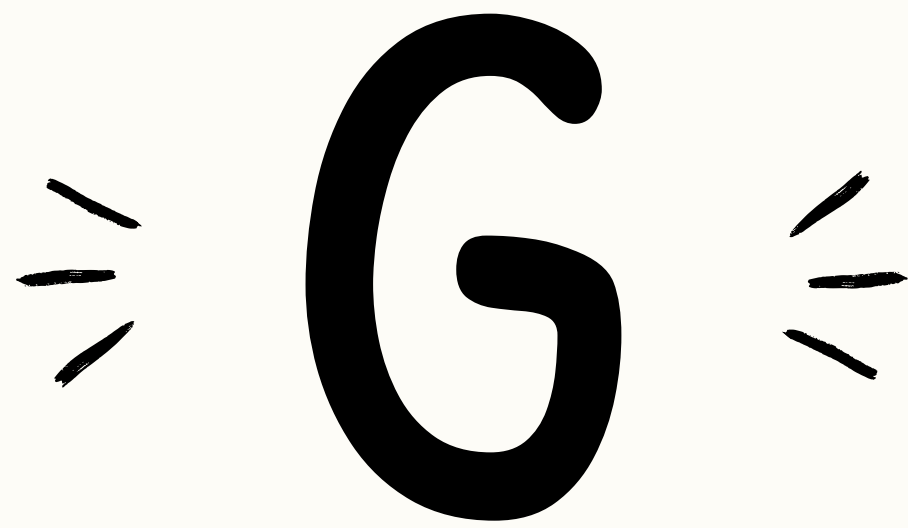


SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales



Alpinia officinarum

Ginkgo biloba

Panax ginseng

Arctostaphylis uva-ursi

Verbascum sp.

GALANGA *Alpinia officinarum*

- **FAMILIA:**

Zingiberáceas.

- **NOMBRES POPULARES:**

Galanga, galangal, jengibre azul, alpinia.

- **DESCRIPCIÓN:**

Planta perenne común del sur asiático. Los rizomas de galanga son delgados, miden entre 2,5 a 10 cm de largo y son tan gruesos como un dedo pulgar. El color de la piel es amarillento-rojizo, en el interior un color amarillo vivo. Las hojas son lanceoladas, enteras y miden hasta 60 cm de largo.

Su inflorescencia es terminal y en forma de racimos hasta 20 centímetros de largo. Sus flores son zigoformas, de color blanco y de colores rojos y púrpuras. El fruto es una cápsula globular.

- **DROGA VEGETAL:**

Rizoma seco.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Aceite esencial alto en terpenos. Compuestos fenólicos, fitoesteroles y fibra.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

El rizoma de galanga menor tiene actividad espasmolítica, antiinflamatoria, citostática, antiviral y antibacteriana, aunque su principal aplicación es como estimulante del apetito y de las secreciones digestivas.

- **INDICACIONES:**

Las indicaciones aprobadas por la Comisión Europea son: inapetencia y dispepsias hiposecretoras.

Otros usos populares: dismenorreas, prevención de vómitos y mareos. En masticatorios se utiliza contra las odontalgias.

- **POSOLOGÍA:**

La recomendada es de 2-4 gramos de droga o de tintura.

PRECAUCIÓN:

- No se han descrito. Las personas que padezcan úlceras de estómago deberían evitar su consumo, ya que estimula la secreción de jugos gástricos y podría irritar las paredes del estómago. Salvo esto, es una planta considerada de lo más segura y beneficiosa.



- **CURIOSIDADES:**

Es una planta prima del jengibre. Durante la Edad Media fue una planta medicinal muy exportada debido a su uso como carminativo.

GINKGO *Ginkgo biloba*

- **FAMILIA:**

Ginkgoaceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Ginkgo, árbol de los 40 escudos.

- **DESCRIPCIÓN:**

El ginkgo es un árbol dioico de 30-40 metros de altura, con un tronco que puede llegar a medir hasta 4 metros de circunferencia. Puede vivir hasta 4000 años.

La corteza, de un marrón grisáceo, está marcada por profundos surcos rugosos. Sus ramas horizontales y con ramos extendidos forman una larga copa cónica. Las hojas alternas, bilobuladas, en forma de abanico y con muescas desiguales en el borde, son de un hermoso color verde claro. En otoño las hojas se vuelven de color amarillo y caen.

Los granos maduros, que a veces se confunden con los frutos, tienen forma de bolas de unos 3 cm. de diámetro, de color amarillo. Su envoltura carnosa y resinosa desprende un olor desagradable similar al ácido butírico.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja del ginkgo.



- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Compuestos flavónicos, lactonas terpénicas y algunos fitosteroles.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

El rizoma de galanga menor tiene actividad espasmolítica, antiinflamatoria, citostática, antiviral y antibacteriana, aunque su principal aplicación es como estimulante del apetito y de las secreciones digestivas.

- **INDICACIONES:**

- Trastornos cognitivos, incluidos demencia degenerativa primaria, demencia vascular y formas intermedias de ambas, que cursan con déficit de memoria, trastornos en la concentración y humor depresivo.
- Claudicación intermitente y otras arteriopatías periféricas oclusivas.
- Vértigo y acúfenos de origen vascular e involutivo.

- **POSOLOGÍA:**

Para el tratamiento sintomático de:

- Los trastornos cognitivos: 120-240 mg de extracto seco refinado y cuantificado*, repartido en 2 o 3 dosis diarias durante un mínimo de 8 semanas en casos de enfermedad crónica.
- En claudicación intermitente: 120-160 mg de extracto seco repartido en 2 o 3 dosis diarias durante un mínimo de 6 semanas.

- En vértigo y tinnitus: 120-160 mg de extracto seco repartido en 2 o 3 dosis diarias durante 6-8 semanas.

- **PRECAUCIÓN:**

Prohibido en embarazo y lactancia. Muy rara vez molestias gastrointestinales y cefaleas. Pueden tener lugar reacciones alérgicas, que algunos autores han atribuido a la presencia de ácido ginkgólido. Cuidado con las personas que usan anticoagulantes.

- **CURIOSIDADES:**

Es la única especie botánica de su familia, un árbol considerado un fósil viviente. En Japón se le considera un símbolo de vida eterna por los 1500 años que pueden alcanzar sus ejemplares.



Ginkgo biloba

GINSENG *Panax ginseng*

- **FAMILIA:**

Araliaceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Ginseng, ginseng coreano, panax.

- **DESCRIPCIÓN:**

Planta herbácea perenne, viva, de raíz fusiforme y bifurcada. Tallo cilíndrico que crece erguido y puede llegar hasta unos 50-80cm de alto, hojas de largos pecíolos divididos en cinco folíolos ovalados y dentados.

Flores hermafroditas blancas, se agrupan de 15 a 20 umbelas.

Los frutos son pequeñas bayas rojas con dos semillas.

- **DROGA VEGETAL:**

Raíz de ginseng.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Contiene principalmente saponinas triterpénicas (mayoritariamente las llamadas ginsenósidos o panaxósidos), también presentan polisacáridos heterógenos, proteínas, aceite esencial, ácidos fenólicos, esteroides...

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

El ginseng está incluido dentro de las drogas con acción "adaptógena". Posee muchas acciones entre ellas: actividad inmunomoduladora, antioxidante, hipoglucemiante...



- **INDICACIONES:**

Se acepta para el tratamiento de la disminución de las capacidades mentales y físicas como debilidad, agotamiento, cansancio y pérdida de concentración, así como durante la convelescencia.

- **POSOLOGÍA:**

Varia mucho según para que se utilice, preguntar al profesional.

- **PRECAUCIÓN:**

Dosis altas de ginseng pueden provocar: ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, insomnio, hipertensión, dolor en el pecho, efectos estrogénicos, cambios en la menstruación y aumento de la libido. Estos efectos remiten al disminuir la dosis o discontinuar el tratamiento.

No se recomienda el uso del ginseng durante un período de más de 3 meses ni a dosis mayores de 2 g/día debido a que puede originar trastornos semejantes a los que producen los corticoides (hipertensión arterial, nerviosismo, insomnio). Pueden observarse también efectos estrogénicos (alteraciones ginecológicas).

No se aconseja en embarazo y lactancia.

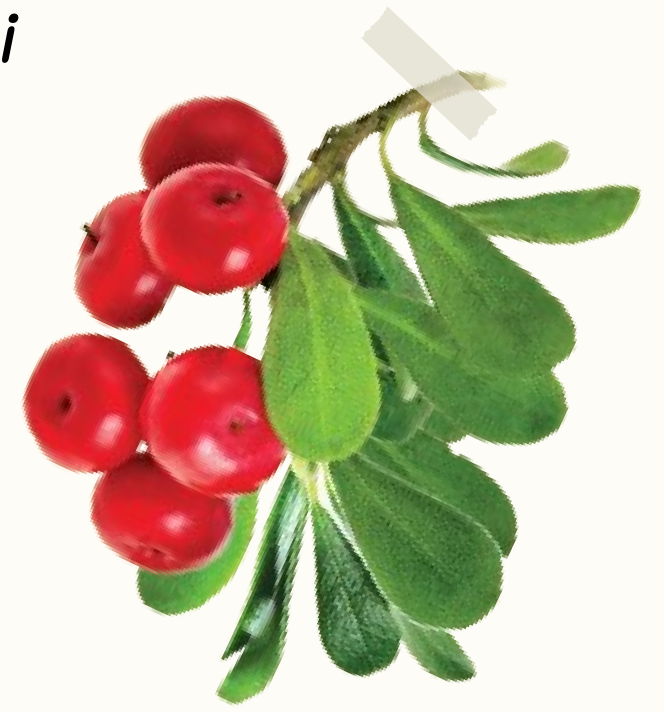
Interacciones: Según EMA no se han descrito interacciones clínicamente significativas. Según ESCOP puede reducir los niveles de glucemia y no se descarta la posible interacción con warfarina.

- **CURIOSIDADES:**

El ginseng al igual que otras raíces que adquieren forma similar al ser humano está rodeada de leyendas y creencias. Se piensa que aporta virilidad y mejora la fertilidad de los varones.



GAYUBA *Arctostaphylos uva-ursi*



- **FAMILIA:**

Ericaceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Gayuba, uva de oso, uva ursi o uva rastrera.

- **DESCRIPCIÓN:**

Arbusto perenne pequeño de hasta 1,5 metros. Presenta ramas elásticas de color pardo rojizo, tiene hojas opuestas coriáceas y ovaladas, lampiñas, con pedículo corto y de color verde oscuro.

Presenta flores en forma de cascabel de color blanco rosado.

Frutos en baya, carnosos, de color rojo vivo.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

El principio activo está constituido por el arbutósido o arbutina, un heterósido hidroquinónico. Además, contiene taninos, flavonoides y triterpenos pentacíclicos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Posee diferentes actividades: actividad antiséptica urinaria, diurética, despigmentante de la piel...

- **INDICACIONES:**

ESCOP especifica su uso en infecciones leves del tracto urinario inferior, como cistitis, cuando el tratamiento con antibiótico no se considera esencial.

POSOLOGÍA:

- La droga se administra en forma de infusiones o maceraciones en frío, así como en formas sólidas, por vía oral. Preguntar posología a un profesional.

- **PRECAUCIÓN:**

Debido a su elevado contenido en taninos, se ha descrito que en personas con el estómago sensible, el consumo de preparados de polvo (en dosis de 15 g) puede inducir náuseas, vómitos y molestias gástricas.

Tras la toma de preparados de hoja de gayuba puede observarse una coloración pardusca de la orina.

- **CURIOSIDADES:**

Posee usos etnomedicinales ampliamente descritos como es el caso de afecciones urinarias. Ya se describe su uso desde la antigüedad.



GORDOLOBO *Verbascum sp.*



- **FAMILIA:**

Scrophulariaceae.

- **NOMBRES POPULARES:**

Gordolobo, verbasco, candelaria o hierba del paño.

- **DESCRIPCIÓN:**

Planta bianual y robusta.

Destaca por su gran tamaño pero el primer año solo es una roseta basal de poco más de 60 cm de altura, en su segundo año puede alcanzar 2 metros de altura.

El tallo es erecto, ramificado y posee una densa pilosidad.

Hojas alternas, simples y pecioladas. Limbo ovalado y piloso. Las hojas basales son más grandes y numerosas, miden entre 10 y 20 cm.

Flores en inflorescencia, numerosas flores amarilla con 5 pétalos desiguales en una corola rotácea.

El fruto es una cápsula ovoide globulosa.

- **DROGA VEGETAL:**

Flor del gordolobo.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

El principal constituyente son los mucílagos, aparecen en gran cantidad también los polisacáridos, saponósidos, flavonoides y esteroides.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

El mayor uso tradicional del gordolobo es como antitusivo y antiinflamatorio.

Popularmente también se ha utilizado para tratar problemas pulmonares como el asma y la tos espasmódica, enfermedades inflamatorias, diarrea, migrañas, como espasmolítico, antiparasitario (*Trichomonas vaginalis*) y antihelmíntico (frente a *Ascaridia galli* y *Raillietina spiralis*).

- **INDICACIONES:**

ESCOP aprueba su uso tradicional para el tratamiento del resfriado común asociado con tos o irritación faríngea, como demulcente y expectorante suave.

- **POSOLOGÍA:**

Posología recomendada por ESCOP (adultos):
Infusión (1-1,5 g/taza),
1-3 veces al día.

- **PRECAUCIÓN:**

No se ha establecido la seguridad de su uso durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 12 años.



- **CURIOSIDADES:**

Para los romanos era una planta asociada a los difuntos, se hacían con sus tallos secos antorchas.

.