

NOMBRE DE ALUMNA: MARIA
FERNANDA AGUILAR HIDALGO

NOMBRE DE LA PROFESORA: FELIPE
MARTINES

NOMBRE DEL TRABAJO:
FUNDAMENTACION PLANTAS
MEDICINALES

PASIÓN POR EDUCAR

MATERIA: PRACTICAS

GRADO: 8TO CUATRIMESTRE.

GRUPO: B

INTRODUCCIÓN

La medicina tradicional se ha propuesto, desde sus inicios, un abordaje integral a la problemática de la salud al estudiar al hombre como un todo, y en particular al hombre enfermo, reconociendo que el mismo debe ser analizado de conjunto con la enfermedad. De esta manera no solo se interesa por los síntomas físicos del trastorno sino también por el estilo de vida.

durante siglos las diferentes culturas del mundo han hecho uso de los productos herbarios y naturales como parte del acervo de la Medicina Natural y Tradicional, no ha sido sino hasta la actualidad que los científicos y profesionales de las ciencias médicas han aumentado su interés en este campo debido al reconocimiento de los beneficios reales que aportan a la salud⁷. Desde 1976 la Organización Mundial de Salud (OMS), al igual que otras organizaciones prestigiosas que fomentan y financian planes de desarrollo, ha estado promoviendo, como parte de los programas de Atención Primaria de Salud (APS), la utilización de formas apropiadas de los sistemas tradicionales de medicina con el objetivo de fundamentar, mediante el debido rigor científico, la utilización de las plantas medicinales⁸. En Cuba, la Medicina Natural y Tradicional que llega a la actualidad fue la desarrollada a partir del siglo XV por los españoles, y más

tarde por africanos, chinos y yucatecas debido a que nuestros primeros pobladores fueron exterminados masivamente⁹. Un nuevo campo terapéutico se abre paso en el mundo contemporáneo: la medicina verde. Esta constituye una vía para evadir los efectos adversos de la 80 Página síntesis química, tanto en el plano médico como en el económico, y así buscar mayor acceso y aceptabilidad social. A tales efectos, se realizan las investigaciones y acciones necesarias para extender estas formas terapéuticas en el Sistema Nacional de Salud.

PLANTAS MEDICINALES DE USO ESTOMATOLOGICO



NOMBRE COMÚN: Ajo.

NOMBRE CIENTÍFICO, : *Allium Sativum* L. **FAMILIA:** Alliaceae. **DESCRIPCIÓN:** Hierba anual geófila con bulbos compuestos, denominados popularmente "cabezas". Hojas lineales, dispuestas en una roseta que surge de la parte superior del bulbo.

LOCALIZACIÓN: Se produce en huertos o a gran escala como cultivo comercial.

PARTES EMPLEADAS: Bulbos frescos. **PRINCIPALES COMPONENTES:** Esencia sulfatada e inodora (Aluna).

Extracto mucilaginoso, materia albuminoide, sales de potasio, óxido de hierro, silicio.

PROPIEDADES MEDICINALES: Analgésico. **OTRAS PROPIEDADES ATRIBUIDAS:** Odontalgia, hiperestesis dentarias.

FORMAS DE ADMINISTRACIÓN: Tópica. En odontalgias. Se coloca, en la cavidad dentaria durante 1 minuto, una bolita de algodón embebida en tintura. **FORMA FARMACÉUTICA:** Ajo, gotas. (Tinturas al 20 %). **FORMA DE PREPARACIÓN**16-19: Preparar tintura de ajo al 20 %. **PRECAUCIONES**16-19: No administrar a niños, embarazadas o mujeres que amamantan. Por contacto, puede causar dermatitis.



NOMBRE COMÚN: 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.

EMPLEADAS: Las hojas.

PRINCIPALES COMPONENTES¹⁴: Citocromo C, aucubina (9 glucósidos), invertina, emulsina, citrato de potasio, carotenos, vitamina k, alcaloides, taninos, mucílagos y ácidos úrsólico, clorogénico y salicílico. **PROPIEDADES MEDICINALES:** Antiinflamatorio, antiséptico, analgésico, hemostático y cicatrizante.

INDICACIONES²⁰: Aftas bucales. Odontalgias. Gíngivoestomatitis herpética aguda. Abscesos dentoalveolares. Alveolitis. Colutorios antisépticos.

FORMAS DE ADMINISTRACIÓN: Tópica. Para las odontalgias se aplica en la cavidad dentaria una mota de

algodón embebida en el extracto fluido. En las aftas bucales y en la gíngivoestomatitis herpética aguda (GEHA) se aplica, sobre la zona afectada, la crema de llantén 2 veces al día.

Colutorios. Se indican 2 o 3 veces al día con la infusión de las hojas: fría para las aftas bucales y la GEHA; tibia para odontalgias, los abscesos dentoalveolares y las alveolitis.

FORMAS FARMACÉUTICAS: Medicamento vegetal.

Llantén crema. Llantén menor extracto fluido. Llantén menor droga seca.

FORMAS DE PREPARACIÓN: Infusión. Verter 2 cucharaditas de hojas desmenuzadas en una taza de agua en ebullición. Poner a reposar de 10 a 15 minutos y filtrar.

Llantén crema, llantén menor extracto fluido y llantén menor droga seca. Prepararlos.



NOMBRE COMÚN: Caléndula.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Caléndula Officinalis* L.

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**^{13,14}: Capullos florales (pétalos de las flores). **PRINCIPALES COMPONENTES**¹⁴: Ácidos fenólicos, carbohidratos, coumarinas, taninos, carotenos,

suponinas, flavonoides y aceite esencial. PROPIEDADES MEDICINALES^{14, 15, 21}: Antiinflamatoria, antibacteriana y cicatrizante reepitalizante. OTRAS PROPIEDADES ATRIBUIDAS^{14, 15, 21}: Antisépticas, analgésica, hemostática, inmunoestimulante, citostática y para el tratamiento de las quemaduras.

INDICACIONES: Estomatitis aftosa.

FORMAS DE ADMINISTRACIÓN: Colutorios. Se pueden realizar con el cocimiento que se prepara a partir de los pétalos de las flores, con la tintura, el extracto fluido o con una fórmula de caléndula y propóleos, 3 veces al día. Tintura al 20 %. Mezclar 5 mL de la tintura en 200 mL de agua.

Extracto fluido. Mezclar 10 gotas en 200 mL de agua.

FORMAS FARMACÉUTICAS¹⁶⁻¹⁹: Medicamento vegetal. Tintura al 10 % y 20 %. Extracto fluido. Caléndula flores, droga seca.

FORMAS DE PREPARACIÓN: Cocimiento o cocción. Se hierva un manojo de pétalos de las flores en ½ L de agua durante 10 minutos. Se cuela y se deja refrescar para realizar los colutorios. Preparar el extracto fluido, la droga seca y la tintura al 10 % y al 20 %.

PRECAUCIONES: Existe un reporte de shock anafiláctico después de hacer gárgaras con la infusión de esta planta.



NOMBRE COMÚN: Mango.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Mangúífera indica* L.

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 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: 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.

PROPIEDADES MEDICINALES: Antiinflamatorio, astringente y regenerativo.

INDICACIONES: Gingivitis decamativa crónica. Colutorio astringente.

FORMAS DE ADMINISTRACIÓN: Colutorios. Se indican 3 veces al día, fríos, con la infusión o el cocimiento de las hojas.

FORMA FARMACÉUTICA: Medicamento vegetal.

FORMAS DE PREPARACIÓN: Infusión. Se vierte una taza de agua hirviente sobre 1 o 2 cucharaditas de hojas desmenuzadas. Mantener en reposo durante 10 o 15 minutos antes de colar. Cocimiento. Se hierve 1 cucharada de las hojas desmenuzadas en 1 taza de agua durante 5 minutos. Posteriormente, colar.



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 cara superior y violáceas en la inferior, enteras, lampiñas, carnosas, con peciolo envainado. 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 aminos, azúcares reductores y triterpenos-esteroides.

PROPIEDADES MEDICINALES: Hemostáticos.

OTRAS PROPIEDADES ATRIBUIDAS: Astringente, antimicrobiano, antiinflamatorio y analgésico.

INDICACIONES: Hemorragias postextracción.

FORMA DE ADMINISTRACIÓN: Cataplasmas. Se coloca sobre el alveolo dentario y se comprime hasta que cese la hemorragia.

FORMA FARMACÉUTICA: Medicamento vegetal.

FORMA DE PREPARACIÓN: Cataplasmas. Se lavan las hojas y se enjuagan con suero fisiológico previa utilización.

PRECAUCIONES: Se han detectado algunos efectos tóxicos en animales de experimentación. El jugo de las hojas frescas puede causar enrojecimiento e irritación cutánea.



NOMBRE COMÚN: Eucalipto.

NOMBRE CIENTÍFICO: Eucalyptus 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. **PROPIEDADES**

MEDICINALES: Antiséptico, antiinflamatorio y antibacteriano.

INDICACIONES: Gingivitis úlceronecrotizante aguda.

FORMA DE ADMINISTRACIÓN: Colutorios. Se indican fríos, 2 veces al día, del cocimiento o del extracto fluido. En este último caso se utilizan 2 cucharaditas en ½ vaso de agua. Tintura al 20 %.

FORMAS FARMACÉUTICAS: Medicamento vegetal. Eucalipto extracto fluido. Tintura al 20 %. **FORMA DE PREPARACIÓN:** Cocimiento. Se hierven en 1 L de 3 a 4 cucharaditas de hojas tiernas desmenuzadas durante 5 o 7 minutos. Posteriormente, colar. Preparar extracto fluido.



NOMBRE COMÚN: Hierba Mora.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Solanum nodiflorum* Jacq.

FAMILIA¹²: Solanaceae.

DESCRIPCIÓN: Hierba morfológicamente muy variable. Tallos cortamente pubescentes o glabros. Peciolos 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. 89 Página

LOCALIZACIÓN: Abundante, de forma silvestre y cultivada.

PARTES EMPLEADAS: Toda la planta.

PRINCIPALES COMPONENTES: Se cita la presencia de glucoalcaloides, flavonoides, esteroides y taninos.

PROPIEDADES MEDICINALES: Antiinflamatoria y cicatrizante.

OTRAS PROPIEDADES ATRIBUIDAS: Sedante, antiherpética, analgésica y antiséptica. **INDICACIONES²⁰:** Gíngivoestomatitis herpética aguda (GEHA). **FORMA DE ADMINISTRACIÓN:** Colutorios. Se realiza con el cocimiento frío, 3 veces al día.

FORMA FARMACÉUTICA: Medicamento vegetal.

FORMA DE PREPARACIÓN: Cocimiento o decocción. Se hierva un manojo de la planta en ½ L de agua durante 10 minutos. Se cuela y se deja refrescar.





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 rodiales 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.

INDICACIONES: Gingivitis decamativa crónica. En todas las irritaciones de la cavidad bucal. Colutorio refrescante.

FORMA DE ADMINISTRACIÓN: Colutorios. Se indican fríos, 2 o 3 veces al día, con la infusión, la tintura o extracto fluido. Tintura al 20 %. 20 gotas en ½ vaso de agua. Extracto fluido. 10 gotas en ½ vaso de agua. Tópico. Aplicar la crema 2 veces al día en todas las entidades.

FORMA FARMACÉUTICAS: Manzanilla droga seca.

Tintura al 20 %. Extracto fluido. Crema de manzanilla.

FORMA DE PREPARACIÓN: Infusión. Agregar 30 g (6 cucharaditas) de capítulos secos (droga seca) por litro de agua en ebullición. Mantener en reposo durante 10 o 15 minutos antes de colar. Manzanilla droga seca, tintura al 20 %, extracto fluido y crema de manzanilla. Preparar.

PRECAUCIONES: Preparaciones que contienen aceite de manzanilla pueden causar reacciones alérgicas en personas de piel sensible y/o rinitis.





NOMBRE COMÚN: Romerillo o Romerillo blanco.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Bidens pilosa* L.

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: Aminas, esteroides, triterpenos, azúcares, flavonoides, fenoles, taninos, glucósidos (chalconas), benzoides (fenilheptatrina y

alfetertienil), carbonato de sodio, potasio, calcio, ácido silicio, albúmina y un 91 Página aceite esencial.

PROPIEDADES MEDICINALES: Cicatrizante, antiinflamatorio, antifúngico y antibacteriano. **OTRAS**

PROPIEDADES ATRIBUIDAS: Hemostático.

INDICACIONES: Gíngivoestomatitis herpéticas aguda. Odontalgias. Aftas bucales.

FORMAS DE ADMINISTRACIÓN: Colutorios. Se indica 3 veces al día con la infusión obtenida; tibio para las odontalgias y frío para el resto de las entidades. Tópica. En el caso de las odontalgias, se coloca en la cavidad dentaria una bolilla de algodón embebida en el zumo de las hojas.

FORMA FARMACÉUTICA: Medicamento vegetal.

FORMAS DE PREPARACIÓN: Infusión. Verter un manojo de tallos, hojas o raíces en ½ L de agua en ebullición, se tapa y se deja reposar. Filtrar a través de un paño o lienzo antes de utilizar. Zumo. Se trituran y exprimen las hojas para obtener el zumo.

PRECAUCIONES: Las hojas frescas contienen cristales de silicato que pueden inducir carcinogénesis. Existen investigaciones toxicológicas aún no concluidas.

PLANTAS MEDICINALES PARA EL CORAZON



Espino blanco

El uso de espino blanco (*Crataegus oxyacantha* y *Crataegus monogyna*) es un ejemplo claro de las ventajas del empleo directo de una planta medicinal completa frente al uso aislado de sus componentes, ya que los diferentes principios activos del espino albar actúan de forma sinérgica, autopotenciándose, y su acción conjunta es mayor que la suma de las acciones de cada principio activo por separado.

Efectos. Los efectos beneficiosos del espino albar se deben a una serie de acciones sobre el organismo:

- Mejora la irrigación de las arterias coronarias.
- Mejora la actividad y nutrición de las fibras musculares del corazón. Actúa, a este respecto, a través de un mecanismo de acción diferente al que lo hace la planta digital (ver recuadro).
- Mejora la actividad cardíaca y puede llegar a normalizar la presión sanguínea. Si lo que se pretende es lograr un efecto hipotensor, será conveniente combinar el espino albar con plantas hipotensoras, como el muérdago (*Viscum álbum*) y los derivados de la rauwolfia.
- Mejora las alteraciones del ritmo cardíaco, especialmente cuando éstas se presentan en forma de extrasístoles o taquicardia paroxística.

Indicaciones

- Es la planta medicinal por excelencia para el tratamiento y prevención de un envejecimiento prematuro del corazón.
- Hipertensión (tanto si hay o no insuficiencia cardíaca).
- Debilidad del músculo cardíaco, y en el tratamiento ‘post-infarto’.
- Trastornos del ritmo cardíaco.
- En general, es preciso que la toma de espino blanco sea de varios meses de duración para que su acción beneficiosa surta efecto.

Cómo tomarlo

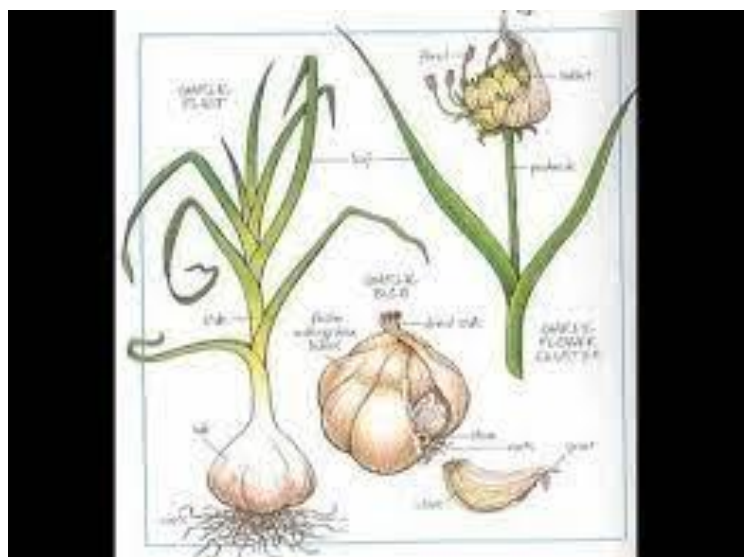
- Infusión: Se emplean hojas o flores (o ambas) de espino blanco, en la proporción de dos cucharaditas por taza de agua hirviendo. Se deja reposar durante 20 minutos. Tomar de 2-3 tazas al día. Para mejorar su sabor añadiremos una cucharadita de miel. Podemos añadir a la infusión unas hojas

de melisa (*Melissa officinalis*), que le dará una suave acción sedante.

Si lo que se pretende es conseguir, además, una infusión con acción hipotensora, se practicará una mezcla, a partes iguales, de espino blanco, melisa y muérdago.

En el tratamiento de trastornos funcionales del corazón, palpitaciones, extrasístoles, etc., se combinará el espino blanco con plantas medicinales de marcada acción sedante general (melisa y valeriana, por ejemplo) y de probada acción sedante cardíaca, como el muguet o lirio de los valles (*Convallaria majalis*).

- Tintura: Se emplean de 10 a 20 gotas tres veces al día.
- Otros preparados: En la actual fitoterapia europea se dispone de diversos preparados de espino blanco, solo o combinado con otras plantas (zumos, cápsulas, inyectables...).



Ajo

El ajo (*Allium sativum*) es la popularísima planta aromática condimenticia de grandes y bien conocidas propiedades medicinales. Es un gran recurso y un remedio clásico en gerontología y en infinidad de trastornos, desde la arteriosclerosis a la parasitación por oxiuros (gusanos intestinales).

El ajo desarrolla plenamente su acción medicinal si se emplean en su totalidad las partes útiles de la planta.

El ajo tiene un efecto...

- Vasodilatador. Se emplea con éxito en el tratamiento de trastornos vasculares y arteriosclerosis.
- Hipotensor. Conviene emplear ajos recién recolectados.
- Anti-arteriosclerótico (anti-ateromatoso). En este caso se manifiesta si los dientes de ajo llevaban ya largo tiempo recolectados. Al revés precisamente de lo que ocurre con la acción hipotensora.

Cómo tomarlo

Crudo. Es la forma más natural de empleo, machacado y mezclado con aceite o pan tostado. La dosis oscila entre 1 y 3 dientes de ajo al día. Para que sus acciones medicinales surjan efecto conviene tomarlo de forma regular al menos de 3 a 6 meses.

- Tintura alcohólica: Se tomarán 20 gotas, 3 veces al día.
- Cápsulas. Indicadas en caso de que no se tolere el ajo crudo. El característico olor del aliento al tomar ajos crudos hemos de considerarlo como un inevitable “efecto secundario”, ya que todos los “pequeños trucos” (tomarlo junto a manzanas, carbón vegetal, etc.) que se emplean repercuten desfavorablemente sobre su acción medicinal.

Biznaga

Mecanismos de acción e indicaciones

Lo que caracteriza a la biznaga es una marcada acción anti espasmódica de sus principios activos. Ésta se manifiesta sobre todo a nivel de:

- Los pequeños bronquios, constituyendo, gracias a la quelina, un valioso remedio en el tratamiento del asma bronquial.
- Los vasos coronarios. Se ha observado que gracias a la visnadina se mejora la irrigación sanguínea del corazón, a la vez que se amortigua una excesiva estimulación del sistema nervioso simpático sobre dicho órgano.

La frecuencia cardiaca no se eleva, ni la presión sanguínea disminuye.

Todo ello contribuye a que se emplee la visnadina en el tratamiento profiláctico de la angina de pecho y en el tratamiento post infarto de miocardio.

Cómo tomarla

Con sus frutos puede prepararse una infusión (30 g por medio litro de agua hirviendo; se deja enfriar y se toman unas 3 tazas al día). Lo más corriente es el empleo aislado de sus principios activos en forma de tabletas o grageas.



Ginkgo

Indicaciones

Indicaciones De las hojas recién recolectadas del ginkgo (*Ginkgo biloba*) se obtiene un extracto que desarrolla una importante acción vasodilatadora. Las indicaciones más importantes del ginkgo son:

- Trastornos circulatorios periféricos.
- Trastornos circulatorios cerebrales (especialmente en casos avanzados de esclerosis cerebral, como se observa a veces en la vejez) ejerciendo, en tal caso, una acción más destacada que el ajo. Es pues una planta importante en geriatría.
- Varices. Gracias a su probada acción sobre el sistema venoso, los extractos de ginkgo se emplean en el tratamiento de varices, úlcera varicosa de las piernas, etc.

Cómo tomarlo

Se emplean principalmente sus extractos.

Estrofantó (*Strophantus hispidus*). Al igual que ocurre con la digital, esta planta ejerce sus efectos al cabo de poco tiempo de administrarse por lo que, a pesar de su amenazante toxicidad (sobre todo si se usa a largo plazo) goza de la preferencia de la medicina oficial.

Digital (*Digitalis lanata*). La conocida planta digital o “dedalera” (no desprovista de toxicidad) actúa sobre el corazón. Sus principios activos se emplean en medicina (digoxina), en tratamiento de determinados tipos de insuficiencia cardíaca. El uso del espino albar junto a la digital mejora la tolerancia del organismo frente a esta última y el corazón responde mejor.

Jaume Rosselló, Editor especializado en salud y alimentación

PLANTAS PARA VARIOS TIPOS DE USO



ABRÓTANO HEMBRA Santonina Chamaecyparissus
DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta vivaz, de vistoso follaje, que alcanza los 60 cm de altura y crece en grandes matas agrupadas. El tallo, leñoso en su base, está recubierto por pequeñas hojas rugosas. Las inflorescencias en capítulos crecen al final de los tallos, son pequeñas florecillas de color amarillento que florecen en verano. **RECOLECCIÓN** – Los capítulos florales en los meses de junio y julio.

DROGA – Capítulos florales.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial, ácidos fenólicos, taninos y flavonoides.

PROPIEDADES – Antiinflamatorio, espasmolítico, aperitivo, digestivo, carminativo, expectorante, antiséptico,

antifúngico, antihelmíntico y estrogénico. En uso externo es antiflogístico y cicatrizante.

USOS y APLICACIONES – En el tratamiento de la anorexia, dispepsias, flatulencia, espasmos gastrointestinales, gastritis, faringitis, bronquitis, asma, amenorrea, dismenorrea y menopausia.



AGRIMONIA Agrimonia Eupatoria L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta vivaz de 50 a 80 cm de altura, provista de un vigoroso rizoma, simple o ramificado. El primer año origina una roseta basal de hojas y

después aparece un tallo erecto y ramificado. Las hojas son alternas y compuestas, sólo crecen en la parte inferior del tallo. Las flores se agrupan en finas espigas. En la base tienen una cúpula verde, con 5 pétalos amarillos, 10 estambres y un pistilo con dos estilos. Los frutos son unos pequeños aquenios. Florece de marzo a septiembre.

RECOLECCIÓN – El tallo entero de las plantas en flor.

DROGA – Las hojas y la sumidad florida.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Taninos, flavonoides, principios amargos, sílice, esencia y vitaminas C y K.

PROPIEDADES – Por su abundancia en taninos tiene efecto astringente, cicatrizante, antidiarreico y hemostático local. Además es antiinflamatoria. **USOS y**

APLICACIONES – Vía oral en diarreas, trastornos de la vesícula, afecciones de garganta y boca. Útil en el tratamiento de rinitis alérgicas y del asma bronquial. Vía tópica como cicatrizante de heridas. Gran remedio de encías inflamadas y como baño de ojos en conjuntivitis.



AMAPOLA *Papaver Rhoeas* L. DESCRIPCIÓN

BOTÁNICA – Planta anual que alcanza los 90 cm de altura.

Presenta raíz fina y fusiforme y tallo simple, erecto y veloso. Las hojas son alternas y punzantes. Las flores se desarrollan en las axilas de las hojas y son solitarias, colgantes cuando son jóvenes y erectas después. Suelen presentar una mancha negra en la base. Florece de mayo a julio.

RECOLECCIÓN – Los pétalos de las flores abiertas durante el periodo de floración. **DROGA** – Los pétalos de las flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Antocianósidos, alcaloides, mucílagos y flavonoides. **PROPIEDADES** –

Sedante ligero, hipnótico, antitusivo, emoliente y antiespasmódico.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en el tratamiento de la tos espasmódica, tos ferina, asma, bronquitis, manifestaciones de nerviosismo excesivo en niños y adultos, así como en trastornos del sueño y la ansiedad. En uso externo para conjuntivitis.



ARÁNDANO *Vaccinium Myrtillus* L. **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA** – Arbusto de hoja caduca, de 30 a 50 cm de altura, con tallos rectos muy ramificados, cubiertos por una fina corteza gris. Las hojas son alternas con el borde dentado, de forma oval, de color verde claro. Las flores son colgantes y solitarias, con forma de cascabel y de color verde-rosa. Los frutos son unas bayas negruzcas o azuladas, de carne jugosa.

RECOLECCIÓN – Las hojas se recogen de las ramas estériles y los frutos cuando están maduros.

DROGA – Los frutos y las hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Taninos, antocianósidos, ácidos orgánicos, pectina, hidroquinona, flavonoides, ácidos triterpénicos.

PROPIEDADES – Antiinflamatoria, antihemorrágica, astringente, antiséptica, actividad vitamínica P, que mejora la circulación, aumenta la resistencia y controla la permeabilidad capilar.

USOS y APLICACIONES – En el tratamiento de los problemas de mala circulación venosa, en diarreas, diabetes, cistitis, uretritis. En uso externo para eczemas, heridas o úlceras dérmicas. Útil en oftalmología para el tratamiento de la miopía y de las retinopatías. V



CALÉNDULA *Calendula Officinalis* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta anual. Raíz de forma ahusada. Tallo erecto o trepador, de 30 a 50 cm de altura, ramificado en la parte inferior. Hojas alternas, ligeramente dentadas y vellosas. Flores de color amarillento o naranja. Los frutos son unos aquenios cóncavos y acanalados. Florece de julio a septiembre.

RECOLECCIÓN – Las flores en el momento de la floración.
DROGA – Flores enteras.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial, flavonoides, saponósidos, alcoholes triterpénicos, pigmentos xantofílicos y taninos.

PROPIEDADES – Por el aceite esencial, acción antiséptica y parasitocida. Por los alcoholes y lactonas terpénicas, acción antibiótica y fungicida. Además antiinflamatoria, cicatrizante, emenagoga, espasmolítica, sudorífica, colerética e hipotensora.

USOS y APLICACIONES – Vía tópica; acné, irritaciones cutáneas, escaldaduras, quemaduras, contusiones, picaduras de insectos, desinfectante, cicatrizante. Vía interna para problemas menstruales y digestivos.



CANTUESO *Lavandula Stoechas* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Arbusto ramoso que puede alcanzar 1 m de altura. Sus ramas son jóvenes y de color verde o rojizo con pelos blanquecinos. Las hojas están enfrentadas y son largas y estrechas, también de color blanquecino. Las flores están apiñadas en espigas, que están formadas por 6 a 10 flores de color morado oscuro. El fruto está formado por 4 nuececillas alargadas. Florece en primavera y a principios del verano.

RECOLECCIÓN – Las flores.

DROGA – Flor.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceites esenciales.

PROPIEDADES – Antiséptico, tónico, antiespasmódico, carminativo, expectorante y emenagogo. **USOS y**

APLICACIONES – Vía oral para digestiones lentas y espasmos gastrointestinales. Vía tópica para la desinfección y cicatrización de heridas.



CARDO MARIANO *Silybum Marianum* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta robusta. Mide entre 60 y 150 cm de altura. Tiene una raíz gruesa y ramificada, que da lugar a una roseta de hojas ovaladas, rodeadas de dientes irregulares. Durante el segundo año se desarrolla un tallo recto, que en la parte superior tiene pocas hojas y ramas. Las hojas del tallo son alternas y las superiores están rodeadas de espinas amarillas. Los tallos están coronados por flores de color púrpura o blanco. Los frutos son unos aquenios marrones y moteados. Florece de julio a septiembre.

RECOLECCIÓN – Los frutos a medida que maduran.

DROGA – Frutos secos.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Silimarina, flavonoides, ácido linoléico, oléico y palmítico y tocoferol.

PROPIEDADES – Acción hepato-desintoxicante, regenerador de la célula hepática, colerética y colagoga, tónico cardíaco y algo hipotensor. Digestiva, venotónica, diurética y antipirética. }

USOS y APLICACIONES – Insuficiencia hepatobiliar, hepatitis agudas y crónicas, cirrosis, inapetencia, dispepsias, hemorragias, gripe, catarros y cistitis.



CELIDONIA *Chelidonium Majus* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta anual. Raíz de forma ahusada. Tallo erecto o trepador, de 30 a 50 cm de altura, ramificado en la parte inferior. Hojas alternas, ligeramente dentadas y vellosas. Flores de color amarillento o naranja. Los frutos son unos aquenios cóncavos y acanalados. Florece de julio a septiembre.

RECOLECCIÓN – Las flores en el momento de la floración.

DROGA – Flores enteras. **PRINCIPIOS ACTIVOS** – Aceite esencial, flavonoides, saponósidos, alcoholes triterpénicos, pigmentos xantofílicos y taninos.

PROPIEDADES – Por el aceite esencial, acción antiséptica y parasitocida. Por los alcoholes y lactonas terpénicas, acción antibiótica y fungicida. Además antiinflamatoria, cicatrizante, emenagoga, espasmolítica, sudorífica, colerética e hipotensora.

USOS y APLICACIONES – Vía tópica; acné, irritaciones cutáneas, escaldaduras, quemaduras, contusiones, picaduras de insectos, desinfectante, cicatrizante. Vía interna para problemas menstruales y digestivos.



COLA DE CABALLO *Equisetum Arvense* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta criptógama (sin hojas ni flores) y perenne. Planta vivaz de 10 a 60 cm de altura. Presenta dos tipos de tallos, los que salen a principios de la primavera son los tallos fértiles, que se diferencian del resto en que son de color amarillo pardo, erectos, ovals y anillados, que alcanzan una altura aproximada de 20 a 50 cm. Se encuentra en estos tallos una espiga cilíndrica con numerosos esporangios dispuestos en anillo. Cuando maduran las esporas, nacen los estériles, que son estriados y huecos, con ramificaciones a modo de cola de caballo. Es fértil en los meses de marzo a abril.

RECOLECCIÓN – Los tallos estivales estériles en tiempo seco.

DROGA – Tallos estériles.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Abundantes sales minerales; silícicas, potásicas, magnésicas. Saponósidos, taninos, flavonoides, trazas de alcaloides, vitamina C.

PROPIEDADES – Los flavonoides y las sales minerales justifican su acción diurética. La abundancia de sales silícicas le confiere propiedades remineralizantes y contribuye al mantenimiento del colágeno, aumentando la elasticidad de los tejidos. Aumenta las defensas inespecíficas del organismo. Por la abundancia de taninos es astringente.

USOS y APLICACIONES – Indicado en astenia, convalecencia, anemia, consolidación de fracturas, reumatismo, osteoporosis. Cuando se requiere un aumento de la diuresis; cistitis, uretritis, gota, edemas y sobrepeso acompañado de retención de líquidos. En uso tópico en heridas y ulceraciones dérmicas, bucales o corneales, blefaritis, conjuntivitis, faringitis, dermatitis, eritemas, prurito y vulvovaginitis.



DIENTE DE LEÓN *Taraxacum Officinale*

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta vivaz muy extendida. Presenta una raíz de tipo ahusada, marrón y poco ramificada, que deja escapar un látex blanco y amargo. La planta tiene una roseta radical de hojas simples, lobuladas y con dientes irregulares. La roseta basal produce varios tallos huecos y cilíndricos, coronados con grandes flores amarillas solitarias que se cierran al anochecer y cuando se avecina lluvia. Los frutos son unos aquenios ahusados, de color pardo-grisáceo y provistos de un pico y un vilano blanco en forma de paraguas. Florece a principios de mayo y con menor intensidad en verano y otoño.

RECOLECCIÓN – La hojas antes de la floración, la raíz en mayo o junio y desde el otoño a principios del invierno.

DROGA – Hojas y raíces.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Dependiendo de la parte de la planta;

- Raíces: inulina, resina, principios amargos, triterpenos, fitosterol, carotenoides
- Hojas: flavonoides, cumarinas, vitaminas B y C.

PROPIEDADES – Excelente depurativo o drenador hepato-renal. El principio amargo le convierte en estimulante del apetito y presenta actividad colerética y diurética.

USOS y APLICACIONES – Como tónico digestivo en casos de estreñimiento, en afecciones del hígado y la vesícula biliar, para aumentar la diuresis, afecciones genitourinarias, gota, sobrepeso acompañado de retención de líquidos. Por su acción depurativa en el tratamiento de fondo de enfermedades cutáneas.



ESPLIEGO *Lavandula Latifolia* Médicus

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Arbusto de 60 cm de altura que forma matas ramificadas, de ramas erectas y tallos cuadrangulares. Las hojas son opuestas, lineales, enteras y enrolladas en los bordes, de color gris cuando son jóvenes y verde-grisáceas después. Las flores nacen en el extremo de los tallos, en forma de inflorescencias en espiga, más densa en el extremo que en la base, de color gris-azulado. Los frutos son unos aquenios brillantes.

RECOLECCIÓN – La sumidad florida en verano, cuando está en plena floración.

DROGA – Flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceites esenciales, taninos, ácido rosmarínico, cumarinas y fitosteroles.

PROPIEDADES – Sedante ligero, antiespasmódico, carminativo, aperitivo, digestivo, antiséptico, diurético y cicatrizante.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en casos de ansiedad, insomnio, migrañas, dismenorreas, tos, gripe, bronquitis, inapetencia, flatulencia, espasmos gastrointestinales. En uso externo en desinfección y cicatrización de heridas, quemaduras, úlceras, eczema, acné y picaduras de insectos.



FUMARIA *Fumaria Officinalis* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta anual de tallo ramificado. Mide entre 10 y 30 cm de altura. El tallo es erecto, cubierto de hojas, anguloso y hueco. Las hojas son alternas. Las flores son simétricas y hermafroditas, agrupadas en racimos dispuestos junto a las hojas del tallo. Los 2 pétalos externos son de color rojo o púrpura. El fruto es un aquenio en forma de riñón. Florece de mayo a agosto.

RECOLECCIÓN – Durante la floración se recoge el tallo entero sin raíces.

DROGA – Sumidad florida.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Alcaloides, flavonoides, ácidos fenólicos, principios amargos, mucílado, resina y taninos.

PROPIEDADES – Disminuye o estimula la secreción biliar según la necesidad corporal, hipotensora, antiespasmódica, antiestamínica, sedante y bactericida.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en el tratamiento de la ictericia, disquinesia biliar, migrañas digestivas, digestiones difíciles, flatulencia, herpes, trastornos cutáneos como eczema, alergias.



GORDOLOBO *Verbascum Thapsus* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta bienal de hasta 2 m de altura. Su raíz cilíndrica produce durante el primer año una roseta de hojas ovales, que persiste durante el invierno y produce al segundo año un tallo erecto, simple y poco ramificado y de color blanco amarillento. Las hojas del tallo son alternas, lanceoladas y terminadas en punta. Los tallos y las ramas rematan en una larga espiga dividida en ramilletes de 2 a 7 flores. Las flores son regulares, hermafroditas y de color amarillo. El fruto es una cápsula marrón con dos celdas llenas de semillas. Florece de julio a septiembre.

RECOLECCIÓN – Las flores se recolectan en verano.

DROGA – Flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Mucílagos, saponinas, esencia, ácidos fenoles y flavonoides.

PROPIEDADES – Suavizante, emoliente, expectorante, béquica, fluidificante de secreciones bronquiales y diurético.

USOS y APLICACIONES – Por sus propiedades emolientes y suavizantes vía oral para el tratamiento de irritaciones del

aparato respiratorio. Vía tópica en irritaciones cutáneas, úlceras varicosas, llagas y maduración de granos.



HINOJO *Foeniculum Vulgare*

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta herbácea, bianual. Raíz grande y bífida. Tallos ramosos y compactos, que alcanzan hasta 2 m de altura. El tallo presenta hojas envainantes en forma de finos hilos, de color verde claro. La flor se reúne en inflorescencias, con 5 pétalos amarillos. El fruto es un diaquenio de forma ovoidal.

RECOLECCIÓN – Los frutos se recolectan en agosto.

DROGA – Frutos.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial rico en acetol, proteínas, ácidos orgánicos, flavonoides, azúcares y sales minerales.

PROPIEDADES – Carminativo, eupéptico, galactógeno, antiespasmódico, expectorante, fluidificante de las secreciones y antiséptico.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en trastornos digestivos, dispepsias y aerofagia. Vía tópica en blefaritis y conjuntivitis, junto con la eufrasia, llantén o manzanilla.



HIPÉRICO *Hypericum Perforatum* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta perenne, de 25 a 90 cm de altura, caracterizada por presentar un tallo ramificado, rojizo, rígido y recorrido por dos líneas prominentes. Las hojas se dirigen siempre hacia la luz y son opuestas, pequeñas, translúcidas y visibles a contra luz. Las flores son vistosas, amarillas, con puntos negros en los bordes. Las flores se tiñen de color rojo cuando se aplastan entre los dedos. El fruto es una cápsula ovoide con tres valvas.

RECOLECCIÓN – Las sumidades floridas cuando está en plena floración. **DROGA** – Sumidad florida.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Hipericina, flavonoides, glucósidos de flavonol, ácidos fenilcarboxílicos, aceite esencial, taninos, carotenoides, fitosteroles, pectina.

PROPIEDADES – Antidepresivo, sedante ligero, tranquilizante suave, antiséptico, astringente, cicatrizante y antivírico.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en el tratamiento de las depresiones, la ansiedad, terrores nocturnos y afecciones del sistema digestivo. Vía externa para curar heridas, llagas, quemaduras, eczemas, contusiones y acné.



LLANTÉN MAYOR *Plantago Major* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta vivaz de pequeño tamaño. Tiene un corto rizoma vertical que origina una roseta basal de hojas largas y lanceoladas. En las axilas de las hojas nacen unos tallos de 50 cm de altura, cubiertos de pelos cortos. Están rematados por una espiga cónica, que se alarga adquiriendo forma cilíndrica. Las flores se desarrollan en las axilas y son de color pardo. El fruto es una cápsula oval. Florece de mayo a septiembre.

RECOLECCIÓN – Las hojas durante la floración

DROGA – Parte aérea.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Mucílagos, taninos, saponinas y flavonoides.

PROPIEDADES – Acción antiinflamatoria, astringente, emoliente, cicatrizante, vulneraria, hemostática y

antibacteriana. Además, también es espasmolítica e hipocolesterolemia.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en el tratamiento de inflamaciones bucales y de garganta. Vía tópica en heridas, picaduras de insectos, úlceras varicosas y afecciones de los ojos.



MALVA *Malva Sylvestris* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA –Planta bienal o vivaz, con tallos que alcanzan entre 1,20 y 1,50 de altura. La raíz es gruesa y está cubierta de numerosas raicillas laterales. El primer año se origina una roseta basal con hojas pecioladas y

redondeadas. El tallo es erecto o ascendente. En las axilas de las hojas del tallo nacen las flores, reunidas en grupos de 2 a 6 y con pedúnculos relativamente largos, de color entre rosa claro y púrpura, recorridas por nervios violetas. Los frutos son planos en forma de panecillos y contienen entre 15 y 18 semillas. Florece de junio a septiembre

RECOLECCIÓN – Las flores y las hojas a partir de la primavera.

DROGA – Flores y hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Mucílagos y antocianósidos.

PROPIEDADES – Emoliente, antiinflamatoria, antitusiva y laxante suave.

USOS y APLICACIONES – Vía oral para el tratamiento de catarros, bronquitis, faringitis, asma, gripe, estreñimiento, problemas de irritación gástrica. Vía tópica para pieles irritadas, sensibles o secas.



MANZANILLA *Chamaemelum Nobile* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta herbácea, vivaz, que puede alcanzar los 50 cm de altura. Muy aromática y cubierta de pequeños pelos de color verde claro. El rizoma profundo tiene muchas ramificaciones y origina raíces rastreras y tallo aéreos. Los tallos son extendidos. Las hojas son alternas, de color verde claro. Los tallos están rematados por unas cabezuelas solitarias, que presentan flores periféricas de lígulas blancas y flores centrales tubulosas y amarillas. El fruto es un aquenio casi triangular y brillante. Florece en el mes de julio.

RECOLECCIÓN – La cabezuela cuando está en plena floración.

DROGA – Capítulos florales.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial, lactonas sesquiterpenicas y flavonoides.

PROPIEDADES – El acción esencial es muy aromático y le confiere acción espasmolítica, carminativa y aperitiva.

Además es colagoga, antiséptica, antiparasitaria y antiinflamatoria.

USOS y APLICACIONES – Flatulencia, malas digestiones, espasmos gastrointestinales, jaquecas de origen hepatobiliar, dismenorreas, neuralgias. En aplicación tópica en blefaritis, conjuntivitis y limpieza de heridas.



MELILOTO *Melilotus Officinalis* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta bienal, con tallos ascendentes de 50 a 150 cm de altura, que nacen de una raíz fusiforme. Los tallos son angulosos, ligeramente vellosos, ramificados y huecos. Las hojas son alternas, pecioladas y trifoliadas. En las axilas de las hojas nacen unos racimos compuestos de 30 a 70 flores, dispuestas en uno de los lados. Son simétricas, colgantes, pedunculadas y de color amarillo. El fruto es una vaina oval, arrugada, de color gris oscuro o

negro en la madurez, que contiene una o dos semillas.
Florece de mayo a septiembre.

RECOLECCIÓN – La sumidad florida de junio a septiembre.

DROGA – Sumidad florida.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Cumarina y derivados cumarínicos, flavonoides y sapogeninas.

PROPIEDADES – Actividad anticoagulante, fluidificante sanguíneo, vasoprotectora, venotónica, diurética y antiespasmódica.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en la prevención de trastornos de la coagulación, secuelas de flebitis superficiales o profundas, sofocos de la menopausia y, en general, problemas relacionados con la insuficiencia veno-linfática.



MELISA Melisa Oficinales L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta herbácea vivaz, de 30 a 90 cm de altura. Tallos cuadrangulares, ramificados, erectos, con hojas opuestas, ovales, pecioladas y ligeramente dentadas, de color verde en el haz y más claro en el envés. Las flores nacen de las axilas de las hojas superiores, en verticilos de 6 a 12. De tonalidad clara. El fruto es un tetraquenio de pequeño tamaño. Florece en junio-julio.

RECOLECCIÓN – Las hojas frescas justo antes de la floración.

DROGA – Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial rico en citronela, ácido rosmarínico, taninos, flavonoides y triterpenoides.

PROPIEDADES – Antiespasmódica, sedante, estomacal, carminativa, colerética, antihistérica, antiséptica, antiviral, antibacteriana, emenagoga y sudorífica.

USOS y APLICACIONES – Vía oral las hojas frescas en el tratamiento del nerviosismo, depresión, insomnio y cefalea de origen nervioso. Como infusión después de las comidas porque facilita la digestión y alivia la flatulencia y los cólicos. En eczemas causados por alergias. También para resfriados y gripes por su acción sudorífica.



MILENRAMA *Achillea Millefolium* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta vivaz de 20 a 80 cm de altura. Su rizoma rastrero da lugar a unos tallos frondosos, simples, a veces lanosos y a veces casi lampiños. El tallo está coronado por finas cabezuelas. Las hojas son alternas, lanosas en un principio, pero vellosas después y divididas en pequeñas puntas lanceoladas curvadas en el extremo. Las florecillas tienen pétalos blancos o rosas. Los frutos son unos aquenios de color gris plata aplanados. Son lisos y alados en los bordes. Florece de junio a septiembre.

RECOLECCIÓN – La planta en flor de junio a septiembre.

DROGA – Sumidad florida.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial, flavonoides, taninos, cumarinas, ácidos fenólicos, triterpenos y esteroides.

PROPIEDADES – Antiinflamatoria, espasmolítica, colagoga, colerética, carminativa, cicatrizante, vulneraria, antimicrobiana, hemostática y ligeramente antipirética.

USOS y APLICACIONES – Vía oral para estimular la secreción de la bilis y en trastornos gastrointestinales o en digestiones difíciles. En hemorragias externas e internas. Vía tópica como cicatrizante de heridas.



ORÉGANO *Origanum Vulgare* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta vivaz. La raíz es fina, ramificada y leñosa. Los tallos son erectos y ascendentes, de 20 a 50 cm de altura, vellosos, rojizos y ramificados en el ápice. Las hojas son opuestas, anchas y ovales, de extremo puntiagudo o redondeado. Las flores están sustentadas por cortos pedúnculos y están reunidas en grupos de 3. La inflorescencia es de forma oval y presenta flores bilabiadas de color rosa o blanco. Los frutos son aquenios. Florece de julio a septiembre.

RECOLECCIÓN – El tallo florido durante los meses de agosto o septiembre. Debe cortarse a ras del suelo.

DROGA – Sumidades floridas.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial, ácidos-fenoles y flavonoides.

PROPIEDADES – Estomáquico, favorece la secreción de jugos gástricos, carminativo, antiespasmódico, antibiótico potente y vulnerario.

USOS y APLICACIONES – Vía oral para trastornos digestivos, accesos de tos, faringitis y bronquitis. Vía tópica en heridas y úlceras.



ORTIGA *Urtica Dioica* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Planta vivaz con rizoma amarillo muy ramificado. Tiene numeroso tallos de hasta 1,20 cm de altura, cuadrangulares y cubiertos de pelos urticantes. Las hojas son opuestas, pecioladas, puntiagudas, redondeadas en la base y cubiertas de pelos urticantes por las dos caras. Las flores son unisexuales, de color verde, agrupadas, situadas en las axilas de las hojas más altas del tallo. El fruto es un aquenio. Florece de junio a octubre.

RECOLECCIÓN – Las hojas o la planta entera en los meses de junio y julio.

DROGA – Sumidad floridas.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Sustancias nitrogenadas, proteínas, aminoácidos, aminos, flavonoides, aceite esencial, clorofila, carotenoides, vitaminas del grupo B y C y numerosos ácidos orgánicos.

PROPIEDADES – Acción hemostática, astringente, antidiarreico, hematopoyética, diurética, favorecedora de la eliminación de cloruros y urea, estimulante de la secreción pancreática, hipoglucemiante, remineralizante, reconstituyente, aperitiva, colagoga, antiséptica, pectoral y antiespasmódica respiratoria.

USOS y APLICACIONES – En procesos inflamatorios de las vías urinarias, en el tratamiento de la litiasis renal, como coadyuvante en la terapia antirreumática y antogotosa, en estados de fatiga, convalecencia, hemorragias, diarreas y enteritis.



ROMERO *Rosmarinus Officinalis* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Arbusto que permanece verde todo el año. Ramas leñosas y de color parduzco. Alcanza 1,5 m de altura. Se ramifica abundantemente y sus ramas son cuadrangulares y están cubiertas de pelillos blancuecinos. Las hojas son estrechas y casi cilíndricas y de color verde por el haz y blancuecinas por el envés. Nacen enfrentadas y presentan el borde entero. Las flores nacen en cortos ramilletes axilares y son de color azul claro, rosa o blancuecinas. El fruto está formado por cuatro nuececillas de color parduzco. Florece casi todo el año.

RECOLECCIÓN – Las sumidades floridas.

DROGA – Sumidades floridas.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial, ácidos fenólicos, flavonoides, principios amargos, ácidos triterpénicos y polifenoles.

PROPIEDADES – Hepatoprotector, colagogo y diurético. Debido al aceite esencial efecto estimulante general del organismo, del sistema nervioso, aperitivo, carminativo, antiséptico emenagogo y expectorante. Vía externa, cicatrizante, antiinflamatorio, analgésico y estimulante del cuero cabelludo.

USOS y APLICACIONES – En disquinesias hepatobiliares, problemas digestivos, flatulencia, inapetencia y jaquecas asociadas a problemas hepatobiliares. En uso externo en inflamaciones osteoarticulares, neuralgias, heridas, alopecia, dermatitis seborreica y reumatismos musculares o articulares.



ROSAL SILVESTRE Rosa Canina L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Arbusto enmarañado, de hoja caduca, que mide de 1 a 3 m de altura. Los tallos tienen agujones curvados en forma de garfio. Las hojas son compuestas, con 5 a 7 folíolos en forma obovada, sin pelos y de margen aserrado y color verde intenso. Las flores nacen solitarias, con sépalos desiguales y 5 pétalos de color blanco o rosado. El fruto llamado escaramujo es carnoso y en su interior tiene numerosos huesecillos.

RECOLECCIÓN – El fruto a finales del verano.

DROGA – Frutos.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Ácido ascórbico, pectina, taninos, ácidos orgánicos, carotenoides, trazas de aceite esencial, flavonoides y antocianos.

PROPIEDADES – El escaramujo es vitamínico, sobre todo contiene vitamina C. Además es astringente, antidiarreico, diurético, protector capilar y venotónico.

USOS y APLICACIONES – El fruto se emplea en la prevención de gripes y resfriados, convalecencia y astenia primaveral, diarreas y fragilidad capilar.



SAUCE *Salix Alba L.*

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Árbol de tamaño medio, que puede medir de 15 a 20 m. Tronco robusto con la corteza de color pardo-grisácea. Presenta la copa alargada, algo irregular, con ramas largas y flexibles. Las hojas son simples, alternas, caducas y con el borde finamente aserrado. Las flores son unisexuales y están dispuestas en finos amentos colgantes. El fruto es una cápsula. Florece en primavera, a partir de marzo.

RECOLECCIÓN – La corteza de las ramas de 2 a 4 de marzo a abril. También las hojas y los brotes jóvenes.

DROGA – Corteza de las ramas de 2 ó más años.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Heterósidos, alcohol salicílico,

salicortina, flavonoides, ácidos vainílicos y cafeico.

PROPIEDADES – Analgésico, antipirético, antiinflamatorio y antirreumático.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en el tratamiento de los síntomas en estados gripales, para aliviar todo tipo de dolores, sobre todo articulares. Vía tópica como coricida, para eliminar verrugas, callos, durezas.



SAÚCO *Sambucus Negra* L.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Arbusto muy ramoso o pequeño arbolillo que alcanza 5 m de altura, con la copa

redondeada y muy densa. El tronco tiene corteza corchosa, agrietada y de color pardo grisáceo. Las hojas son compuestas, de gran tamaño, formadas por 5 ó 7 hojuelas dispuestas por parejas, con una impar en la terminación, de forma aovada con el borde regularmente aserrado. Las flores son de color blanco, dispuestas en gran número de inflorescencias terminales aplanadas, con todas las flores a la misma altura. El fruto es una baya negruzca que encierra de 3 a 5 huesecillos. Florece de abril a junio y los frutos maduran en agosto y septiembre.

RECOLECCIÓN – La flor en la época de floración.
DROGA – Flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Flavonoides, ácido clorogénico, hiperósido, aceite esencial, triterpenos, ácido ursólico, mucílagos y taninos.

PROPIEDADES – Las flores tienen actividad diaforética, sudorífica, expectorante, diurética y antiinflamatoria. También propiedades depurativas, venotónicas, antirreumáticas, antialérgicas y galactógenas.

USOS y APLICACIONES – Baja la fiebre y calma las congestiones de las vías respiratorias altas. Uso externo para calmar irritaciones de los ojos y para inflamaciones e infecciones superficiales de la piel.



TILO *Tilia Platyphyllos*

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA – Árbol de 25 a 30 m de altura. Corteza lisa y marrón grisácea, agrietada ligeramente a lo largo del tronco. Las ramas curvadas y lampiñas, de color marrón verdoso. Las yemas son alternas, ovales y romas, y están cubiertas de escamas de color rojo o verde aceituna. Las hojas son alternas y tienen los bordes dentados. Las flores son hermafroditas y están agrupadas, son esféricas y de color amarillo verdoso. Los frutos son unos aquenios ovales o esféricos lisos, de color marrón oscuro. Florece en junio.

RECOLECCIÓN – Las inflorescencias con su bráctea cuando se acaban de abrir, dejando las que todavía están encapulladas y las que se marchitaron.

DROGA – Flores y brácteas.

PRINCIPIOS ACTIVOS – Flavonoides, aceite esencial, mucílagos, taninos y ácidos orgánicos.

PROPIEDADES – Sedante, antiespasmódica, diaforética, diurética leve, emoliente, ligeramente astringente, estomáquica e hipotensora.

USOS y APLICACIONES – Vía oral en estados de nerviosismo, resfriados con fiebre, insomnio, indigestión, hiperclohidria, diarrea y cefalea. Vía tópica para piel sensible o seca.



TOMILLO *Thymus Zygis* L. **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA**
– Semiarbusto que forma una mata muy tupida, de 20 a 30 cm de altura. Los tallos rectos y leñosos en la base, sostienen ramas herbáceas de sección cuadrangular, sedosas en toda su superficie. Las hojas son opuestas, ovaladas o lineales, con los bordes arrollados, por el haz son lampiñas y por el envés

son vellosas y de color gris. En las extremidades de los tallos se forman las inflorescencias de 3 a 6 flores en espiga de color blanco. Los frutos son aquenios. Florece en mayo y junio. RECOLECCIÓN – El tallo al comienzo de la floración. DROGA – Hojas y flores. PRINCIPIOS ACTIVOS – Aceite esencial rico en timol y carvacrol, flavonoides, ácidos fenoles, taninos, triterpenos y saponinas. PROPIEDADES – Antiespasmódico intestinal, estimulante de la circulación, estimulante del sistema nervioso central, antitusígeno, expectorante, antibiótico, antiviral, antifúngico, antihelmíntico, diurético, antioxidante, cicatrizante y antiinfeccioso. USOS y APLICACIONES – Vía oral en trastornos gastrointestinales, asma, bronquitis, gripes, catarros, tos, infecciones microbianas.