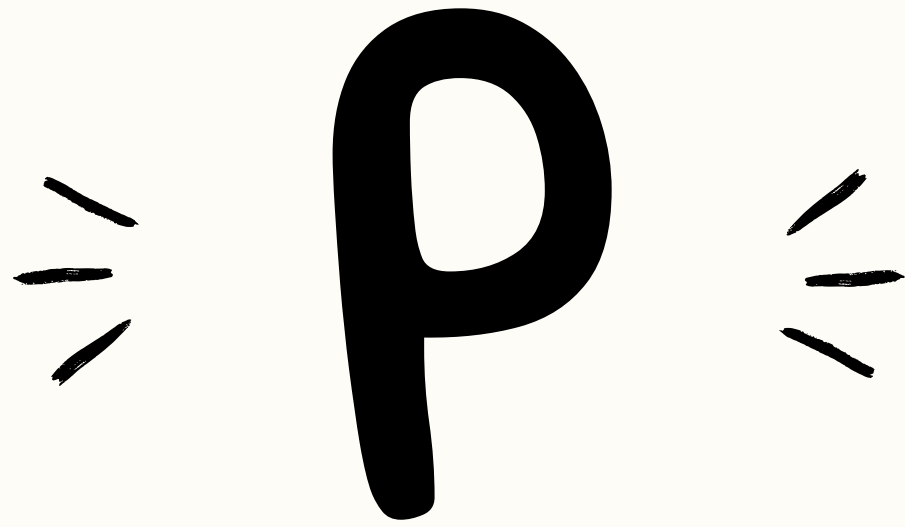


SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales



Passiflora incarnata

Petroselinum crispum

Plantago ovata

Propóleo

Piper nigrum

Pasiflora *Passiflora incarnata*



- **Familia:**

Passifloraceae.

- **Nombre popular:**

Pasiflora, flor de la pasión, maracuyá.

- **Descripción botánica:**

Planta herbácea perenne trepadora con tallos largos y delgados. Las hojas son alternas, palmatilobuladas con 3-5 lóbulos. Las flores son grandes y vistosas, de color púrpura o violeta.

- **Droga vegetal:**

Partes aéreas (hojas y tallos).

- **Principales constituyentes:**

Flavonoides (vitexina, isovitexina, orientina), alcaloides indólicos (harmano, harmina), maltol y fitosteroles.

- **Acción farmacológica:**

Ansiolítica, sedante, hipnótica y espasmolítica.

- **Indicaciones:**

Ansiedad, insomnio, nerviosismo y síntomas de la menopausia.

- **Posología:**

Infusión: 1-2 g de droga en 150 ml de agua, 3-4 veces al día
Extracto fluido (1:1): 0,5-1 ml, 3 veces al día
Tintura (1:8): 2-4 ml, 3 veces al día.

- **Precauciones:**

No usar en embarazo y lactancia. Puede producir somnolencia, no conducir ni manejar maquinaria peligrosa. No combinar con sedantes o ansiolíticos.

¿SABÍAS QUE...?

La flor de la pasiflora tiene una estructura fascinante que los misioneros españoles asociaron con símbolos de la Pasión de Cristo. La corona de filamentos se interpretó como la corona de espinas, los tres estigmas como los clavos de la cruz, y los cinco estambres como las cinco heridas de Cristo. Esta interpretación contribuyó a su nombre popular de flor de la pasión.



Perejil *Petroselinum crispum*



- **Familia:**

Apiaceae (Umbelíferas).

- **Nombre popular:**

Perejil, perejil común.

- **Descripción botánica:**

Planta herbácea bianual que puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Posee tallos erectos y ramificados, hojas triangulares muy divididas y flores pequeñas de color verde amarillento agrupadas en umbelas.

- **Droga vegetal:**

Hojas, raíz y frutos (semillas)

- **Principales constituyentes:**

Hojas: Aceite esencial (apiol, miristicina), flavonoides (apigenina), vitaminas (A, C, E)

Raíz: Furocumarinas (bergapteno, isoimperatorina)

Frutos: Aceite esencial rico en apiol y miristicina

- **Acción farmacológica:**

Diurética, antioxidante, hepatoprotectora, espasmolítica y carminativa.

- **Indicaciones:**

Retención de líquidos, infecciones urinarias leves, dispepsias, flatulencias y para las dismenorreas leves.

- **Posología:**

Infusión: 2-3 g de hojas en 150 ml de agua, 3 veces al día. Extracto fluido (1:1): 2-4 ml, 3 veces al día.

- **Precauciones:**

- No usar en embarazo por posible efecto abortivo.
- Evitar en tratamientos con anticoagulantes.
- Puede aumentar la fotosensibilidad.
- No usar el aceite esencial por vía interna.

¿SABÍAS QUE...?

El perejil tiene una larga historia de uso tanto culinario como medicinal. Su nombre científico, *Petroselinum*, deriva del griego petros (roca) y selinonm (apio), lo que significa apio de las rocas debido a su hábitat natural en zonas rocosas.

Plantago Plantago spp)



- **Familia:**

Plantaginaceae.

- **Nombre popular:**

Plantago, psyllium, ispágula.

- **Descripción botánica:**

Planta herbácea anual que alcanza 30-40 cm de altura.

Tiene hojas lineares o linear-lanceoladas y flores pequeñas blancuecinas agrupadas en espigas.

- **Droga vegetal:**

Semillas y cutículas de las semillas.

- **Principales constituyentes:**

Mucílagos (20-30%), proteínas, aceite fijo y aucubina (glucósido iridoide), principalmente.

- **Acción farmacológica:**

Laxante suave, regulador intestinal, antidiarreico, hipocolesterolemizante e hipoglucemiante.

- **Indicaciones:**

Estreñimiento, síndrome del intestino irritable, hemorroides, fisuras anales, hipercolesterolemia y control de la diabetes.

- **Posología:**

- Adultos: 7-11 g de cutículas de semillas al día, divididos en 2-3 tomas.

- Niños mayores de 6 años: dosis reducida según indicación médica.

- **Precauciones:**

- No usar en embarazo y lactancia sin supervisión médica.

- Tomar con abundante líquido.

- No usar en caso de obstrucción intestinal.

- Puede interferir con la absorción de otros medicamentos.

¿SABÍAS QUE...?

Es conocida por su increíble capacidad de absorción de agua. Sus semillas pueden absorber y retener agua hasta 40 veces su peso, lo que explica su eficacia como regulador intestinal. Esta propiedad también hace que sea crucial tomar el plantago con suficiente líquido para evitar obstrucciones intestinales.

Propóleo



- **Familia:**

No aplicable (producto de origen animal)

- **Nombre popular:**

Propóleo, propolis

- **Descripción:**

El propóleo es una sustancia resinosa que las abejas recolectan de las yemas de los árboles y otras fuentes vegetales. Lo utilizan para sellar y desinfectar la colmena.

- **Droga:**

Propóleo crudo o sus extractos

- **Principales constituyentes:**

Flavonoides (galangina, quercetina), ácidos fenólicos y sus ésteres, terpenos, vitaminas (A, B, C, E) y minerales.



- **Acción farmacológica:**

Antimicrobiana, antiviral, antifúngica, antiinflamatoria, inmunomoduladora y antioxidante. Resume un buen complejo vitamínico.

- **Indicaciones:**

Infecciones respiratorias, heridas y quemaduras leves, aftas bucales y sirve para fortalecer el sistema inmune.

- **Posología:**

Tintura: 20-30 gotas, 3 veces al día

Extracto seco: 400-800 mg al día

- **Uso tópico:**

geles, cremas o sprays según indicación

- **Precauciones:**

Puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles. No usar en caso de alergia a los productos apícolas. Consultar con un profesional antes de usar durante el embarazo o lactancia.

¿SABÍAS QUE...?

Los antiguos egipcios lo empleaban en sus procesos de momificación debido a sus propiedades antibacterianas. Curiosamente, la composición del propóleo puede variar significativamente dependiendo de la ubicación geográfica y las especies de plantas disponibles para las abejas, lo que resulta en propóleos con diferentes propiedades y colores.

Pimienta negra Piper nigrum



- **Familia:**

Piperaceae.

- **Nombre popular:**

Pimienta negra, pimienta común.

- **Descripción botánica:**

Planta trepadora perenne que puede crecer más de 4 metros. Tiene hojas alternas, enteras, de 5-10 cm de largo. Las flores son pequeñas y surgen en racimos. El fruto es una drupa de unos 5 mm de diámetro.

- **Droga vegetal:**

Frutos secos (granos de pimienta).

- **Principales constituyentes:**

Alcaloides (piperina), aceite esencial (pineno, limoneno, cariofileno), flavonoides, vitaminas (A, C, K, complejo B) y minerales (hierro, potasio, calcio, magnesio).

- **Acción farmacológica:**

Estimulante digestivo, carminativo, antioxidante, antiinflamatorio y antibacteriano.

- **Indicaciones:**

Trastornos digestivos (flatulencia, dispepsia), estimulante del apetito, prevención de enfermedades degenerativas y alivio de la tos.

- **Posología:**

Como condimento culinario. No se recomienda su uso como suplemento sin supervisión médica.

- **Precauciones:**

Puede irritar el tracto gastrointestinal en dosis altas. No recomendado en úlceras gástricas, reflujo o enfermedad inflamatoria intestinal

¿SABÍAS QUE...?

La pimienta negra fue una vez tan valiosa que se usaba como moneda de cambio. Un dato interesante es que los diferentes tipos de pimienta (negra, blanca, verde y roja) provienen del mismo fruto en diferentes etapas de maduración y procesamiento. La piperina, el compuesto responsable del sabor picante de la pimienta, también puede aumentar la absorción de ciertos nutrientes y medicamentos en el cuerpo humano.



