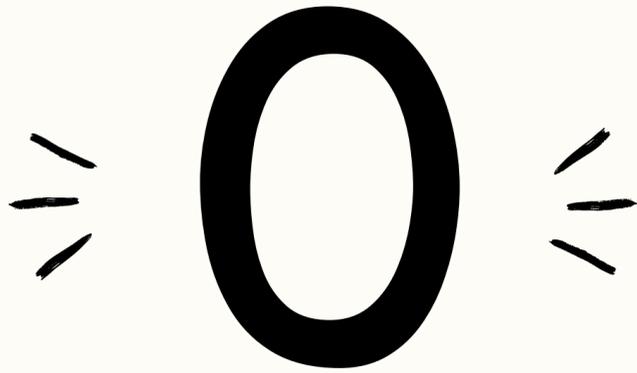


SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales



Origanum vulgare

Olea europaea

Oenothera biennis

Urtica dioica

Ulmus minor

ORÉGANO *Origanum vulgare*



- **FAMILIA:**

Lamiaceae

- **NOMBRE POPULAR:**

Orégano, mejorana silvestre

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea perenne, de 30-90 cm de altura. Tallos erectos, pilosos. Hojas opuestas, ovales, enteras o ligeramente dentadas. Flores pequeñas, de color rosa o púrpura, agrupadas en espigas terminales.

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas y sumidades floridas

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Aceite esencial (1-2%): carvacrol, timol, γ -terpineno, p-cimeno. Ácidos fenólicos: ácido rosmarínico, ácido cafeico. Flavonoides: apigenina, luteolina, kaempferol.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Antimicrobiana, antioxidante, antiinflamatoria, espasmolítica

- **INDICACIONES:**

Trastornos digestivos (dispepsia, flatulencia), afecciones respiratorias (tos, bronquitis). Uso tópico en inflamaciones cutáneas leves.

- **POSOLOGÍA:**

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

Aceite esencial: 2-3 gotas, 2-3 veces al día (uso interno bajo supervisión profesional).

- **PRECAUCIÓN:**

Evitar en embarazo y lactancia Puede interactuar con anticoagulantes y antidiabéticos. El aceite esencial puede causar irritación cutánea en algunas personas.

¿SABÍAS QUE...?

El aceite esencial de orégano es uno de los más potentes antimicrobianos naturales conocidos. Los griegos creían que si el orégano crecía sobre la tumba de alguien, era un signo de que la persona fallecida era feliz en la otra vida.

OLIVO *Olea Europaea*



- **FAMILIA:**

Oleaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Olivo, aceituno.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Árbol perennifolio de hasta 15 m de altura. Tronco grueso y retorcido. Hojas opuestas, lanceoladas, coriáceas, verde grisáceas por el haz y plateadas por el revés. Flores pequeñas, blanquecinas, en racimos axilares. Fruto (aceituna) es una drupa ovoide.

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas, fruto (aceite).

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Secoiridoides: oleuropeína, oleaceína. Triterpenos: ácido oleanólico, ácido maslínico. Flavonoides: luteolina, apigenina. Y ácidos fenólicos: ácido cafeico, ácido clorogénico.

¿SABÍAS QUE...?

El aceite de oliva era tan valioso en la antigüedad que se usaba como moneda de cambio en algunas culturas mediterráneas.

El olivo es considerado un símbolo de paz en muchas culturas.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Hipotensora, hipoglucemiante, antioxidante,
antiinflamatoria

- **INDICACIONES:**

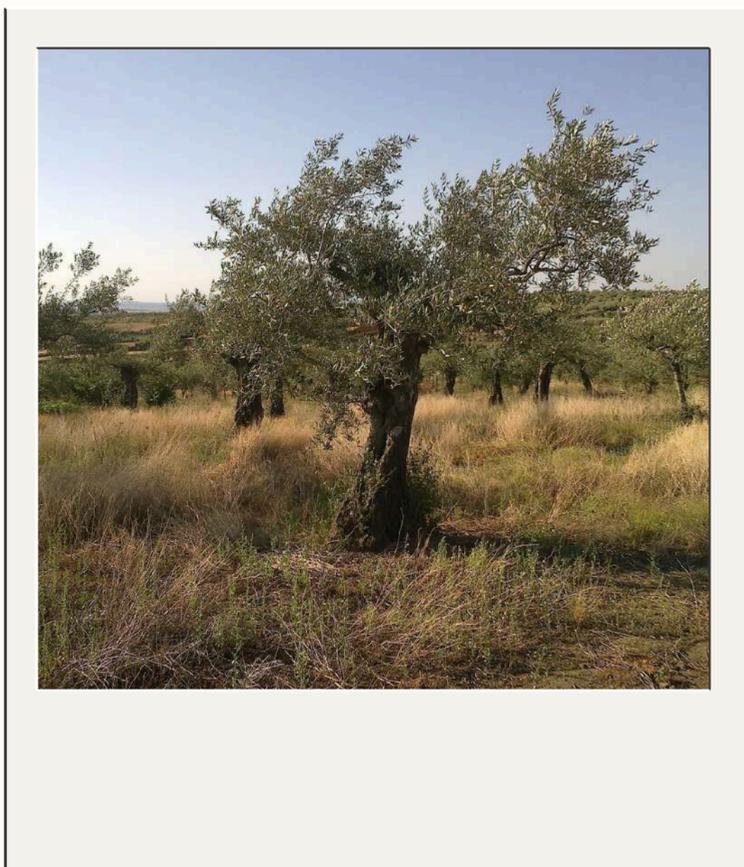
Hipertensión arterial leve, para la hiperglucemia y
prevención de enfermedades cardiovasculares,
principalmente.

- **POSOLÓGÍA:**

Extracto de hoja: 500-1000 mg al día, dividido en 2-3
tomas Infusión: 20-30 g de hojas por litro de agua, 2-3
tazas al día.

- **PRECAUCIÓN:**

Puede potenciar el efecto de medicamentos hipotensores
e hipoglucemiantes. No se recomienda su uso durante el
embarazo y la lactancia sin supervisión médica.



ONAGRA *Oenothera biennis*



- **FAMILIA:**

Onagraceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Onagra, primula de noche, hierba del asno.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea bienal que alcanza 1-2 m de altura.

Tallo erecto y robusto. Hojas lanceoladas, alternas.

Flores grandes, amarillas, que se abren al atardecer.

Fruto en cápsula con numerosas semillas pequeñas.

- **DROGA VEGETAL:**

Semillas (aceite).

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Ácidos grasos: ácido linoleico (65-80%), ácido gamma-

linolénico (8-14%), esteroides y tocoferoles.

- **ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA**

Antiinflamatoria, reguladora hormonal, antioxidante

- **INDICACIONES**

Síndrome premenstrual, mastalgia cíclica, eccema

atópico y calma los síntomas de la artritis reumatoide.

- **POSOLOGÍA:**

Aceite: 2-4 g diarios, repartidos en 2-3 tomas.

- **PRECAUCIÓN:**

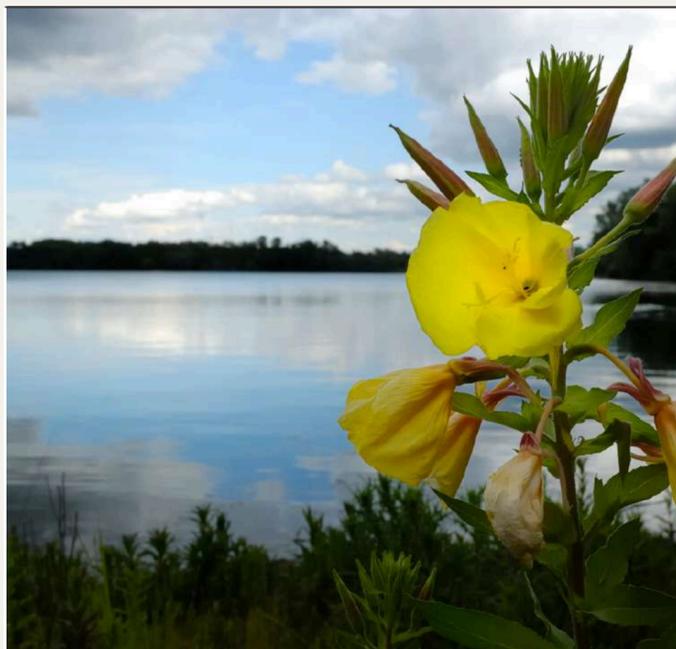
Puede interactuar con anticoagulantes y antiepilépticos

No se recomienda su uso durante el embarazo sin supervisión médica

¿SABÍAS QUE...?

En el siglo XVII, cuando fue introducida en Europa, se la conocía como jamón del jardinero porque sus raíces se comían como verdura.

Su nombre onagra proviene del griego onos (asno) y agrios (salvaje), debido a que se creía que su consumo calmaba a los asnos salvajes.



ORTIGA *Urtica dioica*



- **FAMILIA:**

Urticaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Ortiga mayor, ortiga verde.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Planta herbácea perenne, dioica, de 30-150 cm de altura. Tallos erectos, cuadrangulares. Hojas opuestas, ovadas a lanceoladas, con borde aserrado. Toda la planta está cubierta de pelos urticantes.

- **DROGA VEGETAL:**

Hojas, raíces, semillas.

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Flavonoides: quercetina, kaempferol. Ácidos orgánicos: ácido fórmico, ácido acético. Minerales: hierro, calcio, potasio, sílice. Vitaminas: A, C, K. Histamina, serotonina (en los pelos urticantes)

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Diurética, antiinflamatoria, antianémica, remineralizante.

- **INDICACIONES**

Afecciones reumáticas, anemia, infecciones urinarias leves y hiperplasia benigna de próstata.

- **POSOLOGÍA:**

Infusión de hojas secas: 3-5 g por taza, 2-3 veces al día

Extracto fluido: 1-2 ml, 3 veces al día

- **PRECAUCIÓN:**

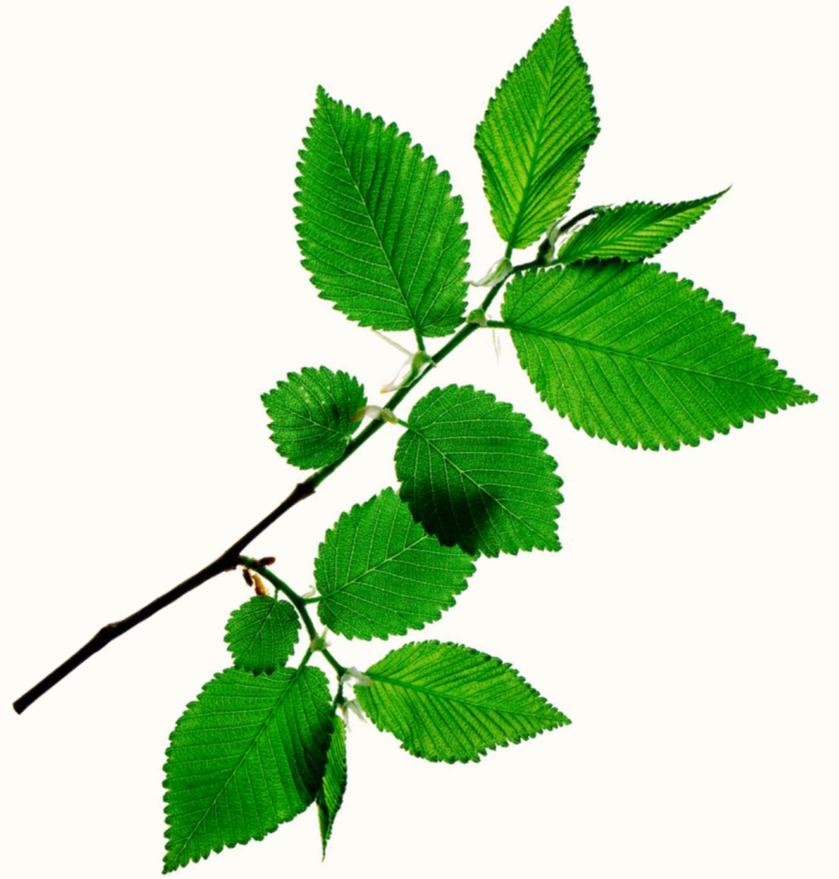
No usar durante el embarazo y la lactancia. Puede interactuar con anticoagulantes y medicamentos para la diabetes. Manipular con cuidado para evitar irritación por los pelos urticantes.

¿SABÍAS QUE...?

En la antigua Grecia, la ortiga se usaba para tratar la parálisis, mezclándola con aceite de oliva y aplicándola en masajes.

Durante la Primera Guerra Mundial, las ortigas se usaron para fabricar uniformes militares debido a la escasez de algodón.

OLMO *Ulmus minor*



- **FAMILIA:**

Ulmaceae.

- **NOMBRE POPULAR:**

Olmo común, negrillo.

- **DESCRIPCIÓN BOTÁNICA:**

Árbol caducifolio que puede alcanzar 30-40 m de altura.

Corteza pardo-grisácea, agrietada. Hojas simples, alternas, ovales, asimétricas en la base, con borde doblemente aserrado.

- **DROGA VEGETAL:**

Corteza interna (floema).

- **PRINCIPALES CONSTITUYENTES:**

Taninos, mucílagos, fitosteroles y triterpenos.

- **ACCIÓN FARMACOLÓGICA:**

Astringente, diurética y cicatrizante.

- **INDICACIONES:**

Diarreas, heridas y úlceras cutáneas e incluso afecciones respiratorias leves.

- **POSOLOGÍA:**

Decocción de corteza: 30-50 g/L, 2-3 tazas al día

- **PRECAUCIÓN:**

No se recomienda su uso durante el embarazo y la lactancia. Puede interactuar con medicamentos diuréticos

¿SABÍAS QUE...?

El olmo ha sido tradicionalmente utilizado para fabricar arcos debido a su madera flexible y resistente.

En la mitología nórdica, el primer hombre fue creado a partir de un olmo.

En la antigua Roma, los olmos se plantaban junto a las vides para que estas treparan por ellos, simbolizando el matrimonio.



ARCO DE OLMO

