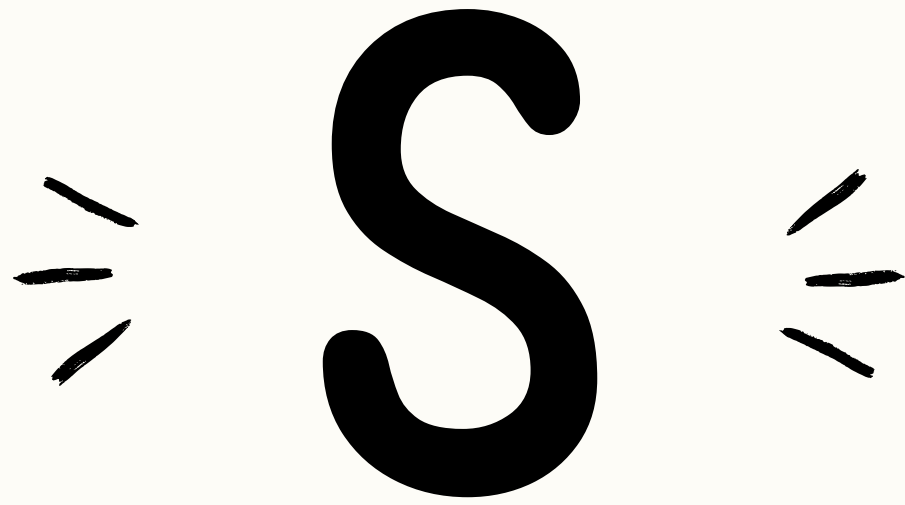


SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales



Salvia officinalis

Sambucus nigra

Aloe vera

Santalum album

Polygonatum multiflorum

Salvia *Salvia officinalis*



- **Familia:**

Lamiaceae (anteriormente Labiatae)

- **Nombre Popular:**

Salvia, Hierba Sagrada, Té de Europa, Salima

- **Descripción Botánica:**

La salvia es un arbusto perenne aromático que puede alcanzar entre 30 cm y 1 metro de altura. Tiene tallos leñosos en la base y ramificados hacia la parte superior. Sus hojas son opuestas, lanceoladas, de color verde grisáceo y textura aterciopelada debido a los finos pelos que las cubren. Las flores son pequeñas, violáceas, azules o rosadas, y se agrupan en verticilos espiciformes. Florece durante la primavera y el verano.

- **Droga Vegetal:**

Las hojas y, en menor medida, las flores.

- **Principales Constituyentes:**

Aceite Esencial, ácidos fenólicos, flavonoides, taninos y compuestos amargos.

- **Acción Farmacológica:**

- 1. Antimicrobiana y Antifúngica:**

Eficaz contra bacterias y hongos, especialmente en infecciones de la piel y las mucosas (garganta y boca).

- 2. Antiinflamatoria:**

Alivia inflamaciones locales en piel, articulaciones y garganta.

- 3. Astringente:**

Ayuda a tratar diarreas leves y reduce la transpiración excesiva.

- 4. Estrogénica y Antiespasmódica:**

Regula trastornos menstruales y alivia cólicos uterinos.

- 5. Neuroestimulante:**

Estimula la actividad cognitiva y mejora la memoria en personas con fatiga mental.

- 6. Carminativa y Digestiva:**

Alivia flatulencias, dispepsias y digestiones lentas.

- **Indicaciones:**

- 1. Uso Interno:**

Trastornos digestivos: Flatulencias, dispepsias, cólicos gastrointestinales. Trastornos menstruales y menopausia: Alivia sofocos, sudoración nocturna y regula el ciclo menstrual. Fatiga mental y pérdida de memoria leve. Afecciones respiratorias: Bronquitis, resfriados y dolores de garganta.

- 2. Uso Externo:**

Aftas bucales, gingivitis y faringitis: Enjuagues o gargarismos. Heridas leves y eccemas: Aplicación tópica para acelerar la cicatrización. Sudoración excesiva: Como antitranspirante natural en baños o compresas.

- **Posología:**

- 1. Infusión:**

1-2 g de hojas secas en una taza de agua caliente. Tomar hasta 3 veces al día.

- 2. Decocción (uso externo):**

Hervir 10 g de hojas en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar en enjuagues, baños o compresas.

- 3. Aceite Esencial:**

Uso externo diluido en aceite base (2-3 gotas en 10 ml de aceite portador) para masajes o inhalaciones.

- 4. Tintura:**

20-30 gotas diluidas en agua, hasta 3 veces al día.

- **Precaución:**

1. Toxicidad:

En dosis elevadas, el aceite esencial puede causar náuseas, vómitos, mareos y, en casos graves, convulsiones debido a la tujona.

2. Embarazo y Lactancia: Contraindicada debido a su efecto uterotónico y posible reducción de la producción de leche.

3. Epilepsia: No recomendada en personas con predisposición a convulsiones.

4. Niños: Evitar el uso del aceite esencial en menores de 12 años.

Nota: El consumo prolongado debe ser supervisado por un profesional, debido a la presencia de tujona.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre "Salvia" proviene del latín "salvare", que significa salvar o curar en referencia a sus numerosas propiedades medicinales. En la antigüedad, se creía que la salvia podía prolongar la vida. Los romanos la consideraban una planta sagrada y esencial en rituales de purificación. Es una planta fundamental en la cocina mediterránea, utilizada para sazonar carnes, pescados y guisos. La salvia es un símbolo de sabiduría y salud en varias culturas.

Saúco *Sambucus nigra*



- **Familia:**

Adoxaceae (anteriormente Caprifoliaceae)

- **Nombre Popular:**

Saúco, Sabugo, Flor de Saúco, Árbol de las Hadas

- **Descripción Botánica:**

El saúco es un arbusto o árbol pequeño caducifolio que puede alcanzar entre 2 y 8 metros de altura. Posee un tronco leñoso, ramificado, con corteza de color marrón grisáceo y superficie rugosa. Las hojas son opuestas, compuestas por 5-7 folíolos lanceolados y dentados, de color verde oscuro. Las flores son pequeñas, blancas o cremosas, fragantes, y se agrupan en umbelas planas de hasta 20 cm de diámetro. Los frutos son pequeñas bayas negras o púrpuras, jugosas, agrupadas en racimos. Florece a finales de primavera y los frutos maduran a finales de verano.

- **Droga Vegetal:**

Las flores, los frutos maduros y, en menor medida, la corteza y las hojas (con precaución debido a su contenido tóxico).

- **Principales Constituyentes:**

Flavonoides, ácidos orgánicos, antocianinas, vitamina C, aceites esenciales, taninos y glicósidos cianogénicos.

- **Acción Farmacológica:**

1. **Antiinflamatoria:** Reduce la inflamación, especialmente en las vías respiratorias y articulaciones.

2. **Antiviral e Inmunoestimulante:** Estimula la respuesta inmunitaria y combate infecciones virales como la gripe y el resfriado común.

3. **Expectorante y Sudorífica:** Favorece la eliminación de mucosidad y estimula la transpiración, ayudando a reducir la fiebre.

4. **Laxante Suave:** Los frutos maduros promueven el tránsito intestinal y alivian el estreñimiento leve.

5. **Antioxidante:** Neutraliza los radicales libres, protegiendo las células del daño oxidativo.

6. **Astringente:** La corteza y las hojas tienen propiedades astringentes y antimicrobianas, aunque su uso debe ser supervisado.



- **Indicaciones:**

- 1. **Uso Interno:**

- Afecciones respiratorias: resfriados, gripes, bronquitis.

- Estados febriles: ayuda a reducir la fiebre y los síntomas asociados.

- Estreñimiento leve.

- Refuerzo del sistema inmunológico.

- 2. **Uso Externo:**

- Inflamaciones oculares leves: como colirio en conjuntivitis (preparaciones específicas).

- Afecciones cutáneas: heridas leves, quemaduras o eccemas.

- Gargarismos para tratar faringitis o irritación de garganta

- **Posología:**

- 1. **Infusión de Flores:** 2-4 g de flores secas en una taza de agua caliente. Tomar 2-3 veces al día.

- 2. **Jugo de Frutos:** 50-100 ml al día, preferiblemente diluido en agua o combinado con otros jugos.

- 3. **Decocción (uso externo):** Hervir 20 g de flores o corteza en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar en baños o compresas.

- 4. **Jarabe Casero (para la gripe):** Hervir 1 taza de frutos frescos con 1 litro de agua y 1 taza de azúcar. Consumir 1-2 cucharadas al día.

- **Precaución:**

1. **Toxicidad:**

-Las hojas, corteza y frutos inmaduros contienen compuestos cianogénicos (sambunigrina), que pueden causar náuseas, vómitos o diarrea en dosis altas.

2. **Embarazo y Lactancia:**

-Evitar el uso interno sin supervisión médica.

3. **Alergias:**

-Algunas personas pueden presentar reacciones alérgicas al contacto con las flores o el jugo de frutos.

Nota: Los frutos deben estar completamente maduros antes de su consumo, ya que los inmaduros contienen sambunigrina, que puede ser tóxica.

¿SABÍAS QUE...?

El saúco es considerado un árbol protector en el folclore europeo, asociado a la magia y los espíritus del bosque. Sus flores y frutos han sido utilizados durante siglos en la cocina, para preparar jarabes, mermeladas y bebidas fermentadas como el vino de saúco. En la medicina tradicional, el saúco era conocido como la "farmacia del pueblo" por sus múltiples aplicaciones terapéuticas. La madera del saúco, ligera y fácil de trabajar, se utilizaba para fabricar instrumentos musicales como flautas y pífanos.

Sábila Aloe vera



- **Familia:**

Asphodelaceae (anteriormente Liliaceae)

- **Nombre Popular:**

Sábila, Aloe, Aloe de Barbados, Pita Zábila

- **Descripción Botánica:**

El aloe vera es una planta perenne y suculenta que crece en forma de roseta basal. Sus hojas son carnosas, alargadas y lanceoladas, de color verde grisáceo y con bordes espinosos. Pueden alcanzar entre 20 y 50 cm de largo y contienen un tejido interno lleno de gel claro y mucilaginoso. Sus flores son amarillas o anaranjadas, tubulares, y crecen en racimos terminales en un tallo floral de hasta 1 metro de altura. El aloe es nativo de regiones cálidas y áridas, pero se cultiva ampliamente por sus propiedades medicinales y cosméticas.

- **Droga Vegetal:**

El gel extraído de las hojas (parte interna) y el látex (parte amarilla amarga debajo de la cáscara).

- **Principales Constituyentes:**

Polisacáridos, aloína y emodina, enzimas, vitaminas y minerales, aminoácidos, saponinas y ligninas,

- **Acción Farmacológica:**

1. **Cicatrizante y Regenerativa:** Favorece la regeneración de la piel en quemaduras, heridas y cicatrices gracias al acemanano y otros polisacáridos.

2. **Hidratante:** Hidrata profundamente la piel y mejora la elasticidad cutánea, siendo útil en casos de sequedad y envejecimiento.

3. **Antiinflamatoria:** Reduce la inflamación en afecciones de la piel, articulaciones y el sistema digestivo.

4. **Laxante:** El látex del aloe tiene efectos laxantes debido a la aloína, útil en casos de estreñimiento ocasional (bajo supervisión médica).

5. **Inmunoestimulante:** Refuerza el sistema inmunológico al estimular la producción de macrófagos y linfocitos.

6. **Antimicrobiana:** Actúa contra bacterias, hongos y virus, ayudando a prevenir infecciones cutáneas.

7. **Digestiva:** Mejora la digestión, alivia el reflujo gástrico y protege la mucosa gástrica.

- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

Alivio del estreñimiento ocasional (látex, en dosis controladas). Tratamiento complementario de gastritis, úlcera gástrica y síndrome del intestino irritable. Refuerzo del sistema inmunológico.

2. **Uso Externo:**

-Quemaduras leves, heridas, cicatrices, eccemas y psoriasis.

-Hidratación y cuidado de piel seca, sensible o envejecida.

-Tratamiento de acné y otras infecciones cutáneas leves.

- **Posología:**

1. **Gel Fresco:**

-Extraer directamente de las hojas y aplicar en heridas, quemaduras o piel seca.

2. **Zumo de Aloe Comercial:**

-Tomar 20-50 ml diarios, diluidos en agua o zumo, para mejorar la digestión y el sistema inmunológico.

3. **Cápsulas o Extracto Seco:**

-Seguir las recomendaciones del fabricante, generalmente 300-600 mg diarios.

4. **Látex (laxante):**

-No más de 50 mg al día en tratamientos cortos y bajo supervisión médica.

- **Precaución:**

1. **Toxicidad:**

El látex de aloe contiene aloína, que en dosis altas puede causar diarrea severa, dolor abdominal e irritación gástrica.

2. **Embarazo y Lactancia:**

Contraindicado, ya que el látex puede tener efectos uterotónicos y causar contracciones.

3. **Niños:**

No recomendado el uso interno sin supervisión médica.

4. **Alergias:**

Realizar una prueba en una pequeña área de la piel antes de aplicar grandes cantidades para evitar reacciones alérgicas.

Nota: El uso prolongado del látex no está recomendado debido al riesgo de irritación intestinal.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre "Aloe" proviene del árabe "alloeh", que significa sustancia amarga brillante y "vera" significa verdadera en latín. Era considerado un remedio milagroso en el Antiguo Egipto, donde lo llamaban la planta de la inmortalidad. Cleopatra lo utilizaba para el cuidado de su piel.

Sándalo Santalum album



- **Familia:**

Santalaceae

- **Nombre Popular:**

Sándalo, Sándalo Blanco, Madera de Sándalo

- **Descripción Botánica:**

El sándalo es un árbol perenne que puede alcanzar hasta 10-15 metros de altura. Tiene un tronco de corteza rugosa, de color marrón grisáceo, y una copa densa con ramas extendidas. Sus hojas son opuestas, simples y elípticas, de color verde brillante en el haz y más pálidas en el envés. Las flores son pequeñas, de color rojo púrpura, y se agrupan en racimos axilares. El fruto es una drupa globosa de color negro púrpura al madurar, que contiene una sola semilla. Este árbol es hemiparásito, ya que sus raíces se conectan a las de otras plantas para obtener nutrientes.

- **Droga Vegetal:**

La madera del tronco y el aceite esencial extraído de ella.

- **Principales Constituyentes:**

Aceite esencial, ligninas, ácidos orgánicos y sesquiterpenos.

- **Acción Farmacológica:**

1. **Calmante y Sedante:** Relaja el sistema nervioso central, aliviando el estrés, la ansiedad y el insomnio.

2. **Antiinflamatoria:** Reduce la inflamación en afecciones cutáneas, musculares y articulares.

3. **Antiséptica:** Actúa contra bacterias y hongos, especialmente útil en infecciones de piel y vías respiratorias.

4. **Expectorante:** Facilita la eliminación de mucosidad en casos de tos o bronquitis.

5. **Afrodisíaca:** Tradicionalmente considerado un estimulante sensorial, asociado a la mejora de la libido y el bienestar emocional.

6. **Cicatrizante:** Favorece la regeneración de la piel en heridas leves y quemaduras.



- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:** Alivio de ansiedad, insomnio y estrés. Tratamiento complementario en infecciones respiratorias leves

(tos, resfriados). Alivio de molestias digestivas leves como cólicos y flatulencias.

2. **Uso Externo:** Tratamiento de heridas, quemaduras y acné. Alivio de eczema, dermatitis y otras afecciones inflamatorias

de la piel. Como aceite de masaje para relajar músculos tensos y mejorar el bienestar general.

3. **Uso Aromático:** En aromaterapia, se utiliza para promover la relajación, reducir el estrés y mejorar el enfoque mental.

- **Posología:**

1. **Aceite Esencial (Uso Externo):** Diluir 2-3 gotas en 10 ml de aceite portador (como aceite de almendras o jojoba) para masajes o aplicaciones tópicas.

2. **Inhalación (Uso Aromático):** Añadir 3-5 gotas a un difusor de aromaterapia o un recipiente con agua caliente para inhalaciones relajantes.

3. **Ungüentos Caseros:** Mezclar aceite esencial con una base de crema neutra para tratar afecciones cutáneas leves.

- **Precaución:**

1. **Alergias:** Realizar una prueba en una pequeña área de la piel antes de usar el aceite esencial para evitar reacciones alérgicas.
2. **Embarazo y Lactancia:** Evitar su uso interno y externo durante estas etapas, salvo recomendación médica.
3. **Niños:** No recomendado en menores de 12 años sin supervisión médica.
4. **Interacciones:** Puede potenciar el efecto sedante de algunos medicamentos o causar somnolencia si se combina con otros sedantes.

El sándalo es una de las maderas más valiosas del mundo debido a su durabilidad y fragancia única. Es ampliamente utilizado en la elaboración de incienso, perfumes y aceites esenciales.

¿SABÍAS QUE...?

El sándalo es una de las maderas más valiosas del mundo debido a su durabilidad y fragancia única. Es ampliamente utilizado en la elaboración de incienso, perfumes y aceites esenciales. En la India, el sándalo es considerado un árbol sagrado y se utiliza en rituales religiosos, incluyendo la fabricación de rosarios y estatuas de deidades.

Sello de Salomón

Polygonatum multiflorum



- **Familia:**

Asparagaceae (anteriormente Convallariaceae)

- **Nombre Popular:**

Sello de Salomón, Raíz de Salomón, Sigillum Salomonis, Lágrimas de David

- **Descripción Botánica:**

El sello de Salomón es una planta herbácea perenne que crece a partir de un rizoma grueso y subterráneo. Puede alcanzar entre 30 y 60 cm de altura. Sus tallos son arqueados, con hojas alternas, ovadas o elípticas, de color verde intenso y con una disposición alterna. Las flores son blancas, tubulares y colgantes, generalmente dispuestas en racimos de 2-5 flores que cuelgan bajo las hojas. El fruto es una pequeña baya azul-negra que contiene varias semillas. Es nativa de Europa y Asia y se encuentra comúnmente en bosques y áreas sombrías.

- **Droga Vegetal:**

Los rizomas y, en menor medida, las hojas y las flores.

- **Principales Constituyentes:**

Saponinas esteroidales, polisacáridos, flavonoides, alcaloides, mucílagos y taninos.

- **Acción Farmacológica:**

1. **Antiinflamatoria:** Alivia inflamaciones locales en articulaciones, músculos y piel.

2. **Analgésica:** Reduce el dolor asociado a lesiones musculares, artritis y reumatismo.

3. **Emoliente y Cicatrizante:** Favorece la curación de heridas, quemaduras y úlceras cutáneas.

4. **Expectorante:** Facilita la eliminación de mucosidad en afecciones respiratorias como bronquitis.

5. **Diurética:** Promueve la eliminación de líquidos, siendo útil en casos de edemas leves.

6. **Astringente:** Útil para tratar diarreas leves y en aplicaciones tópicas para heridas.



- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

- Afecciones respiratorias como bronquitis y tos persistente.

- Inflamaciones articulares y reumatismo.

- Trastornos digestivos leves, como diarreas pasajeras.

2. **Uso Externo:**

- Alivio de contusiones, hematomas y esguinces.

- Tratamiento de heridas, quemaduras y úlceras cutáneas.

- Baños relajantes para aliviar dolores musculares y articulares.

- **Posología:**

1. **Decocción (Uso Interno):** Hervir 1-2 g de rizoma seco en 200 ml de agua durante 10 minutos. Tomar 1-2 veces al día.

2. **Decocción (Uso Externo):** Hervir 20 g de rizoma en 1 litro de agua. Usar en compresas o baños para tratar inflamaciones y heridas.

3. **Ungüento Casero:** Preparar una pomada con el extracto del rizoma para aplicar tópicamente en contusiones o heridas.

- **Precaución:**

1. **Toxicidad:**

El consumo excesivo puede causar efectos adversos como irritación gástrica o náuseas.

2. **Embarazo y Lactancia:**

Contraindicado debido a su potencial efecto tóxico.

3. **Frutos Tóxicos:**

Las bayas son tóxicas y no deben consumirse.

4. **Niños:**

No recomendado para menores de 12 años sin supervisión médica.

Nota: El uso interno debe ser supervisado por un profesional debido a la presencia de compuestos tóxicos en altas dosis.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre "Sello de Salomón" proviene de las marcas circulares que aparecen en los rizomas cortados transversalmente, que se asemejan a un sello o anillo. La planta es apreciada por su valor ornamental en jardines sombreado y húmedos.

