FICHA – ALCALOIDES

🌿 Principio Activo: Alcaloides

➤ ¿Qué es?

Moléculas nitrogenadas de acción fisiológica potente sobre sistemas nervioso, cardiovascular y digestivo.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Analgésicos naturales
✓ Antiespasmódicos
✓ Estimulantes nerviosos

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Amapola (morfina)
🌱 Belladona (atropina)
🌱 Boldo (boldina)

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Uso profesional en plantas potentes (pueden ser tóxicos en sobredosis).

➤ **Relación energética:**

♨ Dispersantes, intensos; pueden ser fríos o calientes según la planta.

FICHA – PRINCIPIOS AMARGOS

🌿 Principio Activo: Principios Amargos (Amaros)

➤ ¿Qué es?

Sustancias que provocan sabor amargo y estimulan la digestión, bilis y eliminación de toxinas.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Estimulan digestión
✓ Desintoxican hígado
✓ Secan humedad interna

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Genciana
🌱 Diente de león
🌱 Alcachofa

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Evitar en personas debilitadas o con frío digestivo.

➤ **Relación energética:**

♨ Frescos o fríos, descendentes, secantes.

FICHA – ACEITES ESENCIALES

🌿 Principio Activo: Aceites Esenciales

➤ ¿Qué es?

Mezclas volátiles de compuestos aromáticos con alta capacidad de acción sobre sistemas nervioso, respiratorio, digestivo y cutáneo.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Antibacterianos y antivirales
✓ Expectorantes
✓ Reguladores emocionales

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Lavanda
🌱 Tomillo
🌱 Eucalipto

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Uso diluido, evitar abuso, precaución en embarazo, lactancia y niños pequeños.

➤ **Relación energética:**

♨ Dispersantes, movilizadores, temperatura variable (según planta).

FICHA – FLAVONOIDES

🌿 Principio Activo: Flavonoides

➤ ¿Qué es?

Pigmentos vegetales antioxidantes que fortalecen vasos, tejidos y protegen células del daño oxidativo.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Antioxidantes
✓ Protectores capilares
✓ Antiinflamatorios suaves

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Ginkgo biloba
🌱 Espino blanco
🌱 Tilo

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Pocas. Vigilar interacción con anticoagulantes en extractos concentrados.

➤ **Relación energética:**

♨ Frescos-moderados, centrantes.

FICHA – TANINOS

🌿 Principio Activo: Taninos

➤ ¿Qué es?

Compuestos fenólicos astringentes que protegen, secan y tonifican tejidos internos y externos.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Astringentes
✓ Antidiarreicos
✓ Protectores de mucosas y piel

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Roble
🌱 Hamamelis
🌱 Arándano

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Evitar uso prolongado o en exceso en personas con sequedad o problemas de absorción.

➤ **Relación energética:**

♨ Frescos a fríos, secantes, centrípetos.

FICHA – GLUCOSIDOS

🌿 Principio Activo: Glucósidos

➤ ¿Qué es?

Moléculas formadas por un azúcar + una parte activa (aglucona), que al liberarse ejercen diversas acciones terapéuticas.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Cardiotónicos
✓ Laxantes suaves o estimulantes
✓ Expectorantes

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Digital (digitalis)
🌱 Sen
🌱 Saúco

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Algunos glucósidos (especialmente cardiotónicos) deben ser usados solo bajo control médico.

➤ **Relación energética:**

♨ Variable: descendente (laxantes), tónica profunda (cardiotónicos).

FICHA – SAPONINAS

🌿 Principio Activo: Saponinas

➤ ¿Qué es?

Glucósidos vegetales que forman espuma al mezclarse con agua, con potente acción depurativa y expectorante.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Expectorantes
✓ Depurativos generales
✓ Adaptógenos (en algunas plantas)

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Ginseng
🌱 Zarzaparrilla
🌱 Regaliz

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Dosis altas pueden irritar mucosas digestivas o renales.

➤ **Relación energética:**

♨ Dispersantes, limpiadores, temperatura variable según planta.

FICHA – MUCILAGOS

🌿 Principio Activo: Mucílagos

➤ ¿Qué es?

Polisacáridos vegetales que, en contacto con el agua, forman geles viscosos que protegen y regeneran tejidos.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Protegen y restauran mucosas
✓ Lubrican el tránsito intestinal
✓ Calman irritaciones dérmicas

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Malvavisco
🌱 Llantén
🌱 Malva

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Pueden interferir en la absorción de medicamentos si se consumen simultáneamente.

➤ **Relación energética:**

♨ Frescos, humectantes, centrípetos.

FICHA – ACIDOS ORGANICOS

🌿 Principio Activo: Ácidos Orgánicos

➤ ¿Qué es?

Compuestos naturales que otorgan sabor ácido a las plantas, actuando como refrescantes, detoxificantes y reguladores metabólicos.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Refrescan calor leve
✓ Estimulan eliminación de toxinas
✓ Equilibran metabolismo ácido-base

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Hibisco
🌱 Limón
🌱 Rosa canina (escaramujo)

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Pueden irritar mucosas en casos de gastritis o reflujo activo.

➤ **Relación energética:**

♨ Enfriantes, descendentes, moderadamente secantes.

FICHA – VIT & MINERALES

🌿 Principio Activo: Vitaminas y Minerales

➤ ¿Qué es?

Micronutrientes esenciales contenidos en las plantas, que sostienen funciones celulares, inmunológicas, óseas y metabólicas.

➤ **Funciones terapéuticas principales:**

✓ Antioxidantes
✓ Cofactores enzimáticos
✓ Fortalecedores de tejidos y sistema inmunológico

➤ **Plantas ricas en este principio:**

🌱 Ortiga
🌱 Alfalfa
🌱 Diente de león

➤ **Precauciones clínicas:**

⚠ Algunas combinaciones (taninos + minerales) pueden dificultar la absorción si no se gestionan bien.

➤ **Relación energética:**

♨ Neutros, equilibradores, tonificadores profundos.