

SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales

J

Hyacinthus orientalis

Zingiber officinale

Jasminum officinale

Jacaranda mimosifolia

Cistus ladanifer

JACINTO (*Hyacinthus orientalis*)



- **FAMILIA:**

Asparagaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Jacinto holandés o jacinto de los poetas.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Es una planta bulbosa perenne que alcanza 20-40 cm de altura. Tiene hojas basales alargadas y erectas. Las flores se agrupan en una densa espiga o racimo terminal muy fragante. Las flores son acampanadas, de 6 tépalos soldados en la base, y pueden ser de color blanco, rosa, rojo, azul, amarillo, etc. El fruto es una cápsula con semillas.

- **DROGA VEGETAL:**

Principalmente bulbo y flores.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Contiene glucósidos, flavonoides, saponinas, taninos y aceites esenciales.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Se le atribuyen propiedades expectorantes, antiespasmódicas, diuréticas, laxantes suaves.

- **INDICACIONES:**

Utilizado en la medicina tradicional para tratar tos, bronquitis, espasmos gastrointestinales, estreñimiento leve.

- **POSOLOGÍA:**

No se encontraron datos.

- **PRECAUCIÓN:**

Puede causar irritación gástrica si se ingiere en exceso. Evitar su uso durante el embarazo y lactancia.

¿SABÍAS QUE...?

Su nombre deriva del griego hyakinthos, relacionado con el mito de Jacinto y Apolo. Se cultiva principalmente como planta ornamental por sus vistosas y fragantes flores.

JENGIBRE (Zingiber officinale)



- **FAMILIA:**

Zingiberaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Gengibre, kion o quion.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA;**

Es una planta herbácea perenne que puede alcanzar 60-120 cm de altura. Tiene rizomas horizontales subterráneos, aromáticos y de sabor picante. Las hojas son alargadas, lineares de hasta 20 cm. Las flores se agrupan en inflorescencias densas con brácteas.

- **DROGA VEGETAL:**

Rizoma.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Contiene oleorresina, en la que destacan el aceite esencial y las sustancias picantes, que representan cada uno de ellos alrededor de un 25% de la oleorresina. Las sustancias responsables del sabor picante son fenilalcanonas o fenilalcanonoles no volátiles denominadas gingeroles y sogaoles.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

El rizoma de jengibre es una droga tradicionalmente utilizada como estimulante de la digestión y carminativo que en los últimos años ha visto incrementado su interés en terapéutica debido, principalmente, a su actividad antiemética y antiinflamatoria.

- **INDICACIONES:**

Está indicado para la profilaxis de las náuseas y vómitos de la cinetosis y de embarazo. También se emplea como digestivo y antiflatulento. Muchas personas lo utilizan en los síntomas gripales por su actividad antiinflamatoria y calmante.

- **POSOLOGÍA:**

Profilaxis de la cinetosis (adultos y niños mayores de 6 años): 0,5-2 g de polvo de droga en una sola dosis 30 minutos antes de viajar. Trastornos digestivos: Adultos y ancianos, 180 mg 3 veces al día

- **PRECAUCIÓN:**

A dosis altas puede provocar irritación estomacal, síntomas como ardor. El jengibre debe utilizarse con precaución en individuos que padezcan gastritis, úlcera péptica o reflujo gastroesofágico.

¿SABÍAS QUE...?

Es originario del sur de Asia, cultivado desde la antigüedad en India, China, etc. Se utiliza como especia en gastronomía, especialmente en platos asiáticos y de curry. Es el rizoma más consumido en el mundo después de la cúrcuma.



JAZMIN (Jasminum officinale)



- **FAMILIA:**

Oleaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Jazmín, jazmín común, jazmín blanco, jazmín de poeta.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Es un arbusto trepador o enredadera leñosa de hábito semipersistente o caducifolio. Puede alcanzar 8-15 metros de altura. Tallos retorcidos con hojas opuestas e imparipinnadas de 5-9 folíolos lanceolados. Flores blancas o blanco-rosadas, acampanadas, muy fragantes, de 5 pétalos, agrupadas en cimas terminales. El fruto es una baya negra cuando madura.

- **DROGA VEGETAL:**

Se utilizan las flores, hojas, tallos y raíces.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Contiene aceites esenciales ricos en compuestos como linalol, benzil acetato, jazmona, entre otros. También flavonoides, antocianinas, taninos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Se le atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, analgésicas, sedantes, afrodisíacas, cicatrizantes, expectorantes.

- **INDICACIONES:**

Uso para tratar insomnio, ansiedad, depresión, dolores menstruales, afecciones respiratorias, heridas, úlceras. También como Afrodisíaco.

- **POSOLÓGIA:**

No se conoce lo suficiente.

- **PRECAUCIÓN:**

Evitar en embarazo y lactancia sin supervisión médica. Posibles alergias por contacto con la piel. El aceite esencial es tóxico si se ingiere.



¿SABÍAS QUE...?

Su nombre deriva del persa "yasamyń" que significa regalo de Dios. Es la flor nacional de Pakistán e Indonesia. Se usa en ceremonias nupciales en India y Pakistán como símbolo de amor. El té de jazmín es muy popular, se elabora a partir de té verde perfumado con las flores.



JACARANDA (Jacaranda mimosifolia)

- **FAMILIA:**

Bignoniaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Jacarandá, tarco y guandalay.



- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Es un árbol caducifolio subtropical de gran porte que puede alcanzar 15-20 metros de altura. Tronco torcido y ramificado con corteza rugosa gris-verdosa. Hojas opuestas, bipinnadas, con folíolos lineares y pequeños que le dan apariencia de helecho. Flores hermafroditas en panículas terminales, de color azul violáceo intenso, acampanadas, con 5 pétalos. Fruto en forma de cápsula leñosa aplanada con semillas aladas.

- **DROGA VEGETAL:**

Contiene flavonoides, antocianinas, taninos, saponinas, aceites esenciales y otros compuestos fenólicos.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Contiene flavonoides, antocianinas, taninos, saponinas, aceites esenciales y otros compuestos fenólicos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Se le atribuyen propiedades antimicrobianas, antioxidantes, antiinflamatorias, analgésicas, cicatrizantes, diuréticas, expectorantes, laxantes.

- **INDICACIONES:**

Se utiliza para tratar infecciones leves, heridas, llagas, tos, estreñimiento, entre otros usos tradicionales.

- **PRECAUCIÓN:**

Puede ser tóxica en dosis elevadas. No se recomienda su uso durante el embarazo o lactancia sin supervisión médica.

¿SABÍAS QUE...?

Su nombre proviene del tupí-guaraní y significa fragante y en el presente es una especie vulnerable en su hábitat nativo.

JARA (Cistus ladanifer)

- **FAMILIA:**

Cistaceae.



- **NOMBRE POPULAR:**

Jara pringosa.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Cistus ladanifer es un arbusto perennifolio que puede alcanzar entre 1-2 metros de altura. Sus tallos son erectos, leñosos y de corteza pegajosa de color pardo-rojizo. Las hojas son opuestas, lanceoladas, de color verde oscuro en el haz y con el envés cubierto de pelos estrellados que le dan una apariencia blanquecina. Las flores son grandes, solitarias, con 5 pétalos blancos que a menudo presentan una mancha rojiza o purpúrea en la base, de ahí otro nombre popular "jara de las cinco llagas". El fruto es una cápsula globosa cubierta de pelos que se abre en la madurez liberando numerosas semillas pequeñas.

- **DROGA VEGETAL:**

Hoja y oleorresina.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Oleorresina o esencia de ládano: ladanol, sesquiterpenos. En las partes aéreas: aceite esencial, flavonoides, ácidos fenólicos y abundantes taninos elágicos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Popularmente se ha empleado como sedante y en gastralgias

- **INDICACIONES:**

Usos populares: ansiedad, insomnio, gastritis, úlceras gastroduodenales; en uso externo para inflamaciones osteoarticulares, mialgias, contracturas musculares, neuralgias.

- **POSOLOGÍA:**

Uso popular: infusión al 5%.

- **PRECAUCIÓN:**

No se recomienda su administración oral de la oleorresina, por ser neurotóxica, hepatotóxica y nefrotóxica. La planta fresca puede producir dermatitis de contacto.

¿SABÍAS QUE...?

Las ramas, hojas e inflorescencias segregan una sustancia pegajosa y aromática llamada ládano de donde deriva su nombre científico ladanifer.



