

SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales

N

Citrus sinensis

Narcissus spp.

Eriobotrya japonica

Juglans regia

Strychnos nux-vomica

NARANJO *Citrus sinensis*



- **FAMILIA:**

Rutaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Naranja, naranja dulce

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

El naranjo es un árbol perenne de tamaño mediano, que alcanza entre 3 y 5 metros de altura, con copa redondeada y ramas regulares. Tiene un solo tronco, recto y cilíndrico, de color verdoso. Sus hojas son ovales, de entre 7 a 10 cm, con margen entero.

Las flores, conocidas como azahar, son blancas y muy aromáticas.

El fruto es la naranja, de forma globosa u oval.

- **DROGA VEGETAL:**

Las principales partes utilizadas son: La flor (flor de azahar), la corteza del fruto (epicarpio y mesocarpio) y las hojas.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES**

Aceite esencial (limoneno), flavonoides (hesperidina, naringina, rutina), ácidos orgánicos (ácido cítrico, ácido málico), vitamina C y carotenoides (β -criptoxantina, luteína, zeaxantina).

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA**

Antioxidante, sedante suave (flor de azahar), digestiva (corteza del fruto) y fuente de vitamina C.

- **INDICACIONES**

Ansiedad leve y trastornos del sueño (flor de azahar), problemas digestivos y falta de apetito (corteza del fruto), prevención de déficit de vitamina C y refuerzo del sistema inmunitario, principalmente.

- **POSOLOGÍA**

Para la flor de azahar como sedante suave:

Infusión: 5 g en 150 mL de agua

- **PRECAUCIÓN**

Pueden producirse fenómenos de fotosensibilización debido a las furanocumarinas presentes en la planta. No se recomienda su uso en niños menores de 12 años sin supervisión médica.

¿SABÍAS QUE...?

El naranjo se originó en el sureste de Asia, probablemente entre el sur de China y el norte de la India. El nombre "naranjá" proviene del sánscrito narangah que significa veneno para elefantes. Es el tercer sabor preferido en el mundo, después del chocolate y la vainilla.



NARCISO *Narcissus spp.*



- **FAMILIA:**

Amaryllidaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Narciso, narciso trompón, trompón

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

El narciso es una planta perenne y bulbosa. Alcanza entre 30-40 cm de altura. Tiene hojas lineales de color verde oscuro. La flor es solitaria, grande y vistosa, de color amarillo dorado, formada por seis tépalos y una corona central en forma de trompeta.

- **DROGA VEGETAL:**

Las partes utilizadas son el bulbo, las flores y las hojas.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Alcaloides: galantamina, licorina, narcisina; flavonoides, aceite esencial (en las flores y mucílagos).

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Antitusivo, emético, sedante suave, antiespasmódico y neuroprotector (galantamina).

- **INDICACIONES:**

Tratamiento de la enfermedad de Alzheimer (galantamina), tos, ansiedad leve y trastornos del sueño.

- **POSOLOGÍA:**

Para uso medicinal se recomienda consultar a un profesional de la salud. El uso de los alcaloides purificados como la galantamina se realiza bajo prescripción médica.

- **PRECAUCIÓN:**

Toda la planta es tóxica si se ingiere, especialmente el bulbo. Puede causar irritación en la piel. No se recomienda su uso durante el embarazo y la lactancia. Mantener fuera del alcance de los niños.

¿SABÍAS QUE...?

Existe una Daffodil Society (Sociedad de los Narcisos) en Birmingham, Gran Bretaña, fundada en 1898, dedicada a promover y divulgar el género *Narcissus*.

El aceite esencial de algunos narcisos tiene propiedades antitusivas y narcóticas. En el siglo XIX se utilizó para combatir la tosferina.

NÍSPERO *Eriobotrya japonica*



- **FAMILIA:**

Rosaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Níspero japonés, nisperero del Japón, níspero.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Árbol perennifolio de 5-10 m de altura. Hojas grandes (hasta 30 cm), simples, lanceoladas, dentadas, coriáceas, verde oscuras por el haz y tomentosas por el envés. Flores blanco-amarillentas en panículas terminales. Fruto en pomo, piriforme o elipsoidal, de color amarillo-anaranjado.

- **DROGA VEGETAL:**

Las partes utilizadas son las hojas, flores y frutos.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Flavonoides (hesperidina, naringina, rutina), ácidos orgánicos (ácido cítrico, ácido málico), vitamina C, carotenoides (β -criptoxantina, luteína, zeaxantina) y aceite esencial (en las flores).

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Antioxidante, sedante suave (flor), digestiva (corteza del fruto), expectorante y antidiabética.

- **INDICACIONES:**

Ansiedad leve y trastornos del sueño (flor), problemas digestivos y falta de apetito. Catarro y afecciones respiratorias y regulación del tránsito intestinal.

- **POSOLÓGÍA:**

Para uso medicinal se recomienda consultar a un profesional de la salud. Como ejemplo, para la flor como sedante suave se puede preparar una infusión con 5 g en 150 mL de agua.



- **PRECAUCIÓN:**

Las semillas y hojas jóvenes contienen pequeñas cantidades de glicósidos cianogénicos, por lo que pueden ser ligeramente tóxicas si se ingieren en grandes cantidades. No se recomienda su uso durante el embarazo y la lactancia sin supervisión médica. Pueden producirse fenómenos de fotosensibilización.

¿SABÍAS QUE...?

El níspero es originario de China, no de Japón como su nombre científico sugiere. En España, el cultivo del níspero se introdujo en el siglo XIX, siendo Alicante una de las principales zonas productoras. El níspero es una de las primeras frutas de primavera en el hemisferio norte.

NOGAL *Juglans regia*

- **FAMILIA:**

Juglandaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Nogal, noguera

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Árbol caducifolio que puede alcanzar 25-30 m de altura, con copa ancha y tronco grueso. Corteza lisa, gris-plateada. Hojas compuestas, imparipinnadas, con 5-9 folíolos ovales de 6-15 cm, de margen entero. Flores masculinas en amentos verdosos colgantes, las femeninas agrupadas en espigas. Fruto globoso (la nuez) con cubierta carnosa verde que se vuelve negra al madurar.

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas, corteza y pericarpio del fruto.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Taninos elágicos (10%), naftoquinonas (juglona, hidrojuglona), flavonoides (hiperósido, juglanina, quercetina), ácidos fenólicos (cafeico, gálico), ácido ascórbico (vitamina C)



- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Astringente, antioxidante, antiséptica, cicatrizante, antidiarreica

- **INDICACIONES:**

Uso externo: inflamaciones cutáneas leves, acné, eccema, úlceras cutáneas
Uso interno: diarrea, como coadyuvante en problemas dermatológicos. Sudoración excesiva de pies y manos.

- **POSOLÓGÍA:**

Uso externo: Infusión de 4-6 g en 200 mL de agua, aplicada en compresas 2-4 veces al día
Uso interno: Infusión de 1,5 g en una taza de agua, 1-3 veces al día

- **PRECAUCIÓN:**

No usar en heridas abiertas o lesiones cutáneas extensas. No aplicar como tratamiento oclusivo
No se ha establecido la seguridad durante el embarazo, lactancia o en niños

¿SABÍAS QUE...?

El nombre Juglans significa nuez de Júpiter en latín. En la antigua Grecia se creía que las nueces fomentaban la inteligencia debido a su forma similar al cerebro. La madera de nogal es muy apreciada en ebanistería y para fabricar culatas de armas.

NUEZ VÓMICA *Strychnos nux-vomica*



- **FAMILIA:**

Loganiaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Nuez vómica, árbol de la estriknina, haba de San Ignacio.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Árbol perennifolio de hasta 15 m de altura. Corteza grisácea. Hojas ovales brillantes. Flores blancas en cimas terminales. Fruto en baya esférica de 3-6 cm de diámetro, amarillo-anaranjado, con 2-5 semillas discoideas y duras de color gris claro.

- **DROGA VEGETAL:**

Semillas, hojas y corteza.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Alcaloides indólicos (1-5%): estriknina (40-50% del total), brucina, vomicina, colubrina. Glucósidos: loganina. Ácidos: clorogénico, esteárico, oleico, palmítico.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Antioxidante, antiinflamatoria, analgésica, antimicrobiana, hipoglucemiante.

- **INDICACIONES:**

Tradicionalmente usado para diabetes, asma, problemas digestivos, dolor, insomnio. Sin embargo, la evidencia científica es limitada.

- **POSOLOGÍA:**

No hay dosis establecidas debido a su toxicidad. El uso debe ser supervisado por profesionales.

- **PRECAUCIÓN:**

Planta extremadamente tóxica. Los alcaloides, especialmente la estriquina, son neurotóxicos y pueden causar convulsiones, parálisis y muerte. Dosis letales: 30-120 mg de estriquina para un adulto.



¿SABÍAS QUE...?

Conocida en Europa desde el siglo XVI como veneno para animales. Usada tradicionalmente en medicina china e india. Su nombre nux-vomica significa nuez que hace vomitar en latín.

Es importante enfatizar que, a pesar de sus usos tradicionales, la nuez vómica es extremadamente tóxica y su uso medicinal no está respaldado por suficiente evidencia científica. Su manejo requiere extrema precaución y supervisión profesional.

