

“Todo lo que cura es medicina”



La antigua medicina indígena disponía de una gran riqueza de recursos. Hoy la ciencia avala el uso prudente de plantas medicinales para prevenir y tratar dolencias. El doctor Jorge Alonso nos explica cómo funcionan y para qué sirven. **POR FABIANA FONDEVILA. ILUSTRACIONES DE MAITE ORTIZ.**



Antes de que llegaran los médicos, con sus barbijos y sus estetoscopios, antes de las clínicas y las ambulancias, había, ya, en estas tierras agrestes, médicos y medicina. Esos primeros expertos en el arte de curar no usaban guardapolvo, y, en lugar de escribir recetas, oficiaban ceremonias, preparaban infusiones y hacían friegas.

Muchas de estas prácticas desaparecieron con la Conquista, pero el uso de plantas medicinales para curar diversos males no se extinguió, sino que fue absorbido y aprovechado por la medicina moderna. Con el tiempo, la ciencia aprendió a extraer los principios activos de las plantas y a ofrecerlas en formatos apropiados al estilo de vida actual.

No obstante, las antiguas formas se rehúsan a desaparecer. Por un lado, los descendientes de esas poblaciones originarias reclaman la recuperación de su herencia. Por otro, muchas personas hoy buscan alternativas más sencillas y caseras para tratar dolencias cotidianas; remedios de esos que se puedan preparar con lo que hay a mano en la cocina, remedios que nuestras abuelas o tatarabuelas habrían reconocido como tales. La pregunta se impone: ¿Cuánto se sostienen, a la luz de los conocimientos científicos actuales, las antiguas cosmovisiones de la medicina indígena?

Quien responde es Jorge Alonso, médico clínico, presidente de la Asociación Latinoamericana de Fitomedicina y miembro de la Sociedad Argentina de Medicina Antropológica:

Pasionaria

Passiflora incarnata

Sedante e inductora del sueño. Su accionar se potencia al tomarla junto con la valeriana, otro somnífero del mundo vegetal; juntas mejoran la calidad del sueño y relajan las tensiones o los dolores de cabeza. Es también antiespasmódica y analgésica, y está indicada para dolores menstruales.



Bardana

Arctium lapa

Su raíz estimula de manera importante la producción de bilis y jugos gástricos, por lo que es especialmente útil en los cuadros de abuso de bebidas alcohólicas o comidas grasas. Tiene efectos diuréticos y sudoríficos, y es un gran antibiótico y antibacteriano. Se prepara la raíz en decocción.



Lapacho

Tabebuia spp.

Su corteza tiene efecto energizante (resulta útil en casos de convalecencia), antiinflamatorio (sin afectar el hígado ni el estómago, como los antiinflamatorios sintéticos) y antioxidante. Se prepara en decocción y hay también productos disponibles para su uso tópico.



“La ciencia hará un gran avance cuando reconozca que todo lo que cura es medicina, dejando de lado el pensamiento reduccionista”.

El doctor Alonso, que es director de cursos de posgrado en la Facultad de Medicina de la UBA, hizo esta afirmación en una conferencia llamada “Medicina indígena americana”, que brindó en el marco de una jornada de la Sociedad Argentina de Medicina Antropológica. Tras la conferencia, conversó con *Sophia* acerca de la importancia de reivindicar esa otra medicina de estas tierras.

¿Por qué es importante recuperar estos saberes antiguos?

Dentro de su cosmovisión de la salud y la enfermedad, los pueblos indígenas americanos han postulado siempre la idea de la integración del hombre con su entorno, es decir, con la propia naturaleza. Esto significa que somos seres interrelacionados con nuestro hábitat y dependientes de este. De ahí, el extremo cuidado de estos pueblos en la conservación del hábitat, en especial de los recursos naturales, que hacen a la supervivencia de la especie.

Los chamanes solían decir que obtenían sus saberes de las plantas. ¿Hablará esto de la

comunidad que tenían con su entorno y su aguzada percepción?

En efecto, ellos contaban con un sentido de la percepción de los fenómenos de la naturaleza que ninguno de nosotros podríamos igualar o desarrollar. Si bien hacían precarias analogías entre las formas de algunas plantas y los órganos humanos como base de aplicación terapéutica (teoría de las firmas), también poseían un carácter intuitivo difícil de explicar racionalmente, que les permitía seleccionar el vegetal adecuado para cada dolencia. No olvidemos que los chamanes, además, “consultaban” con plantas enteógenas (literalmente “que tienen a Dios adentro”) como forma de diagnosticar o de buscar un tratamiento para cierto problema de salud. Eran “plantas guía”, que señalaban al chamán el camino de la curación.

¿Cómo afecta a los descendientes indígenas la pérdida de este legado?

Desde el punto de vista del acervo cultural, es imperativo mantener vivas las tradiciones: no solo la medicina, sino también la lengua, la cultura, las ceremonias, los ritos funerarios. La absorción o cooptación de parte de este legado por la sociedad “occidental” ha generado grietas culturales importantes en estos pueblos. Muchos factores



Melisa

Melisa officinalis

Es un suave sedante y antidepresivo. En la Antigüedad se la utilizaba para combatir toda clase de males. Hoy se recurre a ella para inducir la menstruación, aliviar dolores de cabeza y digestiones pesadas, tratar bronquitis y algunas formas de asma.



El laboratorio verde

La fitoterapia es la ciencia que estudia la utilización de productos de origen vegetal con finalidad terapéutica. Si bien los fitoterapeutas recetan cápsulas, tinturas y otras preparaciones de laboratorio, lo cierto es que todos podemos acceder a las bondades curativas de las plantas a través de simples infusiones, baños y jarabes caseros. Se consiguen en dietéticas y herboristerías.

¿Cómo se preparan?

Echar agua hirviendo sobre un puñado de hojas o flores y dejarlas infusionar al menos veinte minutos en un recipiente tapado. Si se trata de raíces, corteza o semillas, conviene hacer una decocción: hervir la planta quince o veinte minutos, colar y beber.

Diente de león

Taraxacum officinalis

Como medicina, mejora la función de las glándulas y los órganos en general, pero especialmente del hígado y los riñones. Es considerado un diurético porque restaura el potasio al cuerpo en lugar de disminuirlo. Por último, combate la constipación y depura la sangre.

incidieron para que esto ocurriera: migraciones hacia centros urbanos por falta de posibilidades de progreso en sus propias urbes; la adopción de vestimenta, música y alimentos ajenos a su tradición.

¿Cuánto sabemos, hoy, de la forma en que practicaban las poblaciones originarias su medicina?

Al haber carecido estos pueblos de escritura, todo lo que sabemos hoy nos llega a través de la obra de monjes o sacerdotes que vinieron con los colonizadores. La transmisión oral se fue perdiendo con las generaciones y hoy queda solo en la memoria de algunas machis (mujeres medicina) o chamanes ancianos.

Una vez fui a dictar un curso de medicina mapuche al Colegio de Farmacéuticos de Bariloche, y me encontré con un lonco (jefe) mapuche que venía a mis clases, en representación de su pueblo, para aprender sobre sus propias plantas. En la charla, me explicó que el conocimiento se había diluido con los años y que muy pocos conservaban algún conocimiento del uso de las plantas medicinales.

¿Pueden o deben estas medicinas encontrar un lugar en nuestras clínicas y hospitales?

Hay trabajos de interculturalidad en muchos países, en los que se insertan elementos del arte de curar de estos pueblos en los hospitales. Por ejemplo, se respetan sus modalidades de parto, se admite la presencia de chamanes junto al paciente... En la Argentina hay un caso en Olasucaga (Bragado), donde la intendencia de la ciudad otorgó el predio de la vieja estación de ferrocarril para que se instale un centro de atención sanitaria a cargo de un chamán mapuche.

¿Tenían las mujeres indígenas un vínculo privilegiado con la curación?

Sin duda. Creo que la medicina tradicional se apoya fuertemente en el carácter femenino, porque se basa en la capacidad de la intuición.

La recordada María Sabina, curandera de la etnia mazateca, siempre sostuvo que había aprendido todo lo que sabía de las plantas. Pero la anciana también se expresaba con oraciones, que se leen como poesías. Así decían sus inspirados versos: "Soy la mujer libre que está debajo del agua / porque soy el agua que mira, / porque soy la mujer sabia en medicina, / porque soy la mujer yerbera, / porque soy la mujer de la brisa, / porque soy la mujer del rocío". ■■