



FITOTERAPIA

## Remedios a base de plantas

Las personas con depresión, ansiedad o nerviosismo son las que más acuden a las farmacias en busca de un tratamiento natural  
- 27/02/2009

Deja tu comentario



Cada vez son más las plantas que se emplean a diario en nuestro país con fines medicinales. Entre ellas, el hipérico, la valeriana, el harpagofito o el eucalipto son algunas de las más demandadas, según asevera Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia. "La utilización de productos de origen vegetal con finalidad terapéutica tiene como objetivo prevenir, atenuar o curar un estado patológico", resume esta experta.

### Plantas más demandadas

Así, por ejemplo, el hipérico es una planta muy solicitada por los españoles y que se lleva utilizando desde la antigüedad para el tratamiento de los estados depresivos leves y moderados. "Su eficacia está hoy totalmente validada desde el punto de vista científico por los múltiples ensayos clínicos de los que ha sido objeto", manifiesta Navarro. En cuanto a la valeriana, otra de las plantas ampliamente consumidas en el mundo occidental, cubre las necesidades de muchos ciudadanos hoy en día al poseer efectos beneficiosos sobre los estados de nerviosismo y ansiedad, y porque mejora los trastornos del sueño, afirma.

Por otra parte, el uso del harpagofito es bastante más reciente, ya que fue incorporado como agente terapéutico en las últimas décadas del siglo XX. No obstante, levanta un gran interés general por su acción positiva en distintas afecciones reumáticas, apunta Navarro.

En esta misma dirección, se observa una crecida demanda de senes, otra especie vegetal de uso secular indicada para casos de estreñimiento agudo, así como de productos de soja, por su contenido en isoflavonas que alivian los sofocos de la menopausia. Por último, y con efecto a corto plazo, se piden con frecuencia el eucalipto, que funciona como antiséptico y fluidificante de las secreciones bronquiales, y la equinácea, que aumenta las defensas, concluye.

### Opiniones de los lectores (o comentarios)

No hay comentarios en esta noticia

Ver todas las opiniones

Nombre:

Comentarios:



### Otras noticias

[Hipersudoración](#)

**[Cuando el sudor es excesivo y molesto](#)**

[Odontología](#)

**[Dolor de muelas: en busca de un alivio a corto plazo](#)**

[Picaduras](#)

**[Insectos capaces de aguar un buen día](#)**

[Aparato digestivo](#)

**[Laxantes, una buena ayuda puntual](#)**

[Alergología](#)

**[Rinitis alérgica, ¿estacional o perenne?](#)**

[Virología](#)

**[Combate sus síntomas, pero no la enfermedad](#)**

[Entrevista a Rafael García Gutiérrez, director general de Anefp](#)

**["Los medicamentos con receta no salen gratis"](#)**

[Insomnio](#)

**[Recupera un descanso reparador](#)**

[Dolor de cabeza](#)

**[No dejes que vuelva a aparecer](#)**

[Heridas y cortes](#)

**[Lesiones comunes de fácil tratamiento](#)**



### Infografía de la semana

[Más información...](#)