

Transcripciones en español i català

Fitoterapia: El poder curativo de las plantas

Gracias por escuchar los podcast de Radio Nacional. Acceda a todos los programas en www.rtve.es/alacarta.

(El Yerberito Moderno-Celia Cruz)

'Fitoterapia', leo, viene del griego *phytós* (planta, vegetal) y 'terapia' (lo conocemos). Leía antes que en fitoterapia estudian 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.

Locutora:

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

Mari Luz:

Eso es.

Locutora:

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

Mari Luz:

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, donde realmente la población tiene que concienciarse de tratar, muchas veces, antes de que aparezca la enfermedad.

Locutora:

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:

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 desde INFITO queremos insistir 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, es importante. Y como tú bien decías, lo natural no es sinónimo de inocuo.

Locutora:

Eso es.

Mari Luz:

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

Locutora:

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

Mari Luz:

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 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 no pueden ser las adecuadas para tomar esa planta, o estás tomando otra medicación, porque puede haber contraindicaciones. Es decir, 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. Quizá 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. Luego, como digo, el aval del farmacéutico, que es fundamental, como consejero de salud, desde luego.

Locutora:

Hablabas de esas contraindicaciones. Vamos a tratar de inculcarle a la gente eso; que no se crea que es absolutamente inocuo. ¿Hay alguna planta que esté muy contraindicada con algún medicamento de los habituales? 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 (Paracetamol, Ibuprofeno) pueda ser malo.

Mari Luz:

Bueno, es verdad que uno de los puntos más positivos que tienen las plantas medicinales es que tienen muy pocos efectos secundarios. Es decir, 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 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 para cuándo no se puede tomar, y esto da mucha garantía.

Locutora:

Podemos aprovecharte, preguntar a Mari Luz... Si te exprimimos un poquito, ya que estás aquí, ¿te podemos hacer alguna consulta de plantas concretas?

Mari Luz:

Claro.

Locutora:

Venga.

Mari Luz:

Por supuesto, si os puedo ayudar, encantada.

Locutora:

Hombre. Pues mira, por ejemplo, nosotros y nuestros oyentes, que tenemos los ritmos de sueño muy cambiados, dormimos menos. Plantas que nos puedan venir bien. Porque es verdad que yo consulto, llego a la farmacia y veo ‘pasiflora’, ‘amapola californiana’, ‘valeriana’... Cuéntanos.

Mari Luz:

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

Locutora:

Empezamos mal.

Mari Luz:

Entonces, esto es lo primero 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. Esta 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, hay una planta que a mí me gusta mucho y que siempre recomiendo, que es 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?

Locutora:

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

Mari Luz:

Exactamente.

Locutora:

...más largo...

Mari Luz:

Prolongar las fases de sueño profundo.

Locutora:

Me lo voy a apuntar ahora.

Mari Luz:

Apúntatelo.

Locutora:

Sí, sí, desde luego.

Mari Luz:

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 el yoga, hacer deporte, importantísimo. Sabemos que cuando practicamos deporte segregamos unas sustancias que nos hacen sentir bien, nos proporcionan bienestar.

Locutora:

Las endorfinas.

Mari Luz:

Las endorfinas. Pero, eso sí, no hacerlo una hora antes de irnos a dormir, 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 algo que nos ayuda también a relajarnos y a dormir bien. Los pequeños remedios de la abuela que siguen teniendo...

Locutora:

Sí, que son muy prácticos.

Mari Luz:

Muy prácticos, sí, sí.

Locutora:

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

Mari Luz:

Bueno, cuando hablamos de decaimiento o de peor humor, tenemos que hablar de una planta muy interesante que es el hipérico. El hipérico no sé si...

Locutora:

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

Mari Luz:

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...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 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.

Locutora:

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, imagino, eternamente tomando...

Mari Luz:

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. Una de las razones más importantes es que el cuerpo también se habitúa.

Locutora:

Ya, claro.

Mari Luz:

Hay como una habituación a eso que estamos tomando. Se ve muy marcado con los diuréticos, por ejemplo. Cuando los tomamos 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 tienen bases xánticas como la cafeína, pues lo mismo. Es como cuando estamos acostumbrados a tomar mucho café, al final, ya no nos hace efecto.

Locutora:

Ya no hace efecto, efectivamente.

Mari Luz:

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

Locutora:

¿Algún tipo excitante? Hablabas de la cafeína... Por ejemplo, a nosotros, te he preguntado antes “¿Cómo nos dormimos?”. Pues ahora, ¿cómo nos despertamos?

Mari Luz:

Cómo nos despejamos.

Locutora:

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

Mari Luz:

Bueno, hay muchas plantas medicinales que podemos utilizar, y algunas muy conocidas. La guaraná, por ejemplo, seguro 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.

Locutora:

Ah, ¿sí?

Mari Luz:

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 afrodisíaca por excelencia. 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.

Locutora:

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

Mari Luz:

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 bueno, 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 a 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? Pues 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; una fibra...

Locutora:

Es saciante, ¿no?

Mari Luz:

...que 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 aquí hablamos del té verde, la camelina, la guaraná, 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, en ciertas ocasiones, puede ser interesante asociar un diurético también. Y la alcachofa, que has mencionado; pues un depurativo. Nos va a ayudar a digerir, a digerir mejor la grasa, 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.

Locutora:

Siempre. Una cosa que he oído yo 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, digo "le pregunto a Mari Luz".

Mari Luz:

Bueno, el jengibre es una planta medicinal... Yo, realmente, lo que tengo más documentado del jengibre es para los mareos.

Locutora:

Ah, ¿sí?

Mari Luz:

Es una planta para evitar los mareos. Es una planta, también, que tiene bastante de afrodisíaca... 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.

Locutora:

Ah, sí.

Mari Luz:

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 o 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 espray, 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.

Locutora:

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:

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

Locutora:

Equinácea.

Mari Luz:

La equinácea. Una planta medicinal, como bien decías, que aumenta las defensas. Porque aprovecho, que tengo la oportunidad, para recordar al mundo que cuando tenemos un resfriado o tenemos una gripe, no hay que tomar antibióticos.

Locutora:

Ya.

Mari Luz:

No hay que tomar antibióticos, porque estos procesos son víricos. Y sabemos que, ante los virus, los antibióticos no hacen 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, ¿eh? Para evitar... Aquí, en la redacción, cuando empecéis a ver que uno se resfría, "uy, este está de baja"... Es el momento de sacar la equinácea para empezar a tomarla y evitar que nos resfriemos o que cojamos la gripe.

Locutora:

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 pueda ayudar.

Mari Luz:

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

Locutora:
Sí.

Mari Luz:

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 el 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.

Locutora:

Es una buena recomendación: las plantas cuando hay que tomarlas, y el médico cuando hay que acudir.

Mari Luz:
Sí.

Locutora:

Imagino que en tu casa hay.

Mari Luz:
¿Plantas?

Locutora:
Sí.

Mari Luz:
Sí. Sí.

Locutora:

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

Mari Luz:

Pues, así, la que primero se me ocurre es para proteger la piel en el verano.

Locutora:
Ah, ¿sí?

Mari Luz:

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 es capaz... No podemos protegerla completamente solo con la crema. 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, bueno, 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, estamos más cansados, como que te falta un poco de energía... Pues eso te ayuda también.

Locutora:

Cuántas cosas, cuántos beneficios, y seguro que muchísimas veces que nos podremos evitar tomar más de un medicamento (e 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 sobre Fitoterapia, INFITO. Y bueno, si nos das permiso, a lo mejor, algún otro día, te decimos “acércate, que tenemos otras dudas de oyentes”, y hablamos otro rato, ¿te parece?

Mari Luz:

Pues será un placer acompañaros de nuevo.

Locutora:

Mil gracias.

Mari Luz:

A vosotros. Un saludo a todos.

Fitoteràpia: El poder curatiu de les plantes

Gràcies per escoltar els podcast de Radio Nacional. Accedeixi a tots els programes a www.rtve.es/alacarta.

(*El Yerberito Moderno* – Celia Cruz)

“Fitoteràpia”, llegeixo, ve del grec *phytós* (planta, vegetal) i “teràpia” (ho coneixem). Llegia abans que en fitoteràpia estudien l’ús de plantes medicinals i els seus derivats amb finalitat terapèutica, ja sigui per prevenir, per alleujar, per curar... Però sobre això la que en sap és Mari Luz García Toro, bona nit.

Mari Luz:

Hola, molt bona nit.

Locutora:

Ets experta en plantes medicinals, consultora de l’INFITO, el Centre d’Investigació sobre Fitoteràpia, no?

Mari Luz:

Així és.

Locutora:

Per començar: quins problemes pot i quins no pot curar una planta?

Mari Luz:

Bé, quan parlem de plantes medicinals, com molt bé deies, s’utilitzen per curar malalties, però s’ha de ser molt conscient de que les plantes medicinals tenen una acció suau. Per tant, ja d’abans podem entendre que ens referirem a malalties que no són greus, a malalties que no són agudes, a infeccions... sinó que estem parlant de la seva eficàcia, sobretot, en malalties cròniques, en malalties que tindran tractaments llargs on sempre serà interessant cercar maneres per no utilitzar medicaments de síntesi que tenen més efectes secundaris. I, sobretot, i és un punt importantíssim on la fitoteràpia té molt per dir, és en la prevenció, i aquí és on més incidim sempre els farmacèutics, on realment la població s’ha de conscienciar de tractar-se, moltes vegades, abans que aparegui la malaltia.

Locutora:

Lògicament, les plantes tenen menys efectes secundaris, com deies, que els fàrmacs de síntesi, però no són innòcues. N’hi ha alguna, per descomptat no les medicinals, però n’hi ha alguna que pot arribar a ser fins i tot perillosa, no?

Mari Luz:

Per descomptat que sí. Tot és qüestió de dosi. Fixa't que quan parlem de plantes medicinals, des d'INFITO, sempre insistim que estem parlant de medicaments. Per què? Perquè una planta medicinal té una sèrie d'actius, i des d'INFITO volem insistir en la necessitat d'aconseguir aquests actius, processar-los i preparar-los en formes farmacèutiques segures per al consum. És molt més segur que una persona que vol utilitzar una planta medicinal vagi a la farmàcia i compri un preparat que ha passat una sèrie de controls de qualitat, de seguretat i d'eficàcia, a que se'n vagi al camp i agafi una planta, perquè aquí hi pot haver equivocacions; podem agafar l'espècie que no busquem, pot estar contaminada, pot no tenir principis actius. És a dir, és important. I com tu bé deies, allò natural no és sinònim d'innocu.

Locutora:

Ho és.

Mari Luz:

Allò natural és molt interessant, pot tenir aplicacions terapèutiques, però hem de tenir una sèrie de controls que només els medicaments de farmàcia ens poden donar.

Locutora:

Em sembla que ja t'has avançat a la pregunta que t'anava a fer, perquè, esclar, es poden comprar a les farmàcies, però també als herbolaris... Fins i tot hi ha gent que, com dius, "me'n vaig a collir això al camp que sembla til·la", i pot ser til·la o... On convé comprar aquestes coses?

Mari Luz:

Bé, jo crec que els que treballem la fitoteràpia, els professionals de la fitoteràpia insistim... quasi tots estem d'acord en que és millor acudir a la farmàcia. Normalment, els preparats farmacèutics que trobarem a la farmàcia, com et deia, ha passat per una sèrie de controls de qualitat. Els processos de fabricació compleixen la normativa. Hi ha anàlisis que contenen els principis actius en dosis adequades. I, sobretot, una cosa molt important, i és el consell del farmacèutic. Quan un va a la farmàcia perquè té un problema de salut i vol prendre una planta medicinal, millor que prendre un medicament de síntesi, el farmacèutic ha de saber si tens alguna altra sèrie de malalties que no poden ser les adequades per prendre aquella planta, o si estan prenent algun altre medicament, perquè hi pot haver contraindicacions. És a dir, un medicament de plantes que comprem a la farmàcia tindrà un prospecte on hi apareixeran les indicacions, les precaucions (si se n'han de tenir). Hi ha altres punts on podem trobar plantes, com bé deies: els herbolaris. Potser hi ha preparats que es venen a l'herbolari que també tenen unes garanties, però diguem que un medicament que obté un registre de medicament ha hagut de demostrar aquestes garanties. Llavors, com dic, l'aval del farmacèutic, que és fonamental, com a conseller de salut, per descomptat.

Locutora:

Parlaves d'aquestes contraindicacions. Intentarem inculcar això a la gent; que no es cregui que és absolutament innocu. Hi ha alguna planta que estigui molt contraindicada amb algun dels medicaments habituals? Per exemple, que la gent digui: "doncs em prendré això tranquil·lament, sense consultar-ho amb ningú", i que amb algun fàrmac dels més comuns (Paracetamol, Ibuprofè) pugui ser dolent.

Mari Luz:

Bé, és veritat que un dels punts més positius que tenen les plantes medicinals és que tenen molts pocs efectes secundaris. És a dir, jo crec que totes aquelles persones que volen utilitzar les plantes per cuidar la seva salut, per prevenir la seva salut, fins i tot per tractar i alleujar moltes malalties, ho poden fer molt bé amb plantes medicinals. Dels més comuns, per exemple, els laxants. És una cosa que s'ha de prendre amb precaució. En general, com dic, són plantes molt segures, no tenen efectes secundaris... Però els laxants s'han de prendre amb precaució. No hem de sobrepassar els deu dies, hem de tenir precaució si creiem que es pot estar embarassada... I llavors, la tranquil·litat, insisteixo, de que si anem a la farmàcia i agafem un medicament, hi tindrem indicat quan s'ha de prendre i quan no es pot prendre, i això dona molta garantia.

Locutora:

Et podem aprofitar i preguntar-te, Mari Luz... Si t'expressim un poquet, ja que ets aquí, et podem fer alguna consulta de plantes concretes?

Mari Luz:

Esclar.

Locutora:

Vinga.

Mari Luz:

Per descomptat, si us puc ajudar, encantada.

Locutora:

Home, doncs mira, per exemple, nosaltres i els nostres oients, que tenim els ritmes de son molt canviats, dormim menys. Plantes que ens puguin venir bé. Perquè és veritat que jo consulto, arribo a la farmàcia i veig "passiflora", "rosella californiana", "valeriana"... Explica'ns-ho.

Mari Luz:

Bé, l'avantatge de la fitoteràpia per alleujar o per tractar els problemes de l'insomni que tenim és que hi ha un ventall molt gran de plantes que podem utilitzar; però, esclar, per al vostre cas, que treballem de nit, ja esteu incomplint el que sempre diem primer: que s'ha de tenir un ordre del son.

Locutora:
Comencem malament.

Mari Luz:
Llavors, això és el primer que s'ha de recomanar a les persones que pateixen insomni. Però, bé, jo crec que les plantes, tot i això, ens poden ajudar. El més important per dormir bé és estar tranquil durant el dia. Aquesta és la primera premissa importantíssima. Sempre hem parlat de la valeriana. La valeriana és una planta medicinal molt eficaç per a la ansietat durant el dia, però no és un hipnòtic; no ens ajudarà a dormir, però ens anirà molt bé per passar el dia tranquils. És a dir, que la valeriana, en contra del que molta gent creu, s'ha de prendre al matí, al migdia i al vespre per estar tranquils durant el dia; és una planta ansiolítica. I llavors, si aconseguim estar tranquils durant el dia, per reforçar i aconseguir dormir millor, hi ha una planta que a mi m'agrada molt i que sempre recomano, que és la passiflora. La passiflora és coneguda com la benzodiazepina natural i actua d'una manera molt senzilla: allarga les fases del son profund. Evita que ens despertem, fa que tinguem un son més llarg, més reparador, i és una planta que es recomana per a casos d'insomni. Parlaves també de la rosella. La rosella és un hipnòtic molt suau; es recomana per als nens, fins i tot, per a les persones majors... I el que fa és que et facilita la conciliació, fa que t'adormis, d'acord?

Locutora:
O sigui, diguem que una és per ajudar a dormir i l'altra és perquè el son sigui més reparador...

Mari Luz:
Exactament.

Locutora:
...més llarg...

Mari Luz:
Allargar les fases de son profund.

Locutora:
M'ho apuntaré ara.

Mari Luz:
Apunta-t'ho.

Locutora:
Sí, sí, i tant.

Mari Luz:

Però, insisteixo, l'important és que, la majoria de les vegades que tenim problemes d'insomni, que no dormim bé, és perquè vivim situacions estressants durant el dia. I aquestes situacions fan que arribem al llit estressats, excitats... i portem els problemes al llit. Llavors, és important, insisteixo, durant el dia, aconseguir aquest estat de relaxació. Alerta, la valeriana és una solució, però n'hi ha d'altres que ens poden ajudar: la meditació, practicar ioga, fer esport, importantíssim. Sabem que quan practiquem esport segreguem unes substàncies que ens fan sentir bé, que ens proporcionen benestar.

Locutora:

Les endorfines.

Mari Luz:

Les endorfines. Però, això sí, no s'ha de fer una hora abans d'anar a dormir, perquè estarem més excitats. I llavors, bé, doncs el que et deia al començament, unes pautes ordenades de son. Anar al llit sempre a la mateixa hora, aixecar-nos sempre a la mateixa hora, sempre que es pugui... sopar lleuger, un gotet de llet calenteta és una cosa que ens ajuda també a relaxar-nos i a dormir bé. Els petits remeis de l'àvia que segueixen tenint...

Locutora:

Sí, que són molt pràctics.

Mari Luz:

Molt pràctics, sí, sí.

Locutora:

Tens tota la raó. Ara que arriba la tardor, Mari Luz, per animar-nos, si es té algun trastorn d'ànim, si estem una mica més decaiguts...

Mari Luz:

Bé, quan parlem de decaïment o de més mal humor, hem de parlar d'una planta molt interessant que és el pericó. El pericó no sé si...

Locutora:

T'ho anava a preguntar, perquè és una de les que tinc apuntades, perquè sento a molta gent dir ara que en pren, de pericó.

Mari Luz:

El pericó és una planta que ens ajudarà a millorar el nostre estat d'ànim. Té un efecte antidepressiu; de fet, la seva indicació terapèutica és per a depressions lleus. Lògicament, estem parlant de depressions lleus, com deia al principi. Si una persona té una depressió important haurà de prendre un medicament receptat pel seu metge. Però si una persona nota que té un decaïment, que es troba que li falta energia, que està trist, que es nota sensible... el pericó és una planta que ens pot ajudar. S'ha de

prendre de manera prolongada. En general, tots els tractaments amb plantes medicinals han de ser a llarg termini, però el pericó encara molt més, perquè actuarà inhibint la recaptació de serotonina, que és el neurotransmissor en deficiència quan tenim estats d'ànim depressius. Llavors, s'ha de prendre durant dues, tres setmanes, i, a partir d'allí, començarem a veure resultats.

Locutora:

Això t'anava a preguntar. Per temps, bé és cert que les plantes, al ser més suaus, potser podem prolongar, però tampoc no podem estar, imagino, eternament prenent...

Mari Luz:

Bé, nosaltres sempre recomanem descansar de tant en tant. Com deia abans, una indicació importantíssima de les plantes medicinals són els trastorns crònics. Si una persona té, per posar-te un exemple, una insuficiència venosa, és un problema que no es solucionarà. És a dir, que necessitarà un tractament de per vida. Llavors, el que podem recomanar és fer un tractament d'un mes, mes i mig, descansar una setmana i tornar a començar un altre cop. Això, en general, per a qualsevol medicament de plantes medicinals. Una de les raons més importants és que el cos també s'acostuma.

Locutora:

Ja, esclar.

Mari Luz:

Es té com una habituació a allò que estem prenent. Es veu molt marcat amb els diürètics, per exemple. Quan els prenem durant molt temps, deixen de ser eficaços. Llavors, s'ha de descansar i tornar a començar. O els preparats de plantes que prenem per a l'estat d'ànim, que tenen bases de xantina com a cafeïna, doncs el mateix. És com quan estem acostumats a prendre molt cafè, que al final ja no ens fa efecte.

Locutora:

Ja no fa efecte, efectivament.

Mari Luz:

Llavors, s'ha de descansar durant una setmana, dues setmanes, i tornar a començar els tractaments.

Locutora:

Algun tipus excitant? Parlaves de la cafeïna... Per exemple, a nosaltres, t'he preguntat abans: "Com ens adormim?". Doncs ara, com ens despertem?

Mari Luz:

Com ens deixondim.

Locutora:

Perquè és veritat que abusem del cafè, totes aquestes coses... Alguna cosa que ens estimuli de manera, per descomptat, natural.

Mari Luz:

Bé, hi ha moltes plantes medicinals que podem utilitzar, i algunes són molt conegudes. De la paul·línia, per exemple, segur que tots els oients n'han sentit a parlar. És una planta que ens pot ajudar, el que passa és que sempre s'ha d'anar alerta amb les persones que no estan acostumades, perquè potser els posa un poquet nerviosos.

Locutora:

Ah, sí?

Mari Luz:

Però és una planta que es pot utilitzar. I n'hi ha una altra que, segurament, hem sentit, que és el ginseng. El ginseng és la planta afrodisíaca per excel·lència. S'anomena planta adaptògena: fa que estem més preparats per a situacions adverses. Situacions d'estrès, de molta feina... Ens prepara per poder afrontar aquestes situacions sense problemes.

Locutora:

Una altra cosa per a la qual es prenen moltes plantes medicinals, em sembla a mi... Ara ja ha passat l'estiu, però és per al tema dels quilos. Sempre es parla de la carxofa, aquestes coses... Explica'ns-ho.

Mari Luz:

Bé, doncs sí. La veritat és que és una realitat. Nosaltres, des d'INFITO, i, en general, els professionals que treballem amb plantes portem molts d'anys insistint en que les plantes tenen moltes utilitats terapèutiques. Però la més important ha estat, per tradició, la pèrdua de pes. I bé, la veritat és que sempre insistim que quan una persona vol perdre pes, hi ha tres pilars importants on s'ha d'actuar. Un és la dieta; és a dir, que si la persona no modifica la dieta, no aconseguirà res. Un altre és practicar exercici físic. I l'altre, igual d'important, és un programa coadjuvant o un tractament coadjuvant. Coadjuvant vol dir que ajudarà a la dieta i a l'exercici amb plantes medicinals. I què faran les plantes? Doncs és molt senzill: ens ajudaran a complir millor la dieta. Per tant, seran eficaces perquè ens trauran la gana, per exemple. El glucomannan; una fibra...

Locutora:

És saciant, no?

Mari Luz:

...que és una fibra saciant. Si la prenc un parell d'hores abans de menjar, amb un bon got d'aigua, quan arribi el moment d'asseure'm a taula, tindrè menys gana. Contribueix a llevar la gana. Com poden actuar també? Doncs accelerant aquesta pèrdua de pes; el que anomenem els plantes "termogèniques". I aquí parlem del te verd, la camelina,

la paul·línia, de la qual parlàvem abans... Són plantes que fan que cremem més ràpidament. Per tant, faran que els resultats es vegin abans. Ens motivaran, també. Fins i tot, en alguns casos, es recomanen diürètics. Si la persona té retenció de líquids, en certes ocasions, pot ser interessant associar un diürètic també. I la carxofa, que has mencionat; doncs un depuratiu. Ens ajudarà a digerir, a digerir millor el greix, a metabolitzar millor i a que els resultats de la nostra dieta siguin més ràpids. Però, insisteixo, sempre són tres punts: dieta, exercici i programa de plantes medicinals.

Locutora:

Sempre. Una cosa que he sentit per la ràdio i, ara que et tinc aquí, aprofito per confirmar. Per als que ens hem de cuidar un poc el coll, el gingebre serveix per a la veu, per cuidar el coll o alguna cosa així? M'ho deia l'altre dia un company, i dic: "ho pregunto a la Mari Luz".

Mari Luz:

Bé, el gingebre és una planta medicinal... Jo, realment, el que tinc més documentat del gingebre és que és per als marejos.

Locutora:

Ah, sí?

Mari Luz:

És una planta per evitar els marejos. És una planta, també, que és bastant d'afrodisíaca. Per al coll, no és una planta medicinal, però hi està molt a prop; és una substància natural, que és el pròpolis, no sé si n'has sentit a parlar.

Locutora:

Ah, sí.

Mari Luz:

El pròpolis és realment una meravella per a les persones que treballen amb la veu. Té propietats antisèptiques; per tant, ara que comença aquest temps de la tardor, que comença a fer fred, que sortim d'un lloc i fa calor o fred, i afecta tant al coll, xarrupar uns comprimits de pròpolis. És una substància que fabriquen les abelles per protegir el seu rusc, per evitar que el rusc s'infecti amb altres bactèries. I s'ha descobert que en l'home també té aquestes propietats. Es pot prendre en comprimits, en esprai, aplicat directament al coll... I té un efecte molt interessant per evitar aquestes afonies, aquests mals de coll quan arriben els mesos d'hivern i de tardor.

Locutora:

Estic abusant una mica de tu, de més, però segur que els nostres oients estan aquí també prenent nota per evitar els maleïts constipats o per fer que millorin les nostres defenses ara que ja ve la fresca.

Mari Luz:

Sí, sí, la veritat és que hi ha una planta que ara es comença a col·locar als mostradors de les farmàcies i és l'equinàcia.

Locutora:
Equinàcia.

Mari Luz:
L'equinàcia. Una planta medicinal, com bé deies, que augmenta les defenses. Perquè aprofito, ara que tinc l'oportunitat, per recordar al món que quan tenim un constipat o tenim un grip no hem de prendre antibiòtics.

Locutora:
Ja.

Mari Luz:
No s'han de prendre antibiòtics, perquè aquests processos són vírics. I sabem que, davant els virus, els antibiòtics no fan res. Llavors, hem d'ajudar al nostre organisme a recuperar-se. I com podem fer-ho? L'equinàcia farà que les nostres defenses siguin més fortes, que responguem millor a aquesta infecció, i també la podem prendre com a prevenció, eh? Per evitar... Aquí, a la redacció, quan comenceu a veure que un es constipa: "Ui, aquest està de baixa"... És el moment de treure l'equinàcia per començar a prendre-la i evitar que ens constipem o que agafem el grip.

Locutora:
Aquesta és difícil i és per a un company. És un home jove i ens conta que té moltíssima calor. Com a fogots; es posa vermell, de fet. I és una persona jove, home... No sé si hi ha alguna cosa, sé que aquesta és difícil, que el pugui ajudar.

Mari Luz:
Bé, jo, realment, quan parlem de fogots en els homes, jo crec que ja l'ha de veure un metge. Jo li aconsellaria que vagi al metge, que es faci un anàlisi per veure com està i descartar qualsevol altra cosa. Jo sé, i, segurament, els oients hauran sentit a parlar de la soja.

Locutora:
Sí.

Mari Luz:
La soja és una planta indicada, recomanada per a la dona quan arriba la menopausa. Per als fogots, com a símptoma més important de la menopausa. Jo he sentit a alguns professionals ginecòlegs que també l'utilitzen en el cas dels homes. Quan estan fent alguns tractaments que poden produir, com a efecte secundari, els fogots, recomanen la soja. Però jo, per a aquest company que no el coneixem, crec que hauria d'anar al metge primer per veure què pot ser.

Locutora:

És una bona recomanació: les plantes quan s'han de prendre i, al metge, quan s'hi ha d'anar.

Mari Luz:

Sí.

Locutora:

Imagino que a casa teva n'hi ha.

Mari Luz:

Plantes?

Locutora:

Sí.

Mari Luz:

Sí, sí.

Locutora:

Per exemple, tu quines prens, així, per a coses...?

Mari Luz:

Doncs, així, la que primer que se m'ocorre és per protegir la pell durant l'estiu.

Locutora:

Ah, sí?

Mari Luz:

Sí. Extractes de betacarotè, per exemple, són molt interessants i cada vegada s'està implantant més, perquè cada vegada... Tots sabem els efectes nocius del sol. Jo crec que, a dia d'avui, estem bastant conscienciats. Utilitzem cremes solars d'aplicació tòpica, fotoprotectors... Però, moltes vegades, la pell no és capaç... No podem protegir-la completament només amb la crema. Per exemple, prendre preparats en càpsules, amb extractes de tomàquet, de pastanaga... Són extractes naturals antioxidants que ens ajudaran a protegir la pell per evitar arrugues, taques, envelliment prematur... Això és una cosa habitual. I després, bé, la gelea reial. Encara que no és una planta medicinal, però també és una substància natural que, quan arriba la tardor, a casa sempre en tinc. Per quan tornem a l'escola, la tornada a l'escola després de les vacances, estem més cansats, com si et faltes un poc d'energia... Doncs això t'ajuda també.

Locutora:

Quantes coses, quants beneficis, i segur que moltíssimes vegades podem evitar prendre més d'un medicament (i insistim que sempre en casos lleus) gràcies a una

planta. Et tindriem aquí hores, Mari Luz, parlant d'aquests coses. Preguntant-te dubtes, les dels nostres oients, però bé... Moltíssimes gràcies, Mari Luz García Toro, experta en plantes medicinals, consultora del Centre d'Investigació sobre Fitoteràpia, INFITO. I bé, si ens dones permís, potser un altre dia et diem: "Acosta't, que tenim altres dubtes dels oients", i parlem una estona, et sembla bé?

Mari Luz:

Doncs serà un plaer acompanyar-vos un altre cop.

Locutora:

Mil gràcies.

Mari Luz:

A vosaltres. Salutacions a tots.