

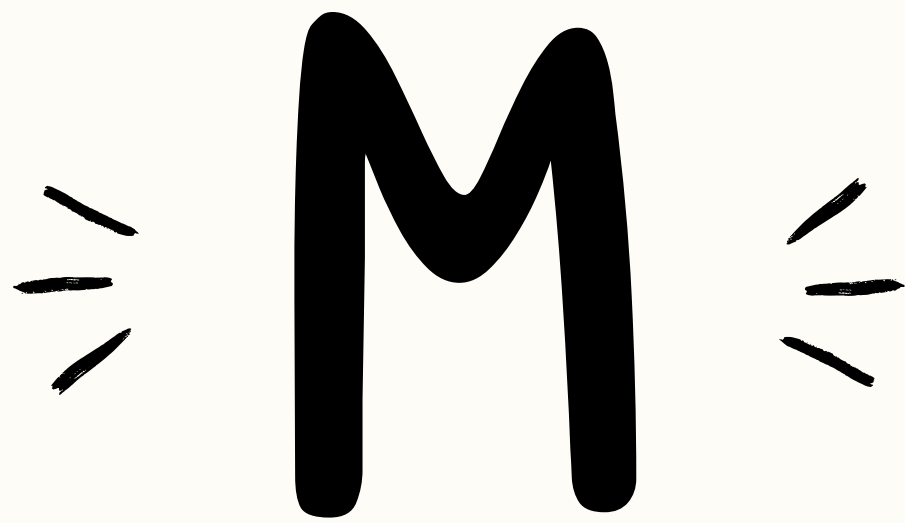
# SARELA

*De la A a la Z*



Tu cuaderno de plantas  
medicinales





*Mandragora autumnalis*

*Chamaemelum nobile*

*Viscum album*

*Mentha spp.*

*Melissa officinalis*

# MANDRÁGORA (Mandragora autumnalis)



- **FAMILIA:**

Solanaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Mandrágora, manzana de Satán, manzana del amor, berenjenilla, uva de moro.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea perenne, acaule. Raíz gruesa y bifurcada, a menudo con forma antropomorfa. Hojas en roseta basal, ovadas u ovado-lanceoladas con flores blancas o púrpuras. Frutos en forma de bayas anaranjadas.

- **DROGA VEGETAL:**

Principalmente la raíz, aunque toda la planta contiene principios activos

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Alcaloides: atropina, escopolamina, hiosciamina, mandragorina.

Otros: escopoletina, ácidos crisatrópico y trópico.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Tiene diferentes acciones farmacológicas, entre ellas: sedante y anestésico; antiespasmódico, narcótico y alucinógeno.

- **INDICACIONES**

(históricas, no recomendadas actualmente): Se utilizaron históricamente para el dolor, para el insomnio, para anestesia en cirugías, para el asma y como afrodisíaco.

- **POSOLOGÍA:**

No se recomienda su uso sin supervisión médica debido a su alta toxicidad

- **PRECAUCIONES:**

Planta extremadamente tóxica. Puede causar intoxicaciones graves e incluso la muerte. No se aconseja su uso en remedios caseros.

### ¿SABÍAS QUE...?

Asociada a numerosos mitos y leyendas a lo largo de la historia. Se creía que su raíz gritaba al ser arrancada, pudiendo matar a quien la escuchara. Mencionada en obras literarias como Harry Potter.

Es importante enfatizar que, debido a su alta toxicidad, el uso de la mandrágora está desaconsejado y puede ser muy peligroso sin la adecuada supervisión médica.

# MANZANILLA (CHAMAEMELUM NOBILE)



- **FAMILIA:**

Asteraceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Manzanilla, camomila, manzanilla común, manzanilla romana

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea anual con tallo erguido, ramoso, de hasta 50 cm de altura. Hojas alternas, bipinnatisectas y flores en capítulos terminales, con lígulas blancas y disco amarillo. Receptáculo hueco y cónico.

- **DROGA VEGETAL:**

Capítulos florales desecados (Matricariae flos)

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Aceite esencial (0,3-1,5%): (-)- $\alpha$ -bisabolol y sus óxidos, camazuleno

Flavonoides: apigenina, luteolina, quercetina

Cumarinas

Mucílagos

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Tiene diversas acciones farmacológicas, aquí las más comunes: Antiinflamatoria, espasmolítica, antiulcerosa, carminativa, digestiva, bactericida y fungicida y sedante suave.

- **INDICACIONES:**

Trastornos digestivos leves (espasmos gastrointestinales, flatulencia). Estados inflamatorios de piel y mucosas  
Ansiedad leve y trastornos del sueño.

- **POSOLOGÍA:**

Infusión: 3 g en 150 mL de agua, 3-4 veces al día.

Extracto líquido (1:2, etanol 50%): 3-6 mL/día.

- **PRECAUCIONES:**

Hipersensibilidad a la manzanilla o plantas de la familia Asteraceae. No aplicar en heridas abiertas o afecciones extensas de la piel. Evitar durante el embarazo (puede causar contracciones uterinas).

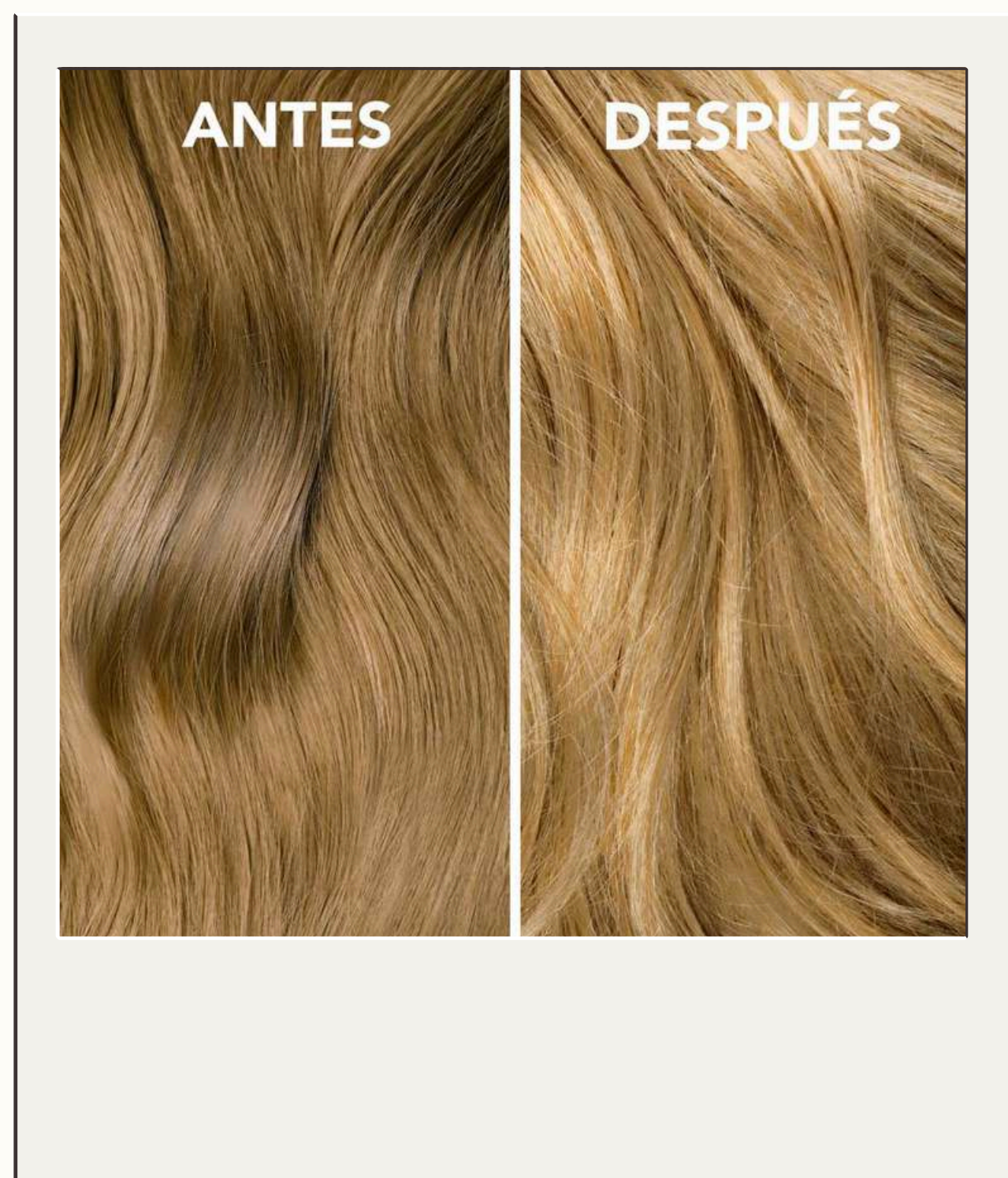
Posibles interacciones con anticoagulantes y antiinflamatorios no esteroideos.





## ¿SABÍAS QUE...?

Se utiliza en la elaboración de cerveza artesanal. Se puede usar para crear céspedes aromáticos. Históricamente se ha empleado para aclarar el cabello. Es una de las plantas medicinales más utilizadas y estudiadas



# MUÉRDAGO (VISCUM ALBUM)



- **FAMILIA:**

Santalaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Muérdago blanco, liga, visco

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta semiparásita perenne Crece sobre las ramas de diversos árboles. Tallos dicotómicos de hasta 1 metro.

Hojas opuestas, perennes, coriáceas y lanceoladas.

Flores pequeñas, verdosas o amarillentas. Frutos en forma de bayas blancas y translúcidas.

- **DROGA VEGETAL:**

Sumidad (Visci herba), que incluye hojas, tallos y a veces frutos

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Lectinas (ML-1, ML-2, ML-3), viscotoxinas, flavonoides, ácidos fenólicos, triterpenos y aminos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

A nivel histórico se habla de las siguientes acciones:

Inmunomoduladora, citotóxica, antitumoral, hipotensora, vasodilatadora y sedante.



- **INDICACIONES:**

Coadyuvante en el tratamiento de enfermedades tumorales, hipertensión arterial leve, arteriosclerosis y trastornos circulatorios.

- **POSOLOGÍA:**

Infusión: 1-2 g de planta seca por taza, 2-3 veces al día

Extractos estandarizados: según indicación médica.

Uso parenteral: solo bajo supervisión médica especializada

- **PRECAUCIONES:**

Planta potencialmente tóxica, especialmente las bayas

No usar durante el embarazo, lactancia o en niños

Puede interactuar con medicamentos anticoagulantes,

antihipertensivos e inmunosupresores Uso contraindicado

en personas con hipotensión

### ¿SABÍAS QUE...?

Tradicionalmente usada en celebraciones navideñas.

Su nombre viscum hace referencia a la sustancia pegajosa de sus frutos. Es importante destacar que, debido a su potencial toxicidad y efectos farmacológicos, el uso del muérdago debe realizarse bajo supervisión médica, especialmente en preparados parenterales utilizados en oncología.



# MENTA (MENTHA SPP.)



- **FAMILIA:**

Lamiaceae (Labiadas)

- **NOMBRE POPULAR:**

Menta, hierbabuena, menta piperita, menta negra

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea vivaz con tallos cuadrangulares, ramificados, de 30-80 cm de altura. Hojas opuestas, pecioladas, ovaladas, de 4-9 cm de largo y 2-4 cm de ancho y flores pequeñas, de color lila o blanco, agrupadas en espigas terminales.

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas y sumidades floridas

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Aceite esencial (0.5-4%): mentol (30-50%), mentona (15-30%). Flavonoides: apigenina, luteolina, ácidos fenólicos: ácido rosmarínico, triterpenos y taninos.



- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Sus acciones se conocen desde hace muchísimo tiempo y se sabe que es una planta: Carminativa y antiespasmódica, antiséptica y antibacteriana, analgésica, antiinflamatoria, descongestionante y colerética y colagoga

- **INDICACIONES:**

Trastornos digestivos (flatulencia, espasmos, náuseas), síndrome del intestino irritable, resfriados y congestión nasal, dolores de cabeza y halitosis.

- **POSOLOGÍA:**

Infusión: 1-2 g de hojas secas por taza, 2-3 veces al día. Aceite esencial: 2-3 gotas, 3 veces al día (diluido)

- **PRECAUCIONES:**

Evitar en casos de reflujo gastroesofágico, úlceras o hernia de hiato. No usar el aceite esencial puro sobre la piel o mucosas. Precaución en embarazo y lactancia.

Puede interactuar con algunos medicamentos

### ¿SABÍAS QUE...?

Su nombre menta proviene de la ninfa Mintha de la mitología griega. Se usa en la elaboración de productos como pasta dental, chicles y caramelos. Es un ingrediente popular en la cocina, especialmente en platos árabes y bebidas como el mojito.



# MELISA (MELISSA OFICINALIS)



- **FAMILIA:**

Lamiaceae (Labiadas)

- **NOMBRE POPULAR:**

Melisa, toronjil, hierba limón, citronela

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea perenne. Tallos erectos de hasta 1 metro de altura. Hojas opuestas, ovales, dentadas, con aroma a limón y flores pequeñas, blancas o rosadas, agrupadas en verticilos.

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas y sumidades floridas

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Aceite esencial (0.1-0.3%): citral, citronelal, geraniol.

Ácidos fenólicos: ácido rosmarínico, ácido cafeico,

flavonoides: luteolina, quercetina y triterpenos: ácido

ursólico, ácido oleanólico.



- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Diversas acciones farmacológicas: Sedante y ansiolítica, espasmolítica, carminativa, antiviral (especialmente contra el herpes simple), antioxidante y antiinflamatoria.

- **INDICACIONES:**

Ansiedad y trastornos del sueño, trastornos gastrointestinales (dispepsia, flatulencia), herpes labial, palpitaciones de origen nervioso, y migrañas y cefaleas tensionales.

- **POSOLÓGIA:**

Infusión: 1.5-4.5 g de hojas secas por taza, 1-3 veces al día  
Extracto fluido (1:1): 2-4 ml, 1-3 veces al día

Tintura (1:5): 2-6 ml, 1-3 veces al día

- **PRECAUCIONES:**

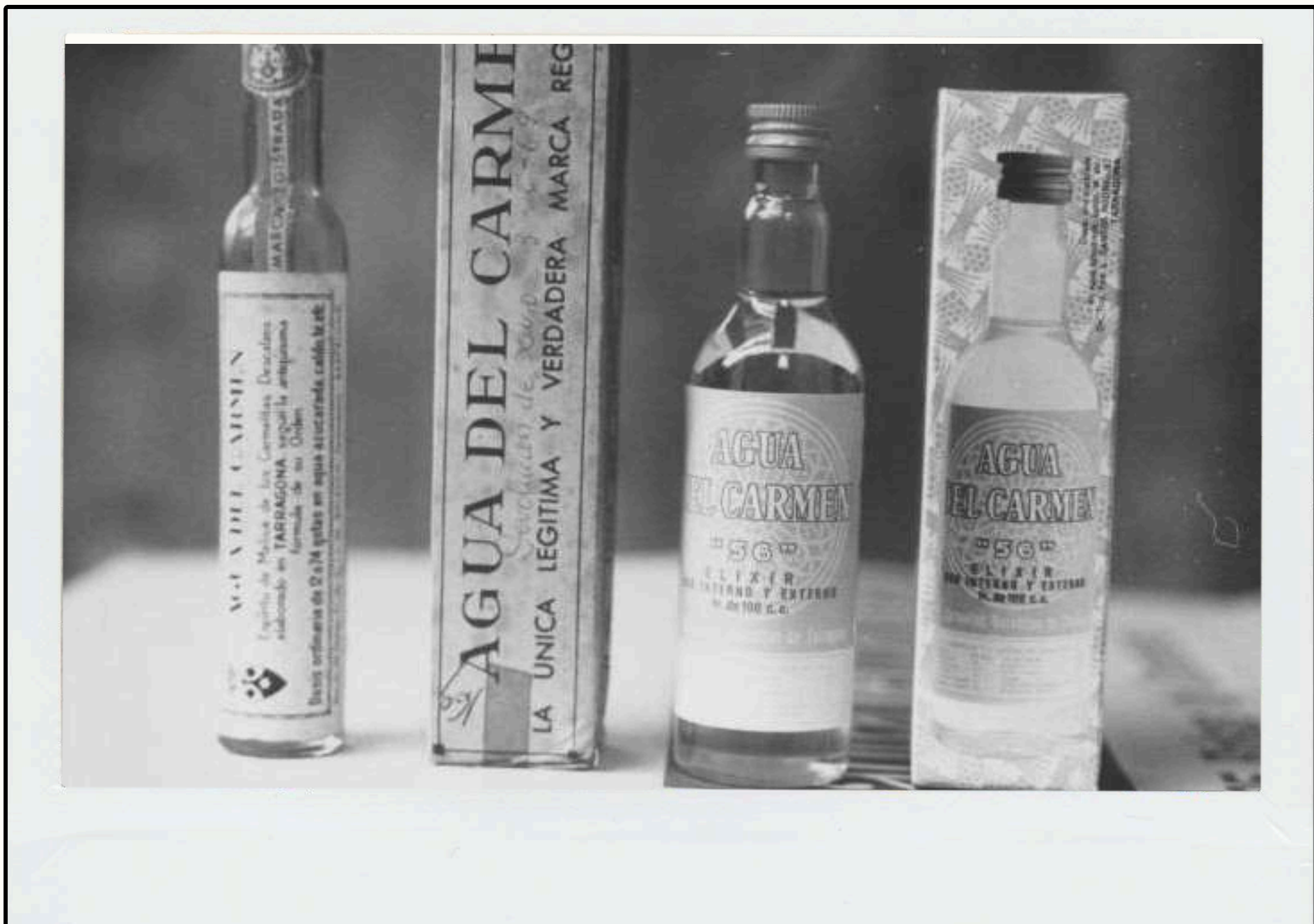
Evitar en personas con hipotiroidismo. Puede potenciar el efecto de medicamentos sedantes. No se recomienda su uso prolongado durante el embarazo y la lactancia. Puede interferir con la absorción de hierro



## ¿SABÍAS QUE...?

Su nombre "Melissa" proviene del griego y significa "abeja", debido a que atrae a estos insectos. Ha sido utilizada desde la antigüedad como planta medicinal y aromática.

Se emplea en la elaboración del Agua del Carmen, un remedio tradicional.



## AGUA DEL CARMEN



