

# Posibles reacciones al tratamiento con plantas medicinales y contraindicaciones.

«Roberto Junquera Landeta. Fisioterapeuta, Colegiado COFPV N° 615. fisioterapiaonline»

Roberto Junquera Landeta:

Explico en este vídeo los posibles efectos secundarios y contraindicaciones en el tratamiento de plantas medicinales.

Hay que comenzar diciendo que realmente pueden ser catalogados de efectos secundarios, pero raramente son efectos secundarios negativos. Me explico:

Muchas veces, cuando haces tratamiento con plantas medicinales, al principio hay un ligero entrenamiento y dices: "Esto me está haciendo mal". Por ejemplo, el aumento de la situación depurativa, del proceso depurativo.

«Aumento de procesos depurativos: Piel, diarrea, orina turbia, gases»

Las plantas limpian el organismo y, mientras están en ese proceso, pueden aparecer más granos en la piel, puede aparecer alguna diarrea en la que no te encuentras mal, porque es una diarrea de limpieza. La orina puede estar más turbia, puede haber gases o las digestiones un poco más alteradas.

No es más que cambios en tu organismo provocados por el tratamiento con plantas medicinales que al principio uno puede percibir como negativos, pero todo lo contrario: es señal de que tu cuerpo está reaccionando y se está depurando, luego esto no es un efecto secundario en sí. Es un efecto propio de las plantas, un efecto muy positivo, por cierto. Cuando esto sucede es que están haciendo un efecto de verdad, hemos dado en el clavo con las plantas que nos han mandado.

«Cansancio los primeros 3-5 días»

También puede pasar con las plantas medicinales que los tres primeros días, sobre todo si se hace con una dieta depurativa, te puedas encontrar más cansado, más apagado. Has quitado alimentos con azúcar, el café, las plantas medicinales están eliminando muchas toxinas. Cuando uno elimina toxinas y encima no toma estos alimentos, se encuentra más cansado. Es un efecto secundario, se le puede llamar, positivo, porque el cuerpo está reaccionando nuevamente, luego en absoluto esto es negativo. No te debe alarmar ni asustar, es señal de que vas por buen camino.

«Ganas de dormir, relax, pero no sedación»

También hay ocasiones, sobre todo los primeros días, en que puede haber unas ganas de dormir excesiva, alguna persona lo interpreta como excesivo. Una sensación de relax, no de sedación, nadie se va a encontrar sedado, pero sí relajado. La relajación siempre es buena, pero hay gente que está acostumbrada a ir a 150 por hora en su vida y, cuando de repente le dan las plantas medicinales a un tratamiento dietético, se encuentra que va a 80 y lo percibe como: "Estoy mal". Lo contrario, esto es un efecto muy positivo de las plantas medicinales. Enseguida el cuerpo se normalizará y el bajar esta ansiedad y este estrés va a repercutir de forma muy positiva en múltiples dolores de espalda que vienen consecuencia del estrés, por ejemplo, o la alteración del mal funcionamiento de algún órgano y, por lo tanto, encontrarse al principio un poco excesivamente relajado no es malo.

Digo relajado, no sedado. La sedación se produce por un medicamento, los medicamentos si producen una sedación brusca e incómoda. Las plantas medicinales nunca van a hacer este efecto.

«Contraindicaciones: embarazo, enfermedades avanzadas, proceso febril»

Y, para terminar, contraindicaciones que sí pueden tener algunas plantas medicinales son, sobre todo, en el embarazo. En el embarazo sería conveniente no tomar plantas medicinales. Muchas se pueden tomar, pero otras no, y si en un embarazo pasa algo raro o hay un aborto espontáneo, siempre hay un médico con ganas de echar la culpa a unas plantas que estabas tomando. Aunque tenga el desconocimiento pleno de cuáles son. Intento no mandar plantas medicinales por esa precaución.

Tampoco las enfermedades avanzadas, en gente mayor, sobre todo, que toma mucha medicación y no sabes qué reacción puede tener un organismo que ya no funciona bien. Además, en estos casos las plantas hacen menos efecto, con lo cual ahí sería una posible contraindicación relativa. Se pueden usar, pero con precaución.

Y en un proceso febril, cuando no sabes el origen. Siempre hay que descubrir en el proceso febril de dónde viene: si es un proceso catarral, gripal, sí se pueden usar las plantas medicinales. Pero en cualquier otro proceso febril hay que saber cuál es el origen. A lo mejor es un problema grave, es una leucemia. Lo importante es saber de dónde viene y luego cómo lo tratas. En un proceso febril de origen banal por supuesto que se pueden usar las plantas medicinales, pero siempre una pequeña precaución, averigua de dónde viene el proceso febril.

En cualquier caso, no tiene muchas más pegas el tratamiento con plantas, como veis casi todo son beneficios. Es un poco más lento que los medicamentos, pero siempre van a encontrar un efecto de verdad, en cuanto a que no camufla los síntomas, sino que hacen que el organismo funcione mejor y, por lo tanto, da un efecto duradero. De ese equilibrio de organismo se va a derivar un efecto verdaderamente duradero.

En cualquier caso, tienes mucha más información sobre las plantas medicinales y cómo las puedes usar en cualquier problema de espalda o de salud e este, tu portal de fisioterapiaonline.

«Si te ha gustado el video pincha en... “Me gusta”.

Si te interesa nuestro canal... “Suscríbete”.

Si quieres mucho más sobre fisioterapia, visítanos en... [www.fisioterapia-online.com](http://www.fisioterapia-online.com)»

- «Este video solo representa un punto de vista y no pretende ser la verdad única.
- Los consejos o consignas que en este video se hayan dado nunca sustituirán a las indicaciones de su médico, traumatólogo o fisioterapeuta.
- Haga los ejercicios con responsabilidad y siempre bajo la supervisión y con el consentimiento de su médico, traumatólogo o fisioterapeuta.
- La realización incorrecta o sin supervisión de los ejercicios recomendados puede dar lugar a que se haga daño. Si realiza estos ejercicios hágalos con cuidado, pare si nota más dolor y consulte a su médico si tiene dudas de si pueden ser útiles o apropiados para usted.
- Los autores de estos videos no se hacen responsables de los daños que una realización incorrecta o sin supervisión pudieran ocasionar a las personas que realizan estos ejercicios o sigan las consignas en ellos propuestos.»