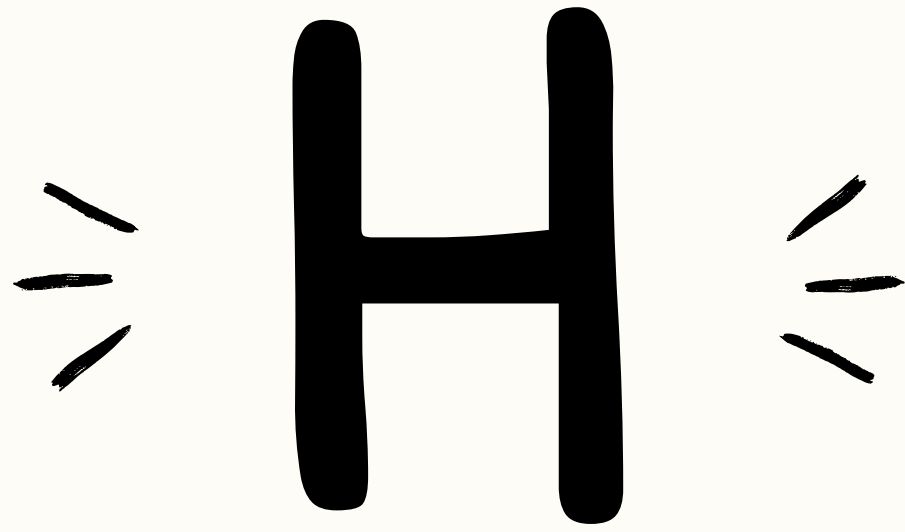


# SARELA

*De la A a la Z*



Tu cuaderno de plantas  
medicinales



*Hamamelis virginiana L.*

*Harpagophytum procumbens*

*Hypericum perforatum*

*Aloysia citrodora*

*Hedera L.*

# **HAMAMELIS** *Hamamelis virginiana L.*

- **FAMILIA:**

Hamamelidaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Avellano de bruja o escoba de bruja.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Arbusto de hoja caduca o árboles pequeños de hasta 8 metros de altura. Hojas alternas y ovaladas. Sus flores se producen en los tallos sin hoja en invierno, cada flor tiene cuatro pétalos delgados de color amarillo o anaranjado. La fruta está es una cápsula dividida que contiene una semilla negra. Son plantas ornamentales populares, muy apreciadas por sus racimos de flores amarillas o naranja-rojas que aparecen hacia diciembre, a menudo entre las ramas cubiertas de Nieve y son muy fragantes.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja y corteza.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

HOJA. Aparecen principalmente taninos y heterósidos flavónicos.

CORTEZA. Taninos en mayor medida que é la hoja, grasas, ceras y aceite esencial.



- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

HOJA. Se han descrito acciones venotónicas, antiinflamatorias y antioxidante.

CORTEZA. Presenta actividad antiinflamatoria y antioxidante contra radicales superóxido, inhibiendo, por otra parte, la despolimerización del ácido hialurónico y provocando además la contracción de la túnica muscular de las venas.

- **INDICACIONES:**

Preparados de hoja para el tratamiento de: contusiones, esguinces, inflamaciones de piel y mucosas, hemorroides y alivio de los síntomas de dermatitis atópica y sensación de piernas pesadas, preparados de corteza para: inflamaciones de la mucosa oral y tratamiento sintomático de la diarrea; en uso externo: hemorroides, irritación cutánea y para aliviar los síntomas asociados a las varices.

- POSOLOGÍA:

Depende de la acción que busquemos y de la manera que deseemos tomarla. Aquí un resumen:

- Hoja: Infusión de 2-3g de hoja en 150 mL de agua (3 veces al día).

- Corteza:

Decocción: 2-10 g de droga, aplicada como colutorio.

Infusión: 2-3 g/día.

Tintura: 2-4 mL, aplicados en forma de colutorio, 3 veces al día.

- Agua de hamamelis: agua de hamamelis diluida en 3 partes de agua, en preparaciones semisólidas al 20-30%.

Aplicar tantas veces como sea necesario.

- **CURIOSIDADES:**

La Hamamelis es originaria de América del Norte y se utilizaba para la elaboración de varas Zahorí como método de encontrar agua.



# **HARPAGOFITO** *Harpagophytum procumbens*

- **FAMILIA:**

Pedaliaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Hárpago o garras del diablo.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta xerófita. Hasta 1'5 metros de longitud y un rizoma muy extenso con tubérculos de un máximo de 20 cm. Hojas opuestas y pecioladas. Color verde grisáceo. Las flores tienen forma de embudo y los colores varían entre el púrpura y amarillo. Su fruto está en una cápsula armada de espinas.

- **DROGA VEGETAL:**

Raíz de harpagofito.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Los constituyentes químicos más característicos son los iridoides, principalmente el harpagósido. Otros componentes son los flavonoides, ácidos fenólicos, azúcares...



- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Acción antiinflamatoria y analgésica. El harpagósido es el principal responsable de estas acciones. El harpagofito se ha utilizado tradicionalmente como tónico amargo, estimulante del apetito y digestivo, ya que el gusto amargo proporcionado por los iridoides incrementa la producción de ácido clorhídrico en el estómago y favorece la digestión. Sin embargo, no se han realizado estudios que avalen estos efectos farmacológicos.

- **INDICACIONES:**

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) acepta el uso tradicional de la raíz de harpagofito para el alivio de los dolores articulares y desórdenes digestivos LEves, como flatulencia y sensación de hinchazón y para la falta temporal de de apetito. Aparece en diferentes ocasiones acompañando a la árnica, entre las dos, a nivel tópico, obtenemos un preparado con buenas cualidades



- **POSOLOGÍA:**

-Dolores articulares: Extractos de diferentes concentraciones o infusión (4.5g de droga triturada en 500mL para tomar en tres veces). - Dispepsia y pérdida temporal de apetito: Extractos de diferentes concentraciones o infusión (1.5 g de droga en 250mL, dividido en 3 tomas). **PRECAUCIÓN:** No se aconseja su uso por vía oral en personas con úlceras pépticas.

- **CURIOSIDADES:**

El fruto del harpagofito es conocido como “garra del diablo” debido a que posee pinchos. Estas partes punzantes se adhieren al pelo de animales, de esta manera el fruto recorre más tiempo.



# **HIPÉRICO** *Hypericum perforatum*

- **FAMILIA:**

Hypericaceae.



- **NOMBRE POPULAR:**

Hipérico, hierba de San Juan, hipericón o corazoncillo.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Especie herbácea leñosa. Hojas opuestas y sésiles, presentan en el centro glándulas secretoras que pueden observarse a contraluz, como si fueran hojas perforadas (de ahí el nombre perforatum). Las flores, dispuestas en panículas, son de amarillo oro. Fruto ovoide con gran número de semillas. Cuando las flores y el tallo se trituran sale un líquido de color rojo.

- **DROGA VEGETAL:**

Sumidad florida.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Naftofiantronas (hipericinas), flavonoides, flavonas, aceite esencial, fitoesteroles y abundantes taninos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

El uso tradicional del hipérico ha sido como cicatrizante y antibacteriano. En la actualidad su principal interés se debe a su efecto antidepresivo. También tiene actividad antifúngica, antiinflamatoria y antiviral.

- **INDICACIONES:**

- A nivel tópico como cicatrizante y antibacteriano.
- A nivel oral indicado en estados depresivos leves y tratamiento de la ansiedad. POSOLOGÍA: Para tratar los estados de depresión leve se utiliza mayormente extracto seco ya estandarizados. 450-1800 mg/día. Para fatiga mental también se utilizan infusiones (1.5-2g en 150 mL). A nivel tópico su macerado en aceite sirve para aplicarlo en heridas ya cerradas.

- **PRECAUCIÓN:**

¡OJO! En esta ocasión el hipérico es una planta que interactúa con muchos fármacos. No se recomienda su uso en personas que ya están haciendo uso de píldoras anticonceptivas, estatinas, digoxina, inmunosupresores, anticoagulantes, antidepresivos... También está prohibido su uso en embarazadas y en la lactancia. Antes de consumir estos preparados debemos hablar con el médico o farmacéutico. También recordar que a nivel tópico es fotosensible, no podremos usarlo en zonas expuestas al sol.

- **CURIOSIDADES:**

Según diversas leyendas populares el hipérico se origina cuando ejecutan a Juan Bautista, por ello se considera que el pigmento rojo de la planta equivale a la sangre del santo.



# HIERBALUISA *Aloysia citrodora*

- **FAMILIA:**

Verbenaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Hierbaluisa, cedrón, cidrón o verbena de Indias



- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Arbusto caducifolio de hasta tres metros de altura.

Hojas agrupadas en tres, lanceoladas, apicadas

con un margen listo y finamente aserradas. Peciolo

muy corto. Despiden una fuerte fragancia a limón

y algo mentolada. Las flores son pequeñas, blancas

y violáceas, agrupadas en panículas. El fruto está

formado por dos núculas. Florece en verano.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja de hierbaluisa.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Mayoritariamente aceite esencial rico en citral, con

alcoholes terpénicos, carburos, flavonoides y

cumarinas

- ACCIÓN FARMACOLÓGICA:

La hierbaluisa es un excelente corrector organoléptico de aroma y sabor. En ensayos de laboratorio, se han descrito las siguientes actividades: tranquilizante, anticonvulsivante, espasmolítica, antimicrobiana, insecticida, antioxidante, neuroprotectora, antiinflamatoria, analgésica, antihipertensiva, citostática. Para el aceite esencial, también se ha descrito una acción anestésica. Tradicionalmente se considera digestiva, carminativa, espasmolítica y tranquilizante suave.

- INDICACIONES:

Indicaciones aprobadas por la Agencia Europea del Medicamento (EMA), basadas en su uso tradicional: alivio de los síntomas leves de ansiedad y como ayuda para conciliar el sueño y para el tratamiento sintomático de los problemas digestivos leves como sensación de hinchazón y flatulencia.



- **USOS TRADICIONALES:**

Dispepsia, meteorismo, espasmos gastrointestinales, ansiedad, trastornos del sueño. Siempre se relacionó el consumo de hierbaluisa con una mejora de la sintomatología de la menstruación.

- **POSOLOGÍA:**

Para ayudar a conciliar el sueño: - Infusión: 1 g en 200 mL de agua, hasta 5 veces al día. - Decocción: 5 g en 100 mL de agua, 1-3 veces al día. Para los trastornos digestivos leves: - Infusión: 2-3 g en 200 mL de agua, 1-3 veces al día, o 1 g en 200 mL de agua, hasta 5 veces al día.

- **PRECAUCIÓN:**

Hipersensibilidad a la droga o a otras plantas de la familia de las Verbenáceas. No se ha establecido la seguridad de uso en embarazo y lactancia, no usarlo.

- **Curiosidades**

Hierbaluisa es llamada así en honor a la Reina María Luisa de Parma consorte del Rey Carlos IV en 1797. Es una planta originaria del Virreinato Perú.





# HEDERA Hedera L.



- **FAMILIA:**

Araliaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

**DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta trepadora que puede superar los 30 metros de altura, a nivel del suelo no pasa los 20 cm de altura.

Las hojas son de dos tipos: juveniles, se encuentran en los tallos trepadores, y las adultas, crecen a pleno sol, se sitúan al menos a más de 2m del suelo.

También hay dos tipos de brotes: los jóvenes son flexibles con pequeñas raíces aéreas para adherirse a las superficies, los adultos son más gruesos, se soportan por si solos y no tienen raíz. Flores pequeñas de un color verdoso amarillento, se agrupan en inflorescencias. Su néctar es una importante fuente de alimento tardío para abejas y otros insectos. La floración se produce a finales de verano y se extiende a lo largo de todo el otoño. Sus frutos son carnosos de color púrpura, en forma de baya. Son venenosos para el ser humano pero forman parte de la dieta de muchas aves.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Los principios activos principales son los saponósidos triterpénicos (hederacósido).

La hoja también tiene heterósidos de flavonoles, ácidos fenoles, fitoesteroles...

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Los extractos de hoja de hiedra y sus componentes han mostrado en diferentes modelos experimentales actividad secretolítica, espasmolítica y broncodilatadora, antiinflamatoria, antioxidante y antimicrobiana, entre otras.



- **INDICACIONES:**

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) acepta el uso bien establecido como expectorante en caso de tos productiva. En diversos estudios se ha comparado su eficacia a la de otros fármacos expectorantes, como el ambroxol y la acetilcisteína, sin que se hayan encontrado diferencias significativas entre los distintos tratamientos, si bien la tos, la disnea y la expectoración mostraron una tendencia a la reducción más notable y más rápida en el grupo tratado con el extracto de hiedra.

- **PRECAUCIÓN:**

La EMA contraindica los preparados de hoja de hiedra en niños menores de 2 años por un posible riesgo de agravación de los síntomas respiratorios. Dado que no hay documentación debe evitarse su uso en embarazadas y en la lactancia. No se han descrito, pero no se recomienda el empleo concomitante con antitusivos tales como codeína o dextrometorfano sin supervisión médica.

- **CURIOSIDADES:**

La hiedra se considera una planta protectora en diversas culturas de Europa. Además, en famosa obra de La Celestina la flor de hiedra se usa para elaborar una pócima de amor.



