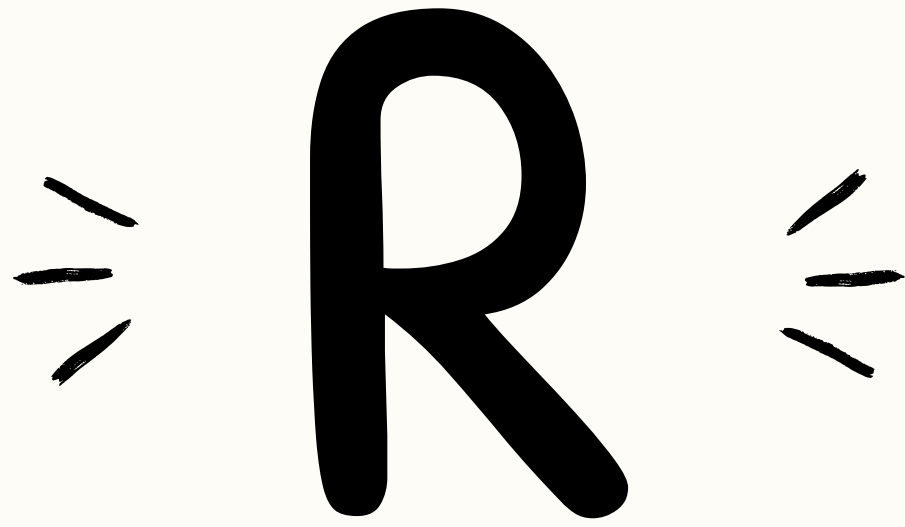


SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales



Rosmarinus officinalis

Ruta graveolens

Rhodiola rosea

Spartium junceum

Raphanus sativus niger

ROMERO *Rosmarinus officinalis*



- **Familia:**

Lamiaceae (anteriormente Labiatae)

- **Nombre Popular:**

Romero, Hierba de los trovadores, Rosmarino

- **Descripción Botánica:**

El romero es un arbusto perenne, aromático, que puede alcanzar entre 50 cm y 2 metros de altura. Tiene un tallo leñoso, ramificado y cubierto de una corteza de color marrón grisáceo. Sus hojas son lineares y estrechas, de color verde oscuro en el haz y blanquecinas en el envés debido a los pelos glandulares que contienen aceite esencial. Las flores son pequeñas, de color azul violeta, y se agrupan en racimos axilares. Florece durante la mayor parte del año, especialmente en primavera y verano.

- **Droga Vegetal:**

Las hojas y las flores.



- **Principales Constituyentes:**

Aceites esenciales, fenoles y ácidos fenólicos, flavonoides, taninos y saponinas.

- **Acción Farmacológica:**

1. **Estimulante y Tónico:**

Estimula la circulación sanguínea, tonifica el sistema nervioso y mejora el estado de alerta mental.

2. **Antioxidante:**

Protege las células del daño oxidativo gracias a sus compuestos fenólicos, como el ácido rosmarínico y el ácido cafeico.

3. **Antiinflamatoria:**

Alivia dolores musculares y articulares, útil en casos de artritis, reumatismo y lesiones deportivas.

4. **Digestiva:**

Favorece la producción de bilis, mejora la digestión y alivia problemas como flatulencia e indigestión.

5. **Antimicrobiana y Antifúngica:**

Eficaz contra bacterias y hongos, especialmente en infecciones cutáneas y del cuero cabelludo.

6. **Rubefaciente:**

Estimula la circulación local, generando una sensación de calor en la piel.

7. **Expectorante:**

Facilita la eliminación de mucosidad.

- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

Trastornos digestivos: dispepsia, flatulencia, cólicos. Astenia (cansancio general) y fatiga mental. Trastornos hepáticos leves: estimula la secreción biliar.

2. **Uso Externo:**

Dolores musculares y articulares (artritis, reumatismo).- Tratamiento de heridas leves, úlceras y eccemas. Caída del cabello y caspa: fortalece el cuero cabelludo y estimula el crecimiento capilar.

3. **Afecciones Respiratorias:**

Bronquitis, resfriados y gripes por su acción expectorante.

- **Posología:**

1. **Infusión:** 1-2 g de hojas secas por taza de agua. Tomar 2-3 veces al día.

2. **Decocción:** Para uso externo, hervir 20 g de hojas en 1 litro de agua. Usar en compresas o baños.

3. **Aceite Esencial:** Uso externo diluido en un aceite portador (5 gotas en 10 ml de aceite base) para masajes o inhalaciones.

4. **Tintura:** 20-40 gotas diluidas en agua, 2-3 veces al día.

• **Precaución:**

1. **Contraindicaciones:** Evitar su uso en embarazo (puede ser estimulante uterino) y en lactancia.
2. **Piel Sensible:** Puede causar irritación si el aceite esencial no está bien diluido.
3. **Epilepsia:** El aceite esencial contiene alcanfor, que en altas dosis puede inducir convulsiones.
4. **Interacciones:** Puede interferir con medicamentos anticoagulantes.

Nota: El aceite esencial no debe ingerirse y debe usarse con precaución debido a su alta concentración de alcanfor.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre "Rosmarinus" proviene del latín y significa "rocío del mar", haciendo referencia a su hábitat cercano a las costas mediterráneas. En la Antigua Grecia y Roma, el romero era símbolo de memoria y lealtad. Se colocaban ramas de romero en las tumbas para honrar a los muertos.

RUDA *Ruta graveolens*



- **Familia:**

Rutaceae

- **Nombre Popular:**

Ruda, Arruda, Hierba de la Gracia

- **Descripción Botánica:**

Las hojas y, en menor medida, las flores y el aceite esencial extraído de la planta.

- **Droga Vegetal:**

La ruda es un arbusto perenne que puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Sus tallos son leñosos en la base y herbáceos en las ramas jóvenes. Las hojas son alternas, de color verde azulado, divididas en segmentos estrechos y de borde liso o dentado. Desprenden un aroma fuerte y penetrante al ser manipuladas. Las flores son amarillas, pequeñas, y se agrupan en racimos terminales. Florece entre la primavera y el verano. Los frutos son cápsulas globosas que contienen pequeñas semillas negras.

- **Principales Constituyentes:**

Aceites esenciales, alcaloides quinoleínicos, furanocumarinas, flavonoides y taninos.

- **Acción Farmacológica:**

- 1. Antiespasmódica:**

Alivia espasmos musculares y cólicos menstruales.

- 2. Digestiva**

Estimula la secreción gástrica, favoreciendo la digestión y aliviando flatulencias y dispepsias.

- 3. Emenagoga:**

Favorece la menstruación en casos de amenorrea leve o menstruaciones irregulares.

- 4. Antiinflamatoria y Analgésica:**

Ayuda a reducir la inflamación y el dolor en casos de artritis, reumatismo y golpes.

- 5. Antimicrobiana:**

Actúa contra bacterias y hongos, siendo útil en infecciones leves de la piel.

- 6. Fotosensibilizante:**

Sus furanocumarinas aumentan la sensibilidad de la piel a la luz solar, lo que puede ser beneficioso en tratamientos específicos como la vitiligo (aunque con cuidado).

- **Indicaciones:**

1. Trastornos menstruales: Amenorrea, dismenorrea.
2. Trastornos digestivos: Flatulencias, cólicos, digestión lenta.
3. Dolores musculares y articulares: Reumatismo, golpes, artritis.
4. Trastornos emocionales leves: Estrés, nerviosismo, insomnio.
5. Uso externo: Para tratar infecciones cutáneas, heridas leves y picaduras de insectos.

- **Posología:**

1. **Infusión:**

1-2 g de hojas secas por taza de agua caliente. Tomar una taza hasta 2 veces al día, preferiblemente después de las comidas.

2. **Decocción (uso externo):**

Hervir 20 g de hojas frescas en 1 litro de agua. Usar para lavar heridas o en compresas para dolores musculares.

3. **Aceite Esencial:**

Uso externo diluido en un aceite portador (3-5 gotas en 10 ml de aceite base). Aplicar en masajes para dolores musculares o articulares.

- **Precaución:**

1. **Toxicidad:** En dosis elevadas puede causar náuseas, vómitos, irritación gástrica, daño hepático e incluso convulsiones.
2. **Embarazo y Lactancia:** Contraindicada debido a su efecto abortivo y posible toxicidad para el feto.
3. **Fotosensibilización:** Evitar la exposición al sol después de manipular la planta, ya que puede causar quemaduras y dermatitis.
4. **Piel Sensible:** El contacto con las hojas frescas puede provocar irritación cutánea o reacciones alérgicas.

Nota: El consumo interno debe ser supervisado por un profesional, ya que la ruda puede ser tóxica en altas dosis.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre "Ruta" proviene del griego "reúo", que significa liberar refiriéndose a su capacidad para aliviar diversos malestares. En la antigüedad, la ruda era considerada una planta mágica y se usaba como amuleto para proteger contra el mal de ojo y las energías negativas. Se menciona en textos históricos como remedio para repeler insectos y serpientes, e incluso como antídoto contra venenos.

RAÍZ DE ORO *Rhodiola rosea*

- **Familia:**

Crassulaceae

- **Nombre Popular:**

Raíz de Oro, Rhodiola, Raíz Ártica, Raíz del Ártico

- **Descripción Botánica:**

Planta herbácea perenne que crece en zonas montañosas y frías del hemisferio norte, como Siberia, Escandinavia y los Alpes. Su tamaño varía entre 10 y 30 cm de altura. Posee hojas suculentas, alternas, de forma ovalada o lanceolada, de color verde azulado. Las flores son pequeñas, amarillo verdoso o rojo anaranjado, y se agrupan en inflorescencias terminales. Su característica principal es la raíz, gruesa y aromática, con un distintivo olor a rosas frescas, de donde deriva su nombre científico.

- **Droga Vegetal:**

La raíz seca y los rizomas.



- **Principales Constituyentes:**

Fenilpropanoides, flavonoides, feniletanoides, ácidos orgánicos, terpenoides y aceites esenciales.

- **Acción Farmacológica:**

- 1. Adaptógena:**

Incrementa la resistencia física y mental frente al estrés, ayudando al cuerpo a adaptarse a situaciones adversas.

- 2. Antioxidante y Neuroprotectora:**

Protege las células cerebrales del daño oxidativo, contribuyendo a mejorar la memoria y la concentración.

- 3. Antidepresiva:**

Modula los niveles de serotonina, dopamina y norepinefrina en el cerebro, ayudando a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión leve a moderada.

- 4. Energizante:**

Aumenta la vitalidad física y mental, reduciendo la fatiga crónica y mejorando el rendimiento.

- 5. Cardioprotectora:**

Ayuda a regular la frecuencia cardíaca y reduce el impacto del estrés en el sistema cardiovascular.

- 6. Inmunomoduladora:**

Fortalece el sistema inmunológico, mejorando la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

Estrés crónico y fatiga física o mental.

Trastornos de ansiedad y depresión leve.

Mejora del rendimiento cognitivo y físico en situaciones de alta demanda (trabajo, deporte, estudio).

-Recuperación tras enfermedades prolongadas.

2. **Uso Preventivo:**

Para fortalecer el sistema inmunológico en climas fríos o estaciones de alta incidencia de enfermedades respiratorias

- **Posología:**

1. **Extracto Seco Estandarizado:**

Dosis diaria de 200-400 mg, con un contenido mínimo del 3% de rosavinas y 1% de salidrósido.

2. **Infusión de Raíz:**

Hervir 1-2 g de raíz seca en una taza de agua durante 10 minutos. Tomar hasta 2 veces al día.

3. **Cápsulas:**

Preparaciones comerciales según indicación médica o del fabricante.

- **Precaución:**

1. **Contraindicaciones:**

No se recomienda su uso en embarazo, lactancia o en personas con trastornos bipolares (puede inducir episodios de manía).

2. **Interacciones:**

Puede potenciar el efecto de medicamentos estimulantes, antidepresivos o ansiolíticos.

3. **Hipertensión:**

En dosis elevadas, puede provocar un leve aumento de la presión arterial.

Nota: El uso prolongado y la dosis deben ser controlados, especialmente en personas sensibles o con condiciones médicas.

¿SABÍAS QUE...?

Conocida como el "Ginseng siberiano", fue utilizada por los pueblos del Ártico y Siberia como una planta sagrada para aumentar la resistencia al frío y la fatiga. Los vikingos consumían Rhodiola para mejorar su fuerza física y resistencia en sus expediciones. La Rhodiola rosea es objeto de investigación en la medicina moderna como un posible tratamiento complementario en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

RETAMA *Spartium junceum*



- **Familia:**

Fabaceae (anteriormente Leguminosae).

- **Nombre Popular:**

Retama, Retama de Olor, Retama Amarilla, Escobera

- **Descripción Botánica:**

La retama es un arbusto caducifolio que puede alcanzar hasta 4 metros de altura. Posee tallos largos, finos y verdes, con pocas hojas, lo que le da un aspecto similar a un junco. Las hojas son alternas, simples y pequeñas, de color verde claro, que caen rápidamente, dejando los tallos como principales órganos fotosintéticos. Sus flores son amarillas, fragantes, y se agrupan en racimos terminales. Florece durante la primavera y el verano. Los frutos son vainas lineares, que contienen varias semillas oscuras.

- **Droga Vegetal:**

Las flores y los tallos verdes.

- **Principales Constituyentes:**

Alcaloides quinolizidínicos, flavonoides, glucósidos flavónicos, saponinas y aceites esenciales.

- **Acción Farmacológica:**

- 1. Diurética:**

Favorece la eliminación de líquidos, siendo útil en casos de retención de líquidos y edemas leves.

- 2. Expectorante:**

Ayuda a eliminar el exceso de mucosidad en afecciones respiratorias como bronquitis.

- 3. Cardiotónica:**

Los alcaloides quinolizidínicos tienen un leve efecto sobre el ritmo cardíaco, aunque su uso medicinal directo en este ámbito está restringido debido a su toxicidad.

- 4. Antiinflamatoria:**

Los flavonoides presentes contribuyen a reducir la inflamación en afecciones articulares y reumáticas.

- 5. Antimicrobiana:**

Algunos de sus compuestos tienen acción frente a bacterias y hongos, siendo útil en infecciones cutáneas leves.

- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

Como diurético en casos de retención de líquidos o infecciones urinarias leves.

Alivio de afecciones respiratorias como resfriados y bronquitis.

2. **Uso Externo:**

Para tratar heridas leves y afecciones cutáneas.

-En baños o compresas para aliviar dolores reumáticos.

- **Posología:**

1. **Infusión:**

1 g de flores secas en una taza de agua hirviendo.

Tomar 1-2 veces al día.

2. **Decocción (uso externo):**

Hervir 20 g de tallos o flores en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar como baño o compresas en áreas afectadas.



- **Precaución:**

1. **Toxicidad:**

Los alcaloides como la espartina y la citisina son tóxicos en dosis altas, pudiendo causar náuseas, vómitos, arritmias cardíacas e incluso parálisis respiratoria.

2. **Embarazo y Lactancia:** Contraindicada debido a su potencial toxicidad y efectos uterotónicos.

3. **Niños:** No recomendada en menores de 12 años.

4. **Interacciones:** Puede potenciar el efecto de medicamentos cardiotónicos o antihipertensivos.

Nota: El consumo interno debe ser supervisado por un profesional, ya que sus alcaloides pueden ser tóxicos en dosis elevadas.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre Retama proviene del latín "retama", que hacía referencia a arbustos utilizados para hacer escobas y cuerdas. Tradicionalmente, las ramas de retama se usaban para fabricar escobas rústicas, debido a la flexibilidad y resistencia de sus tallos.

RÁBANO NEGRO *Raphanus sativus* var. *niger*

- **Familia:**

Brassicaceae (anteriormente Cruciferae)

- **Nombre Popular:**

Rábano Negro, Rábano de Invierno

- **Descripción Botánica:**

El rábano negro es una planta herbácea anual o bienal que puede alcanzar hasta 30-60 cm de altura. Posee un tallo erecto y ramificado, con hojas basales grandes, rugosas y lobuladas, mientras que las hojas superiores son más pequeñas y menos divididas. La raíz es engrosada, de color negro en el exterior y blanca en su interior, con un sabor característicamente picante. Las flores son pequeñas, de color blanco o violeta claro, y se agrupan en racimos. El fruto es una silicua alargada que contiene pequeñas semillas redondas.

- **Droga Vegetal:**

La raíz fresca.



- **Principales Constituyentes:**

Glucosinolatos, compuestos sulfurados, vitaminas, minerales y fibra dietética,

- **Acción Farmacológica:**

- 1. Colerética y Colagoga:**

Estimula la producción y liberación de bilis, mejorando la digestión de grasas y aliviando trastornos hepáticos y biliares.

- 2. Hepatoprotectora:**

Protege el hígado de daños tóxicos y favorece su regeneración.

- 3. Antimicrobiana:**

Gracias a los isotiocianatos, es eficaz contra ciertos microorganismos y hongos.

- 4. Antioxidante:**

Neutraliza los radicales libres, ayudando a prevenir el envejecimiento celular y enfermedades crónicas.

- 5. Digestiva:**

Favorece el tránsito intestinal y alivia problemas como dispepsia y estreñimiento.

- 6. Diurética:**

Estimula la eliminación de líquidos y ayuda a depurar el organismo.

• **Acción Farmacológica:**

1. Colerética y Colagoga:

Estimula la producción y liberación de bilis, mejorando la digestión de grasas y aliviando trastornos hepáticos y biliares.

2. Hepatoprotectora:

Protege el hígado de daños tóxicos y favorece su regeneración.

3. Antimicrobiana:

Gracias a los isotiocianatos, es eficaz contra ciertos microorganismos y hongos.

4. Antioxidante:

Neutraliza los radicales libres, ayudando a prevenir el envejecimiento celular y enfermedades crónicas.

5. Digestiva:

Favorece el tránsito intestinal y alivia problemas como dispepsia y estreñimiento.

6. Diurética:

Estimula la eliminación de líquidos y ayuda a depurar el organismo.



- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

Trastornos hepatobiliares: insuficiencia hepática, colelitiasis, hígado graso.

Trastornos digestivos: dispepsia, flatulencia, estreñimiento.

Estados de intoxicación o como depurativo en dietas desintoxicantes.

Trastornos respiratorios leves: resfriados, tos.

2. **Uso Preventivo:**

Refuerzo del sistema inmunológico en épocas de alto riesgo de infecciones respiratorias.

- **Posología:**

1. **Jugo de Rábano Negro:**

Extraer el jugo fresco de la raíz y consumir 1-2 cucharadas al día (preferiblemente diluido en agua o zumo de frutas).

2. **Infusión:**

Aunque es menos común, se puede preparar con 1 g de raíz seca por taza de agua caliente. Tomar 1-2 veces al día.

3. **Cápsulas o Extractos Comerciales:**

Según indicación del fabricante, generalmente de 300-600 mg al día.

- **Precaución:**

- 1. Irritación Gástrica:**

Su consumo excesivo puede causar molestias estomacales en personas con gastritis o úlceras.

- 2. Cálculos Biliares Grandes:**

No recomendado en personas con cálculos biliares grandes, ya que puede estimular movimientos biliares y causar obstrucciones.

- 3. Embarazo y Lactancia:**

Uso interno no recomendado por falta de estudios concluyentes.

- 4. Alergias:**

Puede provocar reacciones alérgicas en personas sensibles a las crucíferas.

Nota: El jugo fresco es la forma más utilizada debido a su alta concentración de principios activos.

¿SABÍAS QUE...?

El rábano negro es una variedad cultivada especialmente para el invierno, conocida por su capacidad de almacenar nutrientes y mantenerse fresco durante largos períodos. En la antigüedad, era utilizado por los egipcios para fortalecer a los trabajadores que construían las pirámides. Su sabor picante y fuerte se debe a los compuestos sulfurados, que también son responsables de su aroma característico.

