

Transcripcions en espanyol i català

# Posibles reacciones al tratamiento con plantas medicinales y contraindicaciones

«Roberto Junquera Landeta  
Fisioterapeuta  
Colegiado COFPV nº615»

«fisioterapiaonline»

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

Tengo que comenzar diciendo que realmente pueden ser catalogados de efectos secundarios, pero raramente son efectos secundarios negativos. Me explico, muchas veces cuando haces un tratamiento de plantas medicinales, al principio hay un ligero empeoramiento. Dices: “Esto me está haciendo mal, ¿no?”.

«AUMENTO DE PROCESOS DEPURATIVOS.

Piel.

Diarrea.

Orina turbia.

Gases.»

Por ejemplo, por el aumento de la situación depurativa, del proceso depurativo. Las plantas limpian el organismo y, mientras están en ese proceso, pueden aparecer más granos en la piel; puede aparecer, en ocasiones, alguna diarrea, diarrea en la que no te encuentras mal, pero es una diarrea de limpieza; la orina puede estar más turbia, puede haber más gases o las digestiones un poco más alteradas. No son más que cambios en tu organismo, cambios provocados por el tratamiento de plantas medicinales. Al principio, uno puede percibirlos como negativos, pero son todo lo contrario: señal de que tu cuerpo está reaccionando y se está depurando.

Esto no es un efecto secundario en sí, sino que es un efecto propio de las plantas; efecto muy positivo, por cierto. Cuando esto sucede es que las plantas están haciendo un efecto de verdad. Hemos dado en el clavo con las plantas que hemos comprado.

«CANSANCIO LOS PRIMEROS 3-5 DÍAS»

También puede pasar con las plantas medicinales que, en los primeros días, sobre todo si se hace con una dieta depurativa, te puedes encontrar más cansado, más apagado. Has quitado alimentos con azúcar, el café, las plantas medicinales están eliminando muchas toxinas... Cuando uno está eliminando más toxinas, si encima no tomas estos alimentos, uno se encuentra más cansado. Es un efecto secundario, y se le puede llamar positivo porque el cuerpo está reaccionando nuevamente. 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»

En ocasiones, sobre todo los primeros días, puede haber unas ganas de dormir excesivas. Algunas personas lo interpretan 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, debido a las plantas medicinales o un tratamiento dietético, se encuentra que va a 80, lo percibe como que está mal. Todo lo contrario, esto es un efecto muy positivo de las plantas medicinales. Enseguida el cuerpo se normalizará, bajará esta ansiedad y este estrés y repercutirá de forma muy positiva en múltiples dolores de espalda que vienen a consecuencia del estrés, por ejemplo, o de la alteración del mal funcionamiento de algún órgano. Por tanto, encontrarse al principio un poco excesivamente relajado no es malo. Ya digo, relajado, no sedado. La sedación se producirá por algún medicamento, que los medicamentos sí que producen alguna sedación brusca e incómoda. Las plantas medicinales nunca van a hacer este efecto.

#### «CONTRAINDICACIONES.

EMBARAZO.

ENFERMEDADES AVANZADAS.

PROCESO FEBRIL.»

Y, para terminar, algunas contraindicaciones que sí que pueden tener las plantas medicinales, 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. Si pasa algo raro o hay un aborto espontáneo, siempre hay un médico con ganas de echarle la culpa a unas plantas que estabas tomando, aunque tenga el desconocimiento pleno de cuáles son. Yo intento no mandar plantas medicinales por esa precaución.

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

En un proceso febril del que no sabes el origen. Siempre hay que descubrir, en un proceso febril, de dónde viene. Si es un proceso catarral, gripal, sí que se pueden usar

las plantas medicinales... y en cualquier otro proceso febril, lo que pasa es que, si es un proceso febril, habría que saber cuál es el origen. A lo mejor es un problema grave, a lo mejor es una leucemia, lo importante es saber de dónde viene y luego como tratarlo. Si es un proceso febril de un origen banal, sí se pueden usar, pero solo hay que tener en cuenta esa pequeña precaución: averiguar de dónde viene el proceso febril.

En cualquier caso, no tienen muchas más pegas, casi todo son beneficios. Son un poco más lentas que los medicamentos, pero siempre van a encontrar un efecto de verdad; un efecto de verdad es que no camufla los síntomas, sino que hace que el organismo funcione mejor. Por lo tanto, un efecto duradero de ese equilibrio del organismo se derivará en un efecto verdaderamente duradero. En cualquier caso, tienes mucha más información sobre las plantas medicinales y sobre cómo las puedes usar para cualquier problema de espalda y cualquier problema de salud en este portal de fisioterapia *online*.

# Possibles reaccions al tractament amb plantes medicinals i contraindicacions

Explico en aquest vídeo els possibles efectes secundaris i contraindicacions al tractament de plantes medicinals.

He de començar dient que realment poden ser catalogats d'efectes secundaris, però rarament són efectes secundaris negatius. M'explico, moltes vegades quan fas un tractament de plantes medicinals, al principi hi ha un lleuger empitjorament. Dius "això m'està fent mal, no?".

## AUGMENT DE PROCESSOS DEPURATIUS.

Pell.

Diarrea.

Orina tèrbola.

Gasos.

Per exemple; per l'augment de la situació depurativa, del procés depuratiu. Les plantes netegen l'organisme i mentre estan en aquest procés poden aparèixer més grans a la pell; pot aparèixer, de vegades, diarrea, diarrea amb la que no et trobes malament, però és una diarrea de neteja; l'orina pot estar més tèrbola, pot haver-hi més gasos o les digestions una mica més alterades. No són més que canvis en el teu organisme, canvis provocats pel tractament de plantes medicinals. Al principi, un pot percebre'ls com negatius, però són tot el contrari: senyal que el teu cos està reaccionant i s'està depurant.

Per tant, no és un efecte secundari en si, sinó és un efecte propi de les plantes; efecte molt positiu, per cert. Quan això passa és que les plantes estan fent un efecte de veritat, hem donat en el clau amb les plantes que hem comprat.

## «CANSAMENT ELS PRIMERS 3-5 DIES»

També pot passar amb les plantes medicinals que, els primers dies, sobretot si es fa amb una dieta depurativa, et pots trobar més cansat, més apagat. Has deixat d'ingerir aliments amb sucre, el cafè, les plantes medicinals estan eliminant moltes toxines... Quan un està eliminant més toxines, si a sobre no pren aquests aliments, un es troba més cansat. És un efecte secundari, i es pot dir positiu perquè el cos està reaccionant

novament. Això no és de cap manera negatiu, no t'ha d'alarmar ni espantar, és senyal que vas per bon camí.

#### «GANES DE DORMIR, RELAXACIÓ, PERÒ NO SEDACIÓ»

De vegades, sobretot els primers dies, pot haver-hi unes ganes de dormir excessives. Algunes persones ho interpreten com excessiu, una sensació de relaxació, no de sedació. Ningú es sentirà sedat, però sí relaxat. La relaxació sempre és bona, però hi ha gent que està acostumada a anar a 150 per hora a la seva vida i quan de sobte, a causa de les plantes medicinals o un tractament dietètic, es troba que va a 80, ho percep com que està malament. Tot el contrari, això és un efecte molt positiu de les plantes medicinals. De seguida, el cos es normalitzarà, baixarà aquesta ansietat i aquest estrès i repercutirà de forma molt positiva en múltiples mals d'esquena que venen a conseqüència de l'estrès, per exemple, o de l'alteració del mal funcionament d'algun òrgan. Per tant, trobar-se al principi una mica excessivament relaxat no és dolent. Repeteixo, relaxat, no sedat. La sedació es produirà per algun medicament, que els medicaments sí que produeixen alguna sedació brusca i incòmoda. Les plantes medicinals no provocaran mai aquest efecte.

#### CONTRAINDICACIONS.

##### EMBARÀS.

##### MALALTIES AVANÇADES.

##### PROCÉS FEBRIL.

I per acabar, les contraindicacions que sí que poden tenir les plantes medicinals, algunes plantes medicinals, són sobretot en l'embaràs. En l'embaràs seria convenient no prendre plantes medicinals. Moltes es poden prendre, però d'altres no. Si passa alguna cosa estranya o hi ha un avortament espontani, sempre hi ha un metge amb ganes de donar-li la culpa a unes plantes que estaves prenent, encara que tingui total desconeixement de quines són. Jo intento no recomanar plantes medicinals per aquesta precaució.

Tampoc les malalties avançades en gent gran, sobretot, que pren molta medicació. No saps quina relació poden tenir amb un organisme que ja no funciona bé, per tant ja... A més, en aquests casos les plantes fan menys efecte, amb la qual cosa això seria una possible contraindicació relativa. Es poden utilitzar, però amb precaució.

En un procés febril del qual no saps l'origen. Sempre cal esbrinar, en un procés febril, d'on ve. Si és un procés catarral o gripal sí que es poden fer servir les plantes medicinals... i en qualsevol altre procés febril, el que passa és que si és un procés febril, caldria saber quin n'és l'origen. Potser és un problema greu, potser és una leucèmia... L'important és saber d'on ve i, després, com tractar-lo. Si és un procés febril d'origen banal, sí que es poden fer servir, però cal tenir en compte aquesta petita precaució: esbrinar d'on ve el procés febril.

En qualsevol cas, no tenen gaires inconvenients, quasi tot són beneficis. Són una mica més lentes que els medicaments, però sempre trobaran un efecte de veritat; un efecte de veritat és que no camufla els símptomes, sinó que fan que l'organisme funcioni millor. Per tant, un efecte durador d'aquest equilibri de l'organisme derivarà en un efecte veritablement durador. En qualsevol cas, tens molta més informació de les plantes medicinals i de com les pots utilitzar per a qualsevol problema d'esquena i qualsevol problema de salut en aquest portal de fisioteràpia en línia.