

# Fitoterapia: El poder curativo de las plantas

Narrador:

Gracias por escuchar los podcasts de Radio Nacional, acceda a todos los programas en [rtv.es/a](http://rtv.es/a) la carta.

*Yerberito llegó, llegó. Traigo hierba santa para la garganta, traigo queisimón para la hinchazón, traigo abrecaminos para tu destino, traigo la ruda para el que estornuda, también traigo albahaca para la gente flaca...*

Presentadora:

"Fitoterapia", leo, viene del griego "fitón", planta vegetal y, bueno, terapia lo conocemos. Y leía antes que la fitoterapia estudia la utilización de plantas medicinales y sus derivados con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para aliviar, para curar. Pero de esto la que sabe es Mari Luz García Toro. Buenas noches.

Mari Luz García Toro:

Hola, muy buenas noches.

Presentadora:

Eres experta en plantas medicinales, consultora del INFITO, el Centro de Investigación en Fitoterapia, ¿no?

Mari Luz García Toro:

Eso es.

Presentadora:

Lo primero, ¿qué problemas pueden y qué no puede curar una planta?

Mari Luz García Toro:

Bueno, cuando hablamos de plantas medicinales, como muy bien decías, se utilizan para curar enfermedades, pero hay que ser muy conscientes de que las plantas medicinales tienen una acción suave.

Por lo tanto, ya de antemano podemos entender que nos vamos a referir a enfermedades que no son graves, a enfermedades que no son agudas, a infecciones. Sino que estamos hablando de su eficacia sobre todo para enfermedades crónicas, enfermedades que van a tener tratamientos largos, donde siempre va a ser interesante buscar no utilizar medicamentos de síntesis que tienen más efectos secundarios. Y, sobre todo, y un punto importantísimo donde la fitoterapia tiene mucho que decir, es en la prevención.

Y ahí es donde más incidimos siempre los farmacéuticos, ¿no? Donde realmente la población tiene que concienciarse de tratar muchas veces antes de que aparezca la enfermedad.

Presentadora:

Lógicamente las plantas tienen menos efectos secundarios, lo decías, que los fármacos de síntesis, pero no son inocuas. Hay alguna, por supuesto no las medicinales, pero hay alguna que puede ser hasta peligrosa. ¿No?

Mari Luz García Toro:

Por supuesto que sí, todo es cuestión de dosis. Fíjate que cuando hablamos de plantas medicinales, desde INFITO, siempre insistimos en que hablamos de medicamentos, ¿por qué? Porque una planta medicinal tiene una serie de activos y lo que desde INFITO queremos insistir es en la necesidad de conseguir estos activos, procesarlos y prepararlos en formas farmacéuticas seguras para el consumo. Es mucho más seguro que una persona que quiere utilizar una planta medicinal vaya a la farmacia y compre un preparado que ha pasado una serie de controles de calidad, seguridad y eficacia a que se vaya al campo y coja una planta. Porque aquí puede haber equivocaciones, podemos coger la especie que no buscamos, puede estar contaminada, puede no tener principios activos. Es decir que...

Presentadora:

Ya.

Mari Luz García Toro:

...Es importante. Y como tú bien decías, lo natural no es sinónimo de inocuo.

Presentadora:

Eso es.

Mari Luz García Toro:

Lo natural es muy interesante, puede tener aplicaciones terapéuticas, pero debemos de tener una serie de controles que solamente los medicamentos de farmacia nos pueden dar.

Presentadora:

Creo que ya te has adelantado a la pregunta que te iba a hacer, porque, claro, ahí se pueden comprar en farmacias, pero también en herbolarios... Incluso gente, lo que dices, de: "Me voy a coger en el campo esto que parece tila", y puede ser tila o... ¿Dónde conviene comprar estas cosas?

Mari Luz García Toro:

Bueno, yo creo que los que trabajamos la fitoterapia, los profesionales de la fitoterapia, insistimos casi todos, estamos de acuerdo en que es mejor acudir a la farmacia. Normalmente los preparados farmacéuticos que vamos a encontrar en la farmacia, como te decía, han pasado una serie de controles de calidad. Los procesos de fabricación cumplen la normativa. Hay análisis de que contienen los principios activos en dosis adecuadas.

Y sobre todo algo muy importante, y es el consejo del farmacéutico. Cuando uno va a una farmacia porque tiene un problema de salud y quiere tomar una planta medicinal, mejor que tomar un medicamento de síntesis, el farmacéutico tiene que saber si tú tienes otra serie de enfermedades, que pueden no ser las adecuadas para tomar esa planta o estás tomando otra medicación, porque puede haber contraindicaciones. Es decir, que un medicamento de plantas que compremos en la farmacia va a tener un prospecto donde van a aparecer las indicaciones, las precauciones si hay que tenerlas.

Hay otros puntos donde podemos encontrar plantas, como bien decías, los herbolarios. Quizás hay preparados que se venden en herbolario que tienen estas garantías también, pero digamos que un medicamento que obtiene un registro de medicamento ha tenido que demostrar estas garantías.

Y luego, como digo, el aval del farmacéutico que es fundamental como consejero de salud, desde luego.

Presentadora:

Hablabas de esas contraindicaciones y vamos a tratar de inculcar a la gente eso, que no se crea que es absolutamente inocuo. ¿Hay alguna planta que esté muy contraindicada con un medicamento de los habituales? Pues, por ejemplo, que la gente diga: "Pues me voy a tomar esto tranquilamente, sin consultar a nadie", y que con algún fármaco de los más comunes, pues no sé, paracetamol, ibuprofeno pueda ser malo.

Mari Luz García Toro:

Bueno, es verdad que uno de los puntos más positivos que tienen las plantas medicinales es que tienen muy pocos efectos secundarios. Es decir, que yo creo que todas aquellas personas que quieren utilizar las plantas para cuidar su salud, para prevenir su salud, incluso tratar y aliviar muchas enfermedades, lo pueden hacer muy bien con plantas medicinales.

De los más comunes, por ejemplo los laxantes. Es algo que debemos de tomar con precaución. En general ya digo, son plantas muy seguras, no tienen efectos secundarios, pero los laxantes debemos tomarlos con precaución. Debemos no sobrepasar los diez días. Debemos tener precaución si creemos que puede haber un embarazo.

Y luego la tranquilidad, insisto, de que si vamos a la farmacia y cogemos un medicamento, ahí vamos a tener indicado para cuándo tomarlo y cuándo no se puede tomar. Y esto da mucha garantía.

Presentadora:

¿Podemos aprovechar...? ¿Te importa, Mari Luz, si te exprimimos un poquito?, y ya que estás aquí, ¿te podemos hacer alguna consulta de plantas concretas?

Mari Luz García Toro:

Claro, por supuesto. Si os puedo ayudar, encantada.

Presentadora:

Pues mira, por ejemplo, nosotros y nuestros oyentes que tenemos los ritmos de sueños muy cambiados, dormimos menos: plantas que nos puedan venir bien, porque es verdad que yo consulto, llego a la farmacia y digo: pasiflora, amapola de California, valeriana. Cuéntanos.

Mari Luz García Toro:

Bueno, la ventaja de la fitoterapia para aliviar o para tratar los problemas del insomnio es que tenemos un abanico muy grande de plantas que podemos utilizar. Pero, claro, para el caso vuestro que trabajáis por la noche, pues ya estáis incumpliendo lo que siempre decimos lo primero, que hay que tener un orden en el sueño. Entonces esto es lo primero...

Presentadora:

Empezamos mal, ¿no?

Mari Luz García Toro:

... Que hay que recomendar a las personas que padecen insomnio, pero bueno, yo creo que las plantas a pesar de todo, nos pueden ayudar.

Lo importante para dormir bien es estar tranquilo durante el día, está es la primera premisa importantísima. Siempre hemos hablado de la valeriana. La valeriana es una planta medicinal muy eficaz para la ansiedad durante el día, pero no es un hipnótico, no nos va a ayudar a dormir, pero nos va a venir muy bien para pasar el día tranquilos. Es decir, que la valeriana, en contra de lo que mucha gente cree, hay que tomarla por la mañana, al mediodía y por la noche. Para estar tranquilos, durante el día, es una planta ansiolítica.

Y luego, si conseguimos estar tranquilos durante el día, para reforzar y conseguir dormir mejor, pues hay una planta que a mí me gusta mucho y que siempre recomiendo: la pasiflora. La pasiflora se conoce como la benzodiacepina natural. Y actúa de una manera muy sencilla, prolonga las fases del sueño profundo. Evita que nos despertemos, hace que tengamos un sueño como más largo, más reparador y es una planta que se recomienda para casos de insomnio.

Hablabas también de la amapola, la amapola es un hipnótico muy suave. Se recomienda para niños incluso, para personas mayores y lo que hace es que te facilita la conciliación, hace que te duermas. ¿Vale?

Presentadora:

O sea, digamos que una es para ayudar a dormir y otra para que ese sueño sea más reparador, más...

Mari Luz García Toro:

Exactamente, prolongar las fases de sueño profundo.

Presentadora:

Me lo voy a apuntar.

Mari Luz García Toro:  
Apúntatelo.

Presentadora:  
Sí, sí, desde luego.

Mari Luz García Toro:  
Pero insisto, lo importante es que la mayoría de las veces que tenemos problemas de insomnio, que no dormimos bien, es porque vivimos situaciones estresantes durante el día y esas situaciones hacen que lleguemos a la cama estresados, excitados y nos vamos con los problemas a la cama. Entonces es importante, insisto, durante el día conseguir ese estado de relajación.  
Ojo, la valeriana es una solución, pero hay otras que nos pueden ayudar: la meditación, practicar yoga, hacer deporte, importantísimo. Sabemos que cuando practicamos deporte segregamos unas sustancias que nos hacen sentirnos bien, nos proporcionan bienestar, las endorfinas. Pero, eso sí, no hacerlo una hora antes de irnos a dormir.

Presentadora:  
Ya.

Mari Luz García Toro:  
Porque entonces estaremos más excitados. Y luego, bueno, pues lo que te decía al principio, unas pautas ordenadas de sueño: acostarnos siempre a la misma hora, levantarnos siempre a la misma hora, siempre que se pueda, cena ligera... Un vasito de leche calentita es también algo que nos ayuda a relajarnos y a dormir bien. Los pequeños remedios de la abuela que siguen teniendo...

Presentadora:  
Sí, que son muy prácticos.

Mari Luz García Toro:  
... Muy prácticos, sí, sí.

Presentadora:  
Toda la razón. Ahora, que viene el otoño, Mari Luz, para animarnos si hay algún trastorno de ánimo o estamos un poco más decaídos.

Mari Luz García Toro:  
Bueno, cuando hablamos de decaimiento o de peor humor, estamos como... Tenemos que hablar de una planta muy interesante que es el hipérico, el hipérico no sé si...

Presentadora:  
Te iba a preguntar porque es una de las que tengo apuntadas, porque yo oigo mucha gente ahora que lo toma.

Mari Luz García Toro:

El hipérico es una planta que nos va a ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo.

Tiene un efecto antidepresivo. De hecho, su indicación terapéutica es para depresiones leves. Lógicamente estamos hablando de depresiones leves, como decía al principio. Si una persona tiene una depresión importante tendrá que tomar un medicamento recetado por su médico.

Pero si una persona nota que tiene un decaimiento, que está como que le falta energía, está triste, se nota sensible... Bueno, pues el hipérico es una planta que nos puede ayudar.

Hay que tomarlo de forma prolongada. En general, todos los tratamientos con plantas medicinales han de ser a largo plazo, pero el hipérico mucho más, porque va a actuar como inhibiendo la recaptación de serotonina, que es el neurotransmisor que está en deficiencia cuando tenemos estados de ánimo depresivos.

Entonces hay que tomarlo durante dos, tres semanas y a partir de ahí empezaremos a ver los resultados.

Presentadora:

Eso te iba a preguntar, por tiempo. Bien es cierto que las plantas, al ser más suaves, a lo mejor podemos prolongar, pero tampoco podemos estar imaginando eternamente, ¿no? Tomando...

Mari Luz García Toro:

Bueno, nosotros siempre recomendamos descansar de vez en cuando. Como decía antes, una indicación importantísima de las plantas medicinales son los trastornos crónicos. Si una persona tiene, por ponerte un ejemplo, una insuficiencia venosa, es un problema que no va a solucionarse, es decir, que va a necesitar un tratamiento de por vida. Entonces lo que podemos recomendar es hacer un tratamiento de un mes, mes y medio, descansar una semana y volver a empezar otra vez.

Esto, en general, para cualquier medicamento de plantas medicinales.

Presentadora:

Una de las razones más importantes es que el cuerpo también se habitúa, ¿no?

Presentadora:

Ya, claro.

Mari Luz García Toro:

Hay como una habituación a eso que estamos tomando. Se ve muy marcado con los diuréticos, por ejemplo. Que cuando los tomamos durante mucho tiempo dejan de ser eficaces, entonces hay que descansar y volver a empezar.

O los preparados de plantas que tomamos para el estado de ánimo, que tiene bases xánticas, como la cafeína, pues lo mismo. Es como cuando estamos acostumbrados a tomar mucho café, al final ya no nos hace efecto.

Presentadora:

Ya no hace efecto, efectivamente.

Mari Luz García Toro:

Entonces hay que descansar durante una semana, dos semanas, y volver a empezar los tratamientos.

Presentadora:

Algún tipo de excitante, hablabas de la cafeína, por ejemplo. Pues a nosotros, te he preguntado antes cómo nos dormimos. Pues ahora ¿cómo nos despertamos?

Mari Luz García Toro:

Como nos despejamos.

Presentadora:

Porque es verdad que abusamos del café, todas esas cosas.  
Algo que nos estimule de forma, por supuesto, natural.

Mari Luz García Toro:

Bueno, hay muchas plantas medicinales que podemos utilizar y algunas muy conocidas. El guaraná por ejemplo, seguramente que todos los oyentes han oído hablar. Es una planta que nos puede ayudar, lo que pasa que siempre hay que tener cuidado con las personas que no están acostumbradas que quizá les pone un poquito nerviosos. ¿Vale?

Presentadora:

¿Ah, sí?

Mari Luz García Toro:

Pero es una planta que se puede utilizar. Y hay otra que también seguramente hemos oído que es el ginseng.

El ginseng es la planta afrodisiaca por excelencia, nos da... Se llama planta adaptógena. Hace que estemos más preparados para situaciones adversas, situaciones de estrés, de mucho trabajo, nos prepara para poder afrontar estas situaciones sin problemas.

Presentadora:

Otra cosa para la que se toman muchas plantas medicinales, me da la impresión... Ahora ya pasado el verano, pero es para el tema de los kilos. Siempre se habla de la alcachofa... Estas cosas. Cuéntanos.

Mari Luz García Toro:

Bueno, pues sí, la verdad es que es una realidad. Nosotros desde INFITO y en general los profesionales que trabajamos con plantas, llevamos muchos años insistiendo en que las plantas tienen muchas utilidades terapéuticas, pero la más importante ha sido por tradición la pérdida de peso.

Y la verdad es que siempre insistimos que cuando una persona quiere perder peso hay tres pilares importantes donde hay que actuar. Uno es la dieta, es decir, que si la persona no modifica la dieta, no va conseguir nada. Otro es practicar ejercicio físico y, otro, igual de importante, es un programa coadyuvante o un tratamiento coadyuvante, "coadyuvante" quiere decir que va a ayudar a la dieta y al ejercicio con plantas medicinales.

¿Y qué van a hacer las plantas? Muy sencillo. Nos van a ayudar a cumplir mejor la dieta, por lo tanto, van a ser eficaces porque nos van a quitar el hambre, por ejemplo. El glucomanano es una fibra saciante. Si yo la tomo un par de horas antes de comer con un buen vaso de agua, cuando llegue el momento de sentarme a la mesa voy a tener menos hambre. Me está contribuyendo a quitarme el apetito.

¿Cómo pueden actuar también? Pues acelerando esa pérdida de peso, lo que llamamos las plantas termogénicas, y que hablamos del té verde, la camilina, el guaraná también, que mencionábamos antes. Son plantas que hacen que quememos más rápido, por lo tanto, van a hacer que los resultados los veamos más rápido, nos van a motivar también.

Incluso en algunos casos se recomiendan diuréticos. Si la persona tiene retención de líquidos, pues en ciertas ocasiones puede ser interesante asociar un diurético también. Y la alcachofa que has mencionado es un depurativo. Nos va a ayudar a digerir, a digerir mejor la grasa, a metabolizar mejor y a que los resultados de nuestra dieta sean más rápidos. Pero insisto, siempre son tres puntos: dieta, ejercicio y programa de plantas medicinales.

Presentadora:

Una cosa que he oído yo aquí por la radio y ahora que te tengo aquí aprovecho para confirmar, los que nos tenemos que cuidar un poco la garganta, ¿el jengibre sirve para la voz, cuidar la garganta o algo así? Me lo decía el otro día un compañero y digo le pregunto a Mari Luz.

Mari Luz García Toro:

El jengibre es una planta medicinal. Yo realmente lo que tengo más documentado del jengibre es para los mareos. Es una planta...

Presentadora:

¿Ah sí?

Mari Luz García Toro:

... Sí, para evitar los mareos. Es una planta también que tiene bastante de afrodisiaca. Para la garganta no es una planta medicinal, pero está muy próximo, es una sustancia natural que es el própolis, no sé si has oído hablar.

El própolis es realmente una maravilla para las personas que trabajáis con la voz. Tiene propiedades antisépticas, por lo tanto, ahora que empieza este tiempo del otoño, que empieza a hacer frío, que salimos de un sitio y hace calor, frío y afecta tanto a la garganta, chupar unos comprimidos de própolis. Es una sustancia que fabrican las



abejas para proteger su colmena, para evitar que la colmena se infecte con otras bacterias.

Y se ha descubierto que en el hombre también tiene estas propiedades. Se puede tomar en comprimidos, en spray, aplicado directamente en la garganta y tiene un efecto muy interesante para evitar estas afonías, dolores de garganta... cuando llegan los meses del invierno y del otoño.

Presentadora:

Estoy abusando un poco de ti de más, pero seguro que nuestros oyentes están aquí también tomando nota. Para evitar los dichosos constipados o hacer que mejoren nuestras defensas, ahora que viene ya el fresco.

Mari Luz García Toro:

Sí. Sí, sí, la verdad es que hay una planta que ahora empieza a ponerse en los mostradores de las farmacias y es la equinácea.

La equinácea, una planta medicinal, como bien decías, que aumenta las defensas.

Porque aprovecho que tengo la oportunidad de recordar a todo el mundo que cuando tenemos un resfriado o tenemos una gripe, no hay que tomar antibióticos.

Presentadora:

Ya.

Mari Luz García Toro:

No hay que tomar antibióticos, porque estos procesos son víricos. Y sabemos que frente a los virus, los antibióticos no nacen nada. Entonces tenemos que ayudar a nuestro organismo a que se recupere. ¿Y cómo podemos hacerlo? La equinácea va a hacer que nuestras defensas estén más fuertes, que respondamos mejor a esta infección. Y también lo podemos tomar en prevención para evitar...

Aquí en la redacción, cuando empecéis a ver que uno se resfría. "¡Uy, este está de baja!". Ese es el momento de sacar la equinácea, para empezar a tomarla y evitar que nos resfriemos o que cojamos la gripe.

Presentadora:

Esta es difícil y es para un compañero. Es un hombre joven y nos cuenta que le da muchísimo calor, como sofocos, se pone rojo, de hecho. Y es una persona joven, hombre... No sé si hay algo, sé que esta es difícil, que le puede ayudar.

Mari Luz García Toro:

Bueno, yo, realmente, cuando hablamos de sofocos en los hombres, yo creo que ya tiene que verle un médico. Yo le aconsejaría que vaya al médico, que se haga una analítica para ver cómo está y descartar que sea cualquier otra cosa. Yo sé, y seguramente que los oyentes habrán oído hablar de la soja.

Presentadora:

Sí.

Mari Luz García Toro:

La soja es una planta indicada, recomendada para la mujer cuando llega la menopausia. Para los sofocos, como síntoma más importante de la menopausia. Yo he oído a algunos profesionales ginecólogos que también lo utilizan en caso de los hombres cuando están haciendo algunos tratamientos que pueden producir como efecto secundario las sofocaciones, recomiendan la soja. Pero yo para este compañero que no lo conocemos, creo que debería ir al médico primero para ver de qué se trata.

Presentadora:

Es una buena recomendación, las plantas cuando hay que tomarlas y el médico cuando hay que acudir. Imagino que en tu casa hay.

Mari Luz García Toro:

¿Plantas?

Presentadora:

Sí.

Mari Luz García Toro:

Sí.

Presentadora:

Por ejemplo, ¿tú cuáles tomas así para cosas...?

Mari Luz García Toro:

Pues así, la que primero se me ocurre, es para proteger la piel en el verano. Sí, extractos de betacaroteno, por ejemplo. Es algo muy interesante que cada vez se está implantando más, porque cada vez... Todos sabemos los efectos nocivos del sol. Yo creo que, a día de hoy, estamos bastante concienciados, usamos cremas solares de aplicación tópica, fotoprotectores. Pero muchas veces la piel no podemos protegerla completamente solo con la crema. Y, por ejemplo, tomar preparados en cápsulas con extractos de tomate, de zanahoria..., son extractos naturales antioxidantes, que nos van a proteger la piel para evitar arrugas, manchas, envejecimiento prematuro. Esto es una cosa habitual. Y luego la jalea real, aunque no es una planta medicinal pero también es una sustancia natural que cuando llega el otoño, en mi casa siempre hay. Para cuando volvemos al cole, la vuelta al cole, después de las vacaciones, que estamos más cansados, como que te falta un poco de energía, pues eso te ayuda también.

Presentadora:

Cuantas cosas, cuantos beneficios y seguro que hay muchísimas veces que nos podremos evitar tomar más de un medicamento, insistimos que siempre en casos leves, gracias a una planta. Te tendríamos aquí horas, Mari Luz, hablando de estas

cosas, preguntándote dudas, las de nuestros oyentes, pero bueno. Muchísimas gracias, Mari Luz García Toro, experta en plantas medicinales, consultora del Centro de Investigación en Fitoterapia, el INFITO. Y si nos das permiso, a lo mejor algún otro día te decimos: "Acércate que tenemos otras dudas de oyentes", y hablamos otro rato.

Mari Luz García Toro:

Pues será un placer acompañaros de nuevo.

Presentadora:

Mil gracias.

Mari Luz García Toro:

A vosotros. Un saludo a todos.