contrario, devolverá los antecedentes a quienes no puedan acreditar las condiciones señaladas en el inciso anterior.

Anótese, tómese razón, comuníquese y publíquese.- SEBASTIÁN PIÑERA ECHENIQUE, Presidente de la República.- Jaime Mañalich Muxi, Ministro de Salud.

Transcribo para su conocimiento decreto afecto Nº 5, de 10-02-2012.- Saluda atentamente a Ud., Patricio Herrera Carazo, Subsecretario de Salud Pú-blica (S).

111

CONTRALORÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

División Jurídica

Cursa con alcance el decreto Nº 5, de 2012, del Ministerio de Salud

Nº 32.114.- Santiago, 24 de mayo de 2013.

Esta Entidad de Control ha dado curso al decreto Nº 5, de 2012, del Ministerio de Salud, que aprueba el "Reglamento para el Reconocimiento de la Naturopatía como Profesión Auxiliar de la Salud", por encontrarse ajustado a derecho, pero cumple con hacer presente que entiende que la autoridad sanitaria respectiva deberá pronunciarse, respecto a los recintos en que se practica la naturopatía y que carecen de autorización para ello, en los términos del artículo primero transitorio de este Reglamento, dentro del plazo de 30 días hábiles, contado desde que el requirente complete los antecedentes exigidos para ello, y en caso de denegarla, deberá hacerlo fundadamente, conforme a lo prescrito en el inciso segundo del artículo 7º del Código Sanitario.

Con el alcance que antecede se ha tomado razón del acto administrativo señalado.

Saluda atentamente a Ud., Ramiro Mendoza Zúñiga, Contralor General de la República.

Al señor

Ministro de Salud

Presente.

FITOTERAPIA

BASES PARA FORMULAR UNA POLÍTICA NACIONAL DE MEDICAMENTOS HERBARIOS TRADICIONALES Y FITOFÁRMACOS

APENAS HEMOS RASGUÑADO LA SUPERFICIE DE LA BUSQUEDA DE MEDICAMENTOS NUEVOS Y ÚTILES EXTRAÍDOS DE LAS PLANTAS"

NORMAN R. FARNSWORTH