



MÓDULO 13

VADEMÉCUM PROFESIONAL

TU GUÍA COMPLETA DE CONSULTA EN SALUD NATURAL



-  13.1 FICHAS DE MÁS DE 100 PLANTAS MEDICINALES
-  13.2 ÍNDICE POR SISTEMAS
-  13.3 ÍNDICE POR PRINCIPIOS ACTIVOS
-  13.4 CONTRAINDICACIONES
-  13.5 INTERACCIONES CON MEDICAMENTOS
-  13.6 DOSIS TRADICIONALES
-  13.7 PROTOCOLOS DE BIENESTAR
-  13.8 BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICA COMENTADA
-  13.9 EXAMEN FINAL
-  13.10 AUTOEVALUACIÓN
-  13.11 DIPLOMA DE APROVECHAMIENTO



1 MANZANILLA
(*Matricaria chamomilla*)



FAMILIA
Asteraceae

PARTE UTILIZADA
Flores

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Apígerina, bisabólol
- Flavonoides (luteolina)
- Aceite esencial (azuleno)

PROPIEDADES

Digestiva, antiinflamatoria,
antiespasmódica, calmante,
carminativa, sedante suave.

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Cólicos y gases
- Nerviosismo, ansiedad leve
- Insomnio
- Irritaciones de la piel



PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión
(1-2 g de flores secas
por taza de agua).
Tomar 2-3 tazas al día.



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g
Tintura: 20-40 gotas,
2-3 veces al día.



CONTRAINDICACIONES

Alergia a plantas de la familia
Asteraceae.



INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto
de sedantes y anticoagulantes.



PRECAUCIONES

No usar en embarazo en grandes
cantidades. Suspender si hay
alergia.

2 CALÉNDULA
(*Calendula officinalis*)



FAMILIA
Asteraceae

PARTE UTILIZADA
Flores

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides (quercetina)
- Carotenoides
- Aceite esencial
- Saponinas

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, cicatrizante,
antiséptica, calmante, emoliente,
antiespasmódica.

USOS TRADICIONALES

- Heridas y cortes leves
- Irritaciones de la piel
- Quemaduras leves
- Eccemas y dermatitis
- Inflammaciones bucales



PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, aceite
macerado, pomada,
cataplasma.



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de flores
secas por taza de agua.
Aceite macerado:
uso tópico.



CONTRAINDICACIONES

Hipersensibilidad a la planta
o a otros miembros de la
familia Asteraceae.



INTERACCIONES

No se conocen interacciones
significativas.



PRECAUCIONES

Uso estemo preferente.
Evitar en embarazo sin
supervisión profesional.

3 LAVANDA
(*Lavandula angustifolia*)



FAMILIA
Lamiaceae

PARTE UTILIZADA
Flores y sumidades floridas

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (linalool,
acetato de linalilo)
- Flavonoides
- Cumarinas

PROPIEDADES

Relajante, ansiolítica, antiespasmódica,
antiséptica, carminativa, sedante.

USOS TRADICIONALES

- Ansiedad, estrés, nerviosismo
- Insomnio
- Dolores de cabeza tensionales
- Cólicos digestivos
- Insecticida natural



PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, aceite esencial
(uso externo),
sachets aromáticos.



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
Aceite esencial: 2-4 gotas
diluídas en aceite vegetal.



CONTRAINDICACIONES

Evitar en embarazadas
(especialmente 1er trimestre)
y en epilepsia.



INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
sedantes y ansiolíticos.



PRECAUCIONES

Aceite esencial: no usar puro.
Diluir siempre. Evitar en niños
menores de 6 años.

4 MELISA
(*Melissa officinalis*)



FAMILIA
Lamiaceae

PARTE UTILIZADA
Hojas y sumidades

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (citral, citronelal)
- Ácido rosmarínico
- Flavonoides

PROPIEDADES

Calmante, ansiolítica, digestiva,
antiespasmódica, antiviral, carminativa.

USOS TRADICIONALES

- Estrés, ansiedad, nerviosismo
- Insomnio leve
- Digestiones pesadas
- Gases, cólicos
- Herpes labial



PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, tintura,
extracto fluido.



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
Tintura: 20-40 gotas,
2-3 veces al día.



CONTRAINDICACIONES

Hipersensibilidad a la planta.



INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
sedantes y tiraxina.



PRECAUCIONES

Evitar en hipotiroidismo grave
sin supervisión profesional.

5 VALERIANA
(*Valeriana officinalis*)



FAMILIA
Caprifoliaceae

PARTE UTILIZADA
Raíz y rizoma

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Ácidos valéricos
- Voleponíatos
- Aceite esencial

PROPIEDADES

Sedante, ansiolítica, relajante muscular,
antiespasmódica, inductora del sueño.

USOS TRADICIONALES

- Insomnio
- Ansiedad, tensión nerviosa
- Nerviosismo
- Espasmos musculares
- Cefaleas tensionales



Infusión (raíz seca),
tintura, extracto seco.



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2-3 g de raíz seca
por taza. 1-2 tazas al día.
Tintura: 30-60 gotas
antes de dormir.



CONTRAINDICACIONES

Embarazo, lactancia.



INTERACCIONES

Potencia el efecto de sedantes,
hipnóticos y alcohol.



PRECAUCIONES

Puede causar somnolencia.
No conducir ni operar maquinaria.

6 PASIFLORA
(*Passiflora incarnata*)



FAMILIA
Passifloraceae

PARTE UTILIZADA
Partes aéreas

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides (vibexina)
- Alcaloides (harmalo)
- Cumarinas

PROPIEDADES

Ansiolítica, sedante, espasmolítica,
hipnótica suave.

USOS TRADICIONALES

- Ansiedad, nerviosismo
- Insomnio
- Palpitaciones nerviosas
- Espasmos digestivos
- Tensión muscular



Infusión, tintura,
extracto seco.



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
Tintura: 20-30 gotas,
2-3 veces al día.



CONTRAINDICACIONES

Embarazo, lactancia.



INTERACCIONES

Potencia el efecto de sedantes,
antidepresivos y ansiolíticos.



PRECAUCIONES

Puede causar somnolencia.
Uso prolongado: hacer pausas.

7 ROMERO
(*Salvia rosmarinus*)



FAMILIA
Lamiaceae

PARTE UTILIZADA
Hojas y sumidades

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (1,8-cineol,
alcanfor, α -pineno)
- Ácido rosmarínico
- Flavonoides

PROPIEDADES

Estimulante, digestiva, antioxidante,
antiinflamatoria, colagoga,
tónica cerebral.

USOS TRADICIONALES

- Fatiga mental
- Digestiones lentas
- Gases, hinchazón abdominal
- Dolores musculares
- Mejora de la memoria



Infusión, extracto líquido,
aceite esencial (uso externo).



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
AE tópico: 2-3 gotas
diluídas en aceite vegetal.



CONTRAINDICACIONES

Epilepsia, hipertensión no controlada.



INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de
anticoagulantes.



PRECAUCIONES

Aceite esencial: no usar puro.
Evitar en embarazo.

8 TOMILLO
(*Thymus vulgaris*)



FAMILIA
Lamiaceae

PARTE UTILIZADA
Hojas y sumidades

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (timol,
carvacrol)
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos

PROPIEDADES

Antiséptica, expectorante, antihisiva,
antiespasmódica, carminativa,
analgésica.

USOS TRADICIONALES

- Resfriados, tos, bronquitis
- Gases, cólicos
- Digestiones pesadas
- Infecciones leves
- Hongos en uñas y piel



Infusión, jarabe,
aceite esencial (uso externo).



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
Jarabe: 1-2 cucharaditas
3 veces al día.



CONTRAINDICACIONES

Embarazo, lactancia.
No usar aceite esencial interno.



INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de
anticoagulantes.



PRECAUCIONES

Aceite esencial: muy potente.
Diluir siempre.

9 SALVIA
(*Salvia officinalis*)



FAMILIA
Lamiaceae

PARTE UTILIZADA
Hojas

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (lujona,
cineol, alcanfor)
- Flavonoides
- Ácido rosmarínico

PROPIEDADES

Antiséptica, antiinflamatoria,
astringente, sudorífica, digestiva,
reguladora hormonal.

USOS TRADICIONALES

- Dolor de garganta
- Sudoración en fiebre
- Digestiones pesadas
- Menopausia (sofocon)
- Exceso de transpiración



Infusión, gárgaras,
tintura, aceite esencial
(uso externo).



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
Tintura: 20-40 gotas,
2-3 veces al día.



CONTRAINDICACIONES

Embarazo, lactancia.
Epilepsia (aceite esencial).



INTERACCIONES

Puede disminuir el efecto de
antidiabéticos y anticoagulantes.



PRECAUCIONES

No usar aceite esencial interno.
No usar en niños menores de 6 años.

10 MENTA PIPERITA
(*Mentha x piperita*)



FAMILIA
Lamiaceae

PARTE UTILIZADA
Hojas

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (mentol,
mentona)
- Flavonoides
- Ácido rosmarínico

PROPIEDADES

Digestiva, carminativa, antiespasmódica,
refrescante, colagoga, analgésica local.

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Gases, hinchazón
- Náuseas
- Cefaleas tensionales
- Congestión nasal



Infusión, aceite esencial,
jarabe, cápsulas de
aceite esencial.



DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
AE: 1 gota diluida en
aceite (tópico).



CONTRAINDICACIONES

Reflujo gastroesofágico.
Hernia de hiato.



INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de
antiácidos y anticoagulantes.



PRECAUCIONES

Aceite esencial: no usar en niños
menores de 6 años. Diluir siempre.



CONOCE
LA NATURALEZA



COMPRENDE
SUS PROPIEDADES



11 EUCALIPTO
Eucalyptus globulus



PARTE UTILIZADA
Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Eucaliptol (1,8-cineol)
- Alfa-pineno
- Limoneo
- Flavonoides

PROPIEDADES

Expectorante, mucolítica, antiséptica, descongestionante, antiinflamatoria, antimicrobiana.

USOS TRADICIONALES

- Resfriados, tos y bronquitis
- Congestión nasal y sinusitis
- Dolores musculares
- Infecciones respiratorias
- Fatiga mental

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, inhalaciones, aceite esencial, cataplasma.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de hojas por taza de agua.
Aceite esencial: 2-3 gotas en inhalación.

CONTRAINDICACIONES

No usar en niños menores de 6 años ni en embarazo.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de sedantes y anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Aceite esencial: no ingerir. Infante en altas dosis.

12 LLANTÉN MAYOR
Plantago major



PARTE UTILIZADA
Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aucubina
- Mucilagos
- Flavonoides
- Taninos

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, cicatrizante, expectorante, emoliente, antimicrobiana.

USOS TRADICIONALES

- Heridas, cortes y picaduras
- Irritaciones de piel y mucosas
- Tos y afecciones respiratorias
- Gastritis y úlceras leves
- Hemorroides

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, cataplasma, jarabe, zumo fresco, emplasto.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de hojas por taza de agua.
Zumo fresco: 10-20 ml 3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No se conocen a dosis habituales.

INTERACCIONES

No se conocen interacciones significativas.

PRECAUCIONES

No usar si hay alergia conocida a esta planta.

13 MALVA
Malva sylvestris



PARTE UTILIZADA
Flores y hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Mucilagos
- Antocianósidos
- Flavonoides
- Taninos

PROPIEDADES

Emoliente, antiinflamatoria, calmante, expectorante, laxante suave.

USOS TRADICIONALES

- Irritaciones de garganta y tos seca
- Gastritis y acidez
- Estreñimiento leve
- Irritaciones de piel y mucosas
- Procesos inflamatorios leves

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, cataplasma, jarabe, gargarismos, crema.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2-3 g de flores y hojas por taza de agua. Tomar 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No se conocen a dosis habituales.

INTERACCIONES

Puede disminuir la absorción de algunos medicamentos orales. Tomar separado.

PRECAUCIONES

No usar en caso de obstrucción intestinal.

14 ORTIGA
Urtica dioica



PARTE UTILIZADA
Hojas y raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Clorofila
- Hierro
- Silicio
- Flavonoides
- Histamina, acetilcolina

PROPIEDADES

Depurativa, remineralizante, antiinflamatoria, diurética, fortificante.

USOS TRADICIONALES

- Anemia y fatiga
- Reumatismo y artritis
- Problemas de próstata
- Alergias estacionales
- Caída del cabello

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, extracto líquido, zumo fresco, cápsulas, cataplasma.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2-4 g de hojas por taza de agua.
Extracto: 20-40 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo avanzado ni en insuficiencia renal grave.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de diuréticos y antihipertensivos.

PRECAUCIONES

Puede causar irritación en piel sensible (manejar con guantes).

15 COLA DE CABALLO
Equisetum arvense



PARTE UTILIZADA
Tallos fértiles (toda la planta aérea).

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Silicio
- Flavonoides
- Saponinas
- Sales minerales

PROPIEDADES

Diurética, remineralizante, astringente, cicatrizante, fortalecedora de tejidos.

USOS TRADICIONALES

- Retención de líquidos
- Infecciones urinarias leves
- Fortalecer cabello, uñas y piel
- Osteoporosis
- Cicatrización de heridas

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, extracto líquido, cataplasma, polvo.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza. Extracto líquido: 20-40 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en insuficiencia renal severa.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de diuréticos y litio.

PRECAUCIONES

Uso prolongado puede causar déficit de tiamina (vit. B1).

16 DIENTE DE LEÓN
Taraxacum officinale



PARTE UTILIZADA
Hojas, raíz y flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Taraxasterol
- Inulina
- Flavonoides
- Sales minerales

PROPIEDADES

Depurativa, colerética, diurética, digestiva, laxante suave, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Depuración hepática
- Digestiones lentas
- Retención de líquidos
- Estreñimiento leve
- Piel impura (acné, eccemas)

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción de raíz, extracto, ensaladas (hojas).

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza. Extracto: 30-50 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en obstrucción de vías biliares.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de diuréticos y litio.

PRECAUCIONES

Puede causar alergias en personas sensibles a plantas de la familia Asteraceae.

17 HINOJO
Foeniculum vulgare



PARTE UTILIZADA
Frutos y semillas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Anetol
- Fenchona
- Flavonoides
- Aceite esencial

PROPIEDADES

Carminativa, digestiva, espasmolítica, galactógena, expectorante, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Gases e hinchazón
- Cólicos intestinales
- Digestiones pesadas
- Aumento de la lactancia
- Tos y bronquitis leves

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción de semillas, aceite esencial.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de frutos por taza. Aceite esencial: 1-2 gotas en miel o infusión.

CONTRAINDICACIONES

No usar en hipersensibilidad ni en embarazo en altas dosis.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Aceite esencial en altas dosis puede ser neurotóxico.

18 ANÍS VERDE
Pimpinella anisum



PARTE UTILIZADA
Semillas (frutos).

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Anetol
- Estragol
- Aceite esencial
- Flavonoides

PROPIEDADES

Carminativa, digestiva, expectorante, galactógena, antiespasmódica, esecora.

USOS TRADICIONALES

- Gases e indigestión
- Cólicos en bebés
- Tos y bronquitis
- Aumento de la lactancia
- Mal aliento

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción de semillas, aceite esencial.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1 g de semillas por taza. Aceite esencial: 1 gota en miel o azúcar.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo en altas dosis.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Aceite esencial en altas dosis puede ser neurotóxico.

19 CARDO MARIANO
Silybum marianum



PARTE UTILIZADA
Frutos (semillas).

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Silimarina (silibina, silibianina)
- Flavonoides
- Aceite fijo

PROPIEDADES

Hepatoprotectora, antioxidante, antiinflamatoria, regeneradora hepática.

USOS TRADICIONALES

- Protección del hígado
- Hepatitis y cirrosis
- Hígado graso
- Intoxicaciones hepáticas
- Cálculos biliares (apoyo)

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco, tintura, cápsulas, infusión de semillas molidas.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 140-210 mg de silimarina al día. Tintura: 30-40 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No se conocen a dosis habituales.

INTERACCIONES

Puede interactuar con medicamentos metabolizados por el hígado.

PRECAUCIONES

No usar en obstrucción de vías biliares.

20 ALCACHOFA
Cynara scolymus



PARTE UTILIZADA
Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Cinarina
- Ácido clorogénico
- Flavonoides
- Inulina

PROPIEDADES

Colerética, colapoga, digestiva, hipocolesterolemiante, diurética, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Hígado lento y bilis pegajosa
- Colesterol elevado
- Retención de líquidos
- Trastornos digestivos

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, extracto, cápsulas, jugo fresco de hojas.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2-3 g de hojas por taza. Extracto: 30-60 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en obstrucción de vías biliares ni en úlceras biliares.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de anticoagulantes, medio anticoagulante.

PRECAUCIONES

Puede causar alergias en personas sensibles a Asteraceae.



21 JENGIBRE
Zingiber officinale



PARTE UTILIZADA
Rizoma.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Gingeroles
- Shogaesles
- Zingibereno
- Aceites esenciales
- Resinas

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, digestiva,
carminativa, antiespasmódica,
antimicrobiana, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Náuseas y mareos
- Digestiones pesadas
- Gases e hinchazón
- Dolores musculares y articulares
- Resfriados y congestión

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción,
jugo fresco, polvo
en cápsulas, tintura.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de
rizoma seco por taza.
Tintura: 20-30 gotas,
2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Úlcera gástrica o duodenal,
cálculos biliares.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto
de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Evitar en embarazo avanzado
y en casos de hemorragias.

22 CÚRCUMA
Curcuma longa



PARTE UTILIZADA
Rizoma.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Curcumina
- Demetoxicurcumina
- Bodemeticurcumina
- Aceites esenciales
- Sesquiterpenos

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, antioxidante,
hepatoprotectora, digestiva,
antimicrobiana, cicatrizante.

USOS TRADICIONALES

- Inflamaciones y dolores articulares
- Problemas digestivos
- Protección hepática
- Dislipemias
- Apoyo inmunitario

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción,
polvo en alimentos,
cápsulas, tintura.

DOSIS TRADICIONAL

Polver: 1-3 g al día.
Tintura: 20-30 gotas,
2 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Obstrucción biliar, úlcera péptica,
cálculos biliares.

INTERACCIONES

Puede interferir con
anticoagulantes y antiácidos.

PRECAUCIONES

Evitar en embarazo sin
supervisión profesional.

23 BOSWELLIA
Boswellia serrata



PARTE UTILIZADA
Resina.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Ácidos boswellícos
- β -boswellia
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, analgésica,
immunomoduladora, protectora
del cartilago, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Artritis y artrosis
- Inflamaciones crónicas
- Dolor lumbar
- Asma y bronquitis
- Enfermedades inflamatorias
intestinales

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco en cápsulas,
tintura, oleoresina,
polvo.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 300-500 mg
(65-70% ácidos boswellícos)
2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en embarazo y lactancia.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto
de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Suspender antes de cirugías.

24 HARPAGOFITO
Harpagophytum procumbens



PARTE UTILIZADA
Raíces tuberosas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Harpagósidos
- Flavonoides
- Fenoles
- Iridoides

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, analgésica,
digestiva, colérica,
antineumática.

USOS TRADICIONALES

- Dolor lumbar y ciática
- Artrosis y artritis
- Tendinitis y bursitis
- Digestiones pesadas
- Pérdida de apetito

PREPARACIÓN HABITUAL

Decocción, extracto seco,
tintura, cápsulas.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 600-1200 mg
al día.
Decocción: 2-3 g de raíz
seca por taza.

CONTRAINDICACIONES

Úlcera gástrica o duodenal,
obstrucción biliar.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto
de antiácidos.

PRECAUCIONES

Evitar en embarazo y lactancia.

25 SAUCE BLANCO
Salix alba



PARTE UTILIZADA
Corteza.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Salicina
- Flavonoides
- Taninos
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Analgésica, antiinflamatoria,
antidémica, antipirética,
antitrombótica.

USOS TRADICIONALES

- Dolores musculares y articulares
- Fiebre y estados gripales
- Dolor de cabeza
- Lumbalgia
- Inflamaciones leves

PREPARACIÓN HABITUAL

Decocción de la corteza,
extracto seco, tintura.

DOSIS TRADICIONAL

Decocción: 1-2 g de corteza
seca por taza.
Extracto seco: 240-480 mg
2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Úlcera gastroduodenal, alergia
a aspirina, asma.

INTERACCIONES

No combinar con anticoagulantes
ni antiagregantes.

PRECAUCIONES

Evitar en niños y en embarazo.

26 ÁRNICA
Arnica montana



PARTE UTILIZADA
Flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Helenalina
- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Lactonas sesquiterpénicas

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, analgésica,
antimicrobiana, cicatrizante,
vasoprotectora.

USOS TRADICIONALES

- Golpes y contusiones
- Esguinces
- Hematomas
- Inflamaciones locales
- Dolores musculares

PREPARACIÓN HABITUAL

Tintura, gel, pomada,
cataplasma, aceite
macerado.

DOSIS TRADICIONAL

Tintura: 20-30 gotas
disueltas, 2-3 veces al día.
Uso tópico: aplicación local
2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo, lactancia, heridas
abiertas.

INTERACCIONES

No se conocen interacciones
significativas.

PRECAUCIONES

Solo uso externo. No ingerir.
Puede causar dermatitis.

27 CONSUELDA
Symphytum officinale



PARTE UTILIZADA
Hojas y raíces.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Alantoína
- Rosmarínico
- Muclagos
- Taninos

PROPIEDADES

Cicatrizante, regeneradora,
antiinflamatoria, astringente,
vulneraria.

USOS TRADICIONALES

- Fracturas (uso externo)
- Esguinces y torceduras
- Tendinitis
- Úlceras y heridas
- Irritaciones cutáneas

PREPARACIÓN HABITUAL

Cataplasma, ungüento,
gel, decocción de
hojas (uso externo).

DOSIS TRADICIONAL

Uso externo: aplicar sobre
la zona afectada 2-3 veces
al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia,
ni en insuficiencia hepática.

INTERACCIONES

No se conocen interacciones
significativas.

PRECAUCIONES

Solo uso externo.
Evitar uso prolongado interno.

28 ULMARIA
(REINA DE LOS PRADOS)
Filipendula ulmaria



PARTE UTILIZADA
Sumidades floridas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Salicilatos naturales
- Flavonoides
- Taninos
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, analgésica,
diurética, digestiva, febrífuga.

USOS TRADICIONALES

- Dolores articulares
- Fiebre y estados gripales
- Retención de líquidos
- Cistitis leves
- Digestiones pesadas

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción,
tintura, extracto seco.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de flores
secas por taza.
Tintura: 20-30 gotas,
2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Alergia a la aspirina, úlcera
gástrica.

INTERACCIONES

No combinar con anticoagulantes
ni aspirina.

PRECAUCIONES

Evitar en niños menores de 12
años y embarazo.

29 HIPÉRICO
(HIERBA DE SAN JUAN)
Hypericum perforatum



PARTE UTILIZADA
Sumidades floridas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Hipericina
- Hiperferina
- Flavonoides
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Antidepresiva leve, ansiolítica,
antiinflamatoria, cicatrizante,
antimicrobiana.

USOS TRADICIONALES

- Estados depresivos leves
- Ansiedad y nerviosismo
- Insomnio
- Cicatrización de heridas
- Quemaduras leves

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, aceite macerado,
tintura, extracto seco.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g por taza.
Tintura: 20-40 gotas,
2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo, lactancia,
trastorno bipolar.

INTERACCIONES

Muy importante: reduce el efecto
de muchos medicamentos.

PRECAUCIONES

Evitar exposición solar tras su uso
(fotosensibilizante).

30 GINKGO BILOBA
Ginkgo biloba



PARTE UTILIZADA
Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides
- Terpenoides
- Ginkgolíidos
- Bilobelida

PROPIEDADES

Vasodilatadora, antioxidante,
neuroprotectora, mejora la memoria,
circulación periférica.

USOS TRADICIONALES

- Deterioro cognitivo leve
- Problemas de memoria
- Mareos y vértigos
- Insuficiencia circulatoria
- Acúfenos (tinnitus)

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco estandarizado,
cápsulas, tintura.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 120-240 mg
al día (24% flavonoides
y 6% terpenoides).

CONTRAINDICACIONES

Hemofilia, tratamientos
anticogulantes, cirugía próxima.

INTERACCIONES

Aumenta el riesgo de sangrado con
anticogulantes y antiagregantes.

PRECAUCIONES

Suspender 1-2 semanas antes
de cirugías.



CONOCIMIENTO
QUE EMPODERA



NATURALEZA
QUE SANA



CIENCIA
QUE RESPALDA



BIENESTAR
QUE TRANSFORMA



USO RESPONSABLE
Y CONSCIENTE

LA INFORMACIÓN DE ESTAS FICHAS
NO SUSTITUYE LA CONSULTA CON UN
PROFESIONAL DE LA SALUD.





13.1 FICHAS DE MÁS DE 100 PLANTAS MEDICINALES

PLANTAS 31-40

31 GINSENG

Panax ginseng



PARTE UTILIZADA

Raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Ginsenosídeos (Rb1, Rg1, Rd)
- Polisacáridos
- Péptidos
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Adaptógena, tónico, estimulante físico y mental, inmunomoduladora, antifatiga, afrodisíaca.

USOS TRADICIONALES

- Cansancio físico y mental
- Estrés y agotamiento
- Mejora del rendimiento
- Sistema inmunitario
- Impotencia y libido baja

CONTRAINDICACIONES

Insomnio, hipertensión no controlada, embarazo y lactancia.

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción, tintura, extracto seco, cápsulas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes y estimulantes.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de raíz seca por taza.
Extracto: 200-400 mg.
1-2 veces al día.

PRECAUCIONES

No usar en exceso. Hacer pausas de 2-3 semanas cada 2 meses.

32 ELEUTEROCOCO

Eleutherococcus senticosus



PARTE UTILIZADA

Raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Eleuterósidos (B, E)
- Polisacáridos
- Lignanos
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Adaptógena, anti-fatiga, inmunestimulante, mejora la resistencia al estrés físico, mental y ambiental.

USOS TRADICIONALES

- Estrés y agotamiento
- Debilidad general
- Mejora del rendimiento físico
- Refuerza el sistema inmune
- Convalecencia

CONTRAINDICACIONES

Hipertensión, insomnio, embarazo y lactancia.

PREPARACIÓN HABITUAL

Tintura, extracto seco, infusión, cápsulas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de estimulantes y anticoagulantes.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto: 300-500 mg.
Tintura: 20-30 gotas.
2-3 veces al día.

PRECAUCIONES

No tomar por la noche. No usar en niños pequeños.

33 RHODIOLA

Rhodiola rosea



PARTE UTILIZADA

Raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Rosavinas
- Saldirósidos
- Flavonoides
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Adaptógena, anti-fatiga, mejora la concentración, estado de ánimo y resistencia física y mental.

USOS TRADICIONALES

- Fatiga crónica
- Estrés y ansiedad
- Mejora del rendimiento mental
- Depresión leve
- Resistencia física

CONTRAINDICACIONES

Trastornos bipolares, hipertensión no controlada, embarazo y lactancia.

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco, tintura, cápsulas, infusión.

INTERACCIONES

Puede interactuar con antidepresivos y estimulantes.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto: 200-400 mg.
Tintura: 20-30 gotas.
2 veces al día.

PRECAUCIONES

No usar en exceso. Hacer pausas periódicas.

34 MACA

Lepidium meyenii



PARTE UTILIZADA

Raíz (tubérculo).

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Alcaloides
- Glucosinolatos
- Aminoácidos esenciales
- Vitaminas y minerales

PROPIEDADES

Energizante, adaptógena, afrodisíaca, mejora la fertilidad, equilibrio hormonal, aumenta la vitalidad.

USOS TRADICIONALES

- Fatiga y debilidad
- Disminución de la libido
- Fertilidad y función sexual
- Síntomas de la menopausia
- Rendimiento físico y mental

CONTRAINDICACIONES

Enfermedades hormonodependientes (consultar con profesional).

PREPARACIÓN HABITUAL

Pollo (harina), cápsulas, extracto, batidos, infusión.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de hormonas tiroideas.

DOSIS TRADICIONAL

Polvo: 1-3 g al día.
Extracto: 500-1000 mg al día.

PRECAUCIONES

No usar en embarazo ni lactancia sin supervisión.

35 ESPINO BLANCO

Crataegus monogyna



PARTE UTILIZADA

Flores y hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides (vitexina)
- Proantocianidinas
- Ácidos triterpénicos
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Cardiotónica, hipotensora suave, vasodilatadora coronaria, ansiolítica suave, protectora cardiovascular.

USOS TRADICIONALES

- Insuficiencia cardíaca leve
- Palpitaciones
- Hipertensión leve
- Ansiedad y nerviosismo
- Mejora de la circulación coronaria

CONTRAINDICACIONES

Bradycardia, hipertensión severa. No usar sin control médico.

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, tintura, extracto líquido, cápsulas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de fármacos cardiotónicos.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de flores y hojas por taza.
Tintura: 20-30 gotas.
2-3 veces al día.

PRECAUCIONES

No combinar con alcohol. Consultar en embarazo.

36 AJO

Allium sativum



PARTE UTILIZADA

Bulbo.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Alicina
- Sulfuros orgánicos
- Saponinas
- Flavonoides

PROPIEDADES

Antibacteriana, antiviral, antifúngica, hipolipemiante, hipotensora, inmunestimulante, anticoagulante suave.

USOS TRADICIONALES

- Infecciones respiratorias
- Hipertensión leve
- Colesterol elevado
- Infecciones digestivas
- Refuerzo inmunitario

CONTRAINDICACIONES

Úlceras gástricas, gastritis, trastornos de coagulación.

PREPARACIÓN HABITUAL

Crudo, cápsulas, aceite macerado, extracto estandarizado.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

DOSIS TRADICIONAL

1-2 dientes al día en crudo o 600-1200 mg de extracto.

PRECAUCIONES

No usar antes de cirugía. Puede causar inflamación gástrica.

37 CEBOLLA

Allium cepa



PARTE UTILIZADA

Bulbo.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Quercetina
- Compuestos azufrados
- Flavonoides
- Vitaminas (C, B6)

PROPIEDADES

Expectorante, antiinflamatoria, antibacteriana, depurativa, diurética, cardioprotectora.

USOS TRADICIONALES

- Resfriados y tos
- Infecciones respiratorias
- Retención de líquidos
- Problemas digestivos
- Circulación sanguínea

CONTRAINDICACIONES

Gastritis, úlceras, colon irritable.

PREPARACIÓN HABITUAL

Cruda, cocida, jarabe de cebolla y miel, tintura, extracto.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

DOSIS TRADICIONAL

50-100 g al día en la dieta o 10-20 ml de jarabe 2 veces al día.

PRECAUCIONES

Puede causar flebitis en personas sensibles.

38 ALOE VERA

Aloe barbadensis miller



PARTE UTILIZADA

Gel de las hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Polisacáridos (acemananos)
- Antraquinonas (aloína)
- Vitaminas (A, C, E, B)
- Aminoácidos

PROPIEDADES

Cicatrizante, antiinflamatoria, digestiva, laxante suave, inmunomoduladora, hidratante.

USOS TRADICIONALES

- Quemaduras y heridas
- Problemas digestivos
- Estreñimiento ocasional
- Irritaciones de la piel
- Refuerzo inmunitario

CONTRAINDICACIONES

Embarazo, lactancia, obstrucción intestinal.

PREPARACIÓN HABITUAL

Gel puro, jugo, cápsulas, crema tópica.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de diuréticos y laxantes.

DOSIS TRADICIONAL

Jugo: 20-30 ml al día.
Gel tópico: aplicar 2-3 veces al día.

PRECAUCIONES

Usar solo gel interno de calidad (sin aloína).

39 REGALIZ

Glycyrrhiza glabra



PARTE UTILIZADA

Raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Gliciricina
- Flavonoides
- Saponinas
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Anticancerosa, antiinflamatoria, expectorante, antiviral, protectora hepática, adaptógena.

USOS TRADICIONALES

- Gastritis y úlceras
- Toso y bronquitis
- Hepatitis y protección hepática
- Fatiga suprarrenal
- Aftas y flogos bucales

CONTRAINDICACIONES

Hipertensión, insuficiencia cardíaca, edemas, embarazo.

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción, extracto seco, cápsulas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de corticoides y diuréticos.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de raíz por taza.
Extracto: 200-400 mg
1-2 veces al día.

PRECAUCIONES

Uso prolongado puede causar retención de líquidos y potasio bajo.

40 SAÚCO

Sambucus nigra



PARTE UTILIZADA

Flores y frutos.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Antocianinas
- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Vitaminas (A, C)

PROPIEDADES

Antiviral, inmunestimulante, diaforética, expectorante, antiinflamatoria.

USOS TRADICIONALES

- Resfriados y gripe
- Fiebre y sudoración
- Tos y bronquitis
- Refuerzo inmunitario
- Retención de líquidos leve

CONTRAINDICACIONES

Fármacos inmunosupresores. No usar en embarazo.

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de flores, jarabe de frutos, extracto líquido.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de inmunosupresores.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2-3 g de flores por taza. Jarabe: 1-2 cucharadas al día.

PRECAUCIONES

Los frutos crudos pueden ser tóxicos. Cocinar siempre.



CONOCIMIENTO
QUE EMPODERA



NATURALEZA
QUE SANA



CIENCIA
QUE RESPALDA



BIENESTAR
QUE TRANSFORMA



USO RESPONSABLE
Y CONSCIENTE

LA INFORMACIÓN DE ESTAS FICHAS
NO SUSTITUYE LA CONSULTA CON UN
PROFESIONAL DE LA SALUD.



51

HAMAMELIS

Hamamelis virginiana



PARTE UTILIZADA

Hojas y corteza.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Taninos
- Flavonoides (quercetina)
- Aceites esenciales
- Galotaninos

PROPIEDADES

Astringente, antiinflamatoria, vasoconstrictora, hemostática, antioxidante, tónico venoso.

USOS TRADICIONALES

- Varices y hemorroides
- Inflamaciones de la piel
- Pequeñas heridas
- Irritaciones y eczemas
- After-shave natural

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción, extracto líquido, tintura, loción tópica.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de hojas por taza.
Tintura: 20-30 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en heridas profundas o abiertas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Uso externo: puede causar irritación en piel sensible.

52

CENTELLA ASIÁTICA

Centella asiatica



PARTE UTILIZADA

Hojas y tallos.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Asiaticósido
- Madecósido
- Ácido asiático
- Flavonoides

PROPIEDADES

Cicatrizante, venotónica, antioxidante, neuroprotectora, regeneradora de tejidos, adaptógena.

USOS TRADICIONALES

- Insuficiencia venosa
- Cicatrización de heridas
- Úlceras varicosas
- Ansiedad y estrés
- Mejora de la memoria

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, extracto seco, tintura, cápsulas, uso tópico.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de hojas por taza.
Extracto: 300-600 mg, 1-2 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo sin supervisión.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de sedantes y antidiabéticos.

PRECAUCIONES

Uso prolongado: hacer pausas periódicas.

53

VID ROJA

Vitis vinifera (hojas rojas)



PARTE UTILIZADA

Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Antociandósidos
- Flavonoides
- Taninos
- Resveratrol

PROPIEDADES

Vasotónica, astringente, antiinflamatoria, antioxidante, protectora capilar, mejora la circulación.

USOS TRADICIONALES

- Insuficiencia venosa
- Piernas cansadas
- Hemorroides
- Fragilidad capilar
- Edemas y retención de líquidos

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, extracto seco, tintura, gel, cremas para uso tópico.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de hojas por taza.
Extracto: 300-600 mg, 1-2 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en flebitis aguda sin supervisión médica.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

No usar en niños menores de 12 años.

54

CASTAÑO DE INDIAS

Aesculus hippocastanum



PARTE UTILIZADA

Semillas, corteza.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Escina
- Flavonoides
- Taninos
- Saponinas

PROPIEDADES

Vasotónico, antiinflamatorio, antiedematoso, astringente, mejora la circulación venosa.

USOS TRADICIONALES

- Varices
- Hemorroides
- Pesadéz de piernas
- Edemas
- Hematomas y contusiones

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco, tintura, gel, pomada, uso tópico.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 100-150 mg de escina al día.
Tintura: 20-30 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni niños pequeños.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

No aplicar sobre heridas abiertas.

55

RUSCO

Ruscus aculeatus



PARTE UTILIZADA

Ricoma y tallos.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Ruscósidos
- Flavonoides
- Saponinas esteroidales
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Venotónica, antiinflamatoria, antiedematosa, descongestiva, refuerza la circulación venosa.

USOS TRADICIONALES

- Insuficiencia venosa
- Hemorroides
- Piernas cansadas
- Edemas
- Varices

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco, tintura, cápsulas, gel, uso tópico.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 200-400 mg al día.
Tintura: 20-30 gotas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo sin supervisión médica.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de diuréticos y anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Uso prolongado: hacer pausas de 2 semanas.

56

ABEDUL

Betula pendula



PARTE UTILIZADA

Hojas, yemas, corteza.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides
- Saponinas
- Aceites esenciales
- Betulina

PROPIEDADES

Diurética, depurativa, antiinflamatoria, antirreumática, remineralizante, drenante linfática.

USOS TRADICIONALES

- Retención de líquidos
- Infecciones urinarias
- Gota y reumatismos
- Celulitis
- Detoxificación del organismo

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas, jarabe, extracto líquido, baños de vapor.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de hojas por taza.
Jarabe: 1-2 cucharadas, 2-3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en insuficiencia renal grave sin supervisión.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de diuréticos y litio.

PRECAUCIONES

Asegurar una adecuada hidratación.

57

GAYUBA

Arctostaphylos uva-ursi



PARTE UTILIZADA

Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Arbutina
- Flavonoides
- Taninos
- Ácido ursólico

PROPIEDADES

Antiséptica urinaria, astringente, antiinflamatoria, diurética suave, antiespasmódica.

USOS TRADICIONALES

- Infecciones urinarias
- Cistitis
- Retención urinaria
- Arenilla renal

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, extracto seco, tintura.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de hojas por taza.
Extracto: 250-500 mg, 2 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni insuficiencia renal grave.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

No usar por más de 7 días seguidos sin supervisión.

58

ARÁNDANO ROJO

Vaccinium macrocarpon



PARTE UTILIZADA

Bayas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Proantocianidinas
- Ácidos orgánicos
- Vitamina C
- Flavonoides

PROPIEDADES

Antiséptica urinaria, antioxidante, antiinflamatoria, protectora de la mucosa urinaria.

USOS TRADICIONALES

- Infecciones urinarias
- Prevención de cistitis
- Salud bucal
- Antioxidante general

PREPARACIÓN HABITUAL

Zumo natural, cápsulas, extracto seco, infusión de bayas.

DOSIS TRADICIONAL

Zumo: 100-200 ml al día.
Extracto: 300-500 mg, 1-2 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No se conocen relevantes.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Elegir productos puros por evitar aditivos.

59

MAÍZ (BARBAS DE MAÍZ)

Zea mays



PARTE UTILIZADA

Estigmas (barbas).

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Saponinas
- Sales minerales

PROPIEDADES

Diurética, depurativa, antiinflamatoria, colerética, hipoglucemiante suave.

USOS TRADICIONALES

- Retención de líquidos
- Cálculos renales
- Cistitis e infecciones urinarias
- Problemas hepáticos leves

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión, decocción, extracto líquido.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2-3 g de barbas por taza.
2-3 tazas al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en obstrucción biliar sin supervisión médica.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de diuréticos e hipoglucemiantes.

PRECAUCIONES

Asegurar buena hidratación durante su uso.

60

ENEBRO

Juniperus communis



PARTE UTILIZADA

Bayas, aceite esencial.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales (pineno)
- Flavonoides
- Taninos
- Resinas

PROPIEDADES

Diurética, depurativa, antiséptica, carminativa, antiinflamatoria, estimulante digestiva.

USOS TRADICIONALES

- Retención de líquidos
- Cálculos renales
- Digestiones pesadas
- Gases e hinchazón

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de bayas, aceite esencial (uso externo o en aromaterapia), tintura.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 g de bayas por taza.
Tintura: 20-30 gotas, 2 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, ni en enfermedades renales graves.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de diuréticos y litio.

PRECAUCIONES

No usar aceite esencial por vía interna sin indicación.



13.1 FICHAS DE MÁS DE 100 PLANTAS MEDICINALES

PLANTAS 61-70

61 BOLDO *Peumus boldus*



PARTE UTILIZADA
Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Boldina
- Aceites esenciales
- Flavonoides
- Taninos
- Alcaloides

PROPIEDADES

Colerética, colagoga, digestiva, hepatoprotectora, espasmolítica.

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Dispepsia y flatulencia
- Estimular la función hepática
- Cólico biliar leve

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión:
1-2 g de hojas
en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Tomar 1 taza
después de las
comidas.

CONTRAINDICACIONES

Ostrucción biliar, úlceras,
gastritis aguda.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
coleréticos y laxantes.

PRECAUCIONES

No usar en embarazo
ni lactancia.

62 FUMARIA *Fumaria officinalis*



PARTE UTILIZADA
Planta florida.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Alcaloides (protopina)
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Sales minerales

PROPIEDADES

Depurativa, colerética, diurética,
digestiva, antiespasmódica.

USOS TRADICIONALES

- Depuración de la sangre
- Trastornos hepáticos leves
- Carburuncos y acné
- Eccemas y prurito

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión:
2-3 g de planta
en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Tomar 2-3 tazas
al día.

CONTRAINDICACIONES

Hipotensión, ostrucción biliar,
embarazo.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Usar en ciclos de
2-3 semanas.

63 ACHICORIA *Cichorium intybus*



PARTE UTILIZADA
Raíz, hojas y flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Inulina
- Lactucina
- Flavonoides
- Sesquiterpenos
- Ácidos fenólicos

PROPIEDADES

Digestiva, colerética, depurativa,
prebiótica, diurética.

USOS TRADICIONALES

- Estimular la digestión
- Dispepsia y acidez
- Depuración del organismo
- Estreñimiento leve

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas:
2 g en 150 ml de agua.
Decocción de raíz:
5 g en 200 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 tazas
al día. Decocción:
1 taza al día.

CONTRAINDICACIONES

Alergia a plantas de la familia
de las asteráceas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
diuréticos y hipoglucemiantes.

PRECAUCIONES

No usar en ostrucción
biliar.

64 ALCACHOFERA SILVESTRE *Cynara cardunculus*



PARTE UTILIZADA
Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Cinarina
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Inulina
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Colerética, colagoga, depurativa,
digestiva, hipolipemiente.

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Hígado perezoso
- Dispepsia y meteorismo
- Control del colesterol

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas:
2-3 g en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Tomar 1-2 tazas
antes de las comidas
principales.

CONTRAINDICACIONES

Ostrucción biliar, úlceras,
alergia a asteráceas.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de
coleréticos y estatinas.

PRECAUCIONES

No usar en embarazo
ni lactancia.

65 MILENRAMA *Achillea millefolium*



PARTE UTILIZADA
Sumidades floridas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales
- Flavonoides
- Lactonas sesquiterpénicas
- Taninos
- Ácidos fenólicos

PROPIEDADES

Hemostática, antiinflamatoria,
digestiva, aperitivo, cicatrizante.

USOS TRADICIONALES

- Cortar hemorragias leves
- Estimular la digestión
- Menstruaciones abundantes
- Cicatrización de heridas

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión:
2-3 g de sumidades
en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Tomar 2-3 tazas
al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo (altas dosis),
alergia a asteráceas.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de
anticoagulantes.

PRECAUCIONES

No usar en embarazo
sin supervisión.

66 MEJORANA *Origanum majorana*



PARTE UTILIZADA
Hojas y sumidades.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (terpinen)
- Flavonoides
- Taninos
- Ácidos fenólicos

PROPIEDADES

Digestiva, antiespasmódica,
carminativa, sedante suave.

USOS TRADICIONALES

- Espasmos digestivos
- Flatulencia y gases
- Cólicos menstruales
- Ansiedad leve

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión:
1-2 g de hojas
en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Tomar 1-3 tazas
al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo (altas dosis),
hipotensión severa.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
sedantes y antihipertensivos.

PRECAUCIONES

No exceder dosis
recomendadas.

67 ORÉGANO *Origanum vulgare*



PARTE UTILIZADA
Hojas y sumidades.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (carvacrol)
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Taninos

PROPIEDADES

Antimicrobiana, digestiva,
carminativa, expectorante,
antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Infecciones respiratorias
- Indigestión y gases
- Estimulante del apetito
- Antiséptico natural

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión:
1-2 g en 150 ml de agua.
Tintura madre:
20-30 gotas en agua.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-3 tazas
al día. Tintura: 2-3
veces al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo (altas dosis),
úlceras gástricas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Usar con niños menores
de 6 años.

68 ALBAHACA *Ocimum basilicum*



PARTE UTILIZADA
Hojas y sumidades.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (eugenol)
- Flavonoides
- Taninos
- Ácidos fenólicos

PROPIEDADES

Digestiva, carminativa, antiespasmódica,
adaptógena, antimicrobiana.

USOS TRADICIONALES

- Gases y flatulencia
- Espasmos digestivos
- Estrés y fatiga
- Dolor de cabeza tensional

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión:
1-2 g de hojas
en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Tomar 1-2 tazas
al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo (altas dosis),
hipotensión severa.

INTERACCIONES

Puede potenciar sedantes
y antihipertensivos.

PRECAUCIONES

Usar con moderación
en embarazo.

69 CILANTRO *Coriandrum sativum*



PARTE UTILIZADA
Hojas, semillas y frutos.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (linalo)
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Cumarinas

PROPIEDADES

Digestiva, carminativa, diurética,
antiespasmódica, depurativa.

USOS TRADICIONALES

- Flatulencia y gases
- Digestiones pesadas
- Diurético suave
- Colesterol alto (tradicional)

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de semillas:
1 g en 150 ml de agua.
Decocción de frutos:
2 g en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1-2 tazas
al día. Decocción:
1 taza al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo (altas dosis),
hipotensión severa.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
hipoglucemiantes.

PRECAUCIONES

Usar con moderación
en embarazo.

70 ENELDO *Anethum graveolens*



PARTE UTILIZADA
Hojas, semillas y frutos.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (carvona)
- Flavonoides
- Taninos
- Ácidos fenólicos

PROPIEDADES

Carminativa, digestiva, galactógena,
antiespasmódica, aperitiva.

USOS TRADICIONALES

- Gases y flatulencia
- Cólicos del lactante
- Estimular la lactancia
- Pérdida de apetito

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de semillas:
1 g en 150 ml de agua.

DOSIS TRADICIONAL

Tomar 1-3 tazas
al día.

CONTRAINDICACIONES

Embarazo (altas dosis),
epilepsia.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de
anticoagulantes.

PRECAUCIONES

No usar en grandes
cantidades en embarazo.



71

FENOGRECO

Trigonella foenum-graecum



PARTE UTILIZADA

Semillas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Saponinas
- Flavonoides
- Alcaloides
- Mucílagos
- Aminoácidos

PROPIEDADES

Galactógena, digestiva, hipocolesteremiante, antiinflamatoria, reguladora del azúcar en sangre, tónica.

USOS TRADICIONALES

- Estimula la lactancia materna
- Mejora la digestión
- Regula el colesterol
- Apoya el control de la glucemia
- Aumenta el apetito

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 1–2 cucharaditas de semillas en 250 ml de agua. Dejar reposar 10 min. Tomar 1–3 tazas al día.

DOSIS TRADICIONAL

Semillas: 2–5 g al día.
Extracto: 300–600 mg al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo (efecto uterotónico). Puede causar molestias digestivas en dosis altas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de antiácidos y anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Usar con precaución en personas con hipotiroidismo.

72

CANELA

Cinnamomum verum



PARTE UTILIZADA

Corteza.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Cinamaldehído
- Eugenol
- Taninos
- Flavonoides

PROPIEDADES

Digestiva, carminativa, antiespasmódica, antimicrobiana, antioxidante, hipoglucemiante.

USOS TRADICIONALES

- Alivia gases e indigestión
- Estimula la circulación
- Apoya el control de la glucosa
- Antimicrobiana natural
- Alivia dolores menstruales

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 1 rama o 1/2 cda. de canela en 250 ml de agua. Hervir 5 min. Tomar 1–2 tazas al día.

DOSIS TRADICIONAL

Polvo: 1–3 g al día.
Extracto: 250–500 mg al día.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en dosis altas durante el embarazo. Puede irritar la mucosa gástrica.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de antiácidos y anticoagulantes.

PRECAUCIONES

El exceso puede ser hepatotóxico (por cumarina).

73

CLAVO DE OLOR

Syzygium aromaticum



PARTE UTILIZADA

Botón floral.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Eugenol
- Acetato de eugenilo
- Flavonoides
- Taninos

PROPIEDADES

Antiséptica, analgésica, carminativa, antiespasmódica, antioxidante, estimulante digestiva.

USOS TRADICIONALES

- Alivia el dolor dental
- Mejora la digestión
- Reduce gases e hinchazón
- Antiséptico bucal y respiratorio
- Estimula la circulación

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 2–3 clavos en 250 ml de agua. Hervir 5 min. También en aceite esencial diluido (uso tópico).

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 tazas al día.
Aceite esencial: 1–2 gotas diluidas en aceite vegetal.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en embarazo y lactancia. No usar aceite esencial puro en mucosas.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

El aceite esencial en exceso puede causar irritación o toxicidad.

74

CARDAMOMO

Elettaria cardamomum



PARTE UTILIZADA

Semillas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Cineol
- Terpineno
- Linalol
- Flavonoides

PROPIEDADES

Carminativa, digestiva, antiespasmódica, expectorante, estimulante, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Alivia gases y cólicos
- Mejora la digestión
- Refresca el aliento
- Apoya problemas respiratorios
- Estimula la circulación

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 3–5 semillas machacadas en 250 ml de agua. Hervir 5 min. Tomar 1–2 tazas al día.

DOSIS TRADICIONAL

Polvo: 1–3 g al día.
Extracto: 200–500 mg al día.

CONTRAINDICACIONES

No se conocen contraindicaciones en dosis culinarias.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes.

PRECAUCIONES

Evitar aceite esencial en embarazo y lactancia.

75

PIMIENTA NEGRA

Piper nigrum



PARTE UTILIZADA

Fruto (pipiente).

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Piperina
- Aceite esencial
- Flavonoides
- Alcaloides

PROPIEDADES

Digestiva, carminativa, estimulante, antiinflamatoria, antioxidante, mejora la absorción de nutrientes.

USOS TRADICIONALES

- Mejora la digestión
- Alivia gases
- Estimula el metabolismo
- Antimicrobiana
- Mejora la biodisponibilidad de otros nutrientes

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 3–5 granos en 250 ml de agua. Hervir 5 min. Usar en comidas o en formulación de extractos.

DOSIS TRADICIONAL

Polvo: 0,5–2 g al día.
Extracto: 5–20 mg de piperina.

CONTRAINDICACIONES

Puede irritar la mucosa gástrica y agravar úlceras.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de medicamentos (mejora absorción).

PRECAUCIONES

Usar con precaución en gastritis, reflujo o calen irritada.

76

AZAFRÁN

Crocus sativus



PARTE UTILIZADA

Estigmas de la flor.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Crocina
- Safranal
- Picrocrocina
- Flavonoides

PROPIEDADES

Antidepresiva, antioxidante, digestiva, carminativa, afrodisíaca, mejora el ánimo y la memoria.

USOS TRADICIONALES

- Mejora el estado de ánimo
- Alivia la ansiedad leve
- Estimula el apetito
- Mejora la digestión
- Apoya la memoria

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 2–5 hebras en 200 ml de agua caliente. Dejar reposar 10 min. Tomar 1–taza al día.

DOSIS TRADICIONAL

Hebras: 10–30 mg al día.
Extracto: 15–30 mg de safranal.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo (efecto uterotónico). Evitar en dosis altas.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de antidepresivos.

PRECAUCIONES

En dosis altas puede causar náuseas, mareos o irritación.

77

TÉ VERDE

Camellia sinensis



PARTE UTILIZADA

Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Catequinas (EGCG)
- Cafeína
- L-teanina
- Flavonoides

PROPIEDADES

Antioxidante, estimulante suave, termogénica, cardioprotectora, mejora la concentración.

USOS TRADICIONALES

- Ansiolítico y calmante
- Mejora el sueño
- Apoya la pérdida de peso
- Protege el corazón
- Fortalece el sistema inmune

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 1 cda. de hojas en 250 ml de agua a 80 °C. Reposar 2–3 min. Tomar 2–3 tazas al día.

DOSIS TRADICIONAL

Polvo (matcha): 1–3 g al día.
Extracto: 250–500 mg de EGCG.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en insomnio, ansiedad severa. No es uso habitual.

INTERACCIONES

Puede interferir con la absorción de hierro.

PRECAUCIONES

Tomar entre comidas para mejor absorción y evitar náuseas.

78

TÉ NEGRO

Camellia sinensis



PARTE UTILIZADA

Hojas fermentadas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Teofilinas
- Tearubiginas
- Cafeína
- Flavonoides

PROPIEDADES

Estimulante, antioxidante, mejora la atención, cardioprotectora, digestiva.

USOS TRADICIONALES

- Mejora la alerta mental
- Favorece la digestión
- Protege el sistema cardiovascular
- Antioxidante celular
- Estimula el metabolismo

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 1 cda. de hojas en 250 ml de agua a 90–95 °C. Reposar 3–5 min. Tomar 2–3 tazas al día.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto: 250–500 mg de polifenoles al día.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en insomnio, ansiedad o hipertensión no controlada.

INTERACCIONES

Puede disminuir la absorción de hierro no hemo.

PRECAUCIONES

Puede bajar exceso por su contenido en cafeína.

79

ROOIBOS

Aspalathus linearis



PARTE UTILIZADA

Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aspalatina
- Quercetina
- Flavonoides
- Minerales (Ca, Mg, Zn)

PROPIEDADES

Antioxidante, relajante, antiespasmódica, apoya la piel, sin cafeína.

USOS TRADICIONALES

- Relajante y calmante
- Mejora el sueño
- Antioxidante
- Alivia cólicos
- Apoya la salud de la piel

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 1–2 cda. de hojas en 250 ml de agua hirviendo. Reposar 5–10 min. Tomar 1–3 tazas al día.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2–6 g al día.
Extracto: 300–600 mg al día.

CONTRAINDICACIONES

No se conocen contraindicaciones en su uso habitual.

INTERACCIONES

No se conocen interacciones significativas.

PRECAUCIONES

Generalmente seguro para todas las edades.

80

HIBISCO

Hibiscus sabdariffa



PARTE UTILIZADA

Cáliz (sépalos) de la flor.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Antocianinas
- Ácidos orgánicos
- Flavonoides
- Vitamina C

PROPIEDADES

Hipotensores, diuréticos, antioxidante, coleréticos, refrescantes, depurativos.

USOS TRADICIONALES

- Ayuda a bajar la presión arterial
- Diurético natural
- Reduce el colesterol
- Antioxidante potente
- Refresca y depura el organismo

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión: 1–2 cda. de cáliz en 250 ml de agua hirviendo. Reposar 10 min. Tomar 1–3 tazas al día.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 2–6 g al día.
Extracto: 250–500 mg al día.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en hipertensión marcada. No usar en embarazo sin supervisión.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de antihipertensivos y diuréticos.

PRECAUCIONES

Puede bajar presión en personas.



13.1 FICHAS DE MÁS DE 100 PLANTAS MEDICINALES

PLANTAS 81–90

81 MORINGA

Moringa oleifera



PARTE UTILIZADA

Hojas, semillas, vainas y raíces.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Vitaminas (A, C, E)
- Minerales (Ca, K, Fe)
- Aminoácidos esenciales
- Flavonoides
- Polifenoles

PROPIEDADES

Antioxidante, antiinflamatoria, hipoglucemiante, inmunomoduladora, nutritiva, hepatoprotectora.

USOS TRADICIONALES

- Aumenta la energía y vitalidad
- Apoya el sistema inmunitario
- Regula el azúcar en sangre
- Mejora la digestión
- Nutrición y desnutrición

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas, polvo en batidos, extracto líquido, cápsulas.

DOSIS TRADICIONAL

Polvo: 1–2 g al día.
Infusión: 1–2 tazas al día.

CONTRINDICACIONES

Embarazo (en dosis altas), hipertensión severa.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de antidiabéticos y antihipertensivos.

PRECAUCIONES

Usar con moderación. No exceder la dosis recomendada.

82 NEEM

Azadirachta indica



PARTE UTILIZADA

Hojas, corteza, semillas, aceite.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Azadiractina
- Nimbina
- Flavonoides
- Taninos
- Limonoides

PROPIEDADES

Antibacteriana, antifúngica, antiviral, antiinflamatoria, depurativa, insecticida natural, inmunomoduladora.

USOS TRADICIONALES

- Desintoxicación de la sangre
- Problemas de la piel
- Infecciones y hongos
- Salud bucal
- Repelente de insectos

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas, aceite de neem, extracto líquido, cataplasmas.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 tazas al día.
Aceite (uso tópico): diluir al 1–2 %.

CONTRINDICACIONES

Embarazo, lactancia, niños menores de 3 años.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de antibióticos.

PRECAUCIONES

Uso interno solo bajo supervisión. Puede causar irritación en piel sensible.

83 BAOBAB

Adansonia digitata



PARTE UTILIZADA

Pulpa del fruto, hojas, semillas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Vitamina C
- Fibra soluble e insoluble
- Potasio, calcio, magnesio
- Antioxidantes
- Aminoácidos

PROPIEDADES

Antioxidante, inmunoestimulante, digestiva, reguladora intestinal, hidratante, energizante.

USOS TRADICIONALES

- Fortalece el sistema inmunitario
- Mejora el tránsito intestinal
- Aporta energía natural
- Rehidratación y minerales
- Salud de la piel

PREPARACIÓN HABITUAL

Polvo de la pulpa en batidos, zumos, infusiones de hojas, aceite de semillas.

DOSIS TRADICIONAL

Polvo: 1–2 cucharadas al día.
Infusión: 1–2 tazas al día.

CONTRINDICACIONES

No se conocen contraindicaciones en dosis alimentarias.

INTERACCIONES

Puede alterar la absorción de medicamentos si se toma en altas cantidades.

PRECAUCIONES

Mantener buena hidratación. Usar producto de calidad.

84 GUARANÁ

Paullinia cupana



PARTE UTILIZADA

Semillas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Cafeína
- Teobromina
- Saponinas
- Taninos
- Polifenoles

PROPIEDADES

Estimulante, tónico, mejora la concentración, aumento del estado de alerta, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Aumenta la energía y resistencia
- Mejora la concentración
- Combate la fatiga mental
- Apoyo en dietas de control de peso
- Rendimiento físico

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de semillas, extracto seco, polvo en cápsulas o batidos.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 200–400 mg al día.
Infusión: 1 taza al día.

CONTRINDICACIONES

Insomnio, ansiedad, hipertensión no controlada, embarazo.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de psicoestimulantes y cafeína.

PRECAUCIONES

No exceder la dosis recomendada. Evitar por la tarde/noche.

85 DAMIANA

Turnera diffusa



PARTE UTILIZADA

Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Taninos
- Alcaloides

PROPIEDADES

Afrodisiaca, tónica nerviosa, ansiolítica suave, digestiva, equilibrante hormonal.

USOS TRADICIONALES

- Mejora la libido
- Alivia la ansiedad y el estrés
- Apoyo en fatiga mental
- Mejora la digestión
- Bienestar general

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas, tintura madre, extracto líquido.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 tazas al día.
Tintura: 20–40 gotas, 2 veces al día.

CONTRINDICACIONES

Embarazo, lactancia, hipertiroidismo.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de sedantes y antidepresivos.

PRECAUCIONES

No usar en exceso. Puede causar insomnio.

86 MUIRA PUAMA

Ptychopetalum olacoides



PARTE UTILIZADA

Corteza y raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Esteroles
- Alcaloides
- Lignanos
- Flavonoides

PROPIEDADES

Afrodisiaca, estimulante sexual, tónica, mejora la memoria, anti-fatiga.

USOS TRADICIONALES

- Aumenta la libido
- Mejora el rendimiento sexual
- Combate el cansancio
- Apoyo en estrés
- Fortalece la memoria

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de corteza, tintura madre, extracto seco.

DOSIS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 tazas al día.
Tintura: 20–40 gotas, 2 veces al día.

CONTRINDICACIONES

Embarazo, lactancia, cáncer hormono-dependiente.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de medicamentos hormonales.

PRECAUCIONES

Usar bajo supervisión profesional. No usar en menores de 18 años.

87 TRIBULUS TERRESTRIS

Tribulus terrestris



PARTE UTILIZADA

Fruto.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Saponinas (protodioscina)
- Flavonoides
- Alcaloides
- Taninos

PROPIEDADES

Aumento de la libido, mejora del rendimiento físico, tónico, diurético, apoyo hormonal natural.

USOS TRADICIONALES

- Mejora el rendimiento deportivo
- Aumenta la libido
- Apoya la salud hormonal
- Energía y vitalidad
- Apoyo urinario

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco, cápsulas, infusión del fruto.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 250–750 mg al día.

CONTRINDICACIONES

Embarazo, lactancia, hormono-dependientes.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de hormonas e esteroides anabólicos.

PRECAUCIONES

Usar en ciclos de 4–8 semanas. No usar en menores de 18 años.

88 SCHISANDRA

Schisandra chinensis



PARTE UTILIZADA

Fruto.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Lignanos (schisandrinas)
- Ácidos orgánicos
- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Vitaminas

PROPIEDADES

Adaptógena, hepatoprotectora, antioxidante, aumenta la resistencia al estrés, mejora la concentración.

USOS TRADICIONALES

- Reduce el estrés y la fatiga
- Mejora la concentración
- Protección del hígado
- Aumenta la resistencia física
- Refuerza el sistema inmunitario

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión del fruto, extracto seco, tintura madre.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 500–1000 mg al día.
Infusión: 1–2 tazas al día.

CONTRINDICACIONES

Embarazo, lactancia, (por falta de estudios).

INTERACCIONES

Puede interactuar con sedantes, anticoagulantes y alcohol.

PRECAUCIONES

Usar en ciclos de 4–8 semanas. Pueden aparecer molestias digestivas.

89 BACOPA

Bacopa monnieri



PARTE UTILIZADA

Partes aéreas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Bacosídeos
- Saponinas
- Alcaloides
- Flavonoides

PROPIEDADES

Mejora la memoria y aprendizaje, neuroprotectora, ansiolítica, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Mejora la memoria y concentración
- Apoya la función cognitiva
- Reduce la ansiedad
- Protege el sistema nervioso
- Mejora el estado de ánimo

PREPARACIÓN HABITUAL

Extracto seco, cápsulas, infusión.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 300–600 mg al día.

CONTRINDICACIONES

Embarazo, lactancia, hipertiroidismo (precaución).

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de sedantes y anticolinérgicos.

PRECAUCIONES

Puede causar malestar digestivo leve en algunas personas.

90 GOTU KOLA (CENTELLA ASIÁTICA)

Centella asiatica



PARTE UTILIZADA

Hojas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Asiaticósido
- Madecósido
- Ácidos triterpénicos
- Flavonoides
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Cicatrizante, mejora la circulación, neuroprotectora, ansiolítica, tónica venosa, regeneradora de la piel.

USOS TRADICIONALES

- Mejora la memoria y concentración
- Cicatriza heridas y úlceras
- Mejora la circulación venosa
- Reduce la ansiedad
- Realiza la piel

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas, extracto seco, cremas y ungüentos.

DOSIS TRADICIONAL

Extracto seco: 300–600 mg al día.
Infusión: 1–2 tazas al día.

CONTRINDICACIONES

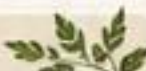
Embarazo (en dosis altas), insuficiencia hepática.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de sedantes y anticonvulsivos.

PRECAUCIONES

Usar en ciclos de 4–8 semanas. Pueden aparecer molestias digestivas.



91

UÑA DE GATO

Uncaria tomentosa



PARTE UTILIZADA

Corteza y raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Alcaloides (oxindólicos)
- Flavonoides
- Poliifenoles
- Fitoesteroles

PROPIEDADES

Immunomoduladora, antiinflamatoria, antioxidante, protectora articular, digestiva.

USOS TRADICIONALES

- Artritis y artrosis
- Inflamación
- Problemas digestivos
- Refuerzo inmunitario

PREPARACIÓN HABITUAL

Decocción de corteza o raíz seca.

DOSS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 g de corteza por taza.
Decocción: 2–4 g en 1 taza de agua.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni en enfermedades autoinmunes sin supervisión.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de inmunosupresores.

PRECAUCIONES

Usar con precaución en tratamientos prolongados.

92

GRAVIOLA

Annona muricata



PARTE UTILIZADA

Hojas y fruto.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Acetogeninas
- Alcaloides
- Flavonoides
- Taninos

PROPIEDADES

Anticancerígena (estudios preliminares), sedante suave.

USOS TRADICIONALES

- Apoyo en tratamientos complementarios
- Ansiedad e insomnio
- Dolor e inflamación
- Problemas digestivos

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas.
Decocción suave.

DOSS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 hojas por taza.
Decocción: 2–3 g de hojas por taza.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni en hipotensión marcada.

INTERACCIONES

Puede potenciar sedantes y antihipertensivos.

PRECAUCIONES

Usar bajo supervisión profesional.

93

NONI

Morinda citrifolia



PARTE UTILIZADA

Fruto.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Iridoides
- Poliifenoles
- Vitaminas (C, E)
- Minerales

PROPIEDADES

Immunestimulante, antioxidante, antiinflamatoria, adaptógena.

USOS TRADICIONALES

- Refuerzo del sistema inmune
- Fatiga y agotamiento
- Inflamación
- Apoyo digestivo

PREPARACIÓN HABITUAL

Jugo del fruto maduro.
Infusión de hojas.

DOSS TRADICIONAL

Jugo: 30–60 ml al día.
Infusión de hojas: 1–2 tazas al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni en enfermedades hepáticas graves.

INTERACCIONES

Puede interactuar con anticoagulantes.

PRECAUCIONES

El jugo puede ser fuerte para el estómago; comenzar con dosis pequeñas.

94

ACIANO

Centaurea cyanus



PARTE UTILIZADA

Flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Antocianinas
- Flavonoides
- Taninos
- Mucilagos

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, calmante, depurativa, antioxidante.

USOS TRADICIONALES

- Irritaciones oculares
- Inflamaciones de la piel
- Retención de líquidos
- Problemas digestivos leves

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de flores.
Compresas oculares.

DOSS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 g de flores por taza.
Compresas: infusionar y aplicar tibia.

CONTRAINDICACIONES

No se conocen a dosis habituales.

INTERACCIONES

No se conocen interacciones significativas.

PRECAUCIONES

Usar flores de origen seguro, libres de pesticidas.

95

VERBENA

Verbena officinalis



PARTE UTILIZADA

Partes aéreas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Iridoides (verbenalina)
- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Taninos

PROPIEDADES

Digestiva, carminativa, sedante suave, antiinflamatoria.

USOS TRADICIONALES

- Digestiones pesadas
- Ansiedad e insomnio leve
- Dolor de cabeza
- Espasmos menstruales

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de partes aéreas.
Tintura madre.

DOSS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 g por taza.
Tintura: 20–30 gotas, 2 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni lactancia.

INTERACCIONES

Puede potenciar el efecto de sedantes.

PRECAUCIONES

No usar dosis altas por periodos prolongados.

96

AMAPOLA DE CALIFORNIA

Eschscholzia californica



PARTE UTILIZADA

Partes aéreas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Alcaloides (californina)
- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Carotenoides

PROPIEDADES

Sedante, ansiolítica, antiespasmódica, analgésica suave.

USOS TRADICIONALES

- Insomnio
- Ansiedad y estrés
- Espasmos musculares
- Dolor leve

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de partes aéreas.
Tintura madre.

DOSS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 g por taza.
Tintura: 20–40 gotas, 2–3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni en niños pequeños.

INTERACCIONES

Puede potenciar sedantes y medicamentos para dormir.

PRECAUCIONES

Puede causar somnolencia. No conducir tras su consumo.

97

LAVANDÍN

Lavandula x intermedia



PARTE UTILIZADA

Flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (linalool, acetato de linalilo)
- Flavonoides
- Taninos

PROPIEDADES

Relajante, sedante, antiespasmódica, antioxidante, cicatrizante.

USOS TRADICIONALES

- Insomnio y ansiedad
- Dolores de cabeza
- Espasmos y cólicos
- Cuidado de la piel

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de flores.
Aceite esencial (uso tópico o en difusión).

DOSS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 g por taza.
Aceite esencial: 2–4 gotas en difusión.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, interno. Evitar en embarazo temprano.

INTERACCIONES

Puede potenciar sedantes.

PRECAUCIONES

Usar aceite esencial diluido en la piel.

98

PERILLA

Perilla frutescens



PARTE UTILIZADA

Hojas y semillas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Ácidos grasos (omega-3)
- Flavonoides
- Aceites esenciales
- Polifenoles

PROPIEDADES

Antiinflamatoria, antiérgica, antioxidante, digestiva.

USOS TRADICIONALES

- Alergias
- Asma y problemas respiratorios
- Inflamación
- Mala digestión

PREPARACIÓN HABITUAL

Infusión de hojas.
Semillas (aceite o molidas).

DOSS TRADICIONAL

Infusión: 1–2 g por taza.
Semillas: 1–2 cucharaditas al día.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en embarazo en grandes cantidades.

INTERACCIONES

Puede interactuar con anticoagulantes en dosis altas.

PRECAUCIONES

Usar con moderación si se toman medicamentos.

99

SELLO DE ORO (GOLDENSEAL)

Hydrocotyle canadensis



PARTE UTILIZADA

Rizoma y raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Berberina
- Hidraquina
- Canadina
- Flavonoides

PROPIEDADES

Antibacteriana, antiinflamatoria, antiérgica, astringente.

USOS TRADICIONALES

- Infecciones respiratorias
- Problemas digestivos
- Heridas y úlceras
- Salud bucal

PREPARACIÓN HABITUAL

Tintura de raíz.
Cápsulas o extracto seco.

DOSS TRADICIONAL

Tintura: 10–20 gotas, 2–3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo, lactancia ni en niños.

INTERACCIONES

Puede interactuar con ciclosporina, anticoagulantes y otros fármacos.

PRECAUCIONES

No usar por periodos prolongados. Consultar con profesional.

100

BARDANA

Arctium lappa



PARTE UTILIZADA

Raíz.

PRINCIPIOS ACTIVOS

- Inulina
- Lignanos
- Flavonoides
- Aceites esenciales

PROPIEDADES

Depurativa, diurética, antiinflamatoria, antioxidante, mejora la piel.

USOS TRADICIONALES

- Problemas de la piel
- Depuración de la sangre
- Retención de líquidos
- Mala digestión

PREPARACIÓN HABITUAL

Decocción de raíz.
Infusión combinada.

DOSS TRADICIONAL

Decocción: 2–4 g de raíz por taza.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en embarazo, lactancia y obstrucciones intestinales.

INTERACCIONES

Puede aumentar el efecto de medicamentos diuréticos.

PRECAUCIONES

Comenzar con dosis bajas si es sensible.

13.2 ÍNDICE POR SISTEMAS

LAS PLANTAS Y SU ACCIÓN PRINCIPAL EN EL ORGANISMO



SISTEMA DIGESTIVO

1. Manzanilla
2. Menta piperita
3. Jengibre
4. Hinojo
5. Anís verde
6. Diente de león
7. Alcachofa
8. Boldo
9. Fumaria
10. Achicoria



SISTEMA RESPIRATORIO

1. Eucalipto
2. Tomillo
3. Malvavisco
4. Gordolobo
5. Tusilago
6. Pino
7. Saúco
8. Niaulí
9. Llantén mayor
10. Hamamelis



SISTEMA INMUNITARIO

1. Equinácea
2. Propóleo
3. Saúco
4. Astrágalo
5. Malvavisco
6. Albahaca
7. Ajo
8. Cúrcuma
9. Niaulí
10. Moringa



SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Espino blanco
2. Ajo
3. Cebolla
4. Vid roja
5. Rusco
6. Abedul
7. Hamamelis
8. Arándano rojo
9. Ginkgo biloba
10. Té verde



SISTEMA NERVIOSO

1. Pasiflora
2. Melisa
3. Ashwagandha
4. Rhodiola
5. Eleuterococo
6. Bacopa
7. Gotu kola
8. Lavanda (lavandín)
9. Schisandra
10. Manzanilla



SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

1. Árnica
2. Harpagofito
3. Boswellia
4. Cúrcuma
5. Sauce blanco
6. Consuelda
7. Jengibre
8. Diente de león
9. Manteca de karité (externo)
10. Ortiga



SISTEMA ENDOCRINO

1. Ashwagandha
2. Maca
3. Ginseng
4. Rhodiola
5. Fenogreco
6. Shahacaí
7. Canela
8. Cúrcuma
9. Cardamomo
10. Pimienta negra



SISTEMA URINARIO

1. Cola de caballo
2. Abedul
3. Gayuba
4. Diente de león
5. Maíz (barbas)
6. Ortiga
7. Arándano rojo
8. Enebro
9. Pino
10. Hamamelis



SISTEMA HEPÁTICO

1. Cardo mariano
2. Diente de león
3. Alcachofa
4. Boldo
5. Cúrcuma
6. Fumaria
7. Achicoria
8. Té verde
9. Ortiga
10. Moringa



SISTEMA DÉRMICO

1. Aloe vera
2. Caléndula
3. Hamamelis
4. Manzanilla
5. Malva
6. Gordolobo
7. Propóleo
8. Lavandín
9. Aceite de coco (externo)
10. Niaulí



SISTEMA REPRODUCTOR

1. Maca
2. Damiana
3. Muira puama
4. Tribulus terrestris
5. Schisandra
6. Espino blanco
7. Albahaca
8. Canela
9. Ginseng
10. Fenogreco



SISTEMA OCULAR

1. Aciano
2. Hamamelis
3. Manzanilla
4. Vid roja
5. Arándano rojo
6. Ginkgo biloba
7. Té verde
8. Gotu kola
9. Centella asiática
10. Lavandín



SISTEMA CIRCULATORIO LINFÁTICO

1. Rusco
2. Cola de caballo
3. Vid roja
4. Hamamelis
5. Abedul
6. Castaño de Indias
7. Ginkgo biloba
8. Diente de león
9. Pino
10. Arándano rojo



SISTEMA ENERGÉTICO Y VITALIDAD

1. Ginseng
2. Eleuterococo
3. Rhodiola
4. Maca
5. Guaraná
6. Té verde
7. Té negro
8. Ashwagandha
9. Schisandra
10. Cúrcuma



SISTEMA ANTINFLAMATORIO

1. Cúrcuma
2. Boswellia
3. Jengibre
4. Árnica
5. Harpagofito
6. Sauce blanco
7. Ortiga
8. Consuelda
9. Pino
10. Té verde



SISTEMA ANTIOXIDANTE Y ANTIENVEJECIMIENTO

1. Té verde
2. Ginkgo biloba
3. Vid roja
4. Arándano rojo
5. Aciano
6. Cúrcuma
7. Schisandra
8. Moringa
9. Propóleo
10. Gotu kola



SISTEMA DE RESPUESTA AL ESTRÉS

1. Ashwagandha
2. Rhodiola
3. Eleuterococo
4. Melisa
5. Pasiflora
6. Lavandín
7. Bacopa
8. Gotu kola
9. Schisandra
10. Manzanilla



SISTEMA DETOXIFICANTE

1. Diente de león
2. Cardo mariano
3. Cola de caballo
4. Ortiga
5. Cilantro
6. Té verde
7. Moringa
8. Abedul
9. Fumaria
10. Achicoria



APOYO METABÓLICO Y CONTROL DE PESO

1. Té verde
2. Canela
3. Jengibre
4. Cúrcuma
5. Fenogreco
6. Noni
7. Graviola
8. Pimienta negra
9. Alcachofa
10. Achicoria



SALUD GENERAL Y TONIFICACIÓN

1. Moringa
2. Guaraná
3. Maca
4. Ginseng
5. Propóleo
6. Noni
7. Schisandra
8. Aloe vera
9. Gotu kola
10. Albahaca





13.3 ÍNDICE POR PRINCIPIOS ACTIVOS



TU GUÍA COMPLETA
DE CONSULTA EN
SALUD NATURAL



LOS PRINCIPALES COMPUESTOS NATURALES Y LAS PLANTAS QUE LOS CONTIENEN



ALCALOIDES

Acción analgésica, espasmolítica y estimulante.

Principales plantas:

- Amapola de California
- Uña de gato
- Graviola
- Maca
- Cola de caballo
- Cúrcuma



FLAVONOIDES

Acción antioxidante, antiinflamatoria, vasoprotectora.

Principales plantas:

- Manzanilla
- Ginkgo biloba
- Hipérico
- Vid roja
- Espino blanco
- Té verde



ACEITES ESENCIALES (TERPENOS)

Acción antimicrobiana, relajante, expectorante.

Principales plantas:

- Eucalipto
- Romero
- Árnica
- Lavandín
- Orégano
- Tomillo



TANINOS

Astringentes, antiinflamatorios, hemostáticos.

Principales plantas:

- Hamamelis
- Corteza de roble
- Uña de gato
- Granado
- Té negro
- Verbena



SAPONINAS

Expectorantes, inmunoestimulantes, hipocolesterolemiantes.

Principales plantas:

- Regaliz
- Ginseng
- Açcagalo (Astrágalo)
- Quillay
- Cola de caballo
- Noni



POLIFENOLES

Antioxidantes, antiinflamatorios, cardioprotectores.

Principales plantas:

- Té verde
- Uva (vid roja)
- Arándano rojo
- Cacao
- Romero
- Cúrcuma



MUCÍLAGOS

Emolientes, protectores, calmantes de mucosas.

Principales plantas:

- Malvavisco
- Lino
- Aloe vera
- Llantén mayor
- Tusilago
- Altea



INULINA Y FRUCTANOS

Prebióticos, reguladores intestinales, hipoglucemiantes.

Principales plantas:

- Achicoria
- Diente de león
- Bardana
- Alcachofera silvestre
- Cebolla
- Ajo



IRIDOIDES

Antiinflamatorios, hepatoprotectores, colagogos.

Principales plantas:

- Harpagofito
- Ortiga
- Valeriana
- Gentiana
- Rusco
- Ajenjo



GLUCOSINOLATOS

Antioxidantes, detoxificantes, anticancerígenos.

Principales plantas:

- Brócoli
- Col
- Rábano negro
- Rúcula
- Mostaza
- Berros



LIGNANOS

Antioxidantes, moduladores hormonales.

Principales plantas:

- Lino
- Sésamo
- Schisandra
- Semillas de calabaza
- Pino
- Ajenjo



CUMARINAS

Anticoagulantes, venotónicas, antiinflamatorias.

Principales plantas:

- Meliloto
- Castaño de Indias
- Hiedra
- Angélica
- Meum athamanticum
- Alholva



ANTOCIANINAS

Antioxidantes, protectoras vasculares.

Principales plantas:

- Arándano rojo
- Uva (vid roja)
- Aciano
- Hibisco
- Saúco
- Grosella negra



RESINAS Y ÁCIDOS RESÍNICOS

Antiinflamatorios, cicatrizantes, protectores articulares.

Principales plantas:

- Boswellia
- Mirra
- Pino
- Abeto
- Propóleo
- Bálsamo del Perú



COMPUESTOS AZUFRADOS

Antimicrobianos, cardioprotectores, detoxificantes.

Principales plantas:

- Ajo
- Cebolla
- Puerro
- Rábano negro
- Mostaza
- Alholva



ADAPTÓGENOS

Mejoran la adaptación al estrés, energía y vitalidad.

Principales plantas:

- Ginseng
- Eleuterococo
- Rhodiola
- Ashwagandha
- Maca
- Schisandra



INMUNOMODULADORES

Estimulan o regulan el sistema inmunitario.

Principales plantas:

- Equinácea
- Propóleo
- Astrágalo
- Eucalipto
- Saúco
- Noni



ANTIINFLAMATORIOS NATURALES

Reducen la inflamación aguda y crónica.

Principales plantas:

- Cúrcuma
- Jengibre
- Boswellia
- Harpagofito
- Sauce blanco
- Ortiga



HEPATOPROTECTORES

Protegen y regeneran el hígado, mejoran su función.

Principales plantas:

- Cardo mariano
- Diente de león
- Alcachofera
- Boldo
- Cúrcuma
- Rábano negro



DIURÉTICOS NATURALES

Aumentan la eliminación de líquidos, depurativos.

Principales plantas:

- Cola de caballo
- Abedul
- Ortiga
- Gayuba
- Maíz (barbas)
- Diente de león



RELAJANTES Y ANSIOLÍTICOS

Calmantes del sistema nervioso, mejoran el sueño.

Principales plantas:

- Pasiflora
- Melisa
- Valeriana
- Lavanda
- Amapola de California
- Tila



CONOCIMIENTO
QUE EMPODERA



NATURALEZA
QUE SANA



CIENCIA
QUE RESPALDA



BIENESTAR
QUE TRANSFORMA



USO RESPONSABLE
Y CONSCIENTE

LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA NO SUSTITUYE
LA CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.





13.4

CONTRAINDICACIONES



CUÁNDO NO USARLAS O TENER PRECAUCIÓN

1 Manzanilla

- Alergia a plantas de la familia de las Asteráceas.
- Obstrucción biliar.
- Evitar en dosis altas durante el embarazo.



2 Menta piperita

- Reflujo gastroesofágico severo.
- Hernia de hiato.
- Evitar en lactantes menores de 6 años.



3 Jengibre

- Cálculos biliares.
- Úlceras gastroduodenales.
- Embarazo (dosis altas).
- Anticoagulantes.



4 Hipérico

- Interacciona con muchos medicamentos.
- Embarazo y lactancia.
- Depresión bipolar.



5 Anís verde

- Estrogénico: evitar en cáncer hormono-dependiente.
- Embarazo (dosis altas).



6 Diente de león

- Obstrucción biliar grave.
- Alergia a Asteráceas.
- Cálculos renales (oxalatos).



7 Alcachofa

- Obstrucción biliar.
- Cálculos biliares.
- Hipotensión.



8 Boldo

- Obstrucción de vías biliares.
- Hepatitis y daño hepático.
- Embarazo y lactancia.



9 Fumaria

- Embarazo y lactancia.
- Obstrucción biliar.
- Hipotensión.



10 Achicoria

- Obstrucción biliar.
- Cálculos biliares.
- Hipersensibilidad a la planta.



11 Eucalipto

- Epilepsia.
- Asma (puede irritar).
- Lactantes menores de 2 años.



12 Tomillo

- Embarazo (dosis altas).
- Hipertiroidismo.
- Gastritis y úlcera (uso prolongado).



13 Malvavisco

- Puede disminuir la absorción de medicamentos.
- Diabetes (dosis altas).



14 Gordolobo

- Insuficiencia respiratoria severa.
- Embarazo (dosis altas).



15 Tusílag

- Contiene alcaloides pirrolizidínicos (hepatotóxicos).
- Embarazo y lactancia.
- Niños menores de 12 años.



16 Pino

- Embarazo.
- Irritación renal (uso prolongado).



17 Saúco

- Partes no maduras o crudas pueden ser tóxicas.
- Embarazo (dosis altas).
- Diarrea.



18 Niaulí

- Epilepsia.
- Embarazo.
- Niños pequeños.



19 Hamamelis

- Uso externo: evitar en heridas abiertas profundas.
- Hipotensión (uso interno).



20 Ginseng

- Hipertensión no controlada.
- Insomnio.
- Embarazo y lactancia.
- Interacciona con anticoagulantes, hipoglucemiantes.



21 Eleuterococo

- Hipertensión.
- Insomnio.
- Embarazo y lactancia.



22 Rhodiola

- Trastornos bipolares.
- Insomnio.
- Embarazo y lactancia.



23 Maca

- Cáncer hormono-dependiente.
- Embarazo (estimula actividad hormonal).



24 Espino blanco

- Hipotensión.
- Bradicardia severa.
- Interacciona con cardiotónicos.



25 Ajo

- Anticoagulantes.
- Problemas gástricos (úlceras, gastritis).
- Antes de cirugías.



26 Cebolla

- Anticoagulantes.
- Problemas gástricos.
- Antes de cirugías.



27 Aloe vera

- Embarazo.
- Lactancia.
- Enfermedades inflamatorias intestinales (colitis, Crohn).



28 Regaliz

- Hipertensión.
- Insuficiencia renal o cardíaca.
- Embarazo (dosis altas).
- Hipopotasemia.



29 Saúco

- Frutos no maduros: tóxicos.
- Embarazo (dosis altas).
- Diarrea.



30 Equinácea

- Enfermedades autoinmunes.
- Alergia a Asteráceas.
- Lactancia.



31 Astrágalo

- Enfermedades autoinmunes.
- Trasplantes de órganos.
- Embarazo y lactancia.



32 Propóleo

- Alergia a productos apícolas.
- Asma alérgica.
- Embarazo y lactancia.



33 Malvavisco

- Puede disminuir la absorción de medicamentos.
- Diabetes (dosis altas).



34 Tusílag

- Contiene alcaloides pirrolizidínicos (hepatotóxicos).
- Embarazo y lactancia.
- Niños menores de 12 años.



35 Gordolobo

- Insuficiencia respiratoria severa.
- Embarazo (dosis altas).



36 Drosera

- Hipotensión.
- Embarazo y lactancia.



37 Pino

- Embarazo.
- Irritación renal (uso prolongado).



38 Abeto

- Embarazo.
- Epilepsia (aceite esencial).
- Niños pequeños.



39 Niaulí

- Epilepsia.
- Embarazo.
- Niños pequeños.



40 Equinácea

- Enfermedades autoinmunes.
- Alergia a Asteráceas.
- Lactancia.



SÍMBOLOS UTILIZADOS



Embarazo y lactancia



Interacción medicamentosa



Anticoagulantes / riesgo de sangrado



Hipertensión / hipotensión



Problemas hepáticos o biliares



Problemas gástricos o intestinales



Alergias / hipersensibilidad



Cirugía (interrumpir uso)

Nota importante: Esta información es orientativa y no sustituye la consulta con un profesional de la salud. Cada persona es única y puede reaccionar de forma diferente. Ante cualquier duda, consulte siempre con un especialista.



CONOCIMIENTO QUE EMPODERA



NATURALEZA QUE SANA



CIENCIA QUE RESPALDA



BIENESTAR QUE TRANSFORMA



USO RESPONSABLE Y CONSCIENTE

LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA NO SUSTITUYE LA CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.





13.5 INTERACCIONES CON MEDICAMENTOS



TU GUÍA COMPLETA
DE CONSULTA EN
SALUD NATURAL



CONOCE PARA COMBINAR CON SEGURIDAD



La información de esta guía es orientativa y no sustituye la consulta con un profesional de la salud. Ante cualquier duda, suspende la planta y consulta con tu médico o farmacéutico.

1 Manzanilla



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Sedantes
- Warfarina

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto anticoagulante y la sedación.

2 Menta piperita



Puede interactuar con:

- Antiácidos
- Anticoagulantes
- Ciclosporina

Precaución / Efecto:

Puede disminuir la absorción de algunos medicamentos.

3 Jengibre



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Antiagregantes
- Antidiabéticos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el riesgo de sangrado y la acción hipoglucemiante.

4 Hiperico (Hierba de San Juan)



Puede interactuar con:

- Antidepresivos
- Anticonceptivos orales
- Anticoagulantes
- Inmunosupresores

Precaución / Efecto:

Reduce la eficacia de muchos medicamentos.

5 Anís verde



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Estrógenos

Precaución / Efecto:

Puede potenciar el efecto estrogénico y anticoagulante.

6 Diente de león



Puede interactuar con:

- Diuréticos
- Litio

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la pérdida de potasio y litio.

7 Alcachofa



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Antidiabéticos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto anticoagulante e hipoglucemiante.

8 Boldo



Puede interactuar con:

- Sedantes
- Anticonceptivos orales
- Hepatotóxicos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la sedación y la toxicidad hepática.

9 Fumaria



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Medicamentos hepatotóxicos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el riesgo de sangrado.

10 Achicoria



Puede interactuar con:

- Litio
- Hipoglucemiantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar los niveles de litio y la acción hipoglucemiante.

11 Eucalipto



Puede interactuar con:

- Antitusígenos
- Sedantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la sedación y la irritación gástrica.

12 Tomillo



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Litio

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto anticoagulante y los niveles de litio.

13 Malvavisco



Puede interactuar con:

- Antidiabéticos
- Medicamentos orales

Precaución / Efecto:

Puede disminuir la absorción de medicamentos orales.

14 Gordolobo



Puede interactuar con:

- Antitusígenos
- Sedantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto sedante y la irritación gástrica.

15 Tusílag



Puede interactuar con:

- Antitusígenos
- Litio

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto sedante y los niveles de litio.

16 Pino



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Litio

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el riesgo de sangrado y los niveles de litio.

17 Saúco



Puede interactuar con:

- Diuréticos
- Inmunosupresores

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la eliminación de líquidos y la inmunosupresión.

18 Astrágalo



Puede interactuar con:

- Inmunosupresores
- Antidiabéticos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el riesgo de hipoglucemia y la acción inmunosupresora.

19 Propóleo



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Antimicrobianos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el riesgo de sangrado y potenciar antibióticos.

20 Niauli



Puede interactuar con:

- Antisépticos
- Anticoagulantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto antiséptico y anticoagulante.

21 Hamamelis



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Antiagregantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el riesgo de sangrado.

22 Centella asiática



Puede interactuar con:

- Sedantes
- Antidiabéticos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la sedación y la acción hipoglucemiante.

23 Vid roja



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Antiagregantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto anticoagulante.

24 Castaño de Indias



Puede interactuar con:

- Anticoagulantes
- Antiagregantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el riesgo de sangrado.

25 Rusco



Puede interactuar con:

- Diuréticos
- Corticoides

Precaución / Efecto:

Puede alterar el equilibrio de electrolitos (potasio).

26 Abedul



Puede interactuar con:

- Diuréticos
- Litio

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la eliminación de líquidos y los niveles de litio.

27 Gayuba



Puede interactuar con:

- Diuréticos
- Litio

Precaución / Efecto:

Puede aumentar los niveles de litio y la eliminación renal de fármacos.

28 Arándano rojo



Puede interactuar con:

- Warfarina
- Antiagregantes

Precaución / Efecto:

Puede aumentar el efecto anticoagulante.

29 Maíz (barbas de maíz)



Puede interactuar con:

- Diuréticos
- Litio

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la eliminación de líquidos y los niveles de litio.

30 Enebro



Puede interactuar con:

- Diuréticos
- Litio
- Antidiabéticos

Precaución / Efecto:

Puede aumentar la eliminación de líquidos, el efecto hipoglucemiante y los niveles de litio.

GRUPOS DE MEDICAMENTOS CON LOS QUE MÁS PLANTAS PUEDEN INTERACCIONAR



ANTICOAGULANTES / ANTIAGREGANTES

- Warfarina
- Acenocumarol
- Aspirina
- Clopidogrel

Mayor riesgo de sangrado.



ANTIDIABÉTICOS

- Insulina
- Metformina
- Sulfonilureas
- Inhibidores DPP-4

Puede provocar hipoglucemia.



IMMUNOSUPRESORES

- Ciclosporina
- Tacrolimus
- Corticoides
- Metotrexato

Puede aumentar la inmunosupresión o la toxicidad.



ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

- Píldoras combinadas
- Parche
- Anillo vaginal

Puede reducir su eficacia.



SEDANTES / PSICOTRÓPICOS

- Benzodiacepinas
- Antidepresivos
- Antipsicóticos

Puede aumentar la sedación.



HEPATOTÓXICOS

- Paracetamol (altas dosis)
- Antituberculosos
- Antiepilepticos

Puede aumentar el riesgo de daño hepático.



Interacción moderada



Interacción importante



Aumento del riesgo de sangrado



Afecta niveles de litio



Disminuye absorción de medicamentos



Afecta glucemia (hipo/hiper)



Afecta función hepática



Precaución en embarazo o lactancia



CONOCIMIENTO QUE EMPODERA



NATURALEZA QUE SANA



CIENCIA QUE RESPALDA



BIENESTAR QUE TRANSFORMA



USO RESPONSABLE Y CONSCIENTE

LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA NO SUSTITUYE LA CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.



 13.6 DOSIS TRADICIONALES

USO INTERNO Y EXTERNO – DOSIS ORIENTATIVAS PARA ADULTOS SANOS

1 Manzanilla

Parte utilizada:
Flores

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g
(1 cdita) en 200 ml
de agua. 1–3 veces
al día.

Uso externo:
 Compresas o lavados
con infusión al 2–5%.



2 Menta piperita

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g
(1 cdita) en 200 ml
de agua. 1–3 veces
al día.

Uso externo:
 Aceite esencial:
1–2 gotas diluidas
en 10 ml de aceite
vegetal.



3 Jengibre

Parte utilizada:
Rizoma

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g
de raíz fresca en
200 ml de agua.
1–2 veces al día.

 Polvo seco:
500–1.000 mg,
1–2 veces al día.



4 Hiperico
(Hierba de San Juan)

Parte utilizada:
Sumidades floridas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
1–2 veces al día.

Uso externo:
 Aceite macerado:
Aplicar 2–3 veces
al día.



5 Anís verde

Parte utilizada:
Frutos

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
después de las comidas.
1–3 veces al día.

 Aceite esencial:
1–2 gotas en azúcar
o miel, 1–3 veces al día.



6 Diente de león

Parte utilizada:
Raíz

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g
en 200 ml de agua.
1–3 veces al día.

 Extracto fluido:
2–4 ml, 2 veces al día.



7 Alcachofa

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g en
200 ml de agua.
Antes de las comidas,
2–3 veces al día.

 Extracto seco:
300–600 mg,
2–3 veces al día.



8 Boldo

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
Después de las
comidas, 1–2 veces
al día.



9 Fumaria

Parte utilizada:
Sumidades

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

 Extracto fluido:
2–4 ml, 2 veces al día.



10 Achicoria

Parte utilizada:
Raíz

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g en
200 ml de agua.
1–3 veces al día.

 Polvo seco:
1–3 g al día.



11 Eucalipto

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
1–3 veces al día.

Uso externo:
 Inhalaciones: 3–5 gotas
de aceite esencial
en agua caliente.



12 Tomillo

Parte utilizada:
Sumidades

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

Uso externo:
 Gargarismos o lavados
con infusión al 2–5%.



13 Malvavisco

Parte utilizada:
Raíz

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

 Polvo:
1–2 g al día.



14 Gordolobo

Parte utilizada:
Flores

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

Uso externo:
 Jarabe casero:
1–2 cucharadas
3 veces al día.



15 Tusílag

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

 Almíbar:
1–2 cucharadas,
3 veces al día.



16 Pino

Parte utilizada:
Yemas o brotes

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
1–2 veces al día.

 Jarabe de yemas:
1–2 cucharadas al día.



17 Saúco

Parte utilizada:
Flores

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

 Jarabe de flores:
1–2 cucharadas
3 veces al día.



18 Astrágalo

Parte utilizada:
Raíz

Uso interno:
 Decocción: 2–6 g
en 200 ml de agua.
1–2 veces al día.

 Extracto seco:
500–1.000 mg,
1–2 veces al día.



19 Propóleo

Parte utilizada:
Resina

Uso interno:
 Tintura (20%):
20–40 gotas en agua
1–3 veces al día.

 Extracto seco:
200–500 mg al día.



20 Niaulí

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

Uso externo:
 Aceite esencial: 1–2 gotas
diluidas para masaje
o inhalaciones.



21 Hamamelis

Parte utilizada:
Hojas y corteza

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
1–2 veces al día.

Uso externo:
 Tintura (10%):
Aplicar 2–3 veces al día.



22 Centella asiática

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
2 veces al día.

 Extracto seco:
300–600 mg al día.



23 Vid roja

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g en
200 ml de agua.
1–2 veces al día.

 Extracto seco:
300–600 mg, 1–2
veces al día.



24 Castaño de Indias

Parte utilizada:
Semillas

Uso interno:
 Extracto seco:
100–300 mg
2 veces al día.

Uso externo:
 Gel o crema al 2–5%:
Masajear 2 veces al día.



25 Rusco

Parte utilizada:
Raíz

Uso interno:
 Extracto seco:
200–400 mg
2–3 veces al día.

Uso externo:
 Gel o crema al 2–5%:
Aplicar 2 veces al día.



26 Abedul

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g en
200 ml de agua.
2 veces al día.

 Extracto fluido:
2–4 ml, 2 veces al día.



27 Gayuba

Parte utilizada:
Hojas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
2 veces al día.

 Extracto seco:
200–400 mg al día.



28 Arándano rojo

Parte utilizada:
Frutos

Uso interno:
 Jugo: 50–100 ml
al día.

 Extracto seco:
300–600 mg al día.



**29 Maíz (barbas
de maíz)**

Parte utilizada:
Estigmas (barbas)

Uso interno:
 Infusión: 2–3 g en
200 ml de agua.
2–3 veces al día.

 Extracto fluido:
2–4 ml, 2 veces al día.



30 Enebro

Parte utilizada:
Bayas

Uso interno:
 Infusión: 1–2 g en
200 ml de agua.
1–2 veces al día.

 Aceite esencial:
1 gota en miel o
azúcar, 1–2 veces al día.



i NOTAS IMPORTANTES

- Las dosis pueden variar según la edad, el estado de salud, la concentración del preparado y la forma de uso.
- No superar las dosis recomendadas sin supervisión profesional.
- En embarazo, lactancia, niños, ancianos o personas con medicación, consultar siempre a un profesional de la salud.

FORMAS DE PREPARACIÓN



Infusión
(5–10 min)



Decocción
(10–20 min)



Tintura
(gotas)



Extracto seco
(cápsulas)



Jarabe
(cucharadas)



Aceite esencial
(gotas diluidas)





PROGRAMAS NATURALES PARA EL EQUILIBRIO DEL ORGANISMO



Los siguientes protocolos combinan plantas y principios activos con acciones de estilo de vida. No sustituyen tratamientos médicos. Consulta siempre con un profesional de la salud.

1 DETOX HEPÁTICO

Objetivo: depurar el hígado y mejorar la digestión.

PLANTAS CLAVE

- Cardo mariano
- Diente de león
- Boldo
- Alcachofera
- Cúrcuma



CÓMO TOMAR
Infusión o tintura según la planta, 2-3 veces al día.

DURACIÓN
21 días, descansar 7 días.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Beber 1,5-2 L de agua al día. Dieta ligera, reducir alcohol y ultraprocesados.

2 DIGESTIÓN LIGERA Y CONFORT INTESTINAL

Objetivo: favorecer la digestión y reducir gases e hinchazón.

PLANTAS CLAVE

- Manzanilla
- Hinojo
- Menta piperita
- Anís verde
- Jengibre



CÓMO TOMAR
Infusión después de las comidas.

DURACIÓN
7-14 días o según necesidad.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Masticar bien los alimentos. Evitar bebidas gaseosas y comidas pesadas.

3 DESCANSO PROFUNDO Y RELAJACIÓN

Objetivo: reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.

PLANTAS CLAVE

- Pasiflora
- Melisa
- Manzanilla
- Lavanda
- Valeriana



CÓMO TOMAR
Infusión 30-60 min antes de dormir.

DURACIÓN
14-28 días.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Higiene del sueño, luz tenue por la noche, evitar pantallas antes de dormir.

4 ENERGÍA NATURAL Y VITALIDAD

Objetivo: aumentar la energía física y mental de forma natural.

PLANTAS CLAVE

- Ginseng
- Eleuterococo
- Guaraná
- Maca
- Rhodiola



CÓMO TOMAR
Infusión o extracto por la mañana.

DURACIÓN
4-6 semanas.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Ejercicio regular, buena hidratación y alimentación balanceada.

5 INMUNIDAD Y DEFENSAS NATURALES

Objetivo: fortalecer el sistema inmunitario.

PLANTAS CLAVE

- Equinácea
- Propóleo
- Ajo
- Astrágalo
- Tomillo



CÓMO TOMAR
Infusión, tintura o extracto según la planta.

DURACIÓN
Cambios de estación o 3-6 semanas.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Dormir bien, reducir el estrés y mantener una alimentación rica en nutrientes.

6 RESPIRACIÓN LIBRE Y VÍAS RESPIRATORIAS

Objetivo: aliviar la congestión y apoyar las vías respiratorias.

PLANTAS CLAVE

- Eucalipto
- Tomillo
- Malvavisco
- Llantén
- Pino



CÓMO TOMAR
Infusión o inhalaciones de vapor.

DURACIÓN
7-14 días o según necesidad.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Inhalar vapor, humidificar ambientes y beber líquidos calientes.

7 EQUILIBRIO FEMENINO

Objetivo: apoyar el equilibrio hormonal y el bienestar femenino.

PLANTAS CLAVE

- Sauzgatillo
- Maca
- Alquimila
- Cimicifuga
- Bardana



CÓMO TOMAR
Infusión o extracto según el objetivo específico.

DURACIÓN
Ciclos de 3 meses con descanso.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Escucha tu ciclo, reduce el estrés, alimentación rica en hierro y magnesio.

8 BIENESTAR MASCULINO

Objetivo: apoyar la vitalidad, la energía y la salud masculina.

PLANTAS CLAVE

- Tribulus terrestris
- Maca
- Muira puama
- Ginseng
- Ortiga



CÓMO TOMAR
Infusión o extracto por la mañana.

DURACIÓN
6-8 semanas.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Ejercicio de fuerza, descanso adecuado, dieta rica en zinc y proteínas.

9 PIEL SALUDABLE

Objetivo: mejorar la salud de la piel desde el interior.

PLANTAS CLAVE

- Bardana
- Ortiga
- Caléndula
- Aloe vera
- Viola tricolor



CÓMO TOMAR
Infusión y uso tópico (según la planta).

DURACIÓN
4-8 semanas.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Hidratación adecuada, alimentación antioxidante y protección solar.

10 CONTROL DEL PESO NATURAL

Objetivo: apoyar el metabolismo y el control de peso.

PLANTAS CLAVE

- Té verde
- Mate
- Diente de león
- Cúrcuma
- Guaraná



CÓMO TOMAR
Infusión o extracto, 2 veces al día.

DURACIÓN
8-12 semanas.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Dieta equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado.

11 SALUD CARDIOVASCULAR

Objetivo: apoyar la salud del corazón y la circulación.

PLANTAS CLAVE

- Ajo
- Espino blanco
- Olivo
- Hibisco
- Cayena



CÓMO TOMAR
Infusión o extracto según la planta.

DURACIÓN
Uso continuo con descanso cada 3 meses.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Actividad física regular, dieta baja en sal y rica en omega 3.

12 DESINFLAMACIÓN NATURAL

Objetivo: reducir inflamación y dolor de forma natural.

PLANTAS CLAVE

- Cúrcuma
- Jengibre
- Boswellia
- Ortiga
- Harpagofito



CÓMO TOMAR
Infusión o extracto con las comidas.

DURACIÓN
4-8 semanas.

HÁBITOS COMPLEMENTARIOS
Alimentación antiinflamatoria, ejercicio suave y buena hidratación.

CÓMO USAR ESTOS PROTOCOLOS

- ✓ Elige el protocolo según tu objetivo de bienestar.
- ✓ Sigue las dosis recomendadas y la duración indicada.
- ✓ Haz descansos entre ciclos para evitar tolerancia.
- ✓ Combina siempre con hábitos saludables.
- ✓ Escucha tu cuerpo y ajusta según tus necesidades.

FORMAS DE USO RECOMENDADAS



INFUSIÓN
1-2 cucharaditas de planta por taza de agua caliente.



TINTURA
20-40 gotas diluidas en agua, 1-3 veces al día.



EXTRACTO SECO
300-600 mg, 1-2 veces al día (según indicación).



POLVO
1/2-1 cucharadita en agua, zumos o batidos.

IMPORTANTE

Estos protocolos son orientativos y generales. Pueden existir contraindicaciones, interacciones o efectos no deseados. Consulta siempre con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa natural.



CONOCIMIENTO
QUE EMPODERA



NATURALEZA
QUE SANA



CIENCIA
QUE RESPALDA



BIENESTAR
QUE TRANSFORMA



USO RESPONSABLE
Y CONSCIENTE

LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA NO SUSTITUYE
LA CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.





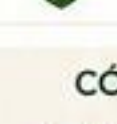
13.10 AUTOEVALUACIÓN



EVALÚA TUS CONOCIMIENTOS Y COMPETENCIAS

Valora tu nivel de comprensión y dominio de los contenidos del Módulo 13.
Marca del 1 al 5 según tu grado de seguridad en cada aspecto.

1 = No lo domino 2 = Lo comprendo poco 3 = Lo comprendo bastante 4 = Lo comprendo bien 5 = Lo domino completamente

ASPECTOS A EVALUAR		NIVEL DE DOMINIO				
		1	2	3	4	5
	1 Identifico correctamente las 100 plantas medicinales del vademécum y sus nombres comunes y científicos.	☐	☐	☐	☐	☐
	2 Reconozco las propiedades terapéuticas principales de cada planta.	☐	☐	☐	☐	☐
	3 Conozco las partes utilizadas de cada planta y sus formas de preparación más adecuadas.	☐	☐	☐	☐	☐
	4 Sé las indicaciones terapéuticas más comunes de cada planta.	☐	☐	☐	☐	☐
	5 Comprendo y aplico las dosis tradicionales recomendadas de forma segura.	☐	☐	☐	☐	☐
	6 Identifico las contraindicaciones de cada planta y los grupos de riesgo.	☐	☐	☐	☐	☐
	7 Reconozco las posibles interacciones con medicamentos y otros compuestos naturales.	☐	☐	☐	☐	☐
	8 Soy capaz de seleccionar la planta más adecuada según el sistema corporal afectado.	☐	☐	☐	☐	☐
	9 Conozco los principios activos principales de cada planta y su acción farmacológica.	☐	☐	☐	☐	☐
	10 Aplico protocolos de bienestar integrando plantas y principios activos de forma adecuada.	☐	☐	☐	☐	☐
	11 Distingo las plantas según su acción: digestiva, depurativa, relajante, antiinflamatoria, etc.	☐	☐	☐	☐	☐
	12 Sé elaborar y recomendar infusiones, tinturas, extractos y otras preparaciones de forma segura.	☐	☐	☐	☐	☐
	13 Comprendo la importancia de la calidad, procedencia y conservación de las plantas.	☐	☐	☐	☐	☐
	14 Relaciono las plantas con su acción energética según la medicina natural tradicional.	☐	☐	☐	☐	☐
	15 Utilizo el índice por sistemas para encontrar información de forma rápida y eficaz.	☐	☐	☐	☐	☐
	16 Utilizo el índice por principios activos para identificar plantas por sus compuestos.	☐	☐	☐	☐	☐
	17 Interpreto correctamente la información de contraindicaciones en contextos reales.	☐	☐	☐	☐	☐
	18 Evalúo riesgos y beneficios antes de recomendar una planta medicinal.	☐	☐	☐	☐	☐
	19 Integro el conocimiento del vademécum en mis recomendaciones de salud natural.	☐	☐	☐	☐	☐
	20 Me siento seguro/a utilizando este vademécum como herramienta profesional.	☐	☐	☐	☐	☐

CÓMO INTERPRETAR TU RESULTADO

- 

90 – 100 puntos (Excelente)
Dominio completo del vademécum.
- 

75 – 89 puntos (Muy bien)
Buen nivel de comprensión y aplicación.
- 

50 – 74 puntos (En progreso)
Revisa los temas en los que fallaste.
- 

Menos de 50 puntos (Necesitas repasar)
Es recomendable estudiar de nuevo el módulo.

PUNTUACIÓN TOTAL: ____ / 100
(Cada pregunta vale 5 puntos)

REFLEXIONA SOBRE TU APRENDIZAJE

- 

¿Qué temas dominas mejor?
- 

¿En qué aspectos necesitas mejorar?
- 

¿Qué plantas o temas te gustaría profundizar?
- 

¿Cómo aplicarás este conocimiento en tu práctica?

MI COMPROMISO

Me comprometo a seguir aprendiendo y poniendo en práctica el uso seguro y responsable de las plantas medicinales.



Fecha: ____ / ____ / ____



Este vademécum es una herramienta de conocimiento.
La responsabilidad y el criterio profesional son fundamentales en su uso.



CONOCIMIENTO
QUE EMPODERA



NATURALEZA
QUE SANA



CIENCIA
QUE RESPALDA



BIENESTAR
QUE TRANSFORMA



USO RESPONSABLE
Y CONSCIENTE

LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA
NO SUSTITUYE LA CONSULTA
CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD.