

- Materia: enfermería y practicas alternativas de la salud
- Carrera: Lic. En enfermería
- Cuatrimestre: 8° cuatrimestre
- Alumno: Edison moisés Pimentel cruz
- Catedrático/a: Felipe Antonio Morales
- Trabajo: Herbolaria de plantas medicinales



INDICE

| | |
|---|----|
| Justificación..... | 3 |
| INTRODUCCION..... | 4 |
| 5 Harpagofito (Harpagophytum procumbens) | 6 |
| Plantas antiinflamatorias..... | 7 |
| Plantas medicinales anti escleróticas | 9 |
| Plantas medicinales de uso estomatológico | 12 |
| Plantas medicinales antidiabéticas:..... | 18 |
| PLANTAS MEDICINALES PARA EL TRACTO URINARIO | 19 |
| Plantas mejoradoras de la retención hídrica | 21 |
| plantas para controlar el estrés | 24 |
| | |
| BIBLIOGRAFIA..... | 28 |

Justificación

herbolaria Objetivo: dar a conocer esta rama de la biología, para que sirva y algunas plantas medicinales. **Justificación:** la ***herbolaria*** es la rama de la biología que estudia las propiedades curativas de las plantas, Elegí este tema porque de una u otra manera es interesante. La ***herbolaria*** mexicana (de la cuál hablaré un poco) incluye una variedad enorme de plantas. La ***herbolaria*** se usa desde épocas muy remotas, es tradicional este tipo de medicina en la gente de escasos recursos, la usan.

Los pueblos prehispánicos de México, hicieron uso de la ***herbolaria*** como medio curativo durante siglos, en la actualidad, sigue siendo una forma de curación común en los medios rurales y en menor proporción, en las ciudades. El universo de la ***herbolaria*** mexicana es infinito. En cada una de las regiones de nuestro país es posible encontrar en los mercados un área donde se encuentran puestos especializados en estos productos. En el actual proyecto

Es el uso de hierbas para mejorar la salud en general del ser humano, desde malesstares hasta tratamientos de belleza, basados en plantas y hierbas, lo cual puede ser de gran beneficio quien lo usa... Hablar de la ***herbolaria*** es hacerlo de la tradición médica que data de 25 000 años atrás, cuando el hechicero de cualquier tribu conocía remedios para curar algunos males a través de plantas y conjuros. Seguramente en este momento la sensibilidad y el sentido común eran sus aliados.

INTRODUCCION

“HERBOLARIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES”

La herbolaria es un conjunto de conocimientos relativos a las propiedades curativas de las plantas- aún constituye el recurso más conocido y accesible para grandes núcleos de la población mexicana, incluso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el valor de esta práctica terapéutica

Durante muchos siglos la salud de la comunidad en la cultura tradicional latina dependió de curanderos, yerberos, sobadores y hueseros, entre otros. Estas personas, que tuvieron un papel tan destacado en nuestra cultura, todavía cuentan con el respeto y la confianza de muchos latinos. Además, la falta de seguro médico que afecta a la población hispana ha contribuido a que estos métodos de atención a la salud se sigan utilizando como primer recurso. Durante el embarazo hay mujeres que usan estos servicios tradicionales para los malestares que puedan estar sufriendo, así como para saber si el niño se encuentra bien. Y no falta la abuelita, o la tía que nos recomienda una y otra vez visitar a su curandero de confianza para

Esas molestias del embarazo. Los remedios que se ofrecen pueden variar desde un simple ritual espiritual, a una maniobra de ajuste de huesos, pasando por la utilización de hierbas. Y aunque algunos de estos métodos de hecho producen alivio, durante el embarazo es importante tener precaución.

Existen numerosas razones para emplear plantas medicinales en nuestra actividad diaria, sobre todo en el alivio del dolor, siempre que se realice con la seriedad, profundidad científica y el respeto que esta milenaria técnica merece las plantas son una importante fuente de productos biológicamente activos, muchos de los cuales han servido como modelo para la síntesis de un gran grupo de fármacos; por lo tanto, la investigación de las plantas medicinales ha propiciado importantes avances en la terapéutica de varias enfermedades. Se estima que mundialmente cerca del 25% de todos los medicamentos modernos son derivados de plantas medicinales. medicina tradicional: Se la define como el conjunto de todos los

conocimientos y practicas usadas en la prevención, diagnóstico y eliminación de desequilibrios físicos, mentales o sociales, y confiado exclusivamente en experiencia práctica, observación y transmitido de generación a generación, en forma oral o escrita.

Plantas analgésicas.

1. Acónito



Es una planta que se debe tratar con especial cuidado, ya que es un potente veneno si no se administra adecuadamente. Si no es el caso, se puede usar como analgésico para tratar las migrañas o dolor de muelas

2. Árnica



Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.

3 Caléndula



La flor tiene múltiples usos, como el de ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.

4 Clavo



Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico. Sin embargo, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.

5 Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*)



“Es una planta herbácea perenne específica del sur del continente africano. Se trata de las plantas que tradicionalmente se han utilizado para el dolor”, explica Caelles.

Además de tener una función antiinflamatoria y analgésica, “hay estudios que apuntan a su eficacia en el tratamiento del dolor asociado a la artrosis, a la osteoartritis, la lumbalgia y otras afecciones osteoarticulares de origen reumático y no reumático”.

Plantas antiinflamatorias

6 Ortiga (*Urtica dioica*)



Es una planta herbácea que se encuentra en zonas templadas. Caelles destaca su actividad antiinflamatoria y apunta que se ha estudiado su uso en el tratamiento del dolor por osteoartritis y artritis reumatoide".

7 Uña de gato (*Uncaria tomentosa*)



Se trata de una especie originaria de la Amazonia. "Cumple funciones antiinflamatorias, antioxidantes y potenciadoras del sistema inmunitario". Su contenido en esteroides es el que le confiere la característica de antiinflamatoria.

8 Sauce (*Salix* sp)



Esta planta abunda en zonas húmedas. En su caso, “presenta actividad analgésica, antipirética, antiinflamatoria y antiagregante plaquetario”, apunta

Caelles.

9 Cúrcuma



Como especia, la cúrcuma es ampliamente utilizada en la india y es un ingrediente del curri. “Además, contiene curcumina, que le proporciona la acción antiinflamatoria”.

10 Jengibre



Aunque se utiliza principalmente para náuseas y vómitos, el jengibre puede tener actividad antiinflamatoria.

11 Eucalipto



“La acción antiinflamatoria y analgésica se puede encontrar en el aceite esencial de *Eucalyptus citridora* (eucaliptus azul) por su contenido en citronelal (aldehído terpénico)”, explica la presidenta

12 Árnica

En el caso de la árnica, es su contenido en helenalina el responsable de la acción antiinflamatoria.

13 Pimienta de cayena



También tiene acción analgésica y antiinflamatoria, gracias a su contenido en capsaicina.

Plantas medicinales anti escleróticas

son plantas cuyas sustancias (glucoquininas) ayudan a producir la insulina en el páncreas. la bardana es una de las plantas de apoyo en el tratamiento de la diabetes.

Flores del espino albar Descripción: arbusto o árbol de forma ancha y extendida, con corteza agrietada y marrónanaranjada. las flores son blancas, con cinco pétalos y largas estambres, agrupadas en inflorescencias densas. el fruto es rojo, carnoso y con un sólo hueso, madura a finales del otoño. 7 Nombre común: flor de espino albar Nombre científico; *crataegus monogyna* Familia: rosaceae Partes empleadas: plantas generalmente perennes, desde herbáceas a arbóreas. hojas alternas, con frecuencia pinnaticompuestas y con estípulas adnadas al peciolo. algunos géneros se propagan vegetativamente por estolones (fragaria, rubus).

16 Muérdago



Descripción: llamado comúnmente muérdago blanco, liga o visco, es una planta semiparásita perteneciente a la familia de las santaláceas. es nativa de europa y del asia occidental y meridional, también de américa. Nombre comú: muérdago Nombre científico; *viscum album* Familia: santalaceae Partes empleadas: hojas (folium visci albi), ramas foliadas jóvenes (stipites visci albi). es una planta semiparasitaria, ya que sus raíces abrazan la corteza de los árboles y penetran en ella para alimentarse de su savia.

17 Drosera



Descripción: es uno de los géneros más numerosos de plantas carnívoras, que incluye aproximadamente 194 especies. **Nombre común:** drosera. **Nombre científico;** drosera. **Familia:**

droseraceae **Partes empleadas:** muchos compuestos medicinalmente activos se encuentran en las rocíos del sol, incluyendo flavonoides. estas plantas se usan como hierbas medicinales desde el siglo xii, cuando el doctor matthaeus platearius, italiano de la escuela de salerno, las describió como un remedio para la tos bajo el nombre de "herba sole"

18 Ajo



Descripción: hierba anual geófila con bulbos compuestos, denominados popularmente "cabezas". hojas lineales, dispuestas en una roseta que surge de la parte superior del bulbo. **Nombre común:** ajo. **Nombre científico;** allium sativum l **Familia:** : alliaceae. **Partes empleadas:** bulbos frescos

Plantas medicinales de uso estomatológico

utilizadas mayormente como alternativa de tratamiento para afecciones. Llantén menor

Nombre común:

19 Llantén menor.



Nombre científico: plantago lanceolata L. Familia:

plantaginaceae. Descripción: hierba acule, provista de una roseta de hojas de hasta 20 cm de longitud, con la nervadura sobresaliente y paralela, y con los pelos aislados en ambas superficies. flores muy pequeñas, sentadas y agrupadas en cortas espigas situadas en el extremo distal de largos escapos que sobresalen de las hojas. semillas pequeñas y numerosas. **Localización:** se cultiva en huertos, y en ocasiones, silvestre en zonas templadas. **Partes empleadas:** las hojas. **Llantén mayor Nombre común :**

20 Llantén mayor.



Nombre científico: plantago major L. Familia: plantaginaceae. 9 Descripción: hierba acule (sin tallo) con las hojas dispuestas en una roseta basal, largamente pecioladas, lámina aovada en la que resulta fácil distinguir de 3 a 11 nervios paralelos. flores pequeñas, en espigas densas, sobre escapos que sobrepasan las hojas. fruto capsular que contiene varias semillas muy pequeñas. **Localización:** aparece con frecuencia, de forma silvestre, en los alrededores de las poblaciones semiurbanas. se cultiva en patios y jardines en poblaciones rurales y urbanas **Partes empleadas:** las hojas. **Principales componentes:** las hojas contienen mucílagos, taninos y glucósidos.

21 Caléndula



Nombre común :caléndula.

Nombre científico: caléndula officinalis I. Familia: asteráceas. Descripción: planta herbácea de 30-40 cm de altura, provista de tallos robustos, vellosos y angulosos con hojas sentadas oblango-espetulados. capullos terminales y solitarios con flores amarillo-azafranda. Localización: como plantas ornamentales a escala doméstica y ocasionalmente en parques y avenidas. partes empleadas: capullos florales (pétalos de las flores). Principales componentes: ácidos fenólicos, carbohidratos, coumarinas, taninos, carotenos, suponinas, flavonoides y aceite esencial

22 Mango

Nombre común: mango. Nombre científico: manguífera indica I. Familia: anacardiaceae. Descripción: árbol de hasta 20 m de altura, con el tronco de 2,5 m de diámetro. hojas alternas, pecioladas, enteras, subcoriáceas, de 15 a 25 cm de longitud, generalmente 10 lanceoladas. flores pequeñas, agrupadas en grandes panículas terminales, con 4 o 5 pétalos imbricados. fruto drupáceo monospermo, de forma, tamaño y coloración variables según el cultivo, pulpa suave y jugosa. semilla aplanada. localización 12: se cultiva extensamente en las zonas tropicales. Partes empleadas: las hojas. Principales componentes: las hojas contienen polifenoles y flavonoides. el fruto contiene 81,2 % de agua, 4,4 % de proteínas, 0,32 % de grasas, 13,53 % de azúcares (mayormente sacarosa), 1,48 % de carbohidratos, 2,52 % de fibras y 0,54 % de cenizas.

23 Guayaba

Nombre común: guayaba. Nombre científico: pesidium guajaba. Familia: myrtaceae. Descripción: arbusto o arbolillo de hasta 7 m de altura, escasamente ramificado. hojas aromáticas, opuestas, enteras, de 4 a 8 cm de longitud, con los nervios prominentes en la cara inferior que semejan costillas. flores blancas vistosas, en grupos de 1 a 3

estambres numerosos y dispuestos sobre un disco ancho. fruto carnoso de forma y tamaño variables en dependencia del cultivo. localización : se cultiva a escala de producción en algunas regiones y frecuentemente en patios de poblaciones rurales y urbanas. Partes empleadas: las hojas. Principales componentes: las hojas. se caracterizan por la presencia de un aceite esencial rico en cariofileno, nerolidiol, betabisaboleno, aromandreno, leucocianidinas y alrededor de 10 % de tanino. Nombre común: cordobán. Nombre científico: *rhoeo spathacea* (sw) stearn. Familia: commelinaceae. descripción : hierba que crece y con frecuencia forma colonias, provista de robustos tallos que apenas alcanzan 20 cm de largo y 1,5 cm de grosor. hojas lineales, verde oscuras en la 11 cara superior y violáceas en la inferior, enteras, lampiñas, carnosas, con peciolo envainados. flores agrupadas en umbelas multiflores, axilares, casi escondidas entre brácteas de 3 sépalos, pétalo en igual número y blancos. frutos capsulares. Localización: de forma silvestre en terrenos pedregosos. ampliamente cultivado como planta ornamental y medicinal. Partes empleadas: las hojas. Principales componentes: dopamina y beta-d-glucosa. las hojas, especialmente, contienen hacinas, azúcares, reductores, flavonoides, triterpenos y esteroides. los tallos poseen amins, azúcares reductores y triterpenos-esteroides.

24 Eucalipto

Nombre común : eucalipto. Nombre científico: *eucaliptus* sp. Familia: mirtáceas. Descripción: árbol de hasta 50 m de altura, con el tronco recto y poco ramificado. su corteza es blanquecina o gris-rojiza y se separa en forma de láminas. hojas lanceoladas con fuerte olor a limón. flores provistas de gruesos pedículos, se agrupan de tres en tres, formando una panícula multiflora. fruto en forma de urna, globular, de algo más de 1 cm de diámetro. Localización: zonas montañosas utilizadas para el cultivo forestal. ocasionalmente, cultivado como planta ornamental. Partes empleadas: las hojas.

Principales

componentes: las hojas contienen un aceite esencial rico en citral, citronelal y acetato de granilo, además de 41,9 % de agua.

25 Hierba mora



Nombre común: hierba mora. **Nombre científico:** solanum nodiflorum jacq. **Familia:** solanaceae. **12 Descripción:** hierba

morfológicamente muy variable. tallos cortamente pubescentes o glabros. peciolo de 5 a 12 mm de largo. hojas a menudo en pares, en su mayoría aovadas, enteras o sinuadodentadas, de 5 a 10 cm de largo y de 1 a 5 cm de ancho. inflorescencia laterales, paucifloras y con los pedúnculos ascendentes o extendidos; cáliz corto, con 5 dientes. corola blanca, 5 lóbulos agudos. fruto carnoso, baboso y negro al madurar.

Localización: abundante, de forma silvestre y cultivada. **Partes empleadas:** toda la planta. **Principales componentes:** se cita la presencia de glucoalcaloides, flavonoides, esteroides y taninos.

26 Manzanilla



Nombre común: manzanilla. **Nombre científico:** matricaria recutita l. **Familia:** asteraceae (compositae). **Descripción:** hierba erecta y poco ramificada, con tallos erguidos de alrededor de 50 cm de altura. hojas réceles, finamente divididas. cabezuelas rodales muy aromáticas, situadas en el extremo de las ramas, con la parte central de color amarillo intenso y hueca. los pétalos en la periferia son de color blanco. semillas apenas notables. **Localización:** se cultiva en zonas tropicales y templadas. **Partes empleadas:** los capítulos florales. **Principales componentes:** los capítulos contienen hasta el 1 % de un aceite esencial rico en camazuleno y bisabolol. contienen, además, flovana, glucósidos cumarínicos y otras sustancias biológicamente activas.

Propiedades medicinales: antiinflamatoria, antibacteriana, antifúngica y antiviral.

27 Romerillo o romerillo



blanco Nombre común: romerillo o romerillo blanco. nombre científico: *bidens pilosa* L. 13 Familia: asteraceae. Descripción: hierba anual lampiña o algo pubescente, de 30 a 100 cm de altura y más o menos ramificada. hojas opuestas y pecioladas, a veces alternas en la parte superior. segmentos aovados o lanceolados y aserrados. cabezuelas florales terminales, compuestas por flores tubulares de color amarillo intenso y las radiales con sobresalientes pétalos blancos. aquenio provisto de vilano. Localización: hierba silvestre, abundante durante todo el año y común en las zonas tropicales. Partes empleadas: toda la planta. principales componentes: aminos, esteroides, triterpenos, azúcares, flavonoides, fenoles, taninos, glucósidos (chalconas), benzoides (fenilheptatrina y alfetertienil), carbonato de sodio, potasio, calcio, ácido silicio, albúmina y un aceite esencial. Nombre común: romero. Nombre científico: *rosmarinus officinalis* L. Familia: lamiaceae. Descripción: arbusto perenne, ramoso, generalmente de menos de 1 m de altura. hojas aromáticas, finas como agujas, pero flexibles, de color oscuro en la parte superior, grisáceo en la inferior. flores pequeñas e irregulares, entre blanca y azul pálido, solitarias o en pequeños grupos situados en el punto de unión de la hoja con la rama. Localización: se cultiva por la población en patios, también en jardines botánicos u otras colecciones. suele ofertarse en mercados de hierbas frescas. Partes empleadas: el follaje.

28 Sábila



Nombre común: sábila Nombre científico: *aloe vera* L. Familia: liliaceae. 14 Descripción: hierba perenne, sin tallo aparente. hojas carnosas, lanceoladas, agrupadas formando una roseta. flores amarillas tubulares, dispuestas en una espiga que se sitúa en el extremo de un tallo erguido (escapo que sobresale marcadamente sobre las hojas). localización : ampliamente cultivada. por lo general se

presenta en mercados de hierbas y plantas medicinales. Partes empleadas: el cristal de las hojas o el jugo que se extrae de este.

29 Tomate

Nombre común : tomate. **Nombre científico:** *solanum lycopersicum* L. **Familia:** solanaceae. **Descripción:** hierba de tamaño variable que oscila entre 50 cm y 3 m de altura. hojas alternas pinatisectas con 7 o 9 segmentos mayores, lobuladas o aserradas. flores en racimos axilares o terminales, corola regular, amarilla, que terminan en 5 puntas. fruto carnoso y rojo al madurar, con semillas reniformes. **Localización:** se cultiva a escala de producción o a menor escala en casi todo el mundo. el llamado "tomate placero", caracterizado por frutos pequeños en racimos, crece de manera silvestre cerca de las poblaciones **Partes empleadas:** las hojas y los frutos verdes. **Principales componentes:** en las plantas se encuentran alcaloides esteroidales (tomatidina, solanidina) y heterosídicos de estas geninas llamados glucoalcaloides (tomatina).

30 Vicaria o vicaria blanca



Nombre común: vicaria o vicaria blanca. **Nombre científico:** *catharanthus roseus* (L) G. Don. **Familia:** apocynaceae. **Descripción:** hierba leñosa muy ramificada de hasta 80 cm de altura. hojas opuestas de colores verde oscuro, brillantes en la parte superior y cortamente pecioladas. flores 15 relativamente grandes, axilares solitarias o en pequeños grupos, corola de coloración variable, entre blanco y violeta. fruto en folículo que contiene muchas semillas de color negro, dehiscente y verde carmelitoso al madurar. **localización:** se cultiva como planta ornamental. crece de manera silvestre en las costas arenosas, así como en los terrenos situados en los alrededores de las ciudades, las carreteras y los caminos. **partes empleadas:** las flores. **Principales componentes:** las hojas y las raíces se caracterizan por la presencia de más de 60 alcaloides del grupo de los indoles. entre los más importantes, por su actividad antineoplásica, se encuentran la vincristina y la vinblastina.

Plantas medicinales antidiabéticas:

estas plantas ejercen una función global sobre las alteraciones degenerativas del sistema circulatorio, aunque también sobre aquellas que son fruto de formas de vida poco equilibradas, como falta de ejercicio, consumo excesivo de materias grasas, etc. el efecto más desfavorable de todo ello es el colesterol, que se deposita y calcifica el interior de los vasos.

32 Arándano



Descripción: los arándanos, unas pequeñas bayas de color azul oscuro o rojo, y sabor dulzón con un toque ácido, pertenecen a la familia de los frutos del bosque y son una de las frutas más saludables del planeta **Nombre común:** arándano. **Nombre científico;** ericaceae **Familia:** ericales **Partes empleadas:** las hojas.

33 Artemisa



Descripción: es una especie de planta de la familia de las asteráceas del género artemisia. ocasionalmente llamada artemega, ceñidor, yuyo crisantemo, hierba de san juan y madra **Nombre común:** artemisa **Nombre científico;** artemisia vulgaris **Familia:** asteraceae **Partes empleadas:** las hojas y las cabezuelas florales. **parte empleada:** las hojas y las sumidades floridas.

34 Bardana



Descripción: Nombre comú: bardana Nombre científico; *arctium lappa*. Familia: asteraceae partes empleadas: raíz, hojas y semillas

PLANTAS MEDICINALES PARA EL TRACTO URINARIO

Las infecciones que afectan al tracto urinario (ITU) son una de las patologías infecciosas más frecuentes, afectando más a mujeres que a hombres debido a que estas tienen una uretra más corta.

Se clasifican según la zona afectada en: infecciones del tracto urinario bajo cuando afectan a vejiga, próstata y uretra (cistitis, prostatitis y uretritis), e infecciones del tracto urinario alto, cuando se instaura en riñones y uréteres (pielonefritis). Por lo general son menos frecuentes las infecciones de zonas altas del aparato urinario, pues la vía de entrada habitual del agente infeccioso es la uretra. No obstante, dependiendo de la virulencia del agente infeccioso, puede llegar a través de los uréteres al riñón.

36 ARANDANO ROJO AMERICANO (*Vaccinium macrocarpon* Ait.)



Es la planta más utilizada para el tratamiento y prevención de ITU, ya que debido a sus protoantocianidinas tipo A o PAC, tiene una actividad antiadherente a la superficie de la mucosa, evitando que la *E.coli* con fimbrias (filamentos) tipo P, pueda llevar a cabo el progreso de su infección. Por otro lado, su contenido en fructosa también contribuye a esta acción antiadherente para las *E. coli* con fimbrias tipo I.

Las PAC-A del arándano rojo actúan fijándose a las fimbrias de la bacteria, alterando su configuración y bloqueando su capacidad de adhesión.

Su seguridad de uso durante el embarazo, su buena tolerancia y la ausencia de interacciones significativas con fármacos, hacen que su uso esté cada vez más extendido.

37 BREZO (*Erica cinérea* L., *Calluna vulgaris* L.)



Está indicada para aliviar los síntomas asociados a las molestias urinarias menores (como quemazón y dolor al orinar). Sus flavonoides y taninos poseen una acción antiinflamatoria que actúa especialmente sobre las paredes de la vejiga y, por lo tanto, sobre las molestias urinarias.

El brezo es diurético, propiedad particularmente interesante en los casos de infecciones urinarias para eliminar las toxinas.

Para potenciar su efecto, puede asociarse a la gayuba. Resulta de especial interés en el tratamiento de los síntomas de la cistitis y para prevenir las recidivas.

38 GAYUBA (*Arctostaphylos uva-ursi*)



Las hojas de la gayuba contienen una sustancia denominada arbutósido que se hidroliza a nivel intestinal por la acción de ácidos y enzimas, liberando hidroquinona y una vez absorbida, se elimina a través de la orina. Esta sustancia posee unas notables propiedades antibacterianas contra la *Escherichia coli*.

Además, la gayuba es una fuente importante de taninos de propiedades antiinflamatorias y diuréticas, que favorecen el aumento del volumen de la orina y la eliminación renal de la urea.

Plantas mejoradoras de la retención hídrica

Las plantas medicinales diuréticas actúan disminuyendo la retención de líquidos, además ejercen un efecto lavado que puede contribuir a la eliminación de cálculos renales y de microorganismos patógenos, por lo que están indicadas también como coadyuvantes en la prevención y tratamiento de procesos infecciosos de vías urinarias y para prevenir cálculos o piedras en el riñón. El efecto será mayor si se adoptan algunas medidas como por

ejemplo, una ingesta suficiente de líquidos, una dieta adecuada y evitar el consumo excesivo de sal.

A pesar de que se trata de plantas bien toleradas, siempre debería descartarse una disfunción cardíaca o renal.

La eliminación de líquidos reduce el peso corporal, pero hay que tener en cuenta que lo que se pierde es agua y no grasa. También pueden contribuir a reducir la presión arterial, por lo que se deberá tener en cuenta cuando se está en tratamiento con fármacos antihipertensivos, pues podrían potenciar su efecto.

Entre las plantas medicinales cuyo empleo como diuréticos están reconocidas por el *Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)* de la Agencia Europea de Medicamentos, las más utilizadas y estudiadas son:

40 ORTOSIFON (*Orthosiphon stamineus Benth*)



Del ortosifón o té de Java se utilizan sus hojas por su riqueza en flavonoides, polifenoles, aceite esenciales y potasio (3%).

Aumenta la eliminación renal de los líquidos, la urea y el ácido úrico. En asociación con una planta antiinflamatoria como el harpagofito, constituye un posible tratamiento contra la gota.

Actúa como diluyente incrementando el flujo urinario (efecto lavado), favoreciendo la eliminación de arenillas renales, por lo que también está indicado para prevenir las recaídas de cólicos nefríticos.

Debido a su importante acción diurética, está indicado como ayuda en regímenes de control de peso.

41 DIENTE DE LEON (*Taraxacum officinale*)

Se utiliza toda la planta, incluida la raíz por sus propiedades diuréticas, colagogas, laxantes, etc.

Gracias a su efecto diurético, ayuda a eliminar líquidos, limpiar y depurar las toxinas acumuladas en el organismo, proporcionando efectos beneficiosos sobre las arenillas renales y a su vez previniendo la aparición de piedras en el riñón.

Estimula la secreción en la digestión, por lo que se utiliza en caso de dispepsia y en los trastornos digestivos en general. Por ejemplo, aumenta la secreción de la bilis, por lo que se recomienda para estimular los hígados perezosos.

No debe utilizarse en caso de obstrucción de vías biliares, vesícula o íleo.

42 COLA DE CABALLO (*Equisetum arvense*)



También conocida como equiseto, tiene propiedades diuréticas y remineralizantes.

Su actividad diurética es suave, por lo que se recomienda en alteraciones urinarias, caracterizada por un discreto incremento en la eliminación renal de líquidos, con aumento de flujo en los uréteres y sin prácticamente modificar el balance electrolítico. En esta acción diurética podrían estar implicados tanto los flavonoides como las sales de potasio presentes en la especie.

Se recomienda en alteraciones urinarias menores, para incrementar el volumen de orina excretado y lograr un efecto lavado y en cálculos renales de pequeño tamaño (arenillas).

Rica en minerales, especialmente en sílice (5 a 10% de la planta seca), éste mineral estimula la síntesis del colágeno contenido en los tejidos óseos y conjuntivos, lo que ayuda a favorecer la reconstrucción de los cartílagos en las enfermedades articulares. Asimismo, la sílice facilita la remineralización ósea, gracias a su composición mejora la flexibilidad de los tendones y contribuye a su protección durante el ejercicio físico.

plantas para controlar el estrés

43 Pasiflora



Sus flores tienen propiedades sedantes, relajantes y ansiolíticas que pueden contribuir a reducir las subidas de tensión, especialmente en casos de estrés.

44 Espino blanco



Es, posiblemente, el remedio natural más empleado para reducir la hipertensión. Sus flavonoides relajan y protegen las paredes arteriales.

45 Regaliz

Su raíz es rica en glicirricina, una sustancia que reduce la dilatación arterial.

46 Té verde

La teína que contiene es vasoconstrictora, ayudando así a elevar la presión.

47 Guaraná

Estimula el sistema nervioso, reduciendo la tendencia a las lipotimias.

48 Infusión para la hipertensión

Prepara una decocción con 1 cucharada sopera de la mezcla de plantas por vaso de agua, hierva 5 min y deja reposar 10. Puedes beber 3 al día.

49 Salvia



Esta amiga color lila es perfecta para calmar todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Por otra parte, su aceite también sirve para tratar los dolores musculares, pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia.

50 Lúpulo



Nombre común: Lúpulo **Nombre científico:** *Humulus lupulus*. **Familia:** Cannabaceae.
Descripción: El lúpulo es una de las tres especies de plantas del género *Humulus*, de la familia de las cannabáceas. Es oriunda de Europa, Asia

occidental y Norteamérica

51 Meliloto



Nombre común: Meliloto **Nombre científico:** *Melilotus officinalis* **Familia:** Fabaceae.
Descripción: El trébol dulce, trébol de olor amarillo o meliloto amarillo es una especie herbácea perteneciente a la familia de las leguminosas, que se cultiva como planta forrajera. Su característico olor dulce se intensifica por el secado y se debe a su alto contenido en cumarina. **Partes empleadas:** las hojas

52 Cornezuelo de centeno



Nombre común: Cornezuelo de centeno **Nombre científico:** *Secale cereale* L. M.Bieb. **Familia:** ergot. **Descripción:** El cornezuelo o ergot (*Claviceps purpurea*) es un hongo parasítico del género *Claviceps* que consta de más de cincuenta especies. Todas ellas pueden afectar a una gran variedad de cereales y hierbas, aunque su hospedante más común es el centeno.

BIBLIOGRAFIA

Arteche A, Vanaclocha B, Güenechea JI. Fitoterapia. Vademécum de prescripción. Plantas medicinales. Barcelona: Masson, 1998.

Evans WC. Farmacognosia. Madrid: Interamericana-McGraw-Hill, 1986; 519-540.

Font P. Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Barcelona: Labor, 1992.

Llibre blanc per a la integració de les activitats preventives a l'oficina de farmacia. Consell de Col.legis Farmacèutics de Catalunya Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1997.

Peris JB, Stübing G, Vanaclocha B. Fitoterapia aplicada. Valencia: COF de Valencia, 1995.