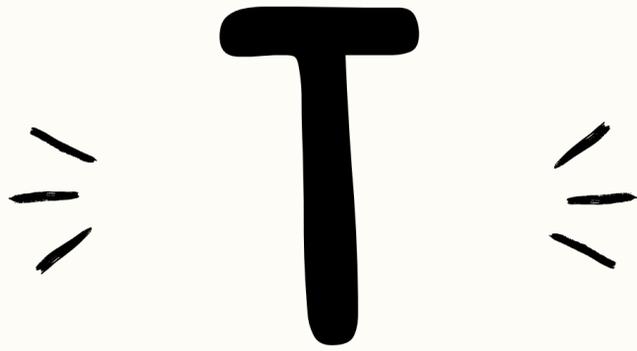


SARELA

De la A a la Z



Tu cuaderno de plantas
medicinales



Thymus vulgaris

Tilia platyphyllos

Camellia sinensis

Trifolium pratense

Tamarindus indica

Tomillo *Thymus vulgaris*



- **Familia:**

Lamiaceae (anteriormente Labiatae)

- **Nombre Popular:**

Tomillo, Tomillo Común, Té de los Huertos, Hierba de San Antonio

- **Descripción Botánica:**

El tomillo es un arbusto perenne y aromático que alcanza entre 20 y 40 cm de altura. Tiene tallos leñosos y delgados, cubiertos de pequeñas hojas opuestas, lineares o lanceoladas, de color verde grisáceo y con una textura algo vellosa. Las flores son pequeñas, de color lila, rosado o blanco, y están agrupadas en inflorescencias terminales. Florece en primavera y verano. La planta es nativa de la región mediterránea y crece en suelos secos y soleados.

- **Droga Vegetal:**

Las hojas y las sumidades floridas.

- **Principales Constituyentes:**

1. Aceite Esencial:
2. Flavonoides:
3. Ácidos Fenólicos:
4. Taninos:
5. Saponinas:



- **Acción Farmacológica:**

1. **Antiséptica y Antimicrobiana:** El timol y el carvacrol inhiben el crecimiento de bacterias, hongos y virus, siendo útiles en infecciones respiratorias y digestivas.
2. **Antiinflamatoria:** Reduce la inflamación en las vías respiratorias, articulaciones y piel.
3. **Antiespasmódica:** Relaja los músculos lisos, aliviando cólicos y calambres gastrointestinales.
4. **Expectorante:** Favorece la eliminación de mucosidad, siendo útil en bronquitis y tos.
5. **Carminativa y Digestiva:** Alivia flatulencias, digestiones lentas y cólicos.
6. **Antioxidante:** Protege las células del daño oxidativo gracias a sus flavonoides y ácidos fenólicos.

- **Indicaciones:**

- 1. Uso Interno:**

- Trastornos respiratorios: bronquitis, tos, resfriados.

- Trastornos digestivos: indigestión, flatulencias, diarrea leve.

- Trastornos menstruales leves, como cólicos menstruales.

- 2. Uso Externo:**

- Desinfección de heridas y úlceras.

- Enjuagues bucales para tratar aftas, gingivitis y mal aliento.

- Baños relajantes para aliviar dolores musculares y articulares.

- 3. Uso Aromático:**

- Como aceite esencial en aromaterapia para aliviar el estrés y mejorar la concentración.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre "Thymus" proviene del griego "thymos", que significa coraje o espíritu ya que se creía que el tomillo fortalecía la mente y el cuerpo. En la Antigua Grecia, se utilizaba como incienso en templos y baños por su aroma purificador. En la Edad Media, el tomillo era un símbolo de valentía.

- **Posología:**

1. Infusión: 1-2 g de sumidades floridas en una taza de agua caliente. Tomar 2-3 veces al día.
2. Decocción (Uso Externo): Hervir 20 g de hojas en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar para lavar heridas o como baño.
3. Aceite Esencial (Uso Externo): Diluir 2-3 gotas en 10 ml de aceite base (almendra o jojoba) para masajes o inhalaciones.
4. Enjuagues Bucles: Añadir unas gotas de infusión o decocción concentrada en agua para enjuagar la boca.

- **Precaución:**

1. Toxicidad: En dosis altas, el timol puede causar irritación gástrica o hepática.
2. Embarazo y Lactancia: Evitar el uso de aceite esencial durante estas etapas.
3. Alergias: Realizar una prueba de sensibilidad cutánea antes de usar el aceite esencial.

Nota: El aceite esencial no debe ingerirse sin supervisión médica.

Tilo *Tilia platyphyllos*



- **Familia:**

Malvaceae (anteriormente Tiliaceae)

- **Nombre Popular:**

Tilo, Árbol del Tilo, Lipa, Árbol de la Paz

- **Descripción Botánica:**

El tilo es un árbol caducifolio que puede alcanzar hasta 30-40 metros de altura. Tiene un tronco recto con corteza grisácea y lisa que se vuelve más rugosa con la edad. Las hojas son cordiformes (en forma de corazón), grandes, de hasta 12 cm de largo, con bordes serrados y una textura aterciopelada en el envés. Las flores son amarillo-cremosas, fragantes, y se agrupan en inflorescencias pendulares de 2-5 flores, con una bráctea membranosa característica que actúa como al caer. El fruto es una pequeña nuez seca, cubierta de una fina pelusa. Florece a finales de primavera y principios de verano.

- **Droga Vegetal:**

Las flores, las brácteas y, en menor medida, la corteza.

• **Principales Constituyentes:**

1. Aceites Esenciales
2. Flavonoides
3. Mucílagos
4. Ácidos Fenólicos
5. Taninos



• **Acción Farmacológica:**

1. Sedante y Calmante:

Promueve la relajación, alivia la ansiedad y favorece el sueño.

2. Antiespasmódica:

Relaja los músculos lisos, aliviando cólicos gastrointestinales y calambres.

3. Expectorante y Sudorífica:

Estimula la transpiración, ayudando a reducir la fiebre en resfriados y gripes.

4. Emoliente:

Protege las mucosas irritadas en casos de tos seca y faringitis.

5. Antioxidante:

Neutraliza los radicales libres, protegiendo las células del daño oxidativo.

6. Astringente:

Útil en diarreas leves y en aplicaciones tópicas para heridas y eccemas

- **Indicaciones:**

- 1. **Uso Interno:**

- Alivio de ansiedad, estrés e insomnio leve.

- Trastornos digestivos como cólicos, flatulencias y dispepsia.

- Estados febriles y resfriados, para favorecer la sudoración y aliviar la tos.

- 2. **Uso Externo:**

- Gargarismos en casos de faringitis o aftas bucales.

- Baños relajantes para aliviar tensión muscular y nerviosa.

- **Posología:**

- 1. **Infusión (Uso Interno):**

- 1-2 g de flores secas en una taza de agua caliente.

- Tomar hasta 3 veces al día.

- 2. **Decocción (Uso Externo):**

- Hervir 10 g de flores o corteza en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar en baños o compresas.

- 3. **Extractos Comerciales:**

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

- **Precaución:**

1. **Hipersensibilidad:**

Algunas personas pueden ser alérgicas al polen del tilo o a sus componentes.

2. **Niños y Embarazo:**

Es seguro en infusiones ligeras, pero se recomienda consultar con un médico antes de usarlo en grandes cantidades.

3. **Interacciones:**

Puede potenciar el efecto de medicamentos sedantes.

Nota: Es una planta segura para la mayoría de las personas, pero su uso excesivo no está recomendado.

¿SABÍAS QUE...?

El tilo es considerado un símbolo de paz y protección en muchas culturas europeas, siendo común encontrarlo en plazas y lugares públicos. En la mitología griega, el tilo estaba consagrado a la diosa Hera y simbolizaba la fidelidad y el amor conyugal. Las flores de tilo son muy valoradas en apicultura, ya que producen una miel aromática y de alta calidad.

Té Verde *Camellia sinensis*



- **Familia:**

Theaceae

- **Nombre Popular:**

Té Verde, Té Chino, Té no Fermentado

- **Descripción Botánica:**

El té verde proviene de un arbusto perenne que puede alcanzar entre 1 y 2 metros de altura cuando es cultivado, aunque en estado silvestre puede crecer como árbol de hasta 10 metros. Sus hojas son alternas, lanceoladas y dentadas, de color verde oscuro y textura coriácea. Las flores son blancas y fragantes, solitarias o en pequeños grupos, y producen un fruto en forma de cápsula que contiene semillas marrones. Se cultiva principalmente en regiones tropicales y subtropicales de Asia, como China, Japón e India. Las hojas utilizadas para el té verde se recolectan y se someten a un procesado mínimo, sin fermentación, lo que preserva sus componentes activos.

- **Droga Vegetal:**

Las hojas jóvenes y brotes tiernos.

- **Principales Constituyentes:**

1. Polifenoles
2. Alcaloides
3. Aminoácidos
4. Vitaminas y Minerales
5. Saponinas
6. Taninos



- **Acción Farmacológica:**

1. **Antioxidante:** Protege contra el daño celular causado por radicales libres, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y ciertos tipos de cáncer.
2. **Estimulante:** La cafeína mejora el estado de alerta, la concentración y el rendimiento físico.
3. **Termogénica:** Favorece la quema de grasas y la pérdida de peso al aumentar el metabolismo basal.
4. **Antiinflamatoria:** Reduce la inflamación crónica y mejora la salud articular.
5. **Cardioprotectora:** Mejora la circulación sanguínea, reduce el colesterol LDL (malo) y regula la presión arterial.
6. **Antimicrobiana:** Ayuda a combatir bacterias y virus, especialmente en infecciones bucales y respiratorias.
7. **Neuroprotectora:** Protege las neuronas y puede retrasar la aparición de enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson.

- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

- Mejora de la concentración y estado de alerta.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
- Refuerzo del sistema inmunológico.
- Regulación del peso corporal y metabolismo.
- Reducción de inflamaciones crónicas.

2. **Uso Externo:**

- Enjuagues bucales para prevenir caries y mal aliento.
- Compresas para tratar irritaciones oculares leves.

- **Posología:**

1. **Infusión (Uso Interno):**

- 2-3 g de hojas secas por taza de agua a 80 °C. Dejar reposar 2-3 minutos y consumir hasta 3 veces al día.

2. **Cápsulas o Extractos:**

- Según indicación del fabricante, generalmente 250-500 mg diarios.

3. **Uso Tópico:**

- Preparar una infusión concentrada y usar como enjuague bucal o en compresas para aliviar irritaciones cutáneas.

- **Precaución:**

1. **Efectos Estimulantes:**

En dosis altas puede causar nerviosismo, insomnio y palpitaciones debido a la cafeína.

2. **Anemia:**

Los taninos pueden interferir con la absorción de hierro, por lo que no debe tomarse junto con comidas ricas en hierro.

3. **Embarazo y Lactancia:**

Consumir en cantidades moderadas debido a la cafeína.

4. **Interacciones:**

Puede potenciar el efecto de medicamentos estimulantes o anticoagulantes.

Nota: No se recomienda consumir más de 3-4 tazas al día debido a la cafeína.

¿SABÍAS QUE...?

El té verde ha sido utilizado durante más de 4.000 años en la medicina tradicional china y japonesa como remedio para la longevidad. El proceso de elaboración del té verde implica un secado rápido de las hojas para evitar la fermentación, lo que preserva sus catequinas y compuestos activos.

El polvo de té verde (matcha) es una variante concentrada muy popular, utilizada en recetas culinarias y bebidas modernas.

Trébol Rojo *Trifolium pratense*



- **Familia:**

Fabaceae (anteriormente Leguminosae)

- **Nombre Popular:**

Trébol Rojo, Trébol de Prado, Trébol Morado

- **Descripción Botánica:**

El trébol rojo es una planta herbácea perenne que puede alcanzar hasta 40- 50 cm de altura. Posee tallos ramificados y erectos, con hojas trifoliadas características de la familia Fabaceae. Las hojas son ovaladas, de color verde claro con una mancha blanca distintiva en el centro. Las flores se agrupan en inflorescencias globosas de color rosado o púrpura, con un aroma suave y dulce. Florece desde la primavera hasta el otoño, y crece en prados, pastizales y bordes de caminos, especialmente en climas templados.

- **Droga Vegetal:**

Las flores y, en menor medida, las hojas.



- **Droga Vegetal:**

Las flores y, en menor medida, las hojas.

- **Principales Constituyentes:**

1. Isoflavonas: Genisteína, daidzeína, formononetina y biochanina A

2. Flavonoides: Quercetina y kaempferol

3. Ácidos Fenólicos: Ácido cafeico y ácido salicílico

4. Taninos

5. Saponinas

6. Vitaminas y Minerales

- **Acción Farmacológica:**

1. **Fitoestrogénica:** Alivia síntomas de la menopausia como sofocos, sudoración nocturna y cambios de humor.

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

3. **Antioxidante:** Protege contra el daño oxidativo, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento celular.

4. **Expectorante:** Favorece la eliminación de mucosidad en casos de tos y bronquitis.

5. **Hipolipemiente:** Ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (malo).

6. **Astringente:** Útil en el tratamiento de diarreas leves y para el cuidado de heridas cutáneas.

- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:**

- Alivio de sofocos y otros síntomas de la menopausia.
- Mejora de la salud cardiovascular y reducción de colesterol.
- Alivio de afecciones respiratorias como bronquitis y tos persistente.
- Tratamiento complementario en artritis y reumatismo.

2. **Uso Externo:**

- Tratamiento de heridas, quemaduras y eccemas.
- Compresas para aliviar la inflamación local o infecciones cutáneas.

- **Posología:**

1. **Infusión (Uso Interno):** 1-2 g de flores secas en una taza de agua caliente. Tomar hasta 3 veces al día.
2. **Tintura:** 20-40 gotas diluidas en agua, hasta 3 veces al día.
3. **Compresas (Uso Externo):** Preparar una decocción con 10 g de flores secas en 1 litro de agua. Aplicar en la zona afectada.



- **Precaución:**

1. **Efectos Estrogénicos:**

- Evitar en personas con cáncer dependiente de estrógenos (mama, ovario, útero) o en tratamientos hormonales.

2. **Embarazo y Lactancia:**

- No recomendado debido a su actividad fitoestrogénica.

3. **Interacciones:**

- Puede interferir con medicamentos anticoagulantes, anticonceptivos o tratamientos hormonales.

Nota: La suplementación con trébol rojo debe ser supervisada en personas con antecedentes hormonales, como cáncer de mama o endometriosis.

¿SABÍAS QUE...?

Símbolo de suerte y prosperidad en muchas culturas, especialmente cuando se encuentra una variedad de cuatro hojas. En la medicina popular, las flores de trébol rojo se empleaban como limpiador de la sangre ayudando en problemas de la piel y dolencias inflamatorias.

En el folklore celta, el trébol estaba asociado a la diosa Brigid, representando la conexión entre el cielo, la tierra y el inframundo.

Tamarindo

Tamarindus indica



- **Familia:**

Fabaceae

- **Nombre Popular:**

Tamarindo, Árbol del Tamarindo

- **Descripción Botánica:**

El tamarindo es un árbol perenne que puede alcanzar hasta 20-25 metros de altura. Tiene un tronco grueso, con corteza rugosa y marrón grisácea, y una copa densa y redondeada. Sus hojas son compuestas pinnadas, con numerosos folíolos pequeños, oblongos y de color verde claro. Las flores son amarillas con vetas rojas o rosadas, agrupadas en racimos axilares. El fruto es una vaina alargada, marrón, de hasta 15 cm de longitud, que contiene una pulpa pegajosa de color marrón oscuro y varias semillas duras. La pulpa es de sabor ácido y dulce, y es la parte más utilizada del árbol. Es originario de África tropical, pero ampliamente cultivado en regiones tropicales de todo el mundo.

- **Droga Vegetal:**

La pulpa del fruto, aunque también se usan las semillas y las hojas en menor medida.

- **Principales Constituyentes:**

1. Ácidos Orgánicos: Ácido tartárico, Ácido málico y cítrico.
2. Azúcares Naturales
3. Fibra Dietética
4. Minerales:
5. Flavonoides y Fenoles
6. Pectinas

- **Acción Farmacológica:**

1. Laxante Suave
2. Digestiva
3. Antioxidante
4. Cardioprotectora
5. Antimicrobiana
6. Refrescante y Hidratante

- **Indicaciones:**

1. **Uso Interno:** Tratamiento del estreñimiento leve, Alivio de trastornos digestivos como indigestión y flatulencias. Como tónico en estados de deshidratación o durante el calor intenso y Control del colesterol y presión arterial elevada.
2. **Uso Externo:** En compresas para aliviar inflamaciones locales o picaduras de insectos (hojas trituradas o decocción).



- **Posología:**

1. Pulpa Fresca: Consumir entre 10-20 g al día, sola o diluida en agua, para regular el tránsito intestinal.
2. Infusión: Hervir 20 g de pulpa en 500 ml de agua durante 10 minutos. Tomar 1-2 veces al día como laxante suave.
3. Jugo de Tamarindo: Mezclar 1-2 cucharadas de pulpa en agua fría, añadir azúcar al gusto y beber como tónico refrescante.
4. Cataplasma (Uso Externo): Machacar hojas frescas y aplicar sobre la piel para aliviar inflamaciones o irritaciones.

- **Precaución:**

1. Consumo Excesivo: En grandes cantidades, puede causar diarrea o molestias estomacales.
2. Interacciones: Puede potenciar el efecto de medicamentos anticoagulantes debido a su contenido en ácido tartárico.
3. Diabetes: Consumir con moderación, ya que contiene azúcares naturales.
4. Embarazo y Lactancia: Apto en cantidades alimentarias, pero consultar con un médico antes de usarlo con fines medicinales.

¿SABÍAS QUE...?

El nombre Tamarindo proviene del árabe tamr hindi que significa dátil de la India debido a su sabor y textura similares al dátil. En la medicina ayurvédica, se utiliza como remedio para trastornos digestivos y fiebre. El tamarindo es un ingrediente fundamental en diversas cocinas del mundo, como la india, la mexicana y la del sudeste asiático, utilizado en salsas, chutneys, bebidas y dulces.



