

SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales

K

Kalanchoe daigremontiana

Brassica oleracea

Piper methysticum

Diplostephium cinereum

Amorphophallus konjac

KALANCHOE (Kalanchoe daigremontiana)



- **FAMILIA:**

Crassulaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Aranto, espinazo del diablo, madre de miles, mala madre, planta lagarto de Madagascar...

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Se trata de una planta suculenta originaria de Madagascar. Puede alcanzar hasta 1-1,5 metros de altura. Sus hojas son carnosas, alargadas, de color verde, de hasta 15-20 cm de largo.

Produce pequeñas plántulas en los bordes de las hojas

Flores tubulares de color rojo-anaranjado o violeta que aparecen en invierno

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Bufadienólidos y flavonoides principalmente.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Posee diferentes acciones entre ellas encontramos:
antiinflamatoria, antimicrobiana, antioxidante,
cicatrizante e inmunomoduladora

- **INDICACIONES:**

Para tratamiento de heridas y lesiones de la piel.

- **POSOLOGÍA:**

No se conoce demasiado bien su posología.

- **PRECAUCIÓN:**

Puede ser tóxica en dosis altas debido a los glucósidos cardíacos que contiene. No se recomienda su consumo sin supervisión médica, especialmente en embarazadas, niños o personas con problemas cardíacos. Su uso medicinal no está respaldado por suficientes estudios científicos en humanos.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre de la especie 'daigremontianá' hace referencia al señor y la señora Daigremont, coleccionistas de crasuláceas.

Ha sido catalogada como planta invasora en algunos países.



KALE (Brassica oleracea)



- **FAMILIA:**

Brassicaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Col rizada, col fca

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea bianual o perenne. Hojas grandes, rizadas en los bordes de color verde oscuro o púrpura. Puede alcanzar hasta 1-1,5 metros de altura. El tallo es erecto y se vuelve leñoso con la edad. Flores amarillas o blancas en racimos.

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Vitaminas (A, C, K y complejo B), minerales (calcio, hierro, magnesio, potasio y zinc), fibra, antioxidantes, glucosinolatos y ácidos grasos omega 3.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Acción antioxidante, antiinflamatoria y cardioprotectora.

- **INDICACIONES:**

Fortalece el sistema inmune, previene de enfermedades cardiovasculares, mejora la salud ósea, apoyo en dietas para el control de peso.

- **POSOLOGÍA:**

Se aconseja incluirlo en la dieta de forma regular, y asea crudo o cocido.

- **PRECAUCIÓN:**

Puede interferir con medicamentos anticoagulantes como el Sintrom debido a su alto contenido de vitamina K. El consumo excesivo puede causar problemas digestivos debido a su alto contenido de fibra. Personas con problemas de tiroides deben consultar a un médico antes de consumirlo en grandes cantidades.

¿SABÍAS QUE...?

Se hizo muy popular en Estados Unidos a partir de 2011, considerándose un superalimento. De ahí que se celebre el "National Kale Day", el primer miércoles de octubre. Es muy resistente al frío, lo que permite su cultivo en invierno.

KAVA (*Piper methysticum*)

- **FAMILIA:**

Piperaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Kava o pimienta intoxicante.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Arbusto perenne que puede alcanza los 3-7 metros de altura. Sus tallos son gruesos y suculentos. Tiene hojas grandes, cordiformes de 13-20 cm de largo. Flores pequeñas, amarillas en espigas axilares. Se reproduce asexualmente por rizomas.

- **DROGA VEGETAL:**

Rizoma seco desprovisto de raíces.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Kavalactonas, flavonoides y alcaloides.



- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Posee propiedades ansiolíticas, sedantes, como relajante muscular, analgésica y antidepresiva.

- **INDICACIONES:**

Ansiedad, insomnio, nerviosismo y tensión muscular.

- **POSOLOGÍA:**

La Comisión E recomienda 60-120 mg/día de kavapironas en administración oral. La ESCOP aconseja 1 mes de tratamiento y como máximo 3 meses.

- **PRECAUCIÓN:**

No usar durante embarazo y lactancia. No recomendado en niños. Evitar en caso de depresión endógena, psicosis, enfermedades hepáticas y abuso de alcohol. Puede interferir con medicamentos anticoagulantes y antidepresivos. No combinar con alcohol u otras drogas.

¿SABÍAS QUE...?

Originaria de las Islas del Pacífico Sur. Utilizada tradicionalmente en ceremonias y rituales. Está prohibida o restringida en varios países debido a sus posibles efectos hepatotóxicos.

KOA (Diplostephium cinereum)

- **FAMILIA:**

Asteraceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Koa, coba, coya.



- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Arbusto perenne que puede alcanzar 60 cm a 1,5 m de altura. Muy resinoso y aromático. Ramas terminales con denso tomento gris pálido. Hojas alternas, coriáceas, linearoblancas, sésiles y mucronadas de 8-13 mm de largo. Hojas lanudo-tomentosas y de color gris ceniza. Inflorescencia en capítulo, con flores terminales pequeñas de 1 cm de diámetro. Flores radiales femeninas con lígulas blancas y flores del disco hermafroditas.

- **DROGA VEGETAL:**

Partes aéreas (hojas y flores).

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Benzodihidrofuranos, flavonoides y compuestos resinosos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

No se conocen.

- **INDICACIONES:**

Uso ceremonial y ritual en comunidades andina. Uso popular para problemas estomacales.

- **POSOLOGÍA:**

No se conoce.

- **PRECAUCIÓN:**

No usar en embarazo ni lactancia. Posibles reacciones alérgicas. Su modo de uso es como sahumerio, lo cual puede tener riesgos debido al consumo interno.

¿SABÍAS QUE...?

Es una de las plantas más importantes en rituales y ceremonias andina. El humo de esta planta es considerado un puente entre el mundo terrenal y el espiritual en la cosmovisión andina.

Se ha encontrado como ofrenda funeraria en contextos arqueológicos de Arica, Chile.

KONJAC (Amorphophallus konjac)

- **FAMILIA:**

Araceae (Aráceas)

- **NOMBRE POPULAR:**

Konjac, lengua del diablo.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta perenne que puede alcanzar 1-1.5 metros de altura. Posee un gran tubérculo o cormo de hasta 25 cm de diámetro. Hojas grandes, compuestas, de hasta 1.3 m de ancho. Inflorescencia única llamada espádice, de color rojo-violáceo, rodeada por una bráctea (espata) de color violáceo. Flores pequeñas dispuestas en el espádice.

- **DROGA VEGETAL:**

Tubérculo o rizoma seco.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Glucomanano (polisacárido principal, 49-60%), almidón, proteínas, lípidos, alcaloides, saponinas y flavonoides.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Tiene un efecto saciante, hipoglucemiante, hipocolesterolemiantes, laxante suave y prebiótico.



- **POSOLOGÍA:**

La EFSA recomienda 3-4 gramos diarios de glucomanano, divididos en 2-3 tomas antes de las comidas, diluido en abundante líquido.

- **PRECAUCIÓN:**

Puede reducir la absorción de otros medicamentos. No recomendado en casos de estenosis esofágica, pilórica o intestinal. Puede causar flatulencia y molestias abdominales al inicio del tratamiento. No se recomienda su uso durante el embarazo y la lactancia.

¿SABÍAS QUE...?

Ha sido utilizado en la medicina tradicional china durante siglos. Puede absorber hasta 50 veces su peso en agua y se ha utilizado para elaborar esponjas de baño naturales.

