

GUÍA SOBRE PLANTAS MEDICINALES

ORGANICUS

Ana Campillo Ajenjo[©]
Barcelona 2014

www.organicusweb.com



Si estás leyendo este texto es porque has decidido suscribirte al blog, por lo que, antes de nada, ¡muchas gracias! Espero que te quedes por aquí una laaaaarga temporada. Como recompensa, tienes ya en tus manos esta breve guía sobre plantas medicinales y sus usos terapéuticos. ¡Espero que la disfrutes y le saques el máximo partido! Sigue atento al blog para obtener más información sobre remedios naturales y muchas otras cosas más. En caso de duda puedes contactarme por e-mail o a través de las redes sociales. ¡Nos vemos!

Organicus.blog@gmail.com



<https://www.facebook.com/ana.organicus>



[@OrganicusBlog](https://twitter.com/OrganicusBlog)



<https://plus.google.com/115856909025224059347/posts>



<http://www.pinterest.com/organicus/>



<http://instagram.com/organicus>



<https://www.flickr.com/photos/organicus/>



<https://www.bloglovin.com/blog/4503307/organicus>

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
1. FATIGA Y DEBILIDAD.....	3
2. ESTRÉS Y TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO.....	4
3. TRASTORNOS DEL SUEÑO E INSOMNIO TEMPORAL	5
4. DOLOR E INFLAMACIÓN.....	6
5. AFECIONES DE LA PIEL Y HERIDAS MENORES	7
6. PROBLEMAS OCULARES.....	8
7. PROBLEMAS CIRCULATORIOS VENOSOS.....	9
8. PROBLEMAS GINECOLÓGICOS Y DE LAS VÍAS URINARIAS.....	10
9. DOLENCIAS EN LA BOCA Y GARGANTA.....	12
10. PÉRDIDA DE APETITO.....	13
11. ESTREÑIMIENTO.....	14
12. TRASTORNOS GASTROINTESTINALES.....	15
13. RESFRIADO.....	17
14. GLOSARIO	19
15. REFERENCIAS	21
NOTA FINAL.....	22

INTRODUCCIÓN

Cuando hablo de plantas medicinales me refiero a aquellas especies vegetales cuyas partes o extractos se utilizan para el tratamiento de alguna dolencia. Dependiendo de la especie botánica y de su uso terapéutico se pueden utilizar tanto las hojas, flores, frutos, semillas, cortezas, resinas, rizomas o las raíces de estas, en diferentes formatos de administración: cápsulas, ungüentos, tinturas, jarabes, haciendo una decocción o infusión, etc. La utilización de estos remedios de origen botánico es tan antigua como la historia de la humanidad, siendo su uso presente en todas las culturas. En la actualidad, la utilización de medicamentos a base de plantas sigue vigente, coexistiendo con los fármacos convencionales. Lo que hay que tener siempre claro es que si este tipo de remedios son capaces de tener un efecto terapéutico sobre la salud, también los son para ocasionar efectos adversos en el organismo, por muy naturales que sean. Ambos efectos suelen ir unidos y dependerán en gran medida de la concentración de sustancia consumida. Por norma general, la utilización de plantas medicinales debe evitarse en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, así como en niños. Asimismo, antes de tomar cualquier remedio de origen botánico debes estar seguro de que no tienes ninguna enfermedad de base que se pueda agravar tras su utilización o ninguna susceptibilidad a estas sustancias; por ejemplo, plantas como la equinácea no son recomendables si sufres alguna enfermedad autoinmune, así como tampoco lo sería tomar corteza de sauce si eres susceptible al ácido salicílico (que da origen a la aspirina). Debes asegurarte también de que estos remedios no van a interactuar con ningún fármaco que consumas habitualmente, como en el caso del hipérico con los anticonceptivos hormonales. No obstante, esta es tan sólo una guía resumida y toda esta información no es objeto de la presente, porque daría para un libro entero. Por lo tanto, queda dicho: a pesar de los potenciales beneficios que las plantas medicinales presentan para la salud, hay que tratarlas con el mismo respeto que un fármaco convencional y hacer un consumo responsable de ellas. Aunque según la **Directiva 2004/24/CE** los medicamentos tradicionales a base de plantas pueden ser utilizados sin la supervisión de un facultativo, dado que estarían indicados para dolencias leves o síntomas benignos, en caso de duda consulta siempre a tu médico.

Dicho todo esto, me centro en la guía. En ella encontrarás una serie de tablas que recopilan diferentes plantas medicinales en función de una determinada afección. En la primera columna de las tablas está el nombre común de la planta. Dado que cada especie botánica puede tener múltiples acepciones que suelen cambiar, por ejemplo, según la zona geográfica, he seleccionado tan sólo una, pero puedes encontrar otras denominaciones en internet utilizando el nombre científico de cada especie, detallado en la segunda columna. Encontrarás también la parte de la planta que se utiliza en cada caso como remedio y su vía de administración en la tercera y cuarta columnas, respectivamente. En la última y quinta columna, verás descrito con más detalle el uso terapéutico de cada especie botánica. Por supuesto, en este manual no están incluidas todas las plantas medicinales ni todas las dolencias, sino tan sólo algunas de las que se encuentran en la página de la **Agencia Europea del Medicamento**, la máxima autoridad competente en este ámbito. Concretamente, las tablas se basan en la información científica contenida en las monografías publicadas por el **Comité de Medicamentos a Base de Plantas** sobre la eficacia y la seguridad de cada sustancia en función de estudios preclínicos y clínicos, así como de su uso tradicional.

1. FATIGA Y DEBILIDAD

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Eleuterococo	<i>Eleutherococcus senticosus</i> (Rupr. et Maxim.) Maxim.	Raíz	Oral	Síntomas de astenia como fatiga y debilidad*
Lavanda	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill. (<i>L. officinalis</i> Chaix)	Flor (sin procesar o aceite esencial)	Oral (flor sin procesar o aceite esencial) y como aditivo en el baño (35-38°C; aceite esencial)	Alivio de los síntomas de estrés mental y agotamiento*
Mate	<i>Ilex paraguariensis</i> St. Hil. <i>Cola nitida</i> (Vent.) Schott y Endl. y	Hojas	Oral	Síntomas de fatiga y sensación de debilidad*
Nuez de cola	<i>sus variedades y Cola acuminata</i> (P. Beauv.) Schott y Endl.	Semilla	Oral	Síntomas de fatiga temporal y sensación de debilidad*
Rodhiola	<i>Rhodiola rosea</i> L.	Rizoma y raíz	Oral	Síntomas de astenia como fatiga y debilidad*

Nota: en el caso de la utilización terapéutica de los aceites esenciales por vía oral será necesario utilizar aceites esenciales preferiblemente de cultivo ecológico y quimiotipados, es decir, cuya composición bioquímica esté bien definida. No obstante, esta vía de administración no es la más conveniente y requiere supervisión médica. Lo más habitual es ingerir el aceite encapsulado en comprimidos.

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

2. ESTRÉS Y TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Agripalma	<i>Leonurus cardiaca L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Alivio de los síntomas de tensión nerviosa*
Avena	<i>Avena sativa L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Alivio de los síntomas de estrés mental*
Hipérico	<i>Hypericum perforatum L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Tratamiento sintomático de episodios leves de depresión** / Alivio temporal del agotamiento mental (neurastenia)*
Lavanda	<i>Lavandula angustifolia Mill. (L. officinalis Chaix)</i>	Flor (sin procesar o aceite esencial)	Oral (flor sin procesar) y como aditivo en el baño (35-38°C, aceite esencial)	Alivio de los síntomas leves de estrés mental y agotamiento*
Lúpulo	<i>Humulus lupulus L.</i>	Flor	Oral	Alivio de los síntomas de estrés mental leve*
Melisa	<i>Melissa officinalis L.</i>	Hojas	Oral	Alivio de los síntomas de estrés mental leve*
Pasiflora	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Alivio de los síntomas de estrés mental leve*
Rhodiola	<i>Rhodiola rosea L.</i>	Raíz	Oral	Alivio temporal de los síntomas de estrés, como fatiga y sensación de debilidad*
Tilo	<i>Tilia cordata Miller, Tilia platyphyllos Scop., Tilia x vulgaris Heyne or their mixtures</i>	Flor	Oral	Alivio de los síntomas de estrés mental leve*
Valeriana	<i>Valeriana officinalis L.</i>	Raíz	Oral	Alivio de la tensión nerviosa leve**

También es frecuente la combinación de valeriana y lúpulo para esta indicación.

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

3. TRASTORNOS DEL SUEÑO E INSOMNIO TEMPORAL

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Avena	<i>Avena sativa L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Como ayuda para conciliar el sueño*
Lavanda	<i>Lavandula angustifolia Mill. (L. officinalis Chaix)</i>	Flor (entera o aceite esencial)	Oral (flor entera) y como aditivo en el baño (35-38°C, aceite esencial)	
Lúpulo	<i>Humulus lupulus L.</i>	Flor	Oral	
Melisa	<i>Melissa officinalis L.</i>	Hojas	Oral	
Pasiflora	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	
Valeriana	<i>Valeriana officinalis L.</i>	Raíz	Oral	Alivio de los trastornos del sueño**

También es frecuente la combinación de valeriana y lúpulo para esta indicación.

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

4. DOLOR E INFLAMACIÓN

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Árnica	<i>Arnica montana L.</i>	Flor	Cutánea	Alivio de contusiones, esguinces y dolores musculares localizados*
Enebro	<i>Juniperus communis L.</i>	Conos de semillas (gálbulos; aceite esencial)	Cutánea	Como adyuvante en el alivio del dolor muscular y articular leve*
Fresno	<i>Fraxinus excelsior L. and F. angustifolia Vahl, folium</i>	Hojas	Oral	Dolor articular leve*
Grosella negra	<i>Ribes nigrum L.</i>	Hojas	Oral	Alivio del dolor articular leve*
Hapagófito	<i>Harpagophytum procumbens DC.; Harpagophytum zeyheri Decne</i>	Raíz	Oral	Dolor articular leve*
Meliloto amarillo	<i>Melilotus officinalis (L.) Lam.</i>	Parte aérea de la planta	Cutánea	Tratamiento sintomático de contusiones y esguinces*
Menta	<i>Mentha x piperita L.</i>	Parte aérea de la planta (aceite esencial)	Cutánea	Alivio sintomático del dolor muscular localizado*. Alivio sintomático del dolor de cabeza tensional leve**
Ortiga	<i>Urtica dioica L.; Urtica urens L.</i>	Hojas (también parte aérea en general)	Oral	Alivio del dolor articular leve*
Romero	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	Hojas	Cutánea	Adyuvante en el alivio del dolor muscular y articular leve*
Sauce	<i>Salix [various species including S. purpurea L.; S. daphnoides Vill.; S. fragilis L.]</i>	Corteza	Oral	Tratamiento a corto plazo del dolor lumbar**. Alivio del dolor articular leve y del dolor de cabeza*
Ulmaria	<i>Filipendula ulmaria (L.) Maxim. (= Spiraea ulmaria L.)</i>	Parte aérea de la planta y flor	Oral	Dolor articular leve*

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

5. AFECIONES DE LA PIEL Y HERIDAS MENORES

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Aceite de onagra	<i>Denothera biennis L.; Denothera lamarckiana L.</i>	Semillas	Oral	Alivio sintomático de los picores debidos a la sequedad de la piel*
Alholva	<i>Trigonella foenum-graecum L.</i>	Semillas	Cutánea	Tratamiento sintomático de inflamaciones leves en la piel*
Avena	<i>Avena sativa L.</i>	Fruto	Cutánea	Tratamiento sintomático de inflamaciones leves en la piel (como quemaduras solares) y como ayuda en la curación de heridas superficiales menores*
Caléndula	<i>Calendula officinalis L.</i>	Flor	Cutánea	Tratamiento sintomático de inflamaciones leves en la piel (como quemaduras solares) y como ayuda en la curación de heridas superficiales menores*
Equinácea purpúrea	<i>Echinacea purpurea (L.) Moench</i>	Partes aéreas incluidas sumidades floridas	Cutánea	Tratamiento de heridas superficiales menores*
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana L.</i>	Corteza y hojas	Cutánea	Alivio de inflamaciones leves en la piel y sequedad*
Hipérico	<i>Hypericum perforatum L.</i>	Parte aérea de la planta	Cutánea	Tratamiento sintomático de inflamaciones leves en la piel (como quemaduras solares) y heridas superficiales menores*
Meliloto amarillo	<i>Melilotus officinalis (L.) Lam.</i>	Parte aérea de la planta	Cutánea	Tratamiento sintomático de picaduras de insectos*
Menta	<i>Mentha x piperita L.</i>	Parte aérea de la planta (aceite esencial)	Cutánea	Alivio sintomático de picores en la piel (sin heridas)*
Milenrama	<i>Achillea millefolium L.</i>	Parte aérea de la planta y sumidades floridas	Cutánea	Tratamiento de heridas superficiales menores*
Mirra	<i>Commiphora malmal Engler</i>	Resina	Cutánea	Tratamiento de heridas superficiales menores y forúnculos*
Ortiga	<i>Urtica dioica L.; Urtica urens L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Dermatitis seborreica*
Salvia	<i>Salvia officinalis L.</i>	Hojas	Cutánea y oral	Alivio de inflamaciones leves de la piel (vía cutánea). Alivio de la sudoración excesiva (vía oral)*
Viola	<i>Violae tricoloris herba cum flore</i>	Flor	Cutánea y oral	Tratamiento sintomático de la dermatitis seborreica*

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

6. PROBLEMAS OCULARES

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana L.</i>	Corteza y hojas	Oftálmica	Alivio temporal de molestias en los ojos producidas por sequedad o exposición al viento y al sol*

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

7. PROBLEMAS CIRCULATORIOS VENOSOS

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Castaño de indias	<i>Aesculus hippocastanum L.</i>	Semilla y corteza	Oral y cutánea	Tratamiento de la insuficiencia venosa crónica, caracterizada por piernas hinchadas, varices, pesadez, dolor, picor, tensión y calambres (semilla, vía oral)** / Alivio de los síntomas de malestar y piernas cansadas debidos a problemas circulatorios venosos menores (semilla, vía cutánea y corteza, vía oral)* / Alivio de edemas locales y hematomas (semilla, vía cutánea)* / Alivio sintomático del picor y ardor asociado a las hemorroides, tras descartar cualquier otra enfermedad (corteza, vía oral)*
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana L.</i>	Corteza y hojas	Rectal	Alivio sintomático del picor y ardor asociado a las hemorroides*
Meliloto amarillo	<i>Melilotus officinalis (L.) Lam.</i>	Parte aérea de la planta	Oral y cutánea	Alivio de los síntomas de malestar y piernas cansadas debidos a problemas circulatorios venosos menores*
Romero	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	Hojas (sin procesar o aceite esencial)	Como aditivo en el baño (35-38°C)	Para trastornos leves de la circulación periférica*
Rusco	<i>Ruscus aculeatus L.</i>	Rizoma	Oral	Alivio de los síntomas de malestar y piernas cansadas debidos a problemas circulatorios venosos menores* / Alivio sintomático del picor y ardor asociado a las hemorroides*
Vid roja	<i>Vitis vinifera L.</i>	Hojas	Oral y cutánea	Tratamiento de la insuficiencia venosa crónica, caracterizada por piernas hinchadas, varices, pesadez, dolor, picor, tensión y calambres (vía oral)** / Alivio de los síntomas de malestar y piernas cansadas debidos a problemas circulatorios venosos menores (vía oral y cutánea)* / Alivio sintomático del picor y ardor asociado a las hemorroides (vía oral)* / Tratamiento sintomático de la fragilidad capilar cutánea (vía oral)*

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

8. PROBLEMAS GINECOLÓGICOS Y DE LAS VÍAS URINARIAS

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Abedul	<i>Betula pendula</i> Roth / <i>Betula pubescens</i> Ehrh.	Hojas	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Bolsa de pastor	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medikus	Parte aérea de la planta	Oral	Reducción del sangrado menstrual en mujeres con ciclo menstrual regular y en las que se ha descartado cualquier enfermedad*
Cimicifuga	<i>Cimicifuga racemosa</i> (L.) Nutt.	Rizoma	Oral	Alivio de las molestias de la menopausia como los sofocos y la sudoración**
Cola de caballo	<i>Equisetum arvense</i> L.	Parte aérea de la planta	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Diente de león	<i>Taraxacum officinale</i> Weber ex Wigg.	Raíz y parte aérea de la planta	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Enebro	<i>Juniperus communis</i> L.	Conos de semillas (gábulos; aceite esencial)	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Milenrama	<i>Achillea millefolium</i> L.	Parte aérea de la planta y sumidades floridas	Oral	Tratamiento sintomático del dolor menstrual leve*
Gramma de las boticas	<i>Agrropyron repens</i> (L.) P. Beauv.	Rizoma	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Gayuba	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.	Hojas	Oral	Tratamiento de los primeros síntomas de infección leve de orina, como la sensación de ardor al orinar o micción frecuente*
Fresno	<i>Fraxinus excelsior</i> L. and <i>F. angustifolia</i> Vahl, folium	Hoja	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Grosella negra	<i>Ribes nigrum</i> L.	Hojas	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller subsp. <i>vulgare</i> var. <i>Vulgare</i> . y var. dulce (Miller) Thellung.	Fruto	Oral	Tratamiento sintomático del dolor menstrual leve*
Mate	<i>Ilex paraguariensis</i> St. Hil.	Hoja	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Olivo	<i>Olea europaea</i> L.	Hoja	Oral	Utilizada para

				promover la eliminación renal de agua en casos de retención de líquidos leve, en los que se ha descartado cualquier otra enfermedad*
Ortiga	<i>Urtica dioica L.; Urtica urens L.</i>	Hoja (también parte aérea en general)	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Sauzgatillo	<i>Vitex agnus-castus L.</i>	Fruto	Oral	Tratamiento del síndrome premenstrual**
Té de Java	<i>Orthosiphon stamineus Benth.</i>	Hoja	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*
Vara de oro	<i>Solidago virgaurea L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Como adyuvante frente a molestias urinarias al aumentar la cantidad de orina y lograr un mayor flujo urinario*

También es frecuente la combinación de las partes aéreas del tomillo con la raíz de primula para esta indicación.

Nota: en el caso de la utilización terapéutica de los aceites esenciales por vía oral será necesario utilizar aceites esenciales preferiblemente de cultivo ecológico y quimiotipados, es decir, cuya composición bioquímica esté bien definida. No obstante, esta vía de administración no es la más conveniente y requiere supervisión médica. Lo más habitual es ingerir el aceite encapsulado en comprimidos.

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

9. DOLENCIAS EN LA BOCA Y GARGANTA

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Caléndula	<i>Calendula officinalis L.</i>	Flor	Bucal	Tratamiento sintomático de la inflamación leve de boca y garganta*
Clavo	<i>Syzygium aromaticum (L.)</i>	Botón floral (aceite esencial)	Bucal	Tratamiento sintomático de la inflamación leve de boca y garganta. Alivio temporal del dolor de dientes debido a caries*
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana L.</i>	Corteza y hojas	Bucal	Alivio de la inflamación leve de la mucosa bucal*
Malvasisco	<i>Althaea officinalis L.</i>	Raíz	Oral y bucal	Tratamiento sintomático de la irritación bucal y faríngea, así como de la tos seca asociada*
Mirra	<i>Commiphora molmol Engler</i>	Resina	Bucal	Tratamiento de úlceras leves e inflamación bucal (estomatitis y gingivitis)*
Salvia	<i>Salvia officinalis L.</i>	Hoja	Bucal	Tratamiento sintomático de la inflamación de boca y garganta*
Tormentila	<i>Potentilla erecta (L.) Raeusch.</i>	Rizoma	Bucal	Tratamiento sintomático de la inflamación leve de la mucosa bucal*
Verbasco	<i>Verbascum thapsus L.; V. densiflorum Bertol. (V. thapsiforme Schrad); V. phlomoides L.</i>	Flor	Oral	Alivio del dolor de garganta asociado a la tos seca y al resfriado*

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

10. PÉRDIDA DE APETITO

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Ajenjo	<i>Artemisia absinthium L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Pérdida temporal del apetito*
Alholva	<i>Trigonella foenum-graecum L.</i>	Semilla	Oral	
Centáurea menor	<i>Centaureum erythraea Rafn.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	
Hapagófito	<i>Harpagophytum procumbens DC.; Harpagophytum zeyheri Decne</i>	Raíz	Oral	
Milenrama	<i>Achillea millefolium L.</i>	Parte aérea de la planta y sumidades floridas	Oral	

También es frecuente la combinación de las partes aéreas del tomillo con la raíz de primula para esta indicación.

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

11. ESTREÑIMIENTO

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Aloe	<i>Aloe barbadensis</i> Miller / <i>Aloe ferox</i> Miller	Hojas	Oral	Uso a corto plazo en casos de estreñimiento ocasional**
Arraclán	<i>Rhamnus frangula</i> L.	Corteza	Oral	Uso a corto plazo en casos de estreñimiento ocasional**
Cáscara sagrada	<i>Rhamnus purshianus</i> D.C.	Corteza	Oral	Uso a corto plazo en casos de estreñimiento ocasional**
Helecho	<i>Polypodium vulgare</i> L.	Rizoma	Oral	Uso a corto plazo en casos de estreñimiento ocasional*
Ispágula	<i>Plantago ovata</i> Forssk.	Cutícula seminal y semilla	Oral	Tratamiento del estreñimiento habitual o en condiciones en las que es necesaria una defecación con heces blandas (dolor después de cirugía anal o rectal, fisura anal, hemorroides)**. / En casos en los que es aconsejable un aumento de la ingesta de fibra: como adyuvante en casos de síndrome del intestino irritable con estreñimiento predominante o como adyuvante en la dieta en casos de hipercolesterolemia (cutícula seminal)**
Lino	<i>Linum usitatissimum</i> L.	Semilla	Oral	Tratamiento del estreñimiento habitual o en condiciones en las que es necesaria una defecación con heces blandas (dolor después de cirugía anal o rectal, fisura anal, hemorroides)**
Ruibarbo turco	<i>Rheum palmatum</i> L.; <i>Rheum officinale</i> Baillon	Raíz	Oral	Uso a corto plazo en casos de estreñimiento ocasional**
Sen	<i>Cassia senna</i> L.; <i>Cassia angustifolia</i> Vahl	Fruto y hojas	Oral	Uso a corto plazo en casos de estreñimiento ocasional**
Zaragatona	<i>Plantago afra</i> L.; <i>Plantago indica</i> L.	Semilla	Oral	Tratamiento del estreñimiento habitual o en condiciones en las que es necesaria una defecación con heces blandas (dolor después de cirugía anal o rectal, fisura anal, hemorroides)**

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

12. TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Ajenjo	<i>Artemisia absinthium L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Para dispepsia o trastornos gastrointestinales leves*
Alcachofera	<i>Cynara scolymus L.</i>	Hojas	Oral	Alivio sintomático de trastornos digestivos como la dispepsia con sensación de plenitud, distensión y flatulencias*
Anís	<i>Pimpinella anisum L.</i>	Fruto (semilla sin procesar o aceite esencial)	Oral	Tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, incluyendo el hinchazón y las flatulencias*
Boldo	<i>Peumus boldus Molina</i>	Hojas	Oral	Alivio sintomático de la dispepsia y de trastornos gastrointestinales leves*
Canela de Ceilán	<i>Cinnamomum veri J. S. Presl</i> (<i>Cinnamomum zeylancium Nees</i>)	Corteza (sin procesar o aceite esencial)	Oral	Tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, incluyendo el hinchazón y las flatulencias (corteza sin procesar y aceite esencial)* / Tratamiento sintomático de la diarrea leve (corteza sin procesar)*
Centáurea menor	<i>Centaureum erythraea Rafn.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Para dispepsia o trastornos gastrointestinales leves*
Cúrcuma	<i>Curcuma longa L.</i>	Rizoma	Oral	Aumento del flujo biliar para aliviar síntomas de indigestión como la sensación de plenitud, flatulencias o digestión lenta*
Diente de león	<i>Taraxacum officinale Weber ex Wigg.</i>	Raíz y parte aérea de la planta	Oral	Alivio de los síntomas relacionados con trastornos digestivos leves, como la sensación de plenitud intestinal, flatulencias y digestión lenta*
Enebro	<i>Juniperus communis L.</i>	Conos de semillas (gálbulos sin procesar o aceite esencial)	Oral	Alivio de trastornos digestivos leves como el hinchazón y las flatulencias*
Genciana	<i>Gentiana lutea L.</i>	Raíz	Oral	Para dispepsia o trastornos gastrointestinales leves*
Hapagófito	<i>Harpagophytum procumbens DC.;</i> <i>Harpagophytum zeyheri Decne</i>	Raíz	Oral	Alivio de trastornos digestivos leves como el hinchazón y las flatulencias*
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare Miller subsp. vulgare var. Vulgare.</i> y var. dulce (Miller) Thellung.	Fruto	Oral	Tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, incluyendo el hinchazón y las flatulencias*
Hipérico	<i>Hypericum perforatum L.</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Alivio sintomático de molestias intestinales leves*
Jengibre	<i>Zingiber officinale Roscoe</i>	Rizoma	Oral	Prevención de las náuseas y vómitos en casos de mareo** /

				Tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, incluyendo el hinchazón y las flatulencias*
Lino	<i>Linum usitatissimum L.</i>	Semilla	Oral	Como demulcente para el alivio sintomático de molestias gastrointestinales leves*
Malvavisco	<i>Althaea officinalis L.</i>	Raíz	Oral	Alivio sintomático de molestias intestinales leves*
Manzanilla	<i>Chamaemelum nobile (L.) All. (Anthemis nobilis L.)</i>	Flor	Oral	Tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, incluyendo el hinchazón y las flatulencias*
Melisa	<i>Melissa officinalis L.</i>	Hojas	Oral	Tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, incluyendo el hinchazón y las flatulencias*
Menta	<i>Mentha x piperita L.</i>	Hojas (sin procesar o aceite esencial)	Oral	Alivio sintomático de trastornos digestivos como la dispepsia y las flatulencias (hojas sin procesar)* / Alivio sintomático de espasmos gastrointestinales leves, flatulencia y dolor abdominal, especialmente en pacientes con síndrome del intestino irritable (aceite esencial)**
Milenrama	<i>Achillea millefolium L.</i>	Parte aérea de la planta y sumidades floridas	Oral	Tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, incluyendo el hinchazón y las flatulencias*
Palomilla	<i>Fumaria officinalis L.,</i>	Parte aérea de la planta	Oral	Aumento del flujo biliar para aliviar síntomas de indigestión como la sensación de plenitud, flatulencias o digestión lenta*
Regaliz	<i>Glycyrrhiza glabra L. and/or Glycyrrhiza inflata Bat. and/or Glycyrrhiza uralensis Fisch.</i>	Raíz	Oral	Alivio de síntomas digestivos incluyendo la sensación de ardor y la dispepsia*
Romero	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	Hojas (sin procesar o aceite esencial)	Oral	Alivio sintomático de la dispepsia y de trastornos gastrointestinales leves*
Salvia	<i>Salvia officinalis L.</i>	Hojas	Oral	Tratamiento sintomático de la dispepsia leve, incluyendo el ardor y las flatulencias*
Tormentilla	<i>Potentilla erecta (L.) Raeusch.</i>	Rizoma	Oral	Tratamiento sintomático de la diarrea leve*

Nota: en el caso de la utilización terapéutica de los aceites esenciales por vía oral será necesario utilizar aceites esenciales preferiblemente de cultivo ecológico y quimiotipados, es decir, cuya composición bioquímica esté bien definida. No obstante, esta vía de administración no es la más conveniente y requiere supervisión médica. Lo más habitual es ingerir el aceite encapsulado en comprimidos.

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

13. RESFRIADO

Nombre común	Nombre científico	Parte de la planta utilizada	Vía de administración	Indicación terapéutica
Anís	<i>Pimpinella anisum L.</i>	Fruto (semilla sin procesar o aceite esencial)	Oral	Expectorante en casos de tos asociada al resfriado*
Equinácea oficial / pálida / purpúrea	<i>Echinacea angustifolia DC. / Echinacea pallida (Nutt.) Nutt. / Echinacea purpurea (L.) Moench.</i>	Raíz	Oral	Tratamiento adyuvante del resfriado común*
Helecho	<i>Polypodium vulgare L.</i>	Rizoma	Oral	Expectorante en casos de tos asociada al resfriado*
Hiedra	<i>Hedera helix L.</i>	Hojas	Oral	Expectorante en casos de tos productiva (acompañada de esputo)**
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare Miller subsp. vulgare var. vulgare y var. dulce (Miller) Thellung</i>	Fruto	Oral	Expectorante en casos de tos asociada al resfriado*
Ulmaria	<i>Filipendula ulmaria (L.) Maxim. (= Spiraea ulmaria L.).</i>	Planta aérea de la planta y flor	Oral	Tratamiento adyuvante del resfriado común*
Llantén menor	<i>Plantago lanceolata L.</i>	Hojas	Oral y bucal	Como demulcente para el tratamiento sintomático de la irritación bucal o faríngea y de la tos seca asociada*
Menta	<i>Mentha x piperita L.</i>	Parte aérea de la planta (aceite esencial)	Cutánea, inhalatoria y bucal	Alivio de los síntomas de la tos y el resfriado*
Prímula	<i>Primula veris L.; Primula elatior (L.) Hill</i>	Raíz y flor	Oral	Expectorante en casos de tos asociada al resfriado*
Regaliz	<i>Glycyrrhiza glabra L. and/or Glycyrrhiza inflata Bat. and/or Glycyrrhiza uralensis Fisch.</i>	Raíz	Oral	Expectorante en casos de tos asociada al resfriado*
Sauce	<i>Salix [various species including S. purpurea L.; S. daphnoides Vill.; S. fragilis L.]</i>	Corteza	Oral	Fiebre asociada al resfriado común*
Saúco	<i>Sambucus nigra L.</i>	Flor	Oral	Alivio de los primeros síntomas del resfriado común*
Tilo	<i>Tilia cordata Miller, Tilia platyphyllos Scop., Tilia x vulgaris</i>	Flor	Oral	Alivio de los síntomas del resfriado común*

Heyne or their mixtures

Tomillo	<i>Thymus vulgaris L.; Thymus zygis Loefl. ex L.</i>	Parte aérea de la planta (sin procesar o aceite esencial)	Cutánea y como aditivo en el baño (35-38°C; aceite esencial). Oral (parte aérea de la planta (sin procesar)	Alivio de los síntomas de la tos y el resfriado (vía cutánea, aceite esencial)* / Expectorante en casos de tos asociada al resfriado (vía oral, parte aérea de la planta sin procesar)*
Verbasco	<i>Verbascum thapsus L.; V. densiflorum Bertal. (V. thapsiforme Schrad); V. phlomoides L</i>	Flor	Oral	Alivio de los síntomas de dolor de garganta asociado con tos seca y resfriado*

Nota: en el caso de la utilización terapéutica de los aceites esenciales por vía oral será necesario utilizar aceites esenciales preferiblemente de cultivo ecológico y quimiotipados, es decir, cuya composición bioquímica esté bien definida. No obstante, esta vía de administración no es la más conveniente y requiere supervisión médica. Lo más habitual es ingerir el aceite encapsulado en comprimidos.

*Uso tradicional: uso farmacológico del producto a lo largo de un periodo de, como mínimo, treinta años, con suficientes datos sobre seguridad y una eficacia plausible.

**Uso claramente establecido: el uso farmacológico está claramente establecido, con una eficacia reconocida y un nivel aceptable de seguridad.

14. GLOSARIO

- **Astenia:** síntoma caracterizado por una sensación generalizada de cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica.
- **Demulcente:** sustancia viscosa que ejerce una acción protectora local. Se usa en el tratamiento local de gingivitis, estomatitis, faringitis, tos, etc. A modo de ejemplo, la miel sería un demulcente.
- **Dermatitis seborreica:** afección cutánea inflamatoria y común que hace que se formen escamas en aéreas como el cuero cabelludo.
- **Dispepsia (indigestión):** cualquier alteración funcional asociada al aparato digestivo que dificulta la digestión.
- **Expectorante:** sustancia capaz de provocar o promover la expulsión de las secreciones bronquiales acumuladas (ejemplo, el moco).
- **Flatulencias:** gas estomacal, conocido vulgarmente como pedo.
- **Flor:** órgano reproductor de las plantas llamadas espermatofitas o fanerógamas, cuya función principal es producir semillas.
- **Forúnculo:** infecciones que afectan al folículo piloso (donde nace el pelo) y tejido cutáneo adyacente.
- **Fruto:** órgano procedente de la flor, o de parte de ella, que contiene a las semillas hasta que estas maduran y luego contribuye a diseminarlas.
- **Hipercolesterolemia:** es la presencia de niveles elevados de colesterol en sangre.
- **Hoja:** órgano generalmente aplanado de la plantas, especializado principalmente en la fotosíntesis.
- **Parte aérea de la planta:** la parte de la planta que quedaría por encima del sustrato (en general, toda menos las raíces).
- **Raíz:** órgano generalmente subterráneo que crece en dirección inversa al tallo y cuyas funciones principales son la fijación de la planta al suelo, así como la absorción de agua y sales minerales.
- **Rizoma:** tallo subterráneo con varias yemas que crece de forma horizontal emitiendo raíces y brotes herbáceos de sus nudos.
- **Semilla:** parte del fruto que da origen a una nueva planta.
- **Sumidades floridas:** rama con flores o botones florales de las plantas.
- **Tratamiento adyuvante:** es aquel que contribuye o ayuda a la solución del problema o enfermedad, de manera suplementaria.
- **Tratamiento sintomático:** que cura o calma los síntomas en aquellas enfermedades que se desconocen o que no tienen un tratamiento eficaz.
- **Vías de administración:** se trata de la ruta por la cual un medicamento se introduce en nuestro organismo. En la guía encontramos las siguientes rutas:
 - **Oral:** el medicamento se introduce en el organismo a través de la boca i se absorbe en el tubo digestivo. Existen diferentes formas farmacéuticas que se administran por esta vía como cápsulas, comprimidos, jarabes, zumos, tinturas, infusiones, decocciones, macerados, etc. La vía sublingual y la vía bucal son dos variedades de la vía oral.
 - **Bucal:** la vía bucal es una variedad de la vía oral. En este caso hablamos sobre todo de preparados en forma de infusiones, decocciones, macerados o aceites esenciales, utilizados para hacer gárgaras, como enjuagues bucales, para aplicarlos sobre las encías, etc. y conseguir así un efecto terapéutico local sobre la cavidad bucal o la garganta.

- **Cutánea:** en este caso el medicamento se aplica sobre la piel, de manera tópica, para conseguir un efecto local. En este caso se administra el medicamento mediante cataplasmas, ungüentos, pomadas, tinturas, como aditivo en baños, etc.
- **Vía oftálmica:** se utiliza para tratar afecciones oculares, generalmente administrando el medicamento en gotas.
- **Vía inhalatoria:** los medicamentos se introducen directamente en los pulmones realizando una inhalación, mediante aerosoles, nebulizadores o dispositivos de polvo seco.
- **Vía rectal:** el medicamento se introduce en el organismo a través del ano. En el caso de esta guía, hablamos sobre todo de ungüentos, pomadas o baños en esta zona.

15. REFERENCIAS

Centre d'Informació de Medicaments de Catalunya (CedimCat), Generalitat de Catalunya. <http://www.cedimcat.info/html/es/dir2434/doc10612.html#Bloc2>

European Medicines Agency (EMA) <http://www.ema.europa.eu/ema/>

NOTA FINAL

Este documento es gratuito. No obstante, tanto el texto como las imágenes están protegidos bajo derechos de autor, por lo queda prohibida su distribución, ya sea íntegra o parcial, sin citar la fuente original o la autoría de la obra. Queda también prohibida su distribución con fines lucrativos, su traducción o adaptación sin previa autorización del titular. ¡Dile a quien creas que lo puede necesitar que se **SUSCRIBA a mi lista de correo** para obtenerlo! Y así de paso, podrá aprovechar el resto de contenidos semanales que publico en el blog. Para ello, sólo deberá entrar en la página web de Organicus (<http://www.organicusweb.com/>) e introducir su nombre y correo electrónico en las casillas que aparecen debajo de la cabecera.

Esta información tiene fines educativos, por lo que no pretende tratar, curar, prevenir o diagnosticar ninguna enfermedad. Tampoco pretende prescribir ningún medicamento. No confíes únicamente en la información proporcionada en esta guía. Lee siempre las etiquetas de los medicamentos a base de plantas que vayas a consumir, y presta especial atención a su modo de empleo, a las cantidades aconsejadas y a las advertencias. En caso de duda consulta siempre a un médico.

Te espero con más ideas y contenidos en:



<http://www.organicusweb.com/>