



MARTES 4 Agosto

[Página principal](#) > [ENFOQUE](#) > Fitoterapia, recordando los remedios de la abuela

Fitoterapia, recordando los remedios de la abuela

LUNES, 03 DE AGOSTO DE 2009

Las plantas medicinales contra el sobrepeso cuentan con una gran demanda, pero estos productos deben ir acompañados de una dieta equilibrada y de un ejercicio moderado.

Javier Parra

Efe Reportajes

La fitoterapia es la ciencia que investiga el poder curativo de las plantas. En los últimos años, esta rama de la medicina naturista ha cobrado notable importancia, tanto desde el punto de vista económico como terapéutico, ya que mueve un gran volumen de negocio y suele ser eficaz en la reparación de afecciones menos preocupantes de nuestro organismo.

La fitoterapeuta y farmacéutica Teresa Ortega señala que "las plantas medicinales tienen su mayor utilidad en procesos crónicos de carácter leve o moderado".

Las razones del éxito de la fitoterapia radican en su inocuidad, en términos generales, y en que muchos de los consumidores asocian las tisanas y las infusiones de las plantas medicinales a los remedios naturales de sus abuelas. La ausencia de efectos secundarios frente a los fármacos de la medicina alopática, también figuran entre los argumentos que justifican el aumento del consumo de estos productos.



Alcachofa y plátano

Los trastornos principales que inclinan a los consumidores a recurrir actualmente a los remedios de la fitoterapia son los digestivos y de tránsito intestinal, ya que cuatro de cada diez consumidores habituales toman concentrados de alcachofa o de plátano para tratarlos o prevenirlos.

Para el insomnio y los trastornos nerviosos en general, la segunda causa de consumo de extractos de plantas medicinales, se usa la valeriana. Sin embargo, resultan más ventajosos para los fabricantes y distribuidores de productos fitoterapéuticos los compuestos para combatir el sobrepeso y la menopausia que las infusiones de la famosa planta, tan repetidamente reflejada en pasajes de la literatura universal.

En la presentación del libro "Plantas medicinales para el insomnio", el director del Instituto de Investigación del Sueño (IIS), Diego García Borreguero, recomendó la fitoterapia para los casos de insomnio más transitorios, frente al empleo de fármacos ansiolíticos por su "efecto rebote", ya que una vez dejan de consumirse los episodios de insomnio se agudizan y se hacen más severos, por lo que "el problema puede llegar a perpetuarse".

Entre los preparados farmacológicos naturales, el experto aconsejó, además de la valeriana, la amapola de california y la pasiflora, tres de las plantas medicinales más beneficiosas para aliviar o eliminar los trastornos del sueño por sus propiedades sedantes, antidepresivas, ansiolíticas e hipnóticas.

La tila, la lavanda, la amapola, el espino alvar y la melisa también tienen efectos positivos contra el desvelo, según García Borreguero.

El té verde

Las plantas para prevenir el sobrepeso, como el té verde, suponen el 19 por ciento de las ventas totales anuales, aunque, en opinión de la presidenta de Infito y catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada (sur de España), Concha Navarro, aquellas se han estancado, pues "el sobrepeso todavía se sigue viendo como un problema estético y no de salud y en épocas de crisis se reducen las medidas para tratarlo".

La especialista advierte, por otro lado, que las infusiones de té verde, o de otras plantas "adelgazantes", deben ir acompañadas de una dieta equilibrada y de un ejercicio moderado para que se consiga el objetivo de perder los kilos sobrantes.

Por otro lado, existe una serie de extractos de plantas medicinales cuya demanda ha aumentado



FESTIVAL DE LOS ANDES

ARTISTAS INVITADOS

HISTORIA

NOTICIAS

IMÁGENES

EL FESTIVALITO

ESPECIALES

PANORAMA LA REVISTA

EDICIÓN ESPECIAL

ENFOQUE

CARICATURAS

RESULTADOS DE ENCUESTAS

VIDEOS



Joaquín Torres

FOTOS



Galería de Imágenes
Ferrocarril



LA PORTADA DE HOY



ULTIMA HORA

[Alcalde Juan Salazar ama su grupo de trabajo en el Cabildo](#)
[Con un amplio programa, la Casa de la Cultura celebra un nuevo aniversario](#)
[La Dinse construye primer Seminario Fiscal para niñez](#)
[Afilados deben escoger forma de recibir los fondos de reserva](#)
[Patricia Herrera: Me sumo para fortalecer el trabajo](#)

LO MÁS LEIDO:

[26 de Septiembre, día de la Bandera Nacional](#)
[Construyamos nuestro Comité de Seguridad Familiar](#)
[Eugenio Espejo, médico, periodista, bibliotecario y agitador con conciencia crítica](#)
[Descubrimiento del Río Amazonas. PASTAZA: 22 de Septiembre: Día de los Símbolos Patrios](#)

considerablemente en los últimos tiempos, a causa de su eficacia demostrada. Entre ellos destacan los destinados a combatir los trastornos urinarios, como el cranberry -especialmente indicado en casos de cistitis-, y a los problemas relacionados con la menopausia, como la soja.

Los preparados de soja, "con escasos efectos secundarios", reducen "entre un 21 y un 61% la intensidad y el número de los sofocos, que padecen un 80 por ciento de las mujeres en edad climatérica", manifiesta Navarro, quien recuerda no obstante que, para que sean efectivas, todas estas plantas "deben contar con extractos estandarizados y controlados en todas sus fases de elaboración".

Para las enfermedades reumáticas se ha revelado muy eficaz el harpagofito, conocido vulgarmente como "garra del diablo" por la forma que tiene.

La capacidad analgésica y antiinflamatoria de esta planta "ha demostrado ser similar a la ofrecida por los fármacos tradicionales, pero sin sus efectos secundarios", asegura Teresa Ortega.

Otra de las plantas medicinales que ha demostrado su eficacia frente a las enfermedades reumatológicas, según los expertos, es la "uncaria tomentosa", llamada también uña de gato.

Se trata de una especie procedente de la Amazonía peruana cuya corteza presenta "gran capacidad antiinflamatoria e inmunoestimulante", según Ortega.

Medicinas y productos naturales

El estudio de los beneficios de las plantas medicinales ha sido incorporado por la comunidad científica a la medicina convencional, pues la mitad de los medicamentos actuales proceden o están inspirados en productos naturales aunque en el caso de las terapias contra el cáncer el porcentaje se eleva al 60%, según asegura Marina Gordaliza, directora del I Simposio sobre Plantas Medicinales y Productos Naturales como Fuente de Nuevos Fármacos celebrado en Salamanca (noroeste de España).

Gordaliza recuerda que cada año se analizan "miles de sustancias procedentes de tallos, semillas, hojas, cortezas y frutos con el objetivo de demostrar nuevas propiedades terapéuticas".

Las últimas investigaciones en el campo de los fitofármacos indican que el "Ginkgo", una planta procedente de Extremo Oriente, favorece la circulación, potencia la capacidad mental y previene en cierta medida dolencias cerebrales, como el alzheimer, según la profesora de la Facultad de Biológicas de la Universidad de León, Carmen Pérez Morales.

El extracto de la exótica planta, añade la especialista, contiene diversos compuestos, entre ellos, antioxidantes, con propiedades antiinflamatorias y estimulantes de la circulación.

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

[Carrera GADE+GradoEuropeo](#)

Gestión y Administración
Empresas +International BM,
Grado Europeo
www.EsGerencia.com

[Hierbas Chinas. Venta](#)

Amplia gama de hierbas china y
material para consulta MTC
(España)
www.acunaturaleza.com

[Valeriana-Lúpulo Capsulas](#)

Plantas que calman y favorecen
el descanso nocturno, en
combina...
www.Cebanatural.com/Calr

Anuncios Google