La investigadora local Nítida Pastor propone en su nuevo libro "Veinte plantas saludables para combatir el estrés"

26/12/2019



Nítida Pastor presenta esta tarde su libro.

La **eldense Nítida Pastor** presenta esta tarde en el espacio cultural **La Tertulia (antigua Librería Vidal)**, a las 20 horas, su segundo libro *Veinte plantas saludables para combatir el estrés*, en el que analiza los **beneficios de las plantas y los hábitos alimenticios** que nos pueden ayudar para sentirnos con energía y salud. "Los derechos de autor de su venta estarán dedicados en su totalidad a la **Fundación El Alto**, dirigida a la formación y capacitación del personal sanitario local en países africanos, respetando sus tradiciones y cultura", apunta la autora.

Nítida Pastor es farmacéutica por la Universidad de Granada y Doctora Cum Laude en Pediatría por al Universidad Autónoma de Madrid. Desde hace diez años es directora de Asuntos Médicos para Europa en Reckitt Benckiser, RB, trabajo que la lleva por todo el mundo. Además es especialista en Economía de la Salud por la Universidad de York, aunque su trayectoria comenzó en el Departamento de Botánica de la Universidad de Granada, investigando en Etnobotánica y el uso de plantas medicinales. Para ella **la investigación de las plantas es un hobby al que dedica los fines de**

semana.

En este libro, explica, "lo que hago es **comparar el uso medicinal de las plantas con el uso académico y comprobar cómo el boom de lo natural se relaciona con la evidencia científica**". Fue a raíz de su primer libro, *Uso de las plantas medicinales en la provincia de Lanjarón*, cuando "mis colegas me pedían información porque querían saber qué tomar para afrontar el día a día. Yo había hecho un trabajo de investigación con plantas y también una serie de entrevistas a estudiantes de máster y empresarios para averiguar cómo les afectaba el estrés, saber si les faltaba energía o concentración y si descansaban mal, estados anímicos que en algún momento de nuestra vida nos afectan a todos".

Entonces pensó que tenía que hacer un **trabajo riguroso para buscar posibles soluciones a estos problemas** y analizó "las plantas que se usan en la cultura popular en Hispanoamérica y otros países, además de interesarme por los estudios que avalan el uso de las plantas como actividad terapéutica". Cruzó datos y cuando el **uso popular coincidía con la evidencia científica (tras plantearse sus principios activos, el tratamiento, dosificación y precauciones a tener en cuenta), hizo una selección para saber en qué casos y condiciones una determinada planta es efectiva**.

Añade que "con todos estos datos hice una tabla que presento en el libro, me llevó mucho tiempo, pues la reduje a veinte plantas, aunque hay más. También hice una serie de entrevistas puesto que no hay una fórmula igual para todos. El libro se completa con estas tres partes de estudio que he señalado". Algunas de las curiosidades que desvela la autora es que **si se toma cacao,** el alimento de los dioses, **no es necesario tomar café después de comer; también resuelve** qué hacer para que el café te vuelva a estimular después de mucho tiempo de consumo o saber que la cafeína no tiene las mismas cualidades que el café.

Asimismo, Pastor desvela que para lograr un sueño reparador, teniendo en cuenta que no es igual que te cueste conciliar el sueño a que te despiertes después de cinco horas, "son casos distintos, por ello hay que trabajar en la prevención y saber que **la valeriana ayuda a conciliar el sueño y la melisa a volver a dormir después de varias horas**".

En el libro no habla de marcas, pero indica las **plantas que son aconsejable tomar y la cantidad**. Por ejemplo, el estrés se relaciona con la actividad diaria, no es privativo de los ejecutivos, "**cualquier persona que cuida a una persona mayor, trabaja y tiene otras obligaciones puede sufrir sus efectos**", señala.

El **Ginseng** nos ayuda a mantener un nivel energético adecuado, es una planta adaptógena, mientras que la **cúrcuma** es la reina de las especies por sus propiedades anti inflamatorias. "En realidad las plantas son como las cosechas de vino, que nunca tienen las mismas propiedades", dice. Hablando de vino, una copa no perjudica, pero conviene saber que "**el tinto tiene ocho veces más antioxidantes que el blanco, o sea, que en teoría es mejor**".

La Universidad de Granada ha rescatado el uso popular de las plantas medicinales para que no se pierdan estos conocimientos muy utilizados en la antigüedad. "Las plantas medicinales se pueden adquirir en un herbolario, la farmacia o en un supermercado, pero ante todo **hay que saber qué comprar y la cantidad que tenemos que tomar**", insiste.

En cuanto a la nutrición afirma que la alimentación durante los primeros años de vida es la base de nuestro metabolismo. En su opinión, "**falta información contrastada del impacto de determinados nutrientes, no hay una información fácil de entender**". Como experta en Nutrición, en su tesis estudió la influencia del Omega 3 (DHA).: "Hay tópicos que gozan de aceptación, como es el caso del consumo habitual de alimentos sin gluten, pero si no tenemos un problema, para qué necesitamos quitar nutrientes al organismo. La nutrición es la base de la pirámide para estar en forma, junto al ejercicio físico y la disciplina. Una dieta equilibrada ya guarda las proporciones adecuadas. La cantidad es importante, y en la actualidad se come demasiado, aunque sea por placer. Es básico conocernos a nosotros mismos y adelantarnos al problema".

La lectura de su libro nos invita a **reflexionar acerca de qué somos y qué nos ocurre**. Por ello recomienda que si alguien está tomando un tratamiento que consulte con el profesional antes de hacer nada, pero si no es el caso, lo importante es saber qué tomar y la proporción.

Su segundo libro se presentó en la Universidad de Granada y más tarde en Madrid. Nítida Pastor ha querido que la presentación "emocional" de este trabajo tenga lugar en su ciudad natal, de la mano de su colega **Roberto Valero.** A Elda viene con frecuencia a visitar a su padre. Está casada, tiene dos hijos, y afirma que, como muchas personas, siente los efectos de estrés, por lo que ella aplica sus propios remedios, lo que le ayuda a afrontar con energía el día a día.