

# SALA CABIESES

## PLANTAS BENEFICIOSAS PARA EL APARATO RESPIRATORIO<sup>1</sup>

FERNANDO CABIESES

### LOS RESFRÍOS

Probablemente, la enfermedad más frecuente en toda la humanidad es el resfrío común. Todos los médicos saben —o deberían saber— que se trata de una enfermedad producida por una familia de virus (cerca de 200 especies diferentes) y por una reacción alérgica de la mucosa respiratoria. Los médicos de Mesopotamia y de la Grecia muy antigua creían en serio que esta enfermedad era producida por un demonio travieso que tenía el capricho de molestar a los humanos; pero Hipócrates, el Padre de la Medicina, mandó los demonios al diablo y estableció que todas las enfermedades tienen una causa natural. En este caso, le echó la culpa al frío. Y aunque esto no es verdad, desde entonces, esta incómoda dolencia se llama así en todos los idiomas europeos resfrío, *cold*, *kaltung*, *refroissement*, etc. Y desde entonces eso de que el frío produce el resfrío, sin ser verdad, se ha convertido en la gran superstición de la medicina moderna. Dígale usted a su tía que el resfrío no viene del frío y verá lo que ella le contesta. Y no se atreva usted a contradecir a su médico porque también es supersticioso.

Lo cierto es que, cuando empieza, el invierno, todo el mundo se resfría. ¿Qué alega usted? Porque hay muchos y muy serios trabajos científicos que prueban que el frío no produce resfrío... pero el

invierno trae los resfríos... Para acortar la discusión, le diré que el invierno produce resfríos porque la señora se ha ido al ropero y ha sacado las frazadas y las chompas. Y esa es ropa que ha estado guardada varios meses acumulando ácaros y hongos. Uno los respira y tiene una reacción alérgica sobre la cual se injerta el travieso virus que usted lleva en las manos. Sí, en las manos. Su amigo fulano está resfriado. Iba a estornudar y, como es muy bien educado, se tapó la boca y la nariz con la mano. Estornudó y después lo saludó a usted con un cariñoso apretón infeccioso. Un amigo más. Ya sabe usted el resto. Y cuando llega el verano, hay otro cambio de indumentaria y más ácaros y más hongos, y la gente dice que hay más resfríos cuando cambia el clima y, además, en plena primavera hay más polen en el aire y hay más alergias y la gente estornuda y tose más y sus manos, querido amigo, son un bien logrado almacén de varios de los doscientos virus del resfrío.

Además, todos estamos de acuerdo en que esto del resfrío tiene también un fuerte componente psicológico. Psicósomático es la palabrita. El cholo que vive en La Oroya sale del cine calentito a las once de la noche. Y si no se cala el sombrero hasta la nariz y las orejas, y si no se cubre la boca con una gruesa bufanda protegiéndose así contra el aire de la noche fría, si no se cubre bien,

<sup>1</sup> TEXTO EXTRAÍDO DEL CAPÍTULO "APARATO RESPIRATORIO" DEL LIBRO *AYER Y HOY* (2003), PÁGS. 69-74. PUBLICACIÓN AUTORIZADA POR PATRICIA CABIESES.

# SALA CABIESES

## PLANTAS BENEFICIOSAS PARA EL APARATO RESPIRATORIO<sup>1</sup>

FERNANDO CABIESES

### LOS RESFRÍOS

Probablemente, la enfermedad más frecuente en toda la humanidad es el resfrío común. Todos los médicos saben —o deberían saber— que se trata de una enfermedad producida por una familia de virus (cerca de 200 especies diferentes) y por una reacción alérgica de la mucosa respiratoria. Los médicos de Mesopotamia y de la Grecia muy antigua creían en serio que esta enfermedad era producida por un demonio travieso que tenía el capricho de molestar a los humanos; pero Hipócrates, el Padre de la Medicina, mandó los demonios al diablo y estableció que todas las enfermedades tienen una causa natural. En este caso, le echó la culpa al frío. Y aunque esto no es verdad, desde entonces, esta incómoda dolencia se llama así en todos los idiomas europeos resfrío, *cold*, *kaltung*, *refroissement*, etc. Y desde entonces eso de que el frío produce el resfrío, sin ser verdad, se ha convertido en la gran superstición de la medicina moderna. Dígale usted a su tía que el resfrío no viene del frío y verá lo que ella le contesta. Y no se atreva usted a contradecir a su médico porque también es supersticioso.

Lo cierto es que, cuando empieza, el invierno, todo el mundo se resfría. ¿Qué alega usted? Porque hay muchos y muy serios trabajos científicos que prueban que el frío no produce resfrío... pero el

invierno trae los resfríos... Para acortar la discusión, le diré que el invierno produce resfríos porque la señora se ha ido al ropero y ha sacado las frazadas y las chompas. Y esa es ropa que ha estado guardada varios meses acumulando ácaros y hongos. Uno los respira y tiene una reacción alérgica sobre la cual se injerta el travieso virus que usted lleva en las manos. Sí, en las manos. Su amigo fulano está resfriado. Iba a estornudar y, como es muy bien educado, se tapó la boca y la nariz con la mano. Estornudó y después lo saludó a usted con un cariñoso apretón infeccioso. Un amigo más. Ya sabe usted el resto. Y cuando llega el verano, hay otro cambio de indumentaria y más ácaros y más hongos, y la gente dice que hay más resfríos cuando cambia el clima y, además, en plena primavera hay más polen en el aire y hay más alergias y la gente estornuda y tose más y sus manos, querido amigo, son un bien logrado almacén de varios de los doscientos virus del resfrío.

Además, todos estamos de acuerdo en que esto del resfrío tiene también un fuerte componente psicológico. Psicósomático es la palabrita. El cholo que vive en La Oroya sale del cine calentito a las once de la noche. Y si no se cala el sombrero hasta la nariz y las orejas, y si no se cubre la boca con una gruesa bufanda protegiéndose así contra el aire de la noche fría, si no se cubre bien,

<sup>1</sup> TEXTO EXTRAÍDO DEL CAPÍTULO "APARATO RESPIRATORIO" DEL LIBRO *AYER Y HOY* (2003), PÁGS. 69-74. PUBLICACIÓN AUTORIZADA POR PATRICIA CABIESES.

se resfría y está moqueando mañana. En cambio, el gringo que vive en New York sale también del teatro calentito al invierno nevado, sin sombrero y sin bufanda y no le pasa nada. ¿Cuestión racial o nutrición especial? Pero baje usted la mirada y vea de nuevo al cholo de la Oroya. Tiene ambos pies semidesnudos, con ojotas (sandalias), y camina pisando la nieve mientras el gringo tiene sus zapatos cubiertos con chancletas impermeables. Pídale al gringo que se descalce y pise la nieve y esa noche hace fiebre y estornuda todo el día. Se rompió la rutina cultural. Y mi amigo el gran médico que no puede pisar descalzo el suelo frío del baño porque se puede resfriar, está en la playa en la arena caliente y va sin problemas al agua de nuestro mar que es helada y no se resfría, y aguanta la brisa del mar que es bien fuerte a veces y no puede tolerar la “corriente de aire” que entra por su ventana.

Así son las cosas, pero frío o no frío, ya usted se ha resfriado, tiene los ojos rojos y lacrimosos y la nariz tapada, y está moqueando y estornudando y ahora le duele la garganta y tose y le pita el pecho y el frío produjo el resfrío, como dijo Hipócrates hace 25 siglos. ¿Qué hacer? Alguien dijo alguna vez, después de Hipócrates, que si uno no le hace caso y no intenta curar el resfrío, este se cura solo y dura siete días. Y dijo también que si uno lo cura con los mejores adelantos de la ciencia médica, el resfrío dura una semana. Creo que es cierto, pero esa semana uno está muy incómodo y quizás alguna planta lo puede ayudar.

Una gran mayoría de los herbolarios europeos nos dicen que el ajo (*Allium sativum*), que contiene allicina, con claras propiedades antibióticas, mejora las infecciones respiratorias. Usted bien sabe que come ajo hay que saludarlo de lejos, porque todos los componentes activos de esa planta se expelen por la respiración (que es lo que queremos).

Uno o dos dientes cada tres horas mientras estás despierto te van a caer bien y nadie se va a acercar a ti mientras descansas. Una buena alternativa es el jengibre, que en el Perú es conocido como kion (*Zingiber officinale*). Toma dos cucharadas de raspaduras de kion, ponlas en una taza y llena la taza con agua hirviendo. Dejas enfriar y filtras. Te tomas tres tazas en el día. Esta raíz, que usamos como condimento, tiene varias sustancias claramente antivirales (contra los rinovirus).

El limón, el pimienta morrón, el camucamu, contienen una buena cantidad de vitamina C que acidifica la sangre y eso no les gusta a los virus. El sauco (*Sambucus peruvianum*) tiene también sustancias químicas que, en el laboratorio, controlan a los virus del resfrío. Un traguito de licor de sauco antes de dormir, seguido de una limonada caliente, parece un plan lógico. Y mucho se ha hablado entre los políticos del “agua de malvas”. Me aseguran que uno se siente mejor con esto si está resfriado. Lo mejor es la malva que nosotros llamamos “vara de San José” (*Althaea officinalis*). Tiene mucho mucílago y una sopita caliente con esta planta parece llenar las necesidades del que está moqueando.

## LA TOS

La tos es también un síntoma muy común, pero no debe despreciarse ni en broma. Puedes usar varios remedios caseros, pero si la tos se hace crónica, conversa bien con tu médico. Puede ser algo muy serio. Varios de los remedios vegetales que hemos visto arriba para el resfrío común van a mejorar una tos benigna. Por si no lo has notado, lo mejor que puedes hacer es dejar de fumar. Tú lo sabes bien, y aunque a mí me gustan las hierbas, odio al tabaco que mata cuatro millones de personas cada año. Un excelente recurso para la tos es hacer inhalaciones de eucalipto (*Eucalyptus* sp.)

o de Molle (*Schinus molle*). Un puñado de hojas de uno de estos árboles en una olla de agua hirviendo desprende un vapor que debes aspirar un rato, tres o cuatro veces al día. El molle es un precioso árbol peruano. En México le dicen “pirú”, porque de aquí lo llevaron los españoles a México. Es muy aromático y los primeros botánicos españoles que llegaron por aquí lo llamaron “árbol de la vida” por las muchas propiedades curativas que tiene y que nosotros, por ser peruano, hemos olvidado. ¿Has tomado la chicha de molle? ¡Deliciosa!

Más abajo veremos que hay un árbol cuya resina produce el bálsamo del Perú. El fruto de ese árbol se llama quinaquina (*Myroxylum pereyra*) y si hierves agua con unas cuantas semillas de estas, tienes un vapor de olor a vainilla que debes inhalar si tienes mucha tos o síntomas de bronquitis.

## EL ASMA

El asma es un problema desesperante para el que la sufre o la ve sufrir. Y el miedo que invade al paciente no tiene falsas razones, porque las consecuencias, al lado del sufrimiento, pueden tornarse muy graves. Los avances recientes de la medicina científica permiten generalmente controlar el ataque, pero es importante, si no tienes a mano tus remedios, saber qué puedes hacer en una emergencia aislada.

Un remedio de origen vegetal que encuentras siempre cerca es un grupo de alcaloides llamados xantinas. Allí está la cafeína, la teobromina y la teofilina. Son alcaloides que están en el café, el té, el chocolate, la Coca-Cola y similares, el guaraná... En una emergencia asmática, tres tazas de café cargado pueden sacarte de apuros. Estos alcaloides pueden producir insomnio, pero peor es una crisis de asma.

Una planta peruana que ha sido usada durante mucho tiempo es el floripondio (*Brugmansia* sp.). En la farmacia se vendían, cuando yo era chico, los famosos cigarrillos del Dr. Andrews, hechos con la hoja de esta planta. La mamá fumaba uno de esos pitillos y le echaba el humo al chiquitín con ataque de asma. Santo remedio. El niño bien, pero la mami volaba ¡qué rico! Y la vieja se envenenaba. Por eso lo prohibieron. Habría mamás que hasta deseaban que al chibolo le diera un ataque de asma, para tener el pretexto de fumarse otro pitillo.

Lo mismo puede hacerse con hojas de chamico (*Datura stramonium*), que encuentras en cualquier potrero. Pero es aún más peligroso, hasta fatal en varios casos. El chamico es muy frecuente en nuestros campos y puede hacerte daño. Intoxica al ganado bovino o caballar. Las cabras lo toleran bastante bien. Pero es una maleza muy útil. Una infusión concentrada de las hojas o de las semillas puede salvarle la vida a un agricultor que se haya intoxicado con uno de esos insecticidas fosforados que han matado a muchos campesinos y han ayudado a muchos suicidas. Su contenido en atropina y escopolamina es verdaderamente salvador. Se cuenta también que es una buena ayuda para el amor... pero esto no solamente es mentira, sino abusivo, peligroso y desilusionante. En una sociedad machista, algún sinvergüenza puede darle chamico a una muchacha y, como es fuertemente narcótico, la chica se emborracha o se duerme, y puede ser víctima de lo que en otra forma no quisiera. ¡La enchamicó! Pero si es ella la que le da chamico a él con intenciones similares, debe saber que el chamico lo va a volver impotente. Por otro lado, unas cuantas semillas de chamico molidas y puestas en el café, todos los días, pueden volver al caballero, tranquilo primero, abúlico después y sonso al final, para seguir todas las instrucciones



que le den y firmar desde compromisos de pago hasta partidas de nacimiento o intenciones de matrimonio. ¡Está enchamucado!

Hay una planta que crece silvestre en nuestra sierra y algunos le dicen cola de caballo (*Ephedra andina*). Su principio activo es la efedrina, que tiene acción broncodilatadora. Un té de esta hierba controla una crisis asmática, pero tiene el inconveniente de que, como las plantas que tienen xantinas, deja al chiquitín

medio nervioso, es decir, sin sueño, lo que es mejor que un ataque de asma.

Y ya regresamos al asma. Se recomienda también una infusión de anís (*Pimpinella anisum*) en las crisis benignas. Pero sepa usted, mi querido lector, que el asma es una enfermedad muy seria y que el mejor consejo que puedo darle es estar siempre en fácil contacto con su médico, o con los remedios que este le haya aconsejado.

se resfría y está moqueando mañana. En cambio, el gringo que vive en New York sale también del teatro calentito al invierno nevado, sin sombrero y sin bufanda y no le pasa nada. ¿Cuestión racial o nutrición especial? Pero baje usted la mirada y vea de nuevo al cholo de la Oroya. Tiene ambos pies semidesnudos, con ojotas (sandalias), y camina pisando la nieve mientras el gringo tiene sus zapatos cubiertos con chancletas impermeables. Pídale al gringo que se descalce y pise la nieve y esa noche hace fiebre y estornuda todo el día. Se rompió la rutina cultural. Y mi amigo el gran médico que no puede pisar descalzo el suelo frío del baño porque se puede resfriar, está en la playa en la arena caliente y va sin problemas al agua de nuestro mar que es helada y no se resfría, y aguanta la brisa del mar que es bien fuerte a veces y no puede tolerar la “corriente de aire” que entra por su ventana.

Así son las cosas, pero frío o no frío, ya usted se ha resfriado, tiene los ojos rojos y lacrimosos y la nariz tapada, y está moqueando y estornudando y ahora le duele la garganta y tose y le pita el pecho y el frío produjo el resfrío, como dijo Hipócrates hace 25 siglos. ¿Qué hacer? Alguien dijo alguna vez, después de Hipócrates, que si uno no le hace caso y no intenta curar el resfrío, este se cura solo y dura siete días. Y dijo también que si uno lo cura con los mejores adelantos de la ciencia médica, el resfrío dura una semana. Creo que es cierto, pero esa semana uno está muy incómodo y quizás alguna planta lo puede ayudar.

Una gran mayoría de los herbolarios europeos nos dicen que el ajo (*Allium sativum*), que contiene allicina, con claras propiedades antibióticas, mejora las infecciones respiratorias. Usted bien sabe que come ajo hay que saludarlo de lejos, porque todos los componentes activos de esa planta se expelen por la respiración (que es lo que queremos).

Uno o dos dientes cada tres horas mientras estás despierto te van a caer bien y nadie se va a acercar a ti mientras descansas. Una buena alternativa es el jengibre, que en el Perú es conocido como kion (*Zingiber officinale*). Toma dos cucharadas de raspaduras de kion, ponlas en una taza y llena la taza con agua hirviendo. Dejas enfriar y filtras. Te tomas tres tazas en el día. Esta raíz, que usamos como condimento, tiene varias sustancias claramente antivirales (contra los rinovirus).

El limón, el pimienta morrón, el camucamu, contienen una buena cantidad de vitamina C que acidifica la sangre y eso no les gusta a los virus. El sauco (*Sambucus peruvianum*) tiene también sustancias químicas que, en el laboratorio, controlan a los virus del resfrío. Un traguito de licor de sauco antes de dormir, seguido de una limonada caliente, parece un plan lógico. Y mucho se ha hablado entre los políticos del “agua de malvas”. Me aseguran que uno se siente mejor con esto si está resfriado. Lo mejor es la malva que nosotros llamamos “vara de San José” (*Althaea officinalis*). Tiene mucho mucílago y una sopita caliente con esta planta parece llenar las necesidades del que está moqueando.

## LA TOS

La tos es también un síntoma muy común, pero no debe despreciarse ni en broma. Puedes usar varios remedios caseros, pero si la tos se hace crónica, conversa bien con tu médico. Puede ser algo muy serio. Varios de los remedios vegetales que hemos visto arriba para el resfrío común van a mejorar una tos benigna. Por si no lo has notado, lo mejor que puedes hacer es dejar de fumar. Tú lo sabes bien, y aunque a mí me gustan las hierbas, odio al tabaco que mata cuatro millones de personas cada año. Un excelente recurso para la tos es hacer inhalaciones de eucalipto (*Eucalyptus* sp.)

o de Molle (*Schinus molle*). Un puñado de hojas de uno de estos árboles en una olla de agua hirviendo desprende un vapor que debes aspirar un rato, tres o cuatro veces al día. El molle es un precioso árbol peruano. En México le dicen “pirú”, porque de aquí lo llevaron los españoles a México. Es muy aromático y los primeros botánicos españoles que llegaron por aquí lo llamaron “árbol de la vida” por las muchas propiedades curativas que tiene y que nosotros, por ser peruano, hemos olvidado. ¿Has tomado la chicha de molle? ¡Deliciosa!

Más abajo veremos que hay un árbol cuya resina produce el bálsamo del Perú. El fruto de ese árbol se llama quinaquina (*Myroxylum pereyra*) y si hierves agua con unas cuantas semillas de estas, tienes un vapor de olor a vainilla que debes inhalar si tienes mucha tos o síntomas de bronquitis.

## EL ASMA

El asma es un problema desesperante para el que la sufre o la ve sufrir. Y el miedo que invade al paciente no tiene falsas razones, porque las consecuencias, al lado del sufrimiento, pueden tornarse muy graves. Los avances recientes de la medicina científica permiten generalmente controlar el ataque, pero es importante, si no tienes a mano tus remedios, saber qué puedes hacer en una emergencia aislada.

Un remedio de origen vegetal que encuentras siempre cerca es un grupo de alcaloides llamados xantinas. Allí está la cafeína, la teobromina y la teofilina. Son alcaloides que están en el café, el té, el chocolate, la Coca-Cola y similares, el guaraná... En una emergencia asmática, tres tazas de café cargado pueden sacarte de apuros. Estos alcaloides pueden producir insomnio, pero peor es una crisis de asma.

Una planta peruana que ha sido usada durante mucho tiempo es el floripondio (*Brugmansia* sp.). En la farmacia se vendían, cuando yo era chico, los famosos cigarrillos del Dr. Andrews, hechos con la hoja de esta planta. La mamá fumaba uno de esos pitillos y le echaba el humo al chiquitín con ataque de asma. Santo remedio. El niño bien, pero la mami volaba ¡qué rico! Y la vieja se envenenaba. Por eso lo prohibieron. Habría mamás que hasta deseaban que al chibolo le diera un ataque de asma, para tener el pretexto de fumarse otro pitillo.

Lo mismo puede hacerse con hojas de chamico (*Datura stramonium*), que encuentras en cualquier potrero. Pero es aún más peligroso, hasta fatal en varios casos. El chamico es muy frecuente en nuestros campos y puede hacerte daño. Intoxica al ganado bovino o caballar. Las cabras lo toleran bastante bien. Pero es una maleza muy útil. Una infusión concentrada de las hojas o de las semillas puede salvarle la vida a un agricultor que se haya intoxicado con uno de esos insecticidas fosforados que han matado a muchos campesinos y han ayudado a muchos suicidas. Su contenido en atropina y escopolamina es verdaderamente salvador. Se cuenta también que es una buena ayuda para el amor... pero esto no solamente es mentira, sino abusivo, peligroso y desilusionante. En una sociedad machista, algún sinvergüenza puede darle chamico a una muchacha y, como es fuertemente narcótico, la chica se emborracha o se duerme, y puede ser víctima de lo que en otra forma no quisiera. ¡La enchamicó! Pero si es ella la que le da chamico a él con intenciones similares, debe saber que el chamico lo va a volver impotente. Por otro lado, unas cuantas semillas de chamico molidas y puestas en el café, todos los días, pueden volver al caballero, tranquilo primero, abúlico después y sonso al final, para seguir todas las instrucciones

que le den y firmar desde compromisos de pago hasta partidas de nacimiento o intenciones de matrimonio. ¡Está encharcado!

Hay una planta que crece silvestre en nuestra sierra y algunos le dicen cola de caballo (*Ephedra andina*). Su principio activo es la efedrina, que tiene acción broncodilatadora. Un té de esta hierba controla una crisis asmática, pero tiene el inconveniente de que, como las plantas que tienen xantinas, deja al chiquitín

medio nervioso, es decir, sin sueño, lo que es mejor que un ataque de asma.

Y ya regresamos al asma. Se recomienda también una infusión de anís (*Pimpinella anisum*) en las crisis benignas. Pero sepa usted, mi querido lector, que el asma es una enfermedad muy seria y que el mejor consejo que puedo darle es estar siempre en fácil contacto con su médico, o con los remedios que este le haya aconsejado.