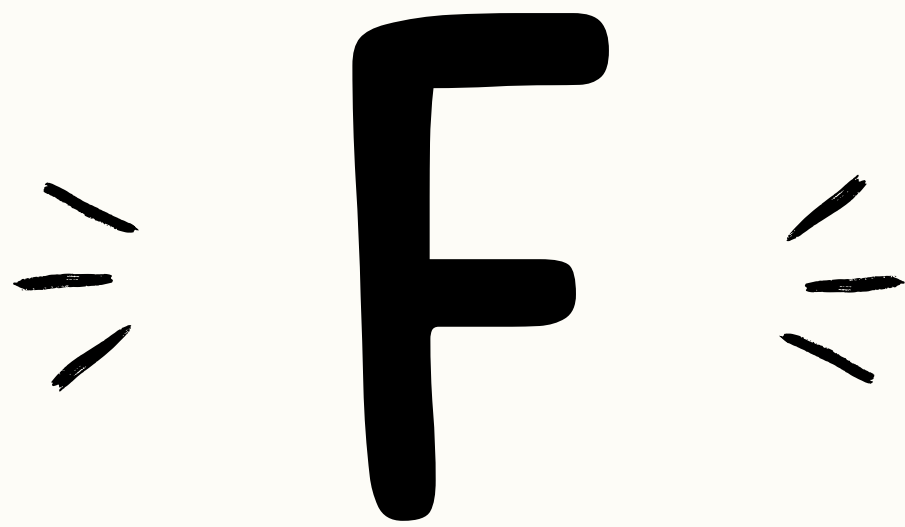


SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales



Frángula alnus

Fucus spiralis

Fumaria officinalis L.

Fraxinus sp.

Rubus idaeus

FRÁNGULA *Frángula alnus*

- **FAMILIA:**

Rhmanaceae .

- **NOMBRES POPULARES:**

Frángula, avellanillo, biondo, arraclán, sanguiño...

- **DESCRIPCIÓN:**

Arbusto de ramas erguidas no espinoso.

Corteza manchada con lenticelas. Sus hojas son caducas, alternas, ovales y pecioladas., notables nervaduras en el envés.

Flores pequeñas y hermafroditas con cinco pétalos y de color rosado o verdoso.

Frutos rojos que se vuelven pardos al madurar.

- **DROGA VEGETAL:**

Corteza.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Heterósidos hidroxiantracénicos (mayormente antraquinónicos), taninos y pequeñas cantidades de alcaloides peptídicos (frangulanina y franganina).

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Laxante, debido a los heterósidos hidroxiantracénicos, que se manifiesta tras 8-12 horas de la administración oral.

Dichos heterósidos, llegan sin ser absorbidos al intestino grueso, donde son hidrolizados y transformados en los correspondientes metabolitos activos por acción de las enzimas de la flora intestinal. Provocan un aumento del peristaltismo intestinal y de la secreción de agua y electrolitos hacia la luz intestinal, con el consiguiente efecto laxante.

- **INDICACIONES:**

Tratamiento de corta duración del estreñimiento ocasional.

- **POSOLOGÍA:**

Posología recomendada por la EMA (adultos, mayores de 12 años y personas mayores): preparados con un contenido equivalente a 10-30 mg de derivados hidroxiantracénicos calculados como glucofrangulósido A.

Se debe administrar en forma de dosis única, por la noche. Normalmente es suficiente tomarlo hasta dos o tres veces en una semana.

Duración del tratamiento, sin control médico: 1-2 semanas.

- **PRECAUCIÓN:**

Puede causar espasmos y dolores abdominales, especialmente en pacientes con colon irritable.

Si los laxantes estimulantes se toman durante largo tiempo pueden acabar produciendo atonía intestinal y dependencia de los laxantes.

No se recomienda su uso durante el embarazo.

En caso de uso crónico (generalmente por abuso) puede dar lugar a hipopotasemia, por lo que puede interaccionar con los heterósidos cardiotónicos (potenciando su acción) y con los fármacos antiarrítmicos o con los que inducen reversión a ritmo sinusal. El desequilibrio electrolítico puede verse agravado por el uso concomitante de otros fármacos que inducen hipopotasemia, como diuréticos tiazídicos, corticosteroides y raíz de regaliz.

• **CURIOSIDADES:**

Como usos etnobotánicos destaca el uso de su madera así como sus ramas tiernas para la elaboración de cestería. Su corteza también se ha utilizado para la realización de tintes rojizos.



FUCUS *Fucus spiralis*

- **FAMILIA:**

Fucaceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Encina de mar, fuco, sargazo vejigoso o vesicoso..

- **DESCRIPCIÓN:**

Talo perenne que se une a la roca mediante un pie discoide.

El talo está ramificado, aplanado y con una nervadura central. En su final tiene una vesículas llenas de gas.

Color pardo.

- **DROGA VEGETAL:**

Talo de fucus.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Polisacáridos mucilaginosos: algina (18-30%), fucoidano, lamirano o laminarina. Abundantes sales minerales (13-23%) entre las que destaca el yodo en forma de sales inorgánicas y unido a proteínas y lípidos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

La abundancia de sales minerales hace del fucus una planta remineralizante. Por su contenido en mucílagos se utiliza como laxante y produce un efecto saciante del apetito.

- **INDICACIONES:**

Se emplea para situaciones de estreñimiento, acidez y como coadyuvante de la dieta en el tratamiento de sobrepeso.

- **POSOLÓGIA:**

130 mg de polvo desecado con un vaso de agua, 2 veces al día un par de horas antes de las comidas.

- **PRECAUCIÓN:**

No se ha establecido la seguridad de su uso durante el embarazo, la lactancia ni en menores de 18 años.

La ingesta de *fucus* podría alterar los valores de hormona estimulante de la tiroides.

- **CURIOSIDADES:**

Las algas en general se han utilizado muy poco en la etnobotánica europea. Se describe su uso como abono en fincas cuando estas llegaban en demasía a las costas.



FUMARIA *Fumaria officinalis* L.

- **FAMILIA:**

Papaveraceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Palomilla, fumaria, zapaticos o sangre de Cristo.

- **DESCRIPCIÓN:**

Planta de pequeño o mediano tamaño. Tallo erecto, glabro y flexible. Hojas compuestas con folíolos lanceolados de color verde apagado. Flores en inflorescencia en forma de espiga y compuesto por hasta 20 flores tubulares, bilabiadas de color rosáceo/púrpura.

Fruto en nuez indehiscente con una semilla.

- **DROGA VEGETAL:**

Sumidad florida.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Alcaloides isoquinoleínicos (la más importante la fumarina).

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

La fumaria estimula la secreción biliar. Presenta también un efecto antiespasmódico moderado sobre el tracto digestivo alto. Tiene además propiedades diuréticas y depurativas.

- **INDICACIONES:**

Sirve para incrementar el flujo biliar y mejorar los síntomas de indigestión, como sensación de plenitud, flatulencia y digestiones lentas.

- **POSOLOGÍA:**

4-6 g de droga en forma de extracto seco (disolvente agua), infusión o otros preparados.

- **PRECAUCIÓN:**

No emplear, sin control médico, en casos de obstrucción biliar, colangitis, cálculos biliares y otras afecciones biliares o de hepatitis. Evitar en lactancia y embarazo.

- **CURIOSIDADES:**

Dioscórides consideraba que esta planta era una panacea para las afecciones del ojo. Sin embargo, sabemos en la actualidad posee cierta toxicidad.



FRESNO *Fraxinus sp.*

- **FAMILIA:**

Oleaceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Fresno, fresno del maná, fresno de flor, orno, árbol del maná.

- **DESCRIPCIÓN:**

Árboles que pueden medir hasta 20 metros. Tronco recto y con forma cilíndrica. Especie dioica. Las hojas son opuestas, raramente en verticilos de tres y pinnaticompuestas.

Semillas contenidas en sámara.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja de fresno.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

- Hoja: Mayormente polifenoles.

- Corteza: Principalmente heterósidos cumarínicos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

A la hoja se le atribuye una acción diurética, sudorífica, analgésica, antiinflamatoria, cicatrizante, vasoprotectora, venotónica y laxante. A la corteza, un efecto antiinflamatorio, analgesico y antipirético.

- **INDICACIONES:**

Principalmente alivio de los dolores articulares leves y como diurético en afecciones urinarias leves.

- **POSOLÓGÍA:**

Depende de la patología y de la vía.

- **PRECAUCIÓN:**

En casos de insuficiencia cardíaca o renal graves u otras situaciones situaciones que requieran una ingesta reducida de líquidos, no utilizar diuréticos excepto bajo control médico.

- **CURIOSIDADES:**

La goma exudada conocida como maná no solo fue utilizada como producto medicinal, si no que se incorporó también en inciensos y sahumerios religiosos.



FRAMBUESO *Rubus idaeus*)

- **FAMILIA:**

Rosaceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Altimora, artimora, morapeluda, rubo ideo no espinoso, sangüeso, uvas de oso..

- **DESCRIPCIÓN:**

Arbusto caducifolio de hasta 3 metros de altura.

Tallo subterráneo muy ramificado. Las ramas jóvenes nacen horizontalmente durante el primer año, después ya crecen erectas y con pequeñas espinas, color amarillento.

Hojas imparipinnadas o ternadas con 3 a 7 folíolos ovados con márgenes serrados, haz verde y envés blanquecino.

Posee inflorescencias racimosas con pocas flores pendulares de 5 sépalos y 5 pétalos, blancas o rosas.

El fruto es una polidrupa de sabor fuerte y dulce.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja y fruto.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

- Hoja: Taninos principalmente. Aparecen ácidos fenólicos y otros constituyentes como minerales y compuestos volátiles.

- Fruto: Azúcares, ácidos orgánicos, pectina y polifenoles.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

- Hojas: astringente (antidiarreico, cicatrizante), anti-inflamatorio, diurético.

- Frutos: vitamínico y aromatizante.

- **INDICACIONES:**

La EMA aprueba su uso tradicional de la hoja para el alivio de los dolores menstruales, las inflamaciones de la boca o garganta y para el tratamiento sintomático de la diarrea.

El fruto se consume como alimento y se usa para la elaboración de jarabes.

- **POSOLOGÍA:**

Depende de la patología:

- Antidismenorreico: 150 mg de extracto seco, 3-4 veces al día.

- Inflamaciones de boca y garganta: infusión tres veces al día, en forma de colutorios o gargarismos.

- Diarrea: infusión, tres veces al día.

- **PRECAUCIÓN:**

La hoja, por su contenido en taninos, puede producir molestias gástricas en personas predispuestas.

No hay suficientes datos sobre la seguridad de su uso durante el embarazo, la lactancia ni en niños.

- **CURIOSIDADES:**

En el pasado la frambuesa era una planta que crecía de manera espontánea y rara vez se buscó su cultivo de manera intencionada. Sus hojas eran conocidas por ser un buen diurético.

