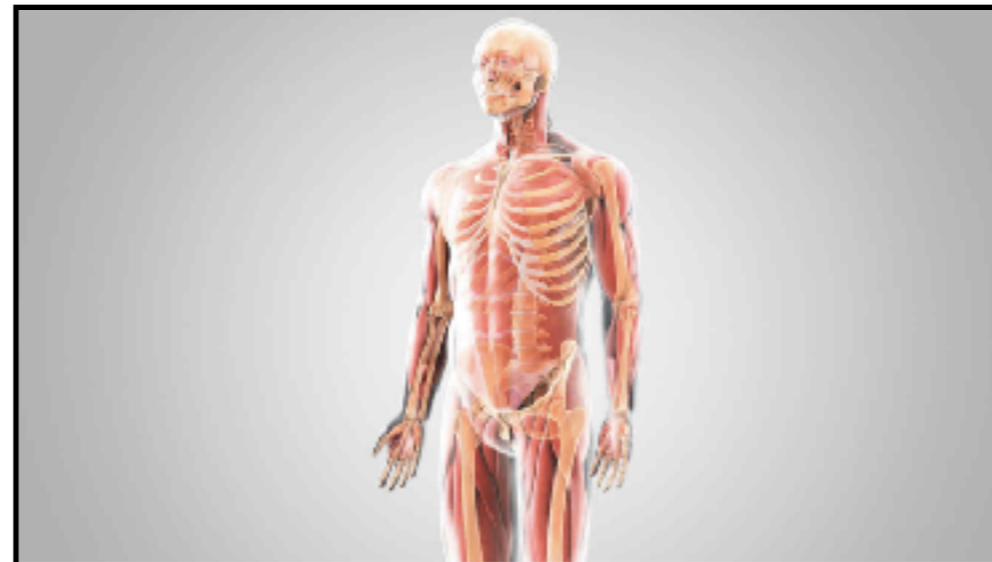
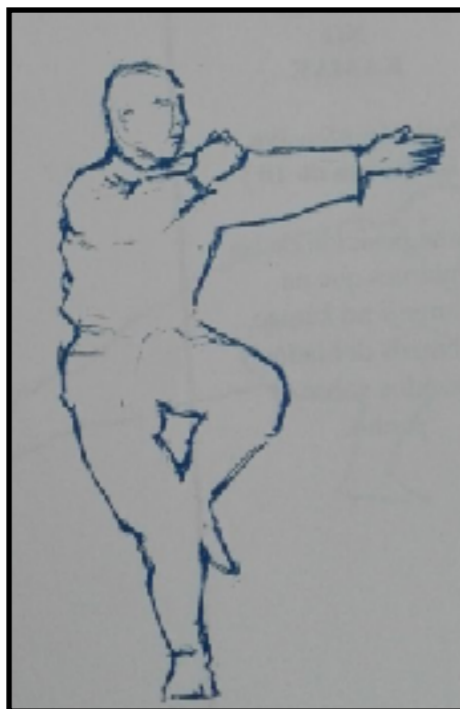


FITOTERAPIA PARA FORTALECER EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO Y EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

DIRIGIDO A ARTISTAS MARCIALES

María Jesús Viedma



- Durante la práctica deportiva, suelen producirse daños en las estructuras de las fibras musculares y tejidos blandos, que pueden ocasionar un proceso inflamatorio.

- Esto provoca algunos cambios como:

- 1) disminución en la fuerza
- 2) rango de movimiento disminuido
- 3) dolor de aparición tardía.

-La inflamación sentida durante e inmediatamente después del ejercicio puede ser el resultado de la acumulación de los productos de desecho del ejercicio, tales por el H⁺ (ión de hidrógeno, el cual produce la acidosis en la sangre) o lactato, y del edema de los tejidos, que se produce por el desplazamiento de fluidos desde el plasma sanguíneo hacia los tejidos.



¿Que es la inflamación?

- La **inflamación** (del **latín** *inflammatio*: encender, hacer fuego)
- Se trata de una respuesta inespecífica frente a las agresiones del medio, y está generada por los agentes inflamatorios.
- La respuesta inflamatoria ocurre solo en tejidos conectivos vascularizados y surge con el fin defensivo de aislar y destruir al agente dañino, así como reparar el tejido u órgano dañado.
- Se considera por tanto un mecanismo de **inmunidad innata**



- El sistema locomotor es el conjunto de estructuras corporales que permite al cuerpo mantenerse recto, realizar movimientos, contener y proteger a los distintos órganos internos del cuerpo.
- Lo conforman huesos, cartílagos, articulaciones, músculos y tendones.
- Para cuidar la salud de aparato locomotor es crucial la prevención, considerando algunos hábitos saludables

Hábitos saludables para el sistema locomotor:

- Proteger el organismo desde dentro, con una ingesta adecuada de agua.
- Una dieta equilibrada que nos mantenga en un peso apropiado y que, además, nos aporte todos los nutrientes esenciales.
- Adoptar una postura correcta al estar sentados, al caminar, al permanecer de pie, e incluso al estar acostados.
- Tener especial cuidado cuando se entrena, recordando siempre, que es conveniente llevar a cabo un precalentamiento antes de empezar y realizar estiramientos al acabar.

seWang Ping (dinastía Tang) :

«El Hígado almacena la Sangre [...] cuando uno se mueve, la Sangre va a los canales; cuando uno descansa, va al Hígado»



- El Hígado es el órgano más importante como almacén de la sangre, y, por ello, regula su volumen en todo el cuerpo y en todo momento.
- **El Hígado regula el volumen de Sangre en el cuerpo** según la actividad física. Cuando el cuerpo está en actividad, la Sangre fluye hacia los músculos y tendones. Cuando está en reposo, la Sangre vuelve de nuevo al Hígado; se trata de un proceso de autorregulación que depende de la actividad física.

Según la MTC...



- En Medicina china los Huesos son algo más que una estructura funcional del cuerpo. Los Huesos son la cavidad que alberga la Médula, y como tales, están también funcionalmente relacionados con los Riñones.
- La relación entre los Riñones y los Huesos es de gran importancia, ya que el declive de la Esencia de Riñón puede provocar osteoporosis.
- Es posible tonificar los «Huesos» a través de los Riñones.
- Los Huesos, como todos los Órganos Yang Extraordinarios, están igualmente relacionados con los Riñones y con la Esencia de Riñón. Se considera que son un Órgano Yang Extraordinario porque albergan la médula ósea.



¿Cómo podemos fortalecer el sistema musculoesquelético con fitoterapia?

FITOTERAPIA PARA EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

- PLANTAS DEPURATIVAS: aquellas que se utilizan para limpiar el sistema y el organismo en general de toxinas.
- PLANTAS ANTIINFLAMATORIAS: aquellas que poseen propiedades para desinflamar.
- PLANTAS ANALGÉSICAS: aquellas que contienen principios activos con acción calmante y relajante.

DEPURATIVAS: Diente de león (Taraxacum officinale)

- Propiedades depurativas y hepatoprotectoras
- Depura la sangre de toxinas
- Por su significativo aporte de hierro, magnesio y calcio, esta saludable planta también es un buen complemento para acelerar la recuperación de los episodios de anemia y fatiga.
- Su absorción en el organismo **apoya la formación de glóbulos rojos y blancos**, ayudando, entre otras cosas, a fortalecer el sistema inmunitario.



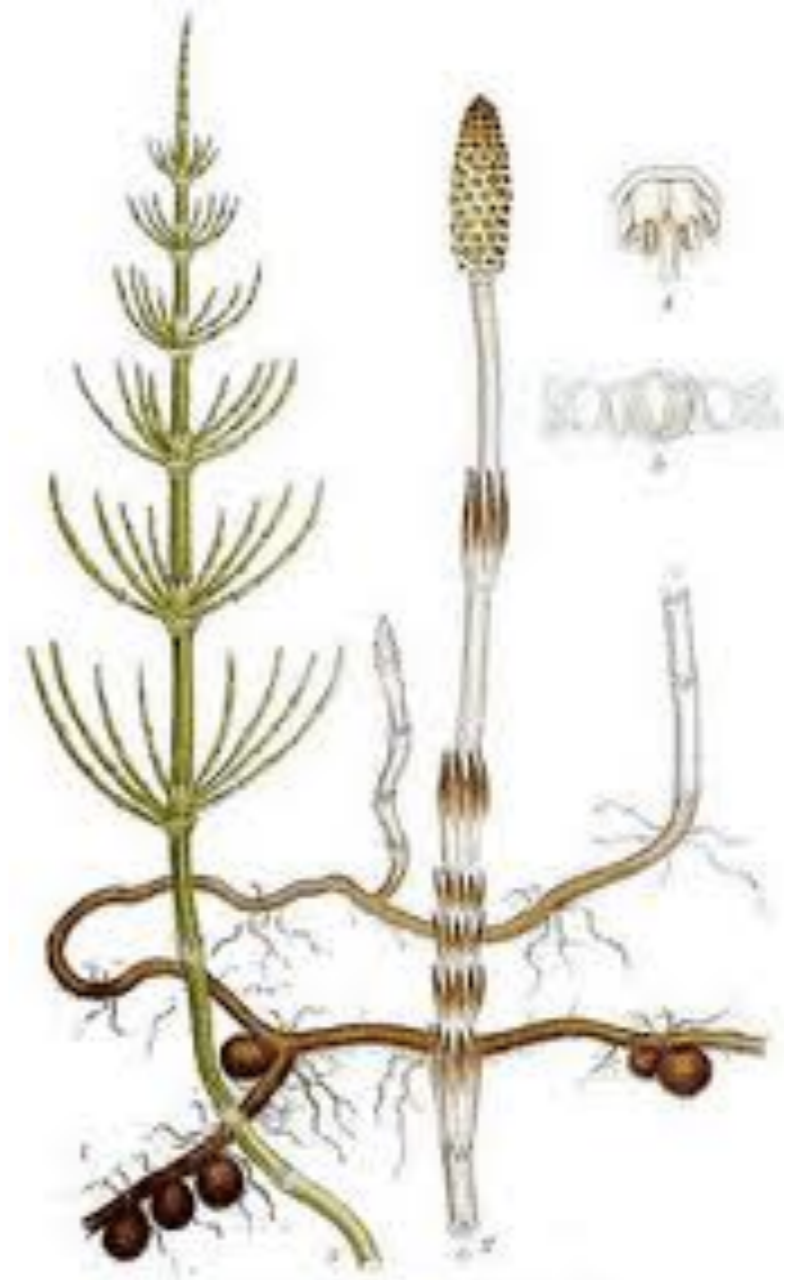
DEPURATIVAS: Ulmaria (Filipendula ulmaria)

- Posee propiedades diuréticas
- Elimina el edema o exceso de líquido del organismo
- La ulmaria ha demostrado tener **actividad inhibidora de la elastasa** (la elastasa es una enzima que se encarga de degradar las fibras elásticas de nuestros músculos como medio de respuesta frente a un estímulo, causando inflamación muscular y de las articulaciones)
- Contribuye a la mejor absorción del calcio
- Por sus propiedades antiinflamatorias y antireumáticas, la ulmaria ayuda a aliviar el dolor y la inflamación producidas por el reumatismo y la artritis



DEPURATIVAS : Cola de caballo (Equisetum arvense)

- Posee un gran contenido en sílice lo que ayuda a fijar el calcio en huesos y refuerza el tejido conjuntivo en los tendones, dando firmeza a los mismos.
- Depurativa
- Elimina toxinas
- Antiespasmódica



OTRAS PLANTAS DEPURATIVAS: ALIMENTOS

- ALCACHOFA
- AJO
- APIO
- LIMÓN
- ESPARRAGOS
- COL

ANTIINFLAMATORIA: Cúrcuma (Curcuma longa)

- El poder antiinflamatorio de la curcumina se ha comparado con fármacos a los que iguala en efecto antiinflamatorio.
- Se utiliza para apoyo al **tratamiento de varios tipos de cánceres**. La curcumina, muy antioxidante, se ha relacionado con la reducción de células cancerígenas del colon; también inhibe la acción de una de las proteínas esenciales para el crecimiento tumoral.
- Mejora la función del hígado y **reduce los niveles de toxicidad** del cuerpo humano.
- **Protege el corazón** por partida doble. La vitamina B₆ inhibe la producción de homocisteína, que al dañar las paredes celulares puede conllevar problemas al corazón
- **Protege las neuronas** del estrés oxidativo y contribuye a prevenir la degeneración cognitiva.



ANTIINFLAMATORIA: Harpagocito (*Harpagophytum procumbens*) “garra del diablo”



- La raíz posee propiedades antiinflamatorias y analgésica periférica
- Contiene un harpagósido que promueve actividad en el sistema cardiovascular, una reducción de la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- El harpagophytum se aconseja para el alivio de dolores ocasionados por reumatismos y artrosis y, en general, cualquier manifestación dolorosa como artritis o tendinitis.
- El harpagophytum se aconseja también en caso de dolores lumbares (lumbago) y dolores de espaldas favorece la eliminación del ácido úrico presente en algunos procesos inflamatorios

OTRAS PLANTAS ANTIINFLAMATORIAS: ALIMENTOS



- **PIÑA** (*Ananas comosus*): Muy antiinflamatoria debido a su contenido en bromelina, una enzima que desinflama los tejidos.
- **JENGIBRE** (*Zingiber officinale*): el rizoma de esta planta es rico en A.E. que reducen la hinchazón y mitigan el dolor.
- **HIERBAS AROMÁTICAS**: contienen timol, un principio activo con efectos antiinflamatorios (ajedrea, orégano, tomillo, albahaca...)

ANALGESICA: **Bardana** (*Arctium lappa*)

La raíz contiene potasio, hierro, cobre, calcio, cromo, flavonoides, ácido clorogénico y una amplia serie de vitaminas.

Los beneficios de esta raíz incluyen también su uso para calmar el dolor producido en las articulaciones y en los músculos.

Estimula el sistema inmune.

Alcaliniza el sistema.



ANALGESICA: Sauce (Salix alba)

- La **corteza** del **sauce** blanco contiene una sustancia llamada salicina, de la cual se obtiene el ácido salicílico, predecesor de la actual aspirina. La salicina reduce la sensación de dolor y, además de propiedades analgésicas, posee propiedades antiinflamatorias, y antipiréticas.
- La salicina inhibe las prostaglandinas, reduciendo la sensación de dolor.
- Antiagregante plaquetario.
- Elimina el ácido úrico de la sangre.



ANALGESICA: Jengibre (Zingiber officinale)

- Planta analgésica y antiinflamatoria
- Alivia el dolor del sistema óseo y del sistema muscular
- Es un excelente termogénico
- Depura la sangre de sustancias nocivas
- Diurético
- Antiemético



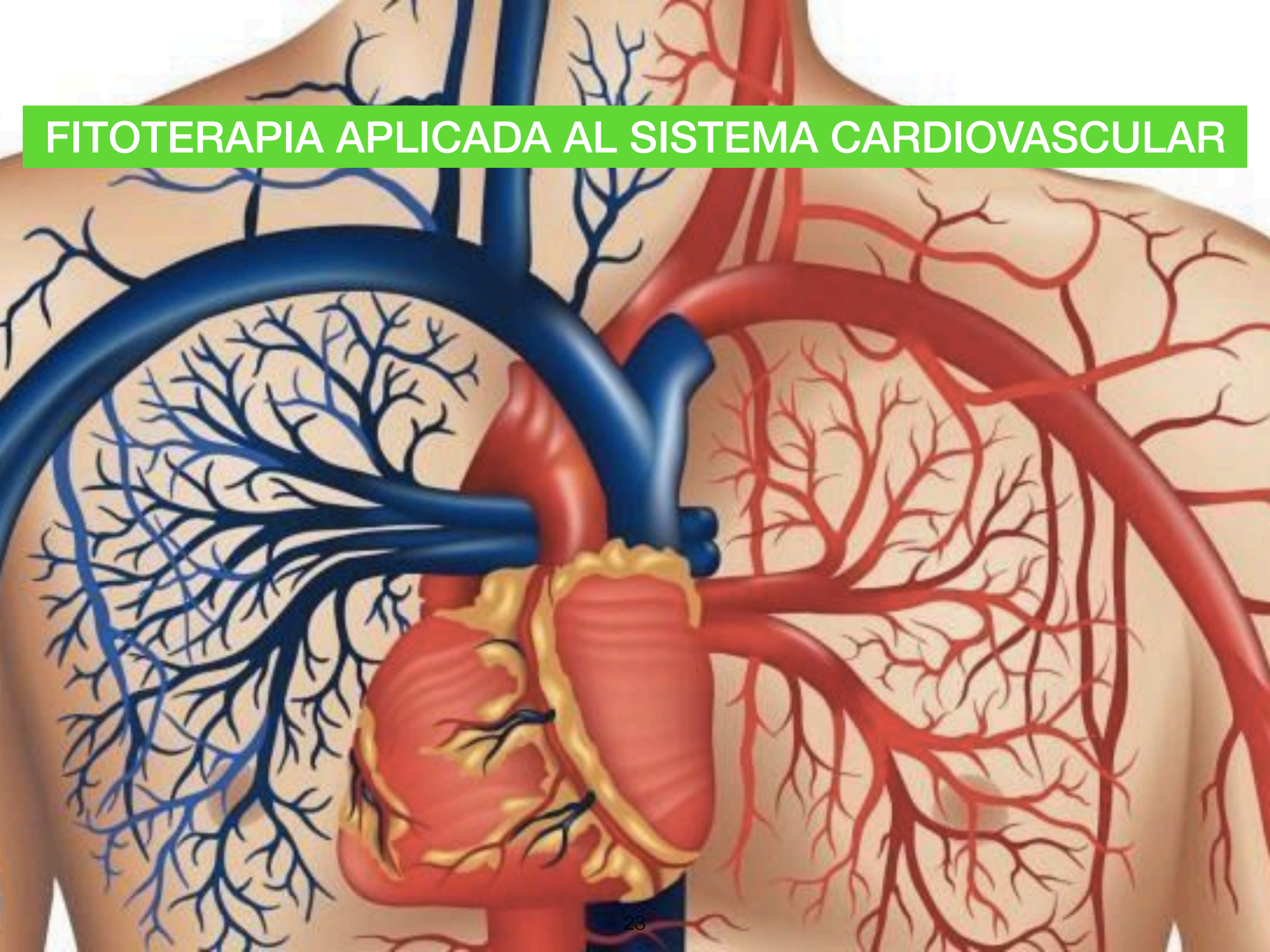
OTRAS PLANTAS ANALGESICAS: Alimentos

- Romero
- Col
- Laurel
- Clavo de olor
- Ajo

Uso tópico

- Jengibre en cataplasma y en A. E. para masaje
- Cúrcuma en polvo en cataplasma
- Pimienta cayena (capsaicina) pomada
- Arcilla con A. E. de hipérico
- Crema o aceite de árnica
- Col en foma de emplastos
- Arcilla con A. E. de menta

FITOTERAPIA APLICADA AL SISTEMA CARDIOVASCULAR



S. CARDIOVASCULAR: Espino albar (*Crataegus oxyacantha*)

- Presenta propiedades importantes para cuidar la salud del corazón y las arterias.
- Posee propiedades vasolidadoras de las arterias coronarias lo que favorece la circulación.
- Posee también propiedades cardiotónicas ayudando a bombear la sangre con más fuerza.



- Esta planta tiene la propiedad de favorecer la irrigación sanguínea del miocardio, la cual permite la prevención de ataques de corazón o infarto de miocardio.
- Regula el ritmo cardiaco del corazón.
- Aumenta la potencia del corazón, permitiendo bombear sangre con mayor facilidad.
- Mejora la circulación sanguínea, ya que es un vasodilatador de las arterias.
- Ayuda a bajar la presión arterial, ya que aumenta el tamaño de los vasos sanguíneos.

S. CARDIOVASCULAR:Ginkgo (Ginkgo biloba)

- Posee propiedades anticoagulantes, o sea, disminuye la capacidad de coagulación de la sangre.
- Al ser una de las plantas con mayor poder antiagregante, previene los trombos y coágulos, debido al mal riego sanguíneo, como consecuencia de una agregación plaquetaria excesiva.
- Activa la circulación
- Vasodilatador
- Antiesclerótico
- Antihipertensivo



S. CARDIOVASCULAR: Ginseng (Pannax spp)

- Contiene gran cantidad de Magnesio
- Es antiagregante
- Adaptógeno, incrementa la resistencia del sistema ante el estrés metabólico.
- Ansiolítico.
- Hipoglucemiante
- Neuroprotector
- Activador del S. Inmune



S. CARDIOVASCULAR: Alimentos

- Ajo
- Alcachofa
- Alfalfa
- Té verde
- Limón
- Todas las verduras
- Almendras y cacahuetes
- Altramuces
- Trigo sarraceno

“La medicina y la moral descansan sobre una base común, el conocimiento físico de la naturaleza humana”

– Séneca-

balancemalaga.wordpress.com