CLASIFICACIÓN DE LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES

🔸 ADELGAZANTES

Definición:
Son plantas que favorecen la pérdida de peso corporal por diversas vías: estimulación del metabolismo, efecto diurético, laxante suave, termogénico o modulador del apetito.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Camellia sinensis* (té verde): aumenta la termogénesis y la oxidación de grasas.
- 🌼 *Taraxacum officinale* (diente de león): depurativa y diurética suave.
- 🍃 *Mate* (*Ilex paraguariensis*): reduce el apetito y estimula la diuresis.

Precauciones:
No deben usarse de forma prolongada sin supervisión. Contraindicadas en casos de hipertiroidismo, desnutrición, embarazo o en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria.

🔸 ANTIINFLAMATORIAS / ANTIFLOGÍSTICAS

Definición:
Plantas que reducen procesos inflamatorios a nivel tisular o sistémico. Actúan modulando la respuesta inmunitaria, inhibiendo prostaglandinas o estabilizando membranas celulares.

Ejemplos de plantas:

- 🌼 *Calendula officinalis* (caléndula): antiinflamatoria tópica para pieles irritadas.
- 🍂 *Harpagophytum procumbens* (harpagofito): potente antiinflamatorio osteoarticular.
- 🌱 *Curcuma longa* (cúrcuma): modula la inflamación crónica, útil en artritis y digestión.
- 🌿 *Salix alba* (sauce): contiene salicina, precursor de la aspirina.

Aplicaciones clínicas:
Procesos inflamatorios articulares, afecciones dérmicas, digestivas (gastritis leve), y como apoyo en enfermedades crónicas inflamatorias.

🔸 CARMINATIVAS

Definición:
Son plantas que favorecen la expulsión de gases intestinales, aliviando la distensión abdominal, cólicos y dispepsias. Suelen actuar sobre el sistema nervioso entérico y musculatura lisa del tubo digestivo.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Mentha piperita* (menta): relajante del esfínter esofágico inferior.
- 🍃 *Foeniculum vulgare* (hinojo): ideal para cólicos en bebés y adultos.
- 🌿 *Pimpinella anisum* (anís): excelente en infusiones digestivas postprandiales.
- 🌼 *Matricaria recutita* (manzanilla): carminativa y antiinflamatoria digestiva.

Modo de uso:
Infusiones post comida o en fórmulas digestivas compuestas. Combinan bien con amargas suaves.

🔸 COLAGOGAS / COLERÉTICAS

Definición:
Las plantas colagogas estimulan la contracción de la vesícula biliar, facilitando la salida de bilis. Las coleréticas, en cambio, aumentan la producción de bilis por el hígado.

Ejemplos de plantas:

- 🍂 *Boldus boldo*: potente colagogo y digestivo hepático.
- 🌼 *Cynara scolymus* (alcachofa): hepatoprotectora y colerética.
- 🌱 *Rosmarinus officinalis* (romero): regula la secreción biliar y tiene acción antioxidante hepática.

Indicaciones:
Digestiones lentas, dispepsias biliares, estreñimiento asociado a estasis hepática, prevención de cálculos (solo si no hay obstrucción biliar).

Precauciones:
Evitar en casos de litiasis biliar activa, embarazo y patologías hepáticas severas sin control profesional.

🔸 ANALGÉSICAS / ANTI NEURÁLGICAS

Definición:
Son aquellas plantas que alivian el dolor por diferentes mecanismos: inhibición de mediadores inflamatorios, relajación muscular o modulación nerviosa.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Valeriana officinalis (valeriana)*: miorelajante y sedante.
- 🌼 *Filipendula ulmaria* (ulmaría): antiinflamatoria y analgésica natural.
- 🍂 *Harpagophytum procumbens (harpagofito)*: ideal para dolores articulares crónicos.
- 🌱 *Passiflora incarnata (pasionaria)*: para neuralgias y cefaleas tensionales.

🔸 ABSORBENTES

Definición:
Son plantas que poseen la capacidad de absorber gases o fluidos en exceso, ya sea en el aparato digestivo o en tejidos inflamados. Se utilizan tanto por vía interna (flatulencias, fermentaciones intestinales, diarreas) como por vía externa (úlceras, heridas exudativas).

Ejemplos de plantas y sustancias activas:

- 🌑 *Carbo activatus* (carbón vegetal activado): adsorbe toxinas y gases en el intestino.
- 🌿 *Argilla verde* (arcilla): uso tópico absorbente en heridas, abscesos o picaduras.
- 🌼 *Plantago major* (llantén): efecto moderadamente absorbente por su mucílago que retiene líquido.

Aplicaciones clínicas:
Diarreas por toxinas o gases, intoxicaciones digestivas leves, heridas infectadas con exudado.

Precauciones:
El carbón activado puede interferir con la absorción de medicamentos si se toma junto con ellos. No usar absorbentes tópicos en heridas sangrantes profundas sin supervisión profesional.

🔸 ADIPÓGENAS

Definición:
Plantas que favorecen el aumento de peso corporal, ya sea por estimular el apetito, mejorar la absorción digestiva o por retención de líquidos. Se utilizan en casos de astenia, convalecencia, bajo peso o trastornos de asimilación.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Glycyrrhiza glabra* (regaliz): favorece la retención de sodio y líquidos.
- 🌼 *Gentiana lutea* (genciana): aumenta el apetito y la secreción gástrica.
- 🌿 *Withania somnifera* (ashwagandha): adaptógeno que mejora la nutrición y masa corporal.

Aplicaciones clínicas:
Estados de bajo peso, personas en recuperación posoperatoria, anorexia leve, desnutrición funcional.

Precauciones:
En personas con hipertensión, edemas o síndrome metabólico no deben utilizarse sin vigilancia. El efecto adipógeno también puede deberse a acumulación patológica de humedad (según MTC).

🔸 ADSORBENTES

Definición:
Se diferencian de los absorbentes porque no “tragan” el líquido sino que **atraen sustancias a su superficie**, fijándolas para facilitar su eliminación. Son útiles especialmente en procesos tóxicos digestivos.

Ejemplos de sustancias adsorbentes:

- 🌑 *Carbo activatus* (carbón activado): fija toxinas, bacterias y gases en la mucosa intestinal.
- 🌿 *Caolín* (arcilla blanca): utilizado en diarreas infantiles por su acción protectora y adsorbente.

Aplicaciones clínicas:
Diarreas, intoxicaciones leves, meteorismo, mal aliento digestivo.

Precauciones:
Puede interferir en la absorción de medicamentos si se administra junto con ellos. No usar en forma crónica sin indicación.

🔸 APERITIVAS

Definición:
Plantas que estimulan el apetito al activar la secreción de jugos gástricos y preparar al organismo para la digestión. En su mayoría contienen principios amargos o aromáticos que provocan una respuesta refleja al contacto con las papilas gustativas.

Ejemplos de plantas:

- 🌼 *Centaurea minor* (centaura menor): amargo puro que estimula el apetito en dispepsias.
- 🌿 *Artemisia absinthium* (ajenjo): potente estimulante digestivo y tónico gástrico.
- 🌱 *Gentiana lutea* (genciana): uno de los amargos más intensos conocidos.

Aplicaciones clínicas:
Anorexia nerviosa leve, inapetencia en adultos mayores, convalecencia, recuperación digestiva.

Precauciones:
Evitar en casos de úlcera gástrica activa, gastritis erosiva o hiperclorhidria. En niños, usar dosis mínimas y con cuidado.

🔸 ANALEPTICAS

Definición:
Son plantas que estimulan transitoriamente una función corporal: sistema nervioso central, sistema respiratorio, digestivo o cardiovascular. Actúan como tónicos agudos, mejorando momentáneamente el rendimiento físico o mental.

Ejemplos de plantas:

- ☕ *Coffea arabica* (café): estimula el sistema nervioso central, eleva la presión y mejora el estado de alerta.
- 🌱 *Panax ginseng*: tónico general, mejora la vitalidad física y mental.
- 🍃 *Camellia sinensis* (té verde): efecto estimulante más suave que el café.

Aplicaciones clínicas:
Astenia física o mental, hipotensión leve, fatiga por exceso de trabajo, apoyo en ancianos decaídos.

Precauciones:
Evitar en personas con insomnio, ansiedad, hipertensión o afecciones cardíacas. No usar como sustituto del descanso.

🔸 ANALGÉSICAS

Definición:
Son plantas que disminuyen la percepción del dolor por distintos mecanismos: modulación del sistema nervioso central, acción periférica sobre terminaciones nerviosas o a través de propiedades antiinflamatorias que reducen la causa del dolor.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Valeriana officinalis*: sedante y analgésica neuromuscular, útil en cefaleas tensionales.
- 🌼 *Harpagophytum procumbens* (Harpagofito): analgésica osteoarticular.
- 🌸 *Filipendula ulmaria* (ulmaría): contiene derivados salicílicos con efecto similar a la aspirina.
- 🌱 *Salix alba* (sauce blanco): precursor natural del ácido acetilsalicílico.

Aplicaciones clínicas:
Dolores musculares, cefaleas, dismenorreas, dolores articulares, neuralgias leves.

Precauciones:
Evitar en personas alérgicas a salicilatos. Algunas de estas plantas pueden irritar el estómago, por lo que no se recomiendan en gastritis o úlcera gástrica.

🔸 ANTIANÉMICAS

Definición:
Plantas que contribuyen a la mejora de cuadros anémicos, principalmente por aportar hierro biodisponible, vitamina C (que mejora su absorción) o compuestos que estimulan la producción de glóbulos rojos.

Ejemplos de plantas:

- 🍃 *Urtica dioica* (ortiga): rica en hierro, clorofila, vitamina C y ácido fólico.
- 🌺 *Hibiscus sabdariffa (hibisco)*: contiene vitamina C, mejora la absorción del hierro.
- 🍊 *Limón, naranja, mandarina, pomelo* (cáscaras): fuentes naturales de vitamina C y bioflavonoides.

Aplicaciones clínicas:
Anemias ferropénicas leves, debilidad posparto, menstruaciones abundantes, recuperación post-hemorragia.

Precauciones:
No reemplazan el tratamiento médico en anemias severas. El hierro vegetal se absorbe menos que el hierro hemo (animal), por lo que debe acompañarse con dieta adecuada y vitamina C.

🔸 ANTIDIARREICAS

Definición:
Plantas que contribuyen a detener la diarrea por distintos mecanismos: astringencia (cierran tejidos y reducen secreciones), adsorción de toxinas, inhibición del peristaltismo o efecto antibiótico natural.

Ejemplos de plantas:

- 🍂 *Quercus robur* (roble): rica en taninos con potente efecto astringente.
- 🌱 *Plantago major* (llantén): antiinflamatorio y protector de mucosas.
- 🌿 *Chamomilla recutita* (manzanilla): antiespasmódica y antiinflamatoria intestinal.
- 🌑 *Carbo activatus (carbón activado)*: adsorbe toxinas en diarreas de origen alimentario.

Aplicaciones clínicas:
Diarreas agudas leves, gastroenteritis viral, colitis funcional, intestino irritable con diarrea.

Precauciones:
No usar astringentes potentes en diarreas con fiebre o sospecha de infección grave. Si hay sangre, fiebre o deshidratación, derivar a atención médica.

🔸 ANTIINFECCIOSAS / ANTISÉPTICAS

Definición:
Plantas con compuestos capaces de eliminar o inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos: bacterias, virus, hongos o parásitos. Algunas actúan directamente como antimicrobianos naturales, otras estimulan las defensas del cuerpo.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Thymus vulgaris* (tomillo): contiene timol, un potente antibacteriano natural.
- 🌼 *Calendula officinalis*: uso externo en infecciones dérmicas, heridas y mucosas.
- 🍋 *Citrus limon* (limón): antibacteriano suave, alcalinizante y rico en vitamina C.

- 🌱 *Allium sativum* (ajo): antibiótico natural de amplio espectro.

Aplicaciones clínicas:
Infecciones leves de piel, boca, vías urinarias o digestivas. Apoyo en prevención de infecciones respiratorias.

Precauciones:
Algunas plantas antimicrobianas son irritantes si se usan en exceso. No reemplazan a los antibióticos en infecciones graves.

🔸 ANTIINFLAMATORIAS / ANTIFLOGÍSTICAS

Definición:
Disminuyen o modulan los procesos inflamatorios agudos o crónicos. Pueden actuar inhibiendo enzimas como COX-2, bloqueando prostaglandinas, estabilizando membranas celulares o mejorando la circulación local.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Curcuma longa* (cúrcuma): antiinflamatoria sistémica, útil en patologías articulares, digestivas o metabólicas.
- 🌿 *Boswellia serrata*: resina utilizada en medicina ayurvédica para artrosis y colitis.
- 🌸 *Althaea officinalis* (malvavisco): antiinflamatoria y calmante para mucosas.
- 🍃 *Melissa officinalis* (melisa): modula inflamación neurológica leve y digestiva.

Aplicaciones clínicas:
Artritis, colitis, faringitis, gastritis, dermatitis, inflamaciones crónicas de bajo grado (síndrome metabólico, inflamación intestinal).

Precauciones:
Algunas pueden interferir con tratamientos antiinflamatorios farmacológicos. Verificar interacción en pacientes anticoagulados o inmunodeprimidos.

🔸 ANTIPIRÉTICAS

Definición:
Son plantas que ayudan a disminuir la fiebre, actuando sobre el centro termorregulador del hipotálamo o promoviendo mecanismos fisiológicos de enfriamiento corporal como la sudoración. No “eliminan” la fiebre por completo, sino que la modulan si es excesiva.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Sambucus nigra* (saúco): estimula la sudoración y modula la fiebre leve.
- 🍂 *Filipendula ulmaria* (ulmaría): contiene salicilatos naturales, útil en estados febriles.
- 🌼 *Matricaria recutita* (manzanilla): antipirética suave, apta para niños.
- 🌱 *Tilia platyphyllos* (tila): sudorífica y reguladora del sistema nervioso autónomo.

Aplicaciones clínicas:
Fiebres leves o moderadas, especialmente en cuadros virales, gripes o resfríos.

Precauciones:
La fiebre es un mecanismo de defensa. No se recomienda suprimirla de forma agresiva salvo en casos de fiebre alta persistente (>39 °C) o en pacientes sensibles (niños pequeños, ancianos, personas con riesgo de convulsiones).

🔸 ANTITUSIVAS

Definición:
Son plantas que inhiben el reflejo de la tos cuando esta es seca, persistente, irritativa o impide el descanso. Actúan como sedantes del sistema respiratorio o moduladores de la sensibilidad nerviosa.

Ejemplos de plantas:

- 🌸 *Tussilago farfara* (uña de caballo): emoliente y antitusiva, útil en tos seca.
- 🌼 *Verbascum thapsus* (gordolobo): suaviza mucosas y reduce la irritación.
- 🌿 *Drosera rotundifolia*: usada en fitoterapia clínica por su acción antitusiva central.

Aplicaciones clínicas:
Tos seca, tos nocturna, bronquitis sin expectoración, irritación laríngea o faríngea.

Precauciones:
No suprimir la tos si es productiva, ya que cumple función de limpieza. Algunas plantas antitusivas no deben usarse en niños sin supervisión profesional.

🔸 ASTRINGENTES

Definición:
Plantas ricas en taninos que tienen la capacidad de contraer y desinflamar tejidos. Disminuyen secreciones, fortalecen mucosas, y actúan como hemostáticas leves.

Ejemplos de plantas:

- 🍂 *Quercus robur* (roble): corteza altamente astringente.
- 🌿 *Agrimonia eupatoria* (agrimonia): útil en diarreas, gingivitis y afecciones digestivas.
- 🌱 *Rosa canina* (escaramujo): astringente suave con acción antidiarreica.
- 🌼 *Salvia officinalis*: útil en gargarismos para inflamaciones de boca y garganta.

Aplicaciones clínicas:
Diarrea, hemorroides, heridas sangrantes leves, inflamación bucal, sudoración excesiva.

Precauciones:
El uso prolongado puede irritar el tracto digestivo. Evitar su uso en constipación crónica. No administrar taninos junto con hierro, ya que interfieren en su absorción.

🔸 BALSÁMICAS

Definición:
Plantas que contienen aceites esenciales y resinas que calman, protegen o lubrican las mucosas, especialmente del sistema respiratorio. Tienen efectos antiinflamatorios, suavizantes y antisépticos.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Pinus sylvestris* (pino): sus resinas ayudan a descongestionar vías respiratorias.
- 🌱 *Eucalyptus globulus* (eucalipto): expectorante y balsámico bronquial.
- 🌼 *Lavandula officinalis* (lavanda): suaviza y armoniza el sistema respiratorio y nervioso.
- 🍂 *Styrax benzoin* (benjuí): resina con propiedades balsámicas en preparados tradicionales.

Aplicaciones clínicas:
Bronquitis, faringitis, laringitis, tos crónica, congestión respiratoria.

Precauciones:
Los aceites esenciales no deben administrarse puros por vía oral. En asma o cuadros con hiperreactividad bronquial se requiere precaución, ya que algunas resinas pueden inducir broncoespasmo.

🔸 BEQUICAS

Definición:
Plantas específicamente indicadas para calmar la tos y suavizar las vías respiratorias. El término “bequico” proviene del latín *bequica*, y es sinónimo de antitusivo suave, muchas veces con efecto emoliente y sedante local.

Ejemplos de plantas:

- 🌼 *Malva sylvestris* (malva): rica en mucílagos que recubren las mucosas.
- 🌿 *Althaea officinalis* (malvavisco): potente bequico y emoliente, ideal en tos seca.
- 🌱 *Plantago lanceolata* (llantén): bequico, antiinflamatorio y antibacteriano suave.
- 🌸 *Tilia platyphyllos* (tila): bequica y sedante del sistema nervioso central.

Aplicaciones clínicas:
Tos seca o irritativa, tos nerviosa, laringitis, ronquera, faringitis.

Precauciones:
No sustituye a un diagnóstico médico. En tos persistente o con secreción purulenta, derivar a control clínico. Evitar mucilaginosas en tratamientos que incluyan medicamentos de absorción crítica (pueden interferir).

🔸 CARDIOTÓNICAS

Definición:
Son plantas que ejercen un efecto regulador sobre la función cardíaca. Pueden fortalecer el miocardio, regular la frecuencia cardíaca o mejorar la eficiencia del bombeo sanguíneo, dependiendo de su perfil farmacológico. No todas actúan igual: algunas estimulan, otras estabilizan o relajan.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Crataegus oxyacantha* (espino blanco): estabiliza la contractilidad cardíaca y regula arritmias leves.
- 🌱 *Leonurus cardiaca* (toronjil de corazón): sedante cardíaco suave, útil en taquicardias nerviosas.
- 🍃 *Digitalis purpurea* (digitalia): muy potente, de uso exclusivo farmacológico y con toxicidad elevada.
- 🌼 *Tilia platyphyllos* (tila): tiene efecto indirecto sobre el corazón, regulando el sistema nervioso autónomo.

Aplicaciones clínicas:
Hipertensión leve, palpitaciones nerviosas, arritmias funcionales, insuficiencia cardíaca incipiente (bajo control).

Precauciones:
Evitar combinaciones con medicamentos antiarrítmicos o betabloqueantes sin indicación médica. No automedicar con digital. Usar plantas cardiotónicas bajo control si hay antecedentes cardíacos.

🔸 CARMINATIVAS

Definición:
Facilitan la expulsión de gases del tubo digestivo, aliviando la distensión, cólicos o flatulencias. Suelen actuar relajando la musculatura lisa intestinal o reduciendo la fermentación microbiana.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Foeniculum vulgare* (hinojo): muy útil en lactantes y adultos.
- 🍃 *Mentha piperita* (menta): efecto espasmolítico y refrescante.
- 🌿 *Pimpinella anisum* (anís): aromática, digestiva y eliminadora de gases.
- 🌼 *Matricaria recutita* (manzanilla): carminativa suave y antiinflamatoria.

Aplicaciones clínicas:
Gases, dispepsia, cólicos intestinales, síndrome de intestino irritable con distensión.

Precauciones:
Evitar aceites esenciales puros en lactantes. Usar plantas con cuidado si hay úlcera activa o enfermedad por reflujo (algunas relajan el esfínter esofágico inferior).

🔸 COLAGOGAS Y COLERÉTICAS

Definición:

- **Colagogas:** estimulan la contracción de la vesícula biliar y favorecen la expulsión de bilis.
- **Coleréticas:** aumentan la producción de bilis por parte del hígado.

Ambas acciones mejoran la digestión de grasas y promueven la detoxificación hepática.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Cynara scolymus* (alcachofa): potente colerética, mejora el metabolismo hepático.
- 🌿 *Boldus boldo*: colagogo y digestivo hepático.
- 🍃 *Rosmarinus officinalis* (romero): colerética suave, también antioxidante hepática.

Aplicaciones clínicas:
Dispepsia biliar, digestiones lentas, hígado graso, estreñimiento por estancamiento hepático, apoyo en depuración.

Precauciones:
Evitar en presencia de cálculos biliares activos o colecistitis. Contraindicadas en embarazo. Pueden provocar cólicos si se usa en exceso sin evaluación previa del estado hepato-biliar.

🔸 DEPURATIVAS

Definición:
Plantas que favorecen la eliminación de toxinas a través de los emuntorios: riñón, hígado, piel e intestino. Pueden actuar como diuréticas, sudoríficas, laxantes suaves o estimulantes hepáticos.

Ejemplos de plantas:

- 🌼 *Taraxacum officinale* (diente de león): diurética y colerética.
- 🍃 *Arctium lappa* (bardana): depurativa profunda, actúa sobre piel e hígado.
- 🌿 *Viola tricolor* (pensamiento): depurativa cutánea.
- 🌱 *Urtica dioica* (ortiga): rica en minerales, depura y remineraliza.

Aplicaciones clínicas:
Acné, eccemas, artritis, alergias, fatiga crónica, detox de primavera u otoño.

Precauciones:
Evitar en personas muy debilitadas o con insuficiencia renal. Las depurativas cutáneas pueden provocar brotes iniciales de eliminación ("crisis curativa") que requieren seguimiento.

🔸 DIURÉTICAS

Definición:
Plantas que aumentan la excreción renal de agua y electrolitos, favoreciendo la eliminación

de líquidos retenidos y metabolitos de desecho como urea, ácido úrico o sales minerales. Pueden ser simples, antisépticas o específicas (azotúricas, uricosúricas, etc.).

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Equisetum arvense* (cola de caballo): remineralizante y diurética.
- 🌱 *Petroselinum crispum* (perejil): diurética potente, también emenagoga.
- 🌼 *Zea mays* (barba de choclo): diurética suave, ideal en retención leve.
- 🌺 *Hibiscus sabdariffa (hibisco)*: diurética, antioxidante y protectora vascular.

Aplicaciones clínicas:
Retención de líquidos, edemas, hipertensión leve, ácido úrico elevado, limpieza renal o hepática.

Precauciones:
No utilizar en insuficiencia renal ni en personas con deshidratación o hipotensión. Algunas diuréticas eliminan potasio, otras pueden ser irritantes urinarias (ej. perejil en exceso).

🔸 DIURÉTICAS AZOTÚRICAS

Definición:
Plantas que estimulan la eliminación de **urea y otros productos nitrogenados** del metabolismo proteico a través de la orina. Son útiles en dietas ricas en proteínas o cuando se acumulan metabolitos por mal drenaje renal o hepático.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Urtica dioica* (ortiga): depurativa y azotúrica, especialmente útil en reumatismos.
- 🌼 *Fumaria officinalis*: regula la eliminación hepato-renal.
- 🌱 *Taraxacum officinale* (diente de león): activa el metabolismo hepático y renal.

Aplicaciones clínicas:
Reumatismos, ácido úrico elevado, dietas hiperproteicas, astenia por sobrecarga metabólica, prevención de cálculos.

Precauciones:
No administrar en insuficiencia renal crónica. Vigilar signos de deshidratación en tratamientos prolongados.

🔸 DIURÉTICAS URICOSÚRICAS

Definición:
Favorecen la eliminación del **ácido úrico**, un desecho del metabolismo de las purinas, acumulado en trastornos como la gota o hiperuricemia. Ayudan a prevenir cristales o cálculos uráticos.

Ejemplos de plantas:

- 🌼 *Solidago virgaurea* (vara de oro): antiinflamatoria y uricosúrica.
- 🌿 *Betula alba* (abedul): aumenta la eliminación renal de ácido úrico.
- 🌱 *Apium graveolens* (apio): moderadamente uricosúrico, útil en artritis gotosa.

Aplicaciones clínicas:
Gota, artritis úrica, dolor articular por cristales, inflamación con hiperuricemia.

Precauciones:
Evitar en embarazo o insuficiencia renal. Aumentar el consumo de agua durante el tratamiento.

🔸 DIURÉTICAS SALIURÉTICAS

Definición:
Estimulan la excreción renal de **sales minerales**, como los cloruros y sodio, ayudando a reducir retención hídrica y tensión vascular. Son muy útiles en cuadros de **hipertensión leve o edemas**.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Equisetum arvense* (cola de caballo): elimina sales, protege el tejido conjuntivo.
- 🌿 *Orthosiphon aristatus* (té de Java): excelente saliurética y depurativa.
- 🌼 *Zea mays* (barba de choclo): elimina cloruros y relaja la vía urinaria.

Aplicaciones clínicas:
Hipertensión arterial, celulitis, edemas, retención por calor o humedad interna (MTC).

Precauciones:
Evitar en cuadros hipotensivos o con alteración electrolítica. No usar por más de 4 semanas sin control clínico.

🔸 DRÁSTICAS (LAXANTES POTENTES)

Definición:
Plantas con fuerte acción **evacuante intestinal**, provocan contracciones vigorosas del intestino y aumento del tránsito. Se utilizan en estreñimiento severo o en depuraciones de corta duración. No son de uso prolongado.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Rhamnus purshiana* (cáscara sagrada): laxante potente, uso en tratamientos puntuales.
- 🌱 *Cassia angustifolia* (sen): potente, de acción rápida pero con riesgo de irritación.
- 🌼 *Aloe ferox* (látex de aloe): contiene antraquinonas, muy activo sobre el colon.

Aplicaciones clínicas:
Estreñimiento puntual, evacuación previa a tratamientos depurativos, tránsito intestinal muy lento.

Precauciones:
No usar en embarazo, niños o pacientes con síndrome de colon irritable. Pueden generar hábito o pérdida de tono intestinal si se abusa de su uso.

🔸 EMENAGOGAS

Definición:
Plantas que **estimulan o favorecen la menstruación**, ya sea por su acción hormonal vegetal, vasodilatadora pelviana o antiespasmódica uterina. Se utilizan cuando hay amenorrea funcional, dismenorrea o trastornos del eje hormonal leves.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Ruta graveolens* (ruda): potente emenagoga tradicional.
- 🌼 *Artemisia vulgaris* (ajenjo/mugwort): estimula el útero y la circulación pélvica.
- 🌱 *Petroselinum crispum* (perejil): emenagogo suave en infusión o tintura.

Aplicaciones clínicas:
Regulación del ciclo menstrual, cólicos menstruales, amenorrea funcional, síndrome premenstrual con estancamiento.

Precauciones:
Totalmente contraindicadas en embarazo. No usar si hay miomas, metrorragias u otras patologías uterinas sin diagnóstico.

🔸 EMOLIENTES

Definición:
Plantas ricas en **mucílagos y compuestos hidratantes** que calman la irritación e inflamación de pieles, mucosas o tejidos internos. Su efecto es suavizante, hidratante y antiinflamatorio local.

Ejemplos de plantas:

- 🌼 *Althaea officinalis* (malvavisco): emoliente potente, tanto interna como externamente.
- 🌿 *Malva sylvestris* (malva): suaviza mucosas respiratorias y digestivas.
- 🌱 *Plantago major* (llantén): emoliente, cicatrizante y antiséptico.

Aplicaciones clínicas:
Irritación digestiva (gastritis), mucositis, aftas, cistitis, faringitis, dermatitis, quemaduras leves.

Precauciones:
Pueden interferir con la absorción de medicamentos orales si se toman muy cerca en el tiempo. No usar en heridas muy exudativas sin control.

🔸 EXPECTORANTES Y FLUIDIFICANTES

Definición:
Plantas que favorecen la **expulsión de mucosidad** de las vías respiratorias. Las fluidificantes hacen que las secreciones sean menos densas y pegajosas, facilitando su eliminación natural por la tos.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Glycyrrhiza glabra* (regaliz): expectorante suave, también antiinflamatoria.
- 🌼 *Hedera helix* (hiedra): potente expectorante, usada en jarabes clínicos.
- 🌱 *Thymus vulgaris* (tomillo): fluidificante, mucolítico y antiséptico.

Aplicaciones clínicas:
Bronquitis, tos productiva, catarros, congestión respiratoria con secreciones espesas.

Precauciones:
Evitar en niños pequeños sin supervisión. No usar si la tos es seca y no hay secreción (puede empeorar la irritación).

🔸 FORTIFICANTES / TÓNICAS

Definición:
Plantas que fortalecen el organismo en general, mejorando la vitalidad, el metabolismo, la resistencia al estrés y la función de órganos clave. Actúan sobre el eje neuroendocrino, el sistema inmune y/o el aparato digestivo, según su perfil.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Panax ginseng*: aumenta la energía física y mental, ideal en convalecencias.
- 🌱 *Withania somnifera* (ashwagandha): adaptógeno que tonifica sin sobreestimular.
- 🍃 *Eleutherococcus senticosus* (ginseng siberiano): tónico general, mejora la tolerancia al estrés.
- 🌼 *Gentiana lutea* (genciana): tónico digestivo amargo, favorece la absorción.

Aplicaciones clínicas:
Astenia crónica, estrés, fatiga, adultos mayores, posparto, convalecencias prolongadas, preparación para el invierno.

Precauciones:
Evitar en hipertensión no controlada (algunas son levemente hipertensoras). Usar en horarios diurnos. Contraindicadas en síndromes de calor con agitación (MTC).

🔸 GALACTOGOGAS

Definición:
Plantas que **favorecen la producción de leche materna**, actuando como reguladoras del eje hormonal o a través de acción refleja digestiva y nerviosa. Algunas estimulan la prolactina; otras mejoran la digestión y reducen el estrés.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Foeniculum vulgare* (hinojo): galactogoga suave, también anticolinérgica.
- 🌱 *Trigonella foenum-graecum* (fenogreco): potente, estimula la lactancia en pocos días.

- 🌼 *Galega officinalis* (galega): tradicionalmente usada en Europa para mejorar la producción láctea.
- 🍃 *Anethum graveolens* (eneldo): digestiva y levemente galactogoga.

Aplicaciones clínicas:
Aumento de la producción láctea en posparto, mejora del vínculo lactante-madre, situaciones de estrés o fatiga en la madre.

Precauciones:
Evitar en embarazo. No usar si hay congestión mamaria o mastitis. Fenogreco puede aumentar el olor corporal y dar gusto fuerte a la leche.

🔸 HIPERTENSORAS

Definición:
Plantas que elevan moderadamente la presión arterial, útiles en casos de hipotensión leve, fatiga por tensión baja o mareos por ortostatismo (cambio postural).

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Glycyrrhiza glabra* (regaliz): retiene sodio y eleva la presión; útil con cuidado.
- 🌿 *Rosmarinus officinalis* (romero): estimula circulación y presión arterial.
- 🌼 *Salvia officinalis*: en pequeñas dosis puede levantar la presión en hipotensión crónica.
- 🍃 *Eleutherococcus senticosus*: tonificante general, mejora la presión baja matinal.

Aplicaciones clínicas:
Hipotensión funcional, cansancio por baja tensión, mareos al levantarse, debilidad por calor excesivo (verano).

Precauciones:
Evitar en hipertensos. El regaliz debe usarse en dosis controladas por su riesgo de hipernatremia y retención de líquidos.

🔸 HIPOTENSORAS

Definición:
Plantas que contribuyen a disminuir la presión arterial de forma natural, actuando como vasodilatadoras, diuréticas, relajantes del sistema nervioso o inhibidoras del eje renina-angiotensina.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Crataegus oxyacantha* (espino blanco): mejora la regulación cardíaca y vascular.
- 🌱 *Allium sativum* (ajo): vasodilatador, anticoagulante y regulador de lípidos.
- 🍃 *Olea europaea* (hojas de olivo): hipotensora y antioxidante.
- 🌼 *Valeriana officinalis*: hipotensora nerviosa, útil si hay componente emocional.

Aplicaciones clínicas:
Hipertensión leve o moderada, prevención cardiovascular, tensión alta por estrés.

Precauciones:
Consultar en personas que toman antihipertensivos farmacológicos (posible sinergia). No suspender medicación médica sin seguimiento profesional.

🔸 SEDANTES / NERVINAS / ADAPTÓGENAS

Definición:

- **Sedantes**: calman el sistema nervioso central, disminuyen la ansiedad, favorecen el sueño y reducen la excitabilidad.
- **Nervinas**: equilibran el sistema nervioso de forma más profunda y regeneradora.
- **Adaptógenas**: aumentan la resistencia al estrés físico y emocional, modulando el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Passiflora incarnata* (pasiflora): sedante suave, útil en ansiedad y trastornos del sueño.
- 🌱 *Melissa officinalis* (melisa): sedante digestiva, calma el sistema neuroentérico.
- 🍃 *Valeriana officinalis*: sedante potente, miorelajante.
- 🌸 *Withania somnifera* (ashwagandha): adaptógena, disminuye el cortisol y la ansiedad.
- 🍂 *Rhodiola rosea*: adaptógeno estimulante, mejora concentración y energía mental.

Aplicaciones clínicas:
Ansiedad, insomnio, estrés crónico, síndrome de agotamiento, fatiga por exceso de actividad o preocupaciones.

Precauciones:
Adaptógenos estimulantes (como Rhodiola) deben usarse por la mañana. Sedantes como la valeriana pueden interferir con algunos psicofármacos (consultar antes de combinar). Evitar en embarazo salvo prescripción calificada.

🔸 SUDORÍFICAS / DIAFORÉTICAS

Definición:
Estimulan la **transpiración**, ya sea aumentando la temperatura corporal (sudoríficas) o dilatando los poros cutáneos (diaforéticas), favoreciendo así la eliminación de toxinas por piel. Se utilizan para modular fiebres, depurar o aliviar estados congestivos.

Ejemplos de plantas:

- 🌱 *Sambucus nigra* (saúco): diaforético suave, útil en estados gripales.
- 🌼 *Tilia platyphyllos* (tila): sudorífica nervina, adecuada en fiebre con agitación.
- 🌿 *Mentha piperita* (menta): diaforética y descongestiva.
- 🍃 *Zingiber officinale* (jengibre): sudorífico cálido, activa la circulación periférica.

Aplicaciones clínicas:
Fiebres leves, detoxificación, resfríos, congestión por frío interno (MTC), piel apagada o con toxinas acumuladas.

Precauciones:
No usar en deshidratación, fiebre elevada sin causa clara, ni en cuadros con pérdida excesiva de líquidos. No usar crónicamente.

🔸 ANTIMICÓTICAS

Definición:
Plantas que inhiben el desarrollo de **hongos patógenos**, ya sea en piel, mucosas o sistema digestivo. Algunas tienen efecto directo sobre el hongo; otras refuerzan el terreno biológico para evitar su proliferación.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Thymus vulgaris* (tomillo): antifúngico potente por su contenido en timol.
- 🌱 *Origanum vulgare* (orégano): antimicótico sistémico, ideal en cándida intestinal.
- 🌼 *Calendula officinalis*: tópica en micosis dérmicas.

- 🌺 *Melaleuca alternifolia* (aceite esencial de tea tree): tópico y vaginal.

Aplicaciones clínicas:
Candidiasis, pie de atleta, infecciones por hongos en piel, uñas o mucosas.

Precauciones:
Evitar el uso interno de aceites esenciales sin guía profesional. Tratar el terreno: azúcares, humedad digestiva y defensas bajas.

🔸 ANTIPARASITARIAS / ANTIHELMÍNTICAS

Definición:
Actúan contra **parásitos intestinales** (helmintos, protozoarios) por toxicidad selectiva o por generar un entorno biológico hostil. Algunas paralizan, otras expulsan o alteran el metabolismo del parásito.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Chenopodium ambrosioides* (paico): antiparasitaria tradicional en Sudamérica.
- 🌱 *Juglans nigra* (nogal negro): elimina parásitos y hongos del intestino.
- 🌼 *Artemisia absinthium* (ajenjo): potente vermífugo amargo.
- 🌺 *Allium sativum* (ajo): amplio espectro, acción continua y preventiva.

Aplicaciones clínicas:
Parásitos intestinales, tratamiento natural de oxiuros, amebas, giardias, prevención en zonas endémicas.

Precauciones:
Usar en combinación con plantas protectoras del intestino y apoyo hepático. No usar en embarazo ni niños pequeños sin supervisión.

🔸 HEMOSTÁTICAS / ANTIHEMORRÁGICAS

Definición:
Plantas que detienen o previenen **hemorragias**, ya sea por astringencia, por contener vitamina K, o por favorecer la vasoconstricción y la coagulación. Pueden usarse de forma interna o externa.

Ejemplos de plantas:

- 🌼 *Capsella bursa-pastoris* (bolsa de pastor): detiene metrorragias y hemorragias menores.

- 🌿 *Achillea millefolium* (milenrama): hemostática y antiinflamatoria.
- 🍃 *Urtica dioica*: rica en vitamina K, fortalece capilares.
- 🌱 *Hamamelis virginiana*: hemostática venosa, útil en hemorroides.

Aplicaciones clínicas:
Hemorroides, sangrado menstrual excesivo, epistaxis, úlceras sangrantes, heridas.

Precauciones:
No usar en trombosis o tratamientos anticoagulantes sin supervisión. Si el sangrado no se detiene, siempre derivar.

🔸 ANTIEMÉTICAS / ANTINAUSEOSAS

Definición:
Plantas que **reducen o eliminan las náuseas y el vómito**, actuando sobre el sistema digestivo o el sistema nervioso central. Son muy útiles en afecciones gástricas, cinetosis (mareo por movimiento), embarazo o efectos secundarios de fármacos.

Ejemplos de plantas:

- 🌿 *Zingiber officinale* (jengibre): potente antiemético, seguro incluso en embarazo.
- 🌱 *Mentha piperita*: útil en náuseas gástricas, gastritis o indigestión.
- 🌼 *Matricaria recutita* (manzanilla): regula el estómago y calma el sistema nervioso.
- 🍃 *Melissa officinalis*: ideal cuando las náuseas tienen origen emocional.

Aplicaciones clínicas:
Náuseas por embarazo, mareo en viajes, náuseas digestivas, tratamientos oncológicos, dispepsia.

Precauciones:
Evitar en úlcera gástrica activa (algunas plantas son irritantes en dosis altas). En náuseas persistentes, derivar a diagnóstico médico.

La clasificación de los efectos fisiológicos de las plantas medicinales es **una de las herramientas más potentes y organizadas que tiene la fitoterapia clínica e integrativa**. Entender qué hace una planta en el cuerpo, cómo actúa y para qué terreno o situación es adecuada, nos permite trabajar con profundidad, precisión y respeto por el organismo.

Recordá:

- No se trata de usar una planta por su “nombre popular” o “para qué sirve”, sino por **lo que hace fisiológicamente y para quién**.
- Considerar el **terreno de la persona**, la constitución, el estado emocional y el contexto, es parte fundamental del enfoque holístico.
- Una misma planta puede pertenecer a varios grupos. Por ejemplo, el jengibre es sudorífico, antiemético, carminativo y estimulante circulatorio. **La clave está en cómo y cuándo usarla.**

Esta guía es el inicio de un trabajo más profundo: conocer las plantas con respeto, responsabilidad y sabiduría. Que esta clasificación te ayude a ver más allá del síntoma, y a trabajar desde una mirada integradora, científica y humana.