DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA

MÓDULO 8 FICHAS DE PLANTAS MEDICINALES

Parte 2



GENKI TERAPIAS NATURALES

DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Romero

ROSMARINUS OFFICINALIS

GENKI TERAPIAS NATURALES



Romero:

NOMBRE CIENTÍFICO

Rosmarinus officinalis

NOMBRES POPULARES

Español: romero.

Portugués: alecrim, rosmarinho.

Inglés: rosemary

Otros: romarin, rose marin, incensier (Francés), rosmarino, ramerino (Italiano), Rosmarin, Kranzenkraut (Alemán).

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de un arbusto aromático perenne, perteneciente a la familia de las Labiadas (Lamiáceas), caracterizado por presentar una altura cercana al metro (aunque existen pocos ejemplares que pueden alcanzar los dos); ramas jóvenes pubescentes que se tornan leñosas al madurar; hojas simples, opuestas, sésiles, lineares y coriáceas, de hasta 3,5 cm de longitud; flores pequeñas bilabiadas de color azulado (rara vez rosadas), agrupadas en densos racimos axilares o terminales, haciendo su aparición desde fines de primavera hasta principios del verano. El fruto es un tetraquenio brillante de color marrón.



Romero



PARTE UTILIZADA

La parte medicinal está constituida por la hoja y en menor medida por las sumidades floridas. Ocasionalmente se emplean el tallo y las flores.

CURIOSIDADES:

Los médicos árabes en la antigüedad utilizaban el romero para «devolver el habla» después de un desmayo o shock. El agua húngara (cuyo principal componente es el romero) se usó vastamente para tratar apoplejías, parálisis y otros trastornos nerviosos. El romero estuvo siempre asociado a aspectos ceremoniales, ya sea en casamientos o funerales. Como símbolo de amor eterno, los novios lo suelen llevar en la solapa y las novias en su buqué o corona matrimonial.

PRINCIPIOS ACTIVOS:

Borneol, cieneol, alcanfor, limoneno, linalol, flavonoides, ácido ursólico y acido oleanólico.

EL ROMERO ES EFECTIVO EN:

- **Dolores musculares, reumáticos, Gota**
- **Dolores articulares, Dolor de cabeza**
- **Indigestión**
- **Alopecia**
- **Depresiones, Afecciones nerviosas**
- **Falta de memoria**
- **Bronquitis, Sinusitis**
- **Enfermedades Hepáticas y de la vesícula**
- **Hernia de Hiato, Flatuencia**
- **Ardor de estómago, Vértigo**
- **Amenorrea, Menopausia, Andropausia**

CONTRAINDICACIONES:

No administrar a embarazadas, mujeres lactantes y niños.
No tomar personas hipertensas. Se considera que el principio activo del romero carece de toxicidad; sin embargo, las personas especialmente sensibles pueden experimentar reacciones alérgicas, especialmente dermatitis por contacto. Asimismo, no es recomendable que las personas con cálculos biliares recurran a esta planta sin consultar previamente con un médico. Esto es debido a que cuando existe litiasis biliar, un aumento del drenaje de la vesícula biliar puede ir acompañado de una obstrucción de los conductos biliares.

En cuanto al uso del aceite esencial, en concentraciones elevadas puede ser tóxico para el sistema nervioso central y provocar convulsiones. Por este motivo, no se recomienda su uso durante períodos de tiempo prolongados o a dosis mayores a las recomendadas y se debe tener especial cuidado cuando se usa en niños. Por vía tópica, la esencia de romero puede causar dermatitis y eritema en personas hipersensibles.

El romero no debe usarse en el transcurso del embarazo, ya que existe la posibilidad de que induzca un aborto espontáneo por su posible efecto estrogénico. Tampoco debe emplearse durante la lactancia.

USOS POPULARES:

El romero (Rosmarinus officinalis) es una planta aromática conocida y utilizada desde antiguo como condimento y con fines medicinales. Se asegura que los faraones egipcios hacían poner sobre su tumba un ramillete de romero para perfumar su viaje al país de los muertos. Griegos y romanos lo consideraban símbolo de la regeneración. Los árabes lo suponían capaz de repeler las plagas y formaba parte de sus jardines. En el Renacimiento se utilizaba para elaborar la famosa agua de la reina de Hungría y también se quemaba en los hospitales franceses para combatir las epidemias. **Hoy se emplea como planta digestiva y, por vía externa, como rubefaciente.** Sin embargo, hay estudios que demuestran otras propiedades terapéuticas que pueden resultar interesantes.

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

El romero es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras. El efecto favorable que ejerce en la digestión se produce al actuar sobre varios niveles. En primer lugar, estimula la producción de los jugos gastrointestinales. Además relaja el músculo liso gastrointestinal, elimina posibles espasmos y favorece las secreciones.Al relajar las cardias, tiene un efecto carminativo y colagogo, gracias a la relajación del esfínter de Oddi. La planta ejerce también un efecto diurético, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante.

El romero se ha considerado tradicionalmente como un tónico general que favorece la circulación sanguínea, por lo que se emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión. Suele utilizarse también en casos de estrés, e incluso de depresión leve, gracias al **efecto tonificante del sistema nervioso** que se le atribuye. Gracias a sus propiedades emenagogas, **se utiliza en casos de amenorrea, oligomenorrea y dismenorrea.**

Finalmente, la esencia de la planta tiene propiedades antibacterianas, antisépticas, fungicidas y balsámicas. Es por este efecto balsámico por lo que se suele emplear para combatir afecciones respiratorias.A su vez, tiene un efecto rubefaciente y cicatrizante. La esencia sola se utiliza también para preparar el alcohol de romero, con el que se realizan fricciones en zonas doloridas.

DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Eucalipto

EUCALYPTUS GLOBULUS

GENKI TERAPIAS NATURALES



Eucalipto:

NOMBRE CIENTÍFICO

Eucalyptus globulus Labill.

NOMBRES POPULARES

Español: eucalipto, gomero azul.

Portugués: eucalipto, comeiro-azul, mogno-branco.

Inglés: eucalyptus, fever tree, blue gum

Otros: eucalyptus, gommier bleu (Francés), eucalipto (Italiano), Eucalyptus, Fieberbaum, Schonmutz (Alemán).

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de un árbol perteneciente a la familia de las Mirtáceas, caracterizado por presentar una altura cercana los 70-90 metros; tronco grisáceo y liso; hojas persistentes, coriáceas, lanceoladas, opuestas en general y cubiertas por

glándulas oleíferas; flores poco vistosas de unos 4 cm de diámetro, solitarias o en grupos de 2-3 sobre pedúnculos cortos, con un receptáculo en la que quedan encerrados los estambres. El fruto tiene forma de cápsula lignificada de unos 3 cm de ancho.



Eucalipto



PARTE UTILIZADA

Cladodios (hojas adultas) sin pecíolo. El olor es fuertemente aromático, de tipo alcanforado, mucho más marcado cuando se tritura la hoja. El sabor es algo amargo y astringente.

Medicinalmente suelen emplearse
en muchos países tanto E. globulus como variedades o especies locales, aunque en las farmacopeas se tome en cuenta al primero únicamente.

HÁBITAT

El eucalipto es oriundo del sur de Australia y Tasmania, siendo introducido posteriormente en países subtropicales y región mediterránea. Requiere pocas exigencias del suelo por lo que tiende a distribuirse ampliamente conformando poblaciones forestales propias.

PRINCIPIOS ACTIVOS:

Las hojas del eucalipto contienen aceite esencial (principalmente cineol), fravonoides, monoterpernos, resina, taninos y ácidos.

EL EUCALIPTO ES EFECTIVO EN:

- Resfrío
- Catarros
- Bronquitis
- Asma
- Reumatismo
- Fiebre
- Infecciones del tracto urinario, cistitis
- Vaginitis
- Dermatitis y afecciones de la piel
- Dolores de cabeza, migrañas
- Artritis reumatoide, artrosis

CONTRAINDICACIONES:

No administrar a embarazadas, mujeres lactantes y niños.
No se deben consumir más de 10 gramos de hojas de eucalipto para infusión repartidos a lo largo del día.

No se debe estar más de 15 días tomando infusión de eucalipto. Dejar una semana de descanso antes de volver a tomar de nuevo.

Si se está bajo tratamiento farmacológico, consulta con tu médico y/o el farmacéutico si el consumo del eucalipto es compatible con tu tratamiento. Esto es muy importante porque algunas plantas medicinales pueden interferir con los efectos de los medicamentos.

Poco tóxico pero, a dosis altas, el aceite esencial puede originar gastroenteritis, náuseas, vómitos, hematuria, depresión respiratoria y coma. En personas sensibles, especialmente en niños, puede provocar broncoesposmos. En aplicación tópica se dan casos de intolerancia, que cursan con eczema y prurito. La Comisión «E» de Alemania contraindica su empleo, además, en enfermedades inflamatorias gastrointestinales, de las vías biliares y en hepatopatías graves.

USOS POPULARES:

Su nombre científico deriva del griego eu = «normal» y calyptra = «pozo con tapa», en alusión a la forma que adquieren los sépalos y pétalos al fusionarse, conformando un fruto completamente cerrado. Por su parte globulus hace referencia a la forma redondeada del fruto. No existen demasiados datos sobre el empleo del eucalipto por los aborígenes australianos, aunque existe certeza que no sólo usaban las hojas sino también la resina (o quino) y la corteza. Con esta última preparaban decocciones en casos de disentería y para lavar llagas. El carbón de la corteza era empleado como antiséptico.

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

El aceite esencial es **antitusivo, expectorante y antiséptico.** La hoja, además de poseer estas actividades, es **hipoglucemiante**. El aceite esencial le confiere una marcada acción antiséptica, especialmente sobre las vías respiratorias, tanto en uso interno como por inhalación.

Evitar el contacto con los ojos tras manipular el aceite esencial y no aplicar sobre la piel lesionada o irritada. El aceite de eucalipto debe utilizarse con precaución en afecciones inflamatorias y ulcerosas del tracto gastrointestinal.

DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Menta

MENTHA X PIPERITA

GENKI TERAPIAS NATURALES



Menta:

NOMBRE CIENTÍFICO

Mentha x piperita

NOMBRES POPULARES

Español: menta piperita, mote yuyo, yerba buena, toronjil de menta (Cuba).

Portugués: hortelã-pimenta

Inglés: peppermint, mint

Otros: menthe poivrée (Francés), Pfeffermint (Alemán),

menta, menta piperita (Italiano).

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Planta aromática, perenne, perteneciente a la familia de las Lamiáceas (Labiadas), cuya altura oscila entre 30-100 cm. Su tallo, cuadrangular, es suavemente piloso y parcialmente ramificado en su parte superior. Las hojas, de color verde o verde púrpura, son pecioladas, dentadas y de forma ovoidal, midiendo entre 4-8 cm de largo por 1-2,5 cm de ancho. El envés presenta un gran número de glándulas puntiformes facilmente apreciables a contraluz. Las flores, de color lila (ocasionalmente blancas), miden unos 8 mm de largo y crecen desde fines del verano hasta mediados del otoño.



Menta



PARTES UTILIZADAS

La parte medicinal está constituida por las hojas desecadas, enteras o cortadas. Secundariamente se emplean los tallos o sumidades floridas. El olor es fuertemente aromático y característico, con sabor especiado-picante y sensación de enfriamiento. Las hojas proceden exclusivamente de cultivos, siendo recolectadas desde el verano hasta el otoño, pudiéndose hacer más de una recolección anual.

El momento adecuado para su recolección comienza con el amarillamiento de las hojas inferiores, lo cual ocurre a los cuatro meses de plantada aproximadamente. Antes de la floración es el momento en que la hoja concentra la mayor cantidad de aceite esencial. La parte medicinal puede almacenarse hasta 10 meses en frascos de vidrio sin que se afecte la calidad

PRINCIPIOS ACTIVOS:

Mentol (del 30% al 70%), Cineol, Menteno, Mentona, Piperitona, Terpenos y Taninos.

LA MENTA ES EFECTIVA EN:

- Fiebre
- Resfríos
- Trastornos digestivos
- Agitación
- Dolor de cabeza
- Dismenorrea
- Falta de energía (aumenta la líbido)
- Afrodisiaco natural

CONTRAINDICACIONES:

No administrar a embarazadas, mujeres lactantes y niños.
Los efectos secundarios de la menta pueden incluir reacciones alérgicas en la piel, como: **picor, irritación de la mucosa del estomago, ardor, enrojecimiento o urticaria, irritación de las mucosas del estómago, como dolor, náuseas, vómito, acidez, sensación de abdomen hinchado o mala digestión.**

Su uso por la noche producir insomnio en algunas personas.
El aceite se ha de aplicar mezclado con un aceite como el argán almendras o el aceite de coco, nunca directamente sobre la piel.

No se recomienda beber en infusión a personas que tengan acidez, hernias de hiato, reflujo gástrico o cálculos renales.

USOS POPULARES:

Las hojas de menta tienen componentes beneficiosos para el corazón y generalmente al resto del sistema cardiovascular, contribuyendo a una circulación sanguínea adecuada. Esta planta es comúnmente utilizada debido a sus propiedades para el tratamiento de cólicos, náuseas e incluso para regular los vómitos. **Las hojas de menta pueden ayudar para la mejora de dolores de cabeza y mareos. La menta contiene grandes cantidades de minerales y vitaminas, principalmente en sus hojas, y estas contienen propiedades que son de gran relevancia en el proceso digestivo.**
Una de las propiedades más populares de la menta se debe a su alto contenido en mentol que **colabora para despejar las vías respiratorias. El mentol que las hojas de menta contienen también funciona para combatir dolores musculares. Las hojas de menta contienen propiedades antisépticas que son útiles para refrescar el aliento, matando las bacterias que lo ocasionan**.

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

La hoja de menta posee una **acción espasmolítica** directa sobre la musculatura lisa del tracto digestivo, **colerética y carminativa.** Estas acciones son debidas principalmente al aceite esencial, el cual también ejerce un efecto **descongestivo nasal y expectorante**, **antipruriginoso, antirreumático y antibacteriano. La esencia, aplicada por vía tópica, produce una ligera analgesia.** La menta **puede eliminar el dolor de cabeza**, especialmente el aceite esencial de menta. **Alivia los trastornos digestivos** mejorando la digestión lenta o pesada. Es muy útil para mitigar **dolores musculares, reumáticos y neuralgias.** La menta calma los espasmo o convulsiones. **Mejora dolencias respiratorias.**

Se utiliza en casos de piel irritada. **La menta es beneficiosa para expulsar los gases del tracto gastrointestinal.Es una planta medicinal efectiva para combatir los hongos y virus.** Combate el mal aliento masticando una hoja de menta. La menta estimula el vaciado de la bilis de la vesícula biliar.**Es una planta medicinal con acción estimulante.**

De los distintos tipos de menta, la menta piperita funciona mejor como estimulante y digestiva; las demás actúan como diuréticas y tienen acción antiespasmódica en caso de dolores menstruales.

DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Lavanda

LAVÁNDULA OFFICINALIS

GENKI TERAPIAS NATURALES



Lavanda:

NOMBRE CIENTÍFICO

Lavandula officinalis

NOMBRES POPULARES

Español: lavanda, lavándula, espliego, alhucema.

Portugués: alfazema, lavândula

Inglés: lavender

Otros: lavande (Francés), lavanda (Italiano), Lavendel (Alemán).

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de una planta subarbustiva aromática y perenne, perteneciente a la familia de las Labiadas (Lamiáceas), caracterizada por presentar una altura cercana a los 50-80 cm; hojas opuestas, lanceoladas u oblongo-lineares, enteras, de 2-5 cm de longitud; flores bilabiadas color azulgrisáceo o violáceo, reunidas en espigas terminales laxas con pedúnculos que pueden alcanzar entre 10 y 20 cm, haciendo su aparición entre mediados del verano hasta principios del otoño.



Lavanda



PARTE UTILIZADA

Sumidades floridas en época de máxima floración (generalmente en verano), pues es en este momento cuando las glándulas de los sépalos contienen el máximo porcentaje de aceites esenciales. Su parte medicinal presenta un olor agradable intenso y aromático. El sabor es amargo.

HÁBITAT

La lavanda es originaria de la zona mediterránea europea, Oriente cercano e India, siendo posteriormente introducida en casi todos los continentes. Crece silvestre en suelos pobres, arcillosos, pero bien drenados, matorrales calcícolas de zonas submontañosas, etc. Es muy empleada en jardines como planta ornamental, siendo bastante cultivada especialmente en España, Provenza Francesa, Inglaterra, Bulgaria, Grecia, costa Dálmata, norte de África y sur de Estados Unidos.

PRINCIPIOS ACTIVOS:

Aceites esenciales (linalol, geraniol, pineno, cineol...), taninos, ácido valeriánico, rosmarínico y ursólico, saponinas, flavonoides (luteolina)

LA LAVANDA ES EFECTIVA EN:

Reuma
Migrañas
Gota
Ansiedad
Depresión
Hipertensión
Infecciones
Higiene intima
Hongos

CONTRAINDICACIONES:

No administrar a embarazadas, mujeres lactantes y niños.
Los preparados de lavanda en general no presentan contraindicaciones, sin embargo, si se supera la cantidad recomendada la lavanda puede tener efectos tóxicos y nocivos como, por ejemplo: **Aumento del ritmo cardíaco. Problemas gastrointestinales, náuseas y vómitos. Dolores de cabeza. Alucinaciones.**

En algunas personas es uso de aceite de lavanda puede producir dermatitis de contacto o eccemas, por lo que se recomienda realizar de manera previa a su aplicación un test de prueba para determinar el grado de tolerancia. También se puede rebajar el contenido de aceite de lavanda mezclándolo con otro tipo de aceite, como el de almendras.

USOS POPULARES:

La lavanda es una de las plantas con mayor tradición entre las empleadas en la antigüedad. Los griegos, romanos y árabes solían utilizar la especie L. stoechas como **hierba antiséptica y de tocador**, de ahí su nombre latino lavare = «lavar». Por su parte angustifolia hace mención a la estrechez de sus hojas. Los propios romanos la introdujeron en Alemania y Gran Bretaña. **Muy utilizada como hierba aromática,** la lavanda era esparcida con este fin en los lugares públicos de la antigua Europa a partir del siglo XII. En este siglo, la abadesa St. Hildegarda reconocía en ella varias propiedades terapéuticas. El famoso herborista inglés del siglo XVI, William Turner, recomendaba la lavanda para lavar la cabeza de personas con trastornos psiquiátricos. **«... muy buena para los dolores de la cabeza y para el cerebro...».**

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

Se ha demostrado su efecto colerético y colagogo y además como antimicrobiano. Posee un efecto neurodepresor aumentando el período de sueño y reduciendo la actividad motora que lo hace útil en casos de insomnio y en padecimientos abdominales por irritación nerviosa del estómago, el síndrome de Roehmheld, flatulencia y disfunciones intestinales nerviosas.

En la medicina popular se aplica como **sedante suave** en casos de stress, cansancio y es ligeramente revulsivo. **Es Espasmolítico, carminativo, colagogo, hipotensor y cicatrizante**.Se aplica de forma externa en baños, compresas y linimentos, **el aceite de lavanda se utiliza en preparados antirreumáticos.** Las flores secas sirven para perfumar la habitaciones y ahuyentar insectos.Se emplea como sedante, antiepiléptico, carminativo, diurético.

Se indica en ansiedad, insomnio, hipertensión, migrañas, espasmos gastrointestinales y dismenorreas.Es una de las plantas más indicadas para realizar lavados vaginales, tanto en caso de infecciones como en la higiene preventiva.

DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Carqueja

BACCHARIS TRIMERA

GENKI TERAPIAS NATURALES



Carqueja:

NOMBRE CIENTÍFICO

Baccharis trimera

NOMBRES POPULARES

Español: carqueja, carquejilla, chirca melosa (Paraguay), carqueja crespa (Uruguay). Portugués: carqueja, carqueija, carqueja-amarga, carqueja-do-mato, tiririca-de-balaio, vassoura, vassourinha. Inglés: carqueja Otros: yaguareté ca'á (guaraní)

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de un subarbusto dioico, ramoso, perteneciente a la familia de las Asteráceas (Compuestas), caracterizada por presentar una altura de 0,3 a 1,5 metros; carente de hojas (sólo algunas rudimentarias o brácteas); tallos o ramas ver□de claros, brilantes, bialados (B. articulata) o trialados (B. crispa, B. trimera) los cuales cumplen con la función fotosin□tética. Las inflorescencias, blanco-amarillentas, se presen□tan en capítulos pequeños, sésiles, agrupadas a lo largo de las ramas superiores, aparentando espigas laxas, con involu□cros acampanados de 3-5 mm. de alto. Hacen su aparición desde fines de verano hasta principios de otoño. El fruto es un aquenio papiloso, con 10 estrías longitudinales, de color blanco o amarillento. Las semillas tienen un penacho plumoso que les sirve para dispersarse por el viento



Carqueja



PARTE UTILIZADA

Parte aérea desecada.

HÁBITAT

Existen unas 400 especies de Baccharis, originarias de América del Sur, aunque no todas conocidas como carquejas. Crecen sobre terrenos altos, suelos rocosos, praderas, bordes de caminos y en campos arenosos del sur de Brasil (Minas Gerais y Río de Janeiro hasta Rio Grande do Sul), Paraguay, Bolivia, Perú, Uruguay y Argentina (norte y cen□tro), hasta 2.800 metros s.n.m.

PRINCIPIOS ACTIVOS:

Contiene hasta un 20% de **flavonoide**s: apigenina, cirsiliol, crisimaritina, erodictiol, eupatrina, genkawanina.
Saponinas, pectinas, triterpenos. lignanos.
Aceite esencial: **carquejol.**

Principios amargos.
Diterpenos: ácido hawtriwaico, 1-desoxibacrispina y bacrispina, 7-4´-di-O-metilapigenina, A-pineno (1%), b-cariofileno (35,5%), a-cariofileno (3,9%), b-cubeneno (21,7%), a-elemeno (12,0%), g-elemeno(22,8%); germacreno-D.
Sesquiterpenos : lactonas sesquiterpénica

LA CARQUEJA ES EFECTIVA EN:

- **Ayuda a controlar la glucemia**
- **Disminuye la presión arterial**
- Combate la retención de líquidos
- **Fortalece el sistema inmune**
- **Mejora la función del Hígado**
- **Disminuye el colesterol alto**
- **Anti inflamatoria** (procesos inflamatorios como en la garganta, amigdalitis; en el estómago, en el caso de gastritis o úlcera; y en el intestino en caso de de gastroenteritis)
- **Ayuda a adelgazar** (activa el metabolismo en la quema de grasas y elimina líquidos)
- **Ayuda a tratar parásitos intestinales**

CONTRAINDICACIONES:

La toma de infusiones de carqueja en dosis usuales y durante períodos no muy prolongados de tiempo no evidencian efectos adversos o tóxicos. **Pacientes que tengan presión baja (hipotensión) no deben consumirla. NO usar durante embarazo y/o lactancia.**

USOS POPULARES:

La carqueja es empleada en Argentina como **digestivo, hepatoprotector, colagogo, diurético, anti diarreico, febrífugo, cardiotónico, anticonceptivo y afrodisíaco.** En uso externo se emplea la decocción como **antirreumático y antiséptico de heridas y úlceras.** En Paraguay se emplea la infusión o decocción de los tallos para **reducir el colesterol y combatir la diabetes.**

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

Principalmente relacionadas con su actividad **colerética-colagoga** reconocidas, y su importante espectro **antimicrobiano.**

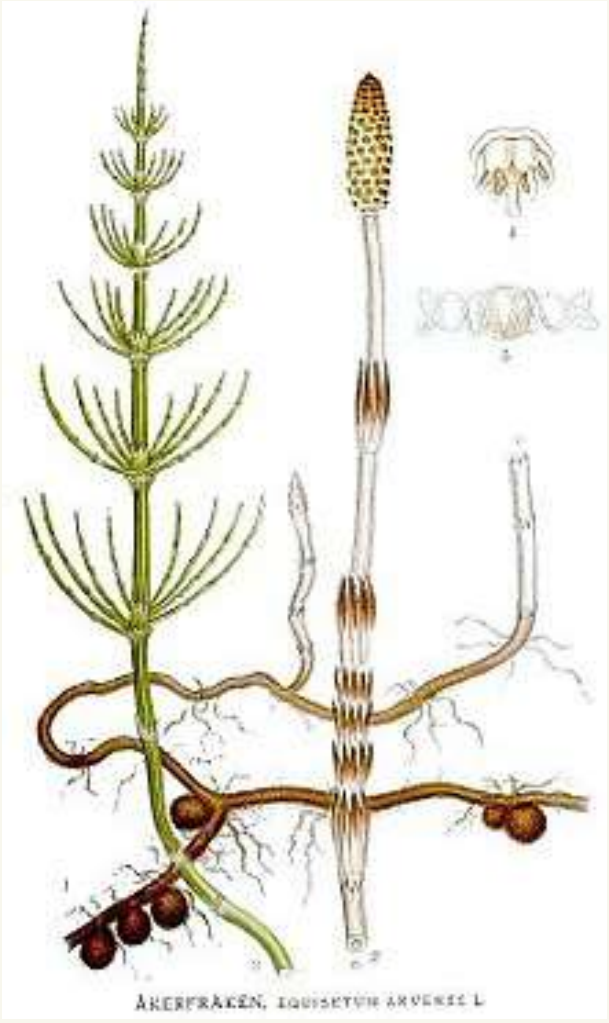
DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Cola de Caballo

EQUISETUM ARVENSE L.

GENKI TERAPIAS NATURALES



Cola de caballo:

NOMBRE CIENTÍFICO

Equisetum arvense L.

NOMBRES POPULARES

Español: equiseto menor, cola de caballo, yunquillo, yerba de los plateros, yerba del tigre, cola de lagarto (Uruguay), tembladera pequeña (Colombia), canutillo (Guatemala). Portugués: cavalinha, lixa vegetal, cauda de cavalho. Inglés: horsetail, bottlebrush, scouring rush. Otros: équiset, prêle des champs (Francés), Schachtelhalm, Ackerschachtelhalm (Alemán), equiseto, equiseto sommitâ (Italiano).

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de una planta perenne, rizomatosa y reptante, perteneciente a la familia de las Equisetáceas, caracterizada por presentar dos tipos de tallos: unos fértiles, pardo-amarillentos, que nacen a fines de invierno o primavera y culminan en sendas espigas esporangíferas de 10 a 20 cm de alto; y otros estériles, verdes, de 20-80 cm de alto, que surgen de los primeros, haciendo su aparición a mediados del verano y mueren con la llegada del invierno. En cualquiera de los casos los tallos son huecos, acanalados y articulados con numerosas ramificaciones verticiladas. Carece de flores y se propaga por medio de esporas.



Cola De Caballo

PARTE UTILIZADA

La medicina está constituida por las partes aéreas de tallos o pies estériles, los cuales se recogen a finales del verano. Se presentan en el comercio en haces o bien cortados en trozos. No tiene olor y su sabor es ligeramente salado.

HÁBITAT

El equiseto menor es originario de Europa, procediendo de los gigantescos antecesores que en la Era Mesozoica formaban grandes bosques. Actualmente abunda en terrenos baldíos, arcillosos, arenosos y húmedos, en forma silvestre a los lados de los caminos, márgenes de ríos y en campo abierto, siendo medianamente cultivado en Europa oriental.



PRINCIPIOS ACTIVOS:

Sales minerales, en especial de sílice –es una de las mejores fuentes de este mineral que nos brinda la naturaleza–, potasio, calcio, magnesio y aluminio.
Vitamina C, carotenoides.
Flavonoides, glucósidos de kenferol.
Taninos gálicos.
Saponósidos, a destacar la equisetonina.
Ácidos cafeico y ferúlico.
Polialcoholes carbonados como el manitol, con **efectos diuréticos.** Inositol.
Trazas de alcaloides activos como la espermidina –usada en jardinería–, la nicotina, etcétera.
Esteroles.
Estos principios activos confieren a la cola de caballo virtudes **remineralizantes, vitamínicas, diuréticas, depurativas, desintoxicantes, antiasténicas, astringentes, antimicrobianas, hemostáticas, antiinflamatorias, vasoconstrictoras** a nivel local, **cicatrizantes y como eficaz restaurador epidérmico.**

LA COLA DE CABALLO A ES EFECTIVA EN:

- retención de líquidos, **diurética**
- **Hemostática**
- Reumatismo, Artritis, artrosis, gota
- **Previene la caída del cabello y caspa**
- **infecciones del tracto urinario** cálculos renales, cistitis, infecciones urinarias, inflamaciones de la vejiga y de la próstata.
- **osteoporosis, re mineraliza el sistema óseo.**
- pérdida del control de la vejiga

CONTRAINDICACIONES:

Los alcaloides pueden inducir una acción anticolinérgica y oxitócica por lo que debe evitarse su suministro durante el embarazo. El contenido en nicotina desaconseja su empleo durante la lactancia. No administrar como terapia de lavado en infecciones urinarias cuando se esté en presencia de insuficiencia cardíaca o renal.

USOS POPULARES:

La decocción de los tallos se emplea en medicina popular como **diurético, antiinfeccioso urinario, antiprostático, remineralizante en pacientes debilitados, convalecientes, tuberculosos y asténicos,** así como en la consolidación de fracturas. En el interior de Argentina y en ciertas comunidades andinas se emplea también para tratar **enfermedades del hígado, bazo, resfriados y enfermedades pulmonares.** En cualquiera de los casos se deja hervir los tallos durante media hora y se prescriben 3 a 4 tazas diarias.

Para uso externo se colocan 100 g por litro, empleándose en casos de hemorroides y heridas sangrantes incluso en forma de compresas, apósitos, enjuagues bucales y gargarismos (aftas, úlceras mucosas o gingivitis). **Al equiseto se le atribuyen propiedades hemostáticas por lo que se recomienda en casos de metrorragias y hemoptisis**

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

El equiseto menor constituye una fuente invalorable de sílice el cual resulta súmamente útil en el reforzamiento del tejido conectivo. **Asimismo desde épocas antiguas se le considera uno de los mejores diuréticos de origen vegetal** y por vía externa, como producto astringente.

DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Congorosa

MAYTENUS ILICIFOLIA

GENKI TERAPIAS NATURALES



Congorosa:

NOMBRE CIENTÍFICO

Maytenus ilicifolia

NOMBRES POPULARES

Español: congorosa, cangorosa, capororoca, molle espinoso, cancerosa, sombra de toro, quebrachillo, pus pus. Portugués: espinheira-santa, cancerosa, cancorosa, sombra-de-touro, erva-santa, salva-vidas, coromilho-do□campo.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de un arbusto siempreverde de hasta 5 metros de altura perteneciente a la familia de las Celastráceas, caracterizado por presentar hojas coriáceas alternas, cortamente pecioladas, con márgenes dentados espinosos, base cuneada o redondeada, de 4-7 cm de largo. Las flores se presentan solitarias o en fascículos axilares amarillentos, haciendo su aparición en primavera. El fruto es una cápsula ovoide rojiza, bivalva, de 1 cm de largo, con 4 semillas rojizas en su interior.



Congorosa

PARTE UTILIZADA

La medicina está constituida por las hojas y ramas. En menor medida se emplean la corteza, raíz y tallo. La planta en polvo presenta color marrón y es inodora.

HÁBITAT

La congorosa es oriunda del sur de Brasil (especialmente de los bosques del Mato Grosso do Sul, San Pablo y Rio Grande do Sul), Paraguay, Bolivia, Uruguay y Argentina (región chaqueña, mesopotámica, provincias de La Pam□pa, Córdoba y nordeste de Buenos Aires). Crece en clima subtropical templado, en suelos arcillosos y bien drenados, con alto contenido en materia orgánica (mayor de 2%), hasta los 1.200 metros s.n.m.



PRINCIPIOS ACTIVOS:

Alcaloides, terpenos, flavonoides, oligoelementos(hierro, azufre, sodio, calcio)
La congorosa es rica en taninos, como la Epigalocatequin galato y polisacáridos, como el arabinogalactan, con una fuerte acción **antioxidante, antiinflamatoria** y **protectora gástrica,** que ayuda a mejorar problema en el estómago como **úlcera gástrica, agruras, mala digestión o dolor en el estómago.**
Esto, debido a que **las sustancias activas de la congorosa ayudan a disminuir la acidez estomacal y a proteger el estómago del propio ácido que produce, aliviando los síntomas como dolor o sensación de ardor.**

LA CONGOROSA A ES EFECTIVA EN:

Acción digestiva,
protectora de la mucosa gástrica
Mejora la función intestinal
dispepsias, acidez, gastritis y úlceras.
Hipertensión arterial

CONTRAINDICACIONES:

La congorosa debe evitarse durante el embarazo, ya que puede causar contracciones uterinas y aborto, además de que está contraindicada en mujeres que están lactando, ya que puede provocar la reducción de la cantidad de leche materna. **También debe evitarse en niños menores de 12 años** o personas con alergia conocida a la congorosa.

USOS POPULARES:

Las hojas y el tallo preparados en cocimiento y agregados al mate o cimarrón **son empleados en Argentina en casos de úlceras sangrantes, hipertensión arterial, dolores articulares**, como depurativo, para facilitar la salivación, contra el **asma y también como antitumoral**. Por su parte la raíz en cocimiento se recomienda como **diurético**. **En Paraguay emplean las hojas y corteza en decocción como anticonceptivo y emenagogo.** También se suele utilizar para idénticos fines las raíces, el tallo y las ramas. Como abortiva, recomiendan un puñado de corteza de congorosa y orégano a hacer hervir en medio litro de agua. Se toma durante tres o cuatro días seguidos. En cáncer emplean la decocción de la corteza de la raíz por vía oral. **En Brasil se emplea para combatir gastritis, dispepsias y úlceras gastroduodenales, como antiasmático, contraceptivo y como antitumoral.** La infusión en uso externo como cicatrizante y antiséptico, en especial en casos de acné y eczemas. En uso interno también es recomendada en casos de alcoholismo, a razón de un litro diario durante un mes. **En Uruguay se emplea la infusión o decocción de las hojas o partes aéreas como eupéptico, antiespasmódico, astrin□gente, antiasmático, anticonceptivo y emenagogo. Por vía externa, como antiséptico y vulnerario.**

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

Gran parte de los estudios realizados con Maytenus ilicifolia fueron realizados en Brasil. Se destaca de esta especie principalmente sus **cualidades antiulcerogénicas ensayadas** en animales y humanos.



Marcela

ACHYROCLINE SATUREIOIDES

GENKI TERAPIAS NATURALES



Marcela:

NOMBRE CIENTÍFICO

Achyrocline satureioides

NOMBRES POPULARES

Español: marcela, marcela de campo, marcela hembra, macela, vira vira, marcela blanca (Uruguay), pirayu o yatei, caa (Paraguay), huira huira (Guatemala, Bolivia), yerba del chivo (Colombia), viravilona (Venezuela). Portugués: macela, macela-do-campo, alecrim de parede.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de un subarbusto perenne, perteneciente a la familia de las Compuestas (Asteráceas), caracterizado por pre□sentar una altura cercana a los 80 cm, tallo erecto cubierto por una pilosidad corta y lanosa de color blanquecino; hojas oblongas o lanceoladas, alternas, sésiles y densamente tomentosas en el envés; numerosos capítulos florales cilíndricos, dispuestos en glomérulos terminales de coloración grisácea, con tres o cuatro flores pistiladas marginales y una o dos centrales. El fruto es un aquenio provisto de un papus blanco o vilano. La floración ocurre al final del verano.



Marcela



PARTE UTILIZADA

La medicina está constituida por la parte aérea (en especial inflorescencias y tallos florales). Presenta olor herbáceo, terroso y especiado (con algunas semejanzas al apio o al fenogreco); y sabor amargo (el del extracto acuoso o el del hidroalcohólico).

HÁBITAT

El género Achyrocline contiene unas 20 especies, la mayoría distribuidas en las zonas tropicales y subtropicales de Amé□rica, y en menor medida en el África tropical y Madagascar. La marcela es oriunda del sudeste de América del Sur, abarcando preferentemente los territorios de Venezuela, Colombia, Perú, Bolivia (centro y sur), Uruguay, Paraguay, Brasil (desde Minas Gerais hasta el sur) y Argentina (hasta la provincia de Buenos Aires). Crece sobre arenales, sie□rras de poca altrura (salvo en Bolivia donde crece hasta los 3.500 metros s.n.m.) y campos pedregosos.

PRINCIPIOS ACTIVOS:

Flavonoides: En las hojas: alnustina, tetrametoxiflavonas, trimetoxiflavonas. En las inflorescencias: luteolina, querce□tina, dimetoxiflavona. **Aceite esencial, Polifenoles**: En las partes aéreas: ácido cafeico, cafeoil□callerianina, protocatequil-callerianina, ácido clorogénico e isoclorogénico Otros: **cumarinas** (scoparona en toda la planta), oligoele□mentos (planta entera), lactonas (auricepironas, italidipiro□na, α-pirona en partes aéreas), polisacáridos (ramnogalac□turanos AS-3 y AS-4 en partes aéreas), sesquiterpenos en partes aéreas (δ-cadineno, β-cariofileno, óxido de cariofileno, germacreno D), compuestos acetilénicos (raíz).

LA MARCELA A ES EFECTIVA EN:

- Acción digestiva,
- Hepatoprotectora
- antioxidantes
- antimicrobiana

CONTRAINDICACIONES:

No se han reportado hasta el momento.

USOS POPULARES:

La marcela fue una planta muy empleada por los indígenas sudamericanos (en especial los Kaigang de Rio Grande do Sul), quienes la empleaban como **tisana digestiva, antiinflamatoria, emenagoga y antiséptica.** La planta entera macerada en agua fría era utilizada por los indios Tobas como **adelgazante**. La denominación Achyrocline deriva del griego Achyros = «broza», «relleno» y kline = «cama», en alusión al receptáculo más o menos fimbriado. El término satureioides significa «similar a la satureja» (género Labiadas). Es tradición uruguaya y brasilera que la marcela debe ser cosechada en viernes santo para lograr sus máximos beneficios terapéuticos. D'Avila en 1910 fue quien dio las primeras refe□rencias terapéuticas testeadas con pacientes, atribuyéndole **propiedades antigastríticas.** El farmacéutico Rodolpho Dias da Silva, en 1926, describe en la 1ª Ed. de la Farmacopea Brasilera su empleo medicinal como especie amarga. El 1º de setiembre de 2001 la marcela fue instituida como planta medicinal símbolo del Estado de Rio Grande do Sul

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

Se le atribuyen propiedades digestivas, hepatoprotectoras, antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas.

DIPLOMATURA EN FITOTERAPIA HOLÍSTICA & SALUD NATURAL INTEGRATIVA



Pasionaria

PASSIFLORA INCARNATA

GENKI TERAPIAS NATURALES



Pasionaria:

NOMBRE CIENTÍFICO

Passiflora incarnata L. También se reconocen como pasionarias a Passiflora coerulea L.; P. alata Dryand; P. quadrangularis L.; P. ligularis Juss.; P. edulis y otras.

NOMBRES POPULARES

Español: pasiflora, pasionaria, granadilla (Centroamérica, España). Portugués: maracuyá. Inglés: passion flower, maypop. Otros: mburucuyá (guaraní), fleur de la passion, Francés), Passionskraut, Passionsblume (Alemán), gra□nadiglia o passiflora (Italiano).

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Se trata de un tipo de enredadera arbustiva perteneciente a la familia de las Pasifloráceas, de tallo glabro, provisto de zarcillos o aretes que le permiten trepar. Las hojas son alternas, de color verde oscuro en la cara superior y glauca en la inferior. Caracterizan por presentar una forma palmada con cinco digitaciones o lóbulos, de as□pecto elíptico-lanceolado. Las flores, hermafroditas, son solitarias o aisladas, grandes, largamente pedunculadas, pudiendo alcanzar como máximo los 10 cm de diáme□tro. Presentan filamentos en la corona en cuatro series, siendo azules en el ápice, blancas en el centro y púrpuras en la base. La floración ocurre en primavera y verano. El fruto, conocido en algunas regiones como granadilla o tumbo, es una baya ovoide, de 6 cm de largo, carnosa, color anaranjado por fuera y con endocarpio rojo co□mestible. Las semillas, de aspecto gelatinoso, son muy aromatizantes lo cual se aprovecha para sazonar comidas y sobretodo ensaladas.



Pasionaria

PARTE UTILIZADA

Las sumidades aéreas tanto en floración como en fructificación. Ocasionalmente se emplea la raíz.

HÁBITAT

La familia Pasifloráceas está comprendida por doce géneros con unas 600 especies originarias de regiones tropicales y subtropicales de América y África. Al género Passiflora pertenecen alrededor de 400 especies, la gran mayoría americanas, que habitan desde Centroamérica hasta Ar□gentina, país éste en donde existirían alrededor de 18 es□pecies, algunas nativas y otras exóticas. Requiere terrenos fértiles y soleados. En Europa fue introducida desde Brasil en el siglo XVII. En Argentina, Passiflora coerulea (en peligro de extinción) crece preferentemente en las provincias del noroeste, Me□sopotamia, Córdoba y en la ribera del Plata (especialmente en la zona del delta), mientras que Passiflora mooreana lo hace en el sur de Bolivia, Paraguay y norte de Argentina, hasta Córdoba. Passiflora incarnata es originaria de Estados Unidos y México, pero actualmente está muy extendida en Sudamé□rica y sur de Europa. Los principales cultivos corresponden a Estados Unidos, norte de África, Italia, India, Guatemala, Polonia, Israel, España y sur de Francia



PRINCIPIOS ACTIVOS:

Flavonoides, como el quercetol, el luteol, la vicenina y la vitexina. Alcaloides indólicos, como la harmina. Fitosteroles, como el estigmasterol. Cumarinas, como la umbeliferona y la escopoletina. Ácido cafeico, responsable de su efecto antiséptico. Taninos. Maltol, ginocardina.
Glicósidos cianogénicos como la passiflorina, una de las sustancias responsable de su efecto sedante.

LA PASIONARIA A ES EFECTIVA EN:

- **Tiene un efecto sedante, por lo que ayuda a calmar los nervios y el estrés.**
- Ayuda a conciliar el sueño y a combatir el insomnio.
- **Ayuda con los cólicos menstruales y a mejorar los síntomas de la menopausia.**
- **Calma los dolores en el cuerpo ocasionados por problemas emocionales.**
- **Reduce los temblores que ocasiona el Parkinson**.
- Calma los dolores de cabeza.
- **Ayuda a regular la presión arterial en personas hipertensas.**
- Ayuda a calmar la hiperactividad en niños.
- **Ayuda con la ansiedad ocasionada por las dietas**.

CONTRAINDICACIONES:

No se recomienda el uso en niños menores de 12 años o durante el embarazo y lactancia. En caso de embarazo, el harmano y la harmalina han demostrado ser sustancias estimulantes uterinas en animales. Sin embargo, mujeres en estado de gravidez que por desconocimiento tomaron pasionaria como medicación sedante, no presentaron abortos ni aceleramiento del parto. **No consumir si se esta tomando medicación psiquiatrica o ansiolíticos,** consultar con el médico ya que pueden potenciar los efectos sedantes sobre el sistema nervioso.

USOS POPULARES:

La infusión de las hojas y flores de Passiflora incarnata, P. coerulea y P. alata al 1%, se han usado tradicionalmente para combatir los estados de ansiedad, tensión nerviosa **e insomnio**. También se han reportado otros usos: **diurético (parte aérea y frutos), espasmolítico (parte aérea), eupéptico (de□cocción del fruto), antihelmíntico (hoja o raíz), regulador del ciclo menstrual (raíz), anticonceptivo (raíz), antiictérico (frutos u hojas), antiescorbútico (frutos), antiinfeccioso urinario (frutos), antitusivo y antiasmático** (parte aérea). Con esta última actividad es muy empleada en Brasil. Otros usos menos frecuentes: las flores como antihipertensivas (Perú) y contra **cólicos renales y hepáticos** (Rep. Dominicana y Haití). La decocción de las hojas como antipalúdico (Guatemala), abortivo, **antidiabético y antiinlamatorio** (Amazonas). La decocción de la semilla como hipnótico (Venezuela). Como ya fuera señalado, la pasiflora puede mezclarse con **melisa, tilo, kava o valeriana en casos de insomnio**, y con Crataegus oxyacantha (espino albar) cuando aparecen palpitaciones y taquicardia.

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

Se le atribuyen propiedades **digestivas, hepatoprotectoras, antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas.**