



NATURSAÍS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 5

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar



**LAS PLANTAS MEDICINALES SON ALIADAS
PODEROSAS PARA LA SALUD.**

En este módulo aprenderás a identificar sus propiedades,
usos y precauciones para integrarlas de forma segura
y consciente en tu día a día.



5.1 MANZANILLA

Relajante, digestiva y antiinflamatoria.



5.2 VALERIANA

Sedante natural, útil en el insomnio y la ansiedad.



5.3 PASIFLORA

Ansiolítica y calmante del sistema nervioso.



5.4 MELISA

Relajante, carminativa y espasmolítica.



5.5 LAVANDA

Calmante, equilibrante y antiespasmódica.



5.6 ROMERO

Estimulante, digestivo y antioxidante.



5.7 TOMILLO

Antiséptico, expectorante y digestivo.



5.8 SALVIA

Antiinflamatoria, antiséptica y reguladora hormonal.



5.9 MENTA

Digestiva, carminativa y refrescante.



5.10 RESUMEN

Puntos clave del módulo.



5.11 TEST

Evalúa tus conocimientos.

CADA PLANTA INCLUIRÁ:



Nombre científico
Identificación botánica
exacta.



Nombre común
Denominación tradicional
más utilizada.



Principios activos
Compuestos responsables
de sus efectos.



Propiedades tradicionales
Usos y beneficios según la
medicina tradicional.



Preparaciones habituales
Formas más comunes
de uso.



**Precauciones y
contraindicaciones**
Uso seguro y responsable.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 5

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|----------------|--------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resumen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.1

MANZANILLA

Matricaria chamomilla L.

La manzanilla es una de las plantas medicinales más conocidas y utilizadas en todo el mundo por sus múltiples beneficios para la salud.



NOMBRE CIENTÍFICO

Matricaria chamomilla L.



NOMBRE COMÚN

Manzanilla, camomila alemana,
manzanilla dulce.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales (bisabolol, camazuleno, α -bisabolol óxido A).
- Flavonoides (apigenina, luteolina, quercetina).
- Cumarinas.
- Poliacetilenos.
- Mucilagos y taninos.



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Relajante y sedante suave.
- Digestiva y carminativa (reduce gases e hinchazón).
- Antiespasmódica.
- Antiinflamatoria.
- Cicatrizante y calmante de la piel y mucosas.
- Antimicrobiana suave.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de flores secas en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-3 tazas al día.
- **Decocción:** para uso externo en irritaciones de la piel o enjuagues bucales.
- **Aceite infusionado:** macerar las flores en aceite vegetal (oliva, almendra) durante 2-4 semanas. Uso tópico.
- **Vapor facial:** para piel sensible o con irritaciones.
- **Compresas o lavados:** tisana concentrada aplicada sobre ojos cansados, heridas leves o inflamaciones de la piel.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- Puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles a las plantas de la familia Asteraceae (margaritas, ambrosía, crisantemos, caléndula, etc.).
- Evitar su uso en personas con alergias conocidas o antecedentes de asma alérgica.
- No usar en grandes cantidades ni de forma prolongada sin supervisión profesional.
- Embarazo y lactancia: uso moderado en infusiones alimentarias generalmente seguro, pero evitar dosis medicinales concentradas.
- Puede potenciar el efecto de sedantes y anticoagulantes.



USO TRADICIONAL

Desde la antigüedad, la manzanilla ha sido valorada por su capacidad para calmar el cuerpo y la mente, favoreciendo la digestión, el descanso y el bienestar general.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

— MÓDULO 5 —

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | | | |
|-----|------------------|------|---------|
| 5.1 | Manzanilla | 5.7 | Tomillo |
| 5.2 | Valeriana | 5.8 | Salvia |
| 5.3 | Pasiflora | 5.9 | Menta |
| 5.4 | Melisa | 5.10 | Resumen |
| 5.5 | Lavanda | 5.11 | Test |
| 5.6 | Romero | | |



5.2

VALERIANA

Valeriana officinalis L.

Planta perenne conocida principalmente por sus propiedades sedantes y ansiolíticas. Su raíz es la parte más utilizada en fitoterapia.



NOMBRE CIENTÍFICO

Valeriana officinalis L.



NOMBRE COMÚN

Valeriana, hierba de los gatos,
valeriana común.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Ácidos valerénicos (valerénico, hidroxivalerénico, acetoxivalerénico).
- Valepotriatos.
- Flavonoides (apigenina, luteolina).
- Aceites esenciales (borneol, terpinenos).
- Alcaloides (trazas).



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Sedante del sistema nervioso central.
- Ansiolítica y tranquilizante.
- Mejora la calidad del sueño e induce el descanso.
- Antiespasmódica (útil en espasmos digestivos y menstruales).
- Útil en casos de estrés, nerviosismo e irritabilidad.
- Alivia palpitaciones de origen nervioso.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de raíz seca troceada en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-2 veces al día o antes de dormir.
- **Tintura madre:** 2-5 ml, 2-3 veces al día.
- **Extracto seco:** 300-600 mg, 1-2 veces al día.
- **Cápsulas:** según concentración, seguir indicaciones del fabricante.
- **Combinaciones:** se asocia con pasiflora, melisa, espino blanco o lúpulo para potenciar su efecto.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- Puede causar somnolencia, evitar conducir o manejar maquinaria tras su consumo.
- No combinar con alcohol, sedantes, hipnóticos, ansiolíticos o antidepresivos (potencia su efecto).
- No usar durante el embarazo ni la lactancia por falta de estudios suficientes.
- No recomendada en niños menores de 6 años.
- Precaución en personas con hipotensión.
- No superar las dosis recomendadas ni prolongar su uso sin supervisión profesional.



USO TRADICIONAL

Desde la antigüedad, la valeriana ha sido utilizada para calmar la mente, favorecer el sueño y equilibrar los estados de nerviosismo y ansiedad.

Su raíz, de olor intenso, es considerada uno de los sedantes naturales más eficaces de la fitoterapia.



La valeriana ayuda a encontrar la calma interior y a recuperar el descanso profundo que el cuerpo y la mente necesitan.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 5

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|----------------------|--------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resumen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.3 PASIFLORA

Passiflora incarnata L.

Planta trepadora originaria de América, cuyas flores y partes aéreas se utilizan tradicionalmente por sus propiedades calmantes y ansiolíticas.



NOMBRE CIENTÍFICO

Passiflora incarnata L.



NOMBRE COMÚN

Pasiflora, flor de la pasión,
mburucuyá (América del Sur).



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Flavonoides (vitexina, isovitexina, orientina).
- Alcaloides (harman, harmalina).
- Cumarinas.
- Glicósidos cianogénicos (trazas).
- Aceites esenciales.



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Ansiolítica y sedante suave.
- Reduce la tensión nerviosa e inquietud.
- Favorece la conciliación y calidad del sueño.
- Antiespasmódica (útil en espasmos digestivos).
- Coadyuvante en cefaleas tensionales de origen nervioso.
- Equilibra el sistema nervioso en periodos de estrés.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de partes aéreas (hojas y flores) en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-3 tazas al día.
- **Tintura madre:** 2-4 ml, 2-3 veces al día.
- **Extracto seco:** 250-600 mg, 1-2 veces al día.
- **Cápsulas:** según concentración del fabricante.
- **Combinaciones:** se asocia con valeriana, melisa, tila o lavanda para potenciar su efecto relajante.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- Puede producir somnolencia; evitar conducir o manejar maquinaria pesada.
- No combinar con alcohol, sedantes, hipnóticos o ansiolíticos sin supervisión.
- No usar en embarazo ni lactancia por falta de estudios suficientes.
- No recomendado en niños menores de 6 años.
- Precaución en personas con hipotensión (puede potenciar el efecto).
- Suspender su uso 1-2 semanas antes de intervenciones quirúrgicas programadas.



USO TRADICIONAL

La pasiflora ha sido utilizada desde la medicina tradicional para calmar la mente, reducir la ansiedad y favorecer un sueño reparador de forma natural. Es una aliada en momentos de estrés, agotamiento mental e irritabilidad.



RECUERDA

Las plantas medicinales son un apoyo para tu bienestar, no sustituyen un tratamiento médico. Úsalas con conocimiento y responsabilidad.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 5

PLANTAS MEDICINALES

Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|-------------------|--------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resumen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.4

MELISA

Melissa officinalis L.

Planta aromática de la familia Lamiaceae, muy valorada desde la antigüedad por sus efectos calmantes, digestivos y antivirales.



NOMBRE CIENTÍFICO

Melissa officinalis L.



NOMBRE COMÚN

Melisa, toronjil, hierba limón, melisa común.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales (citral, citronelal, geraniol, linalol).
- Polifenoles (ácido rosmarínico).
- Flavonoides (luteolina, apigenina).
- Triterpenos.
- Taninos.



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Sedante suave y ansiolítica.
- Favorece la relajación y reduce el estrés.
- Mejora la calidad del sueño.
- Digestiva (carminativa, antiespasmódica).
- Antiviral (especialmente frente al virus del herpes simple).
- Antioxidante.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de hojas secas en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-3 tazas al día.
- **Tintura madre:** 2-4 ml, 2-3 veces al día.
- **Extracto seco:** 300-600 mg, 1-2 veces al día.
- **Aceite esencial:** uso tópico muy diluido o en difusión.
- **Jarabe:** combinado con otras plantas para la tos de origen nervioso.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- Puede potenciar el efecto de sedantes y ansiolíticos.
- Evitar en caso de hipotiroidismo no tratado (puede inhibir la función tiroidea).
- No usar durante el embarazo o la lactancia sin supervisión profesional.
- Puede disminuir el efecto de tratamientos para la tiroides.
- Precaución en personas con glaucoma.
- No superar las dosis recomendadas ni el uso prolongado sin periodos de descanso.



USO TRADICIONAL

La melisa ha sido utilizada tradicionalmente para "alegrar el corazón" y calmar los nervios. En la medicina popular se usaba para el nerviosismo, la tristeza, los palpitations y los problemas digestivos de origen emocional.



RECUERDA

Las plantas medicinales son un apoyo para tu bienestar, no sustituyen un tratamiento médico. Úsalas con conocimiento y responsabilidad.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 5

PLANTAS MEDICINALES

Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|----------------|--------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resumen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.5

LAVANDA

Lavandula angustifolia Mill.

Planta aromática originaria de la región mediterránea, apreciada desde la antigüedad por sus propiedades calmantes, antisépticas y equilibrantes.



NOMBRE CIENTÍFICO

Lavandula angustifolia Mill.



NOMBRE COMÚN

Lavanda, espliego, alhucema, lavanda común.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales (linalol, linalil acetato, 1,8-cineol, alcanfor, borneol).
- Flavonoides (luteolina, apigenina).
- Taninos.
- Cumarinas.
- Ácidos fenólicos (ácido rosmarínico).



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Relajante y calmante del sistema nervioso.
- Sedante suave, útil en casos de insomnio leve y estrés.
- Antiespasmódica (cólicos digestivos, menstruales).
- Antiséptica, antibacteriana y antifúngica.
- Analgésica leve (dolores de cabeza, musculares).
- Cicatrizante y regeneradora de la piel.
- Equilibrante del estado de ánimo.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de flores secas en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-2 veces al día (preferiblemente por la noche).
- **Tintura madre:** 2-4 ml, 2-3 veces al día.
- **Aceite esencial:** uso tópico diluido (1-2 gotas en 10 ml de aceite vegetal).
- **Hidrolato (agua floral):** en compresas, baños, sprays o cosmética natural.
- **Saquitos aromáticos:** para armarios, almohadas o relajación.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- Puede causar somnolencia; evitar conducir o manejar maquinaria pesada.
- No usar el aceite esencial puro directamente sobre la piel.
- Evitar en el primer trimestre del embarazo.
- No recomendado en niños menores de 3 años con aceite esencial.
- Precaución en personas con epilepsia (aceite esencial).
- Realizar prueba de sensibilidad en la piel antes de uso tópico.



USO TRADICIONAL

La lavanda ha sido utilizada tradicionalmente para "calmar los nervios, facilitar el sueño y perfumar la casa". También como antiséptico natural para heridas, quemaduras leves, picaduras de insectos y problemas de piel. Muy valorada en la aromaterapia por su efecto equilibrante y armonizador.



RECUERDA

La lavanda es una gran aliada para la relajación y el bienestar emocional. Su aroma y sus preparados naturales ayudan a calmar cuerpo y mente de forma suave y segura.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 5

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|----------------|--------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resumen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.6

ROMERO

Rosmarinus officinalis L.

Arbusto aromático originario de la región mediterránea, muy valorado desde la antigüedad por sus propiedades estimulantes, digestivas y antioxidantes.



NOMBRE CIENTÍFICO

Rosmarinus officinalis L.



NOMBRE COMÚN

Romero, romero común,
romero de jardín.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales (1,8-cineol, alcanfor, borneol, α -pineno, verbenona).
- Ácido rosmarínico.
- Flavonoides (luteolina, apigenina).
- Diterpenos (carnosol, ácido carnósico).
- Taninos.



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Estimulante del sistema nervioso y de la memoria.
- Mejora la concentración y el rendimiento mental.
- Digestiva: favorece la secreción biliar y alivia la pesadez estomacal.
- Carminativa: ayuda a reducir gases e hinchazón.
- Antioxidante y hepatoprotectora.
- Antiinflamatoria y analgésica leve.
- Antimicrobiana y antifúngica.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de hojas secas en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-3 tazas al día.
- **Tintura madre:** 2-4 ml, 2-3 veces al día.
- **Extracto seco:** 300-600 mg, 1-2 veces al día.
- **Aceite esencial:** uso tópico muy diluido (1-2 gotas en 10 ml de aceite vegetal). No ingerir.
- **Hidrolato o agua floral:** para uso cosmético capilar y facial.
- **Uso culinario:** condimento natural en infusiones, platos y conservas.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- No usar en caso de hipertensión no controlada o epilepsia.
- Evitar en embarazo (primer trimestre) y durante la lactancia.
- No usar en úlceras gástricas o gastritis por su efecto estimulante.
- Puede causar irritación cutánea en pieles sensibles (aceite esencial).
- No exceder las dosis recomendadas de aceite esencial.
- Suspender su uso si se presentan reacciones adversas.



USO TRADICIONAL

El romero ha sido símbolo de memoria y protección desde la Antigua Grecia. Se usaba en rituales de purificación, para fortalecer la mente y el espíritu, y como tónico general en casos de fatiga, debilidad y convalecencia.



RECUERDA

Las plantas medicinales son un apoyo para tu bienestar, no sustituyen un tratamiento médico. Úsalas con conocimiento y responsabilidad.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➤ MÓDULO 5 ➤

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|----------------|--------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resumen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.7 TOMILLO

Thymus vulgaris L.

Pequeño arbusto aromático muy apreciado desde
la antigüedad por sus potentes propiedades
antisépticas, expectorantes y digestivas.



NOMBRE CIENTÍFICO

Thymus vulgaris L.



NOMBRE COMÚN

Tomillo, tomillo común,
tomillo silvestre.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales (timol, carvacrol, p-cimeno, linalol).
- Flavonoides (apigenina, luteolina).
- Ácidos fenólicos (rosmarínico, cafeico).
- Taninos.
- Saponinas y triterpenos.



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Antiséptico, antibacteriano, antifúngico y antiviral.
- Expectorante y mucolítico: ayuda a eliminar la mucosidad.
- Digestivo: carminativo, alivia gases, hinchazón y espasmos intestinales.
- Antiinflamatorio y antioxidante.
- Estimulante del sistema inmunitario.
- Tónico general en casos de fatiga.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de hojas secas en 200 ml de agua caliente. Tomar 2-3 tazas al día.
- **Tintura madre:** 2-4 ml, 2-3 veces al día.
- **Extracto seco:** 300-600 mg, 1-2 veces al día.
- **Aceite esencial:** uso tópico muy diluido (1-2 gotas en 10 ml de aceite vegetal). No ingerir.
- **Jarabe expectorante:** combinado con llantén, malvavisco o eucalipto para la tos.
- **Inhalaciones:** 3-4 gotas de aceite esencial en agua caliente (con precaución).



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- No usar en caso de hipertensión no controlada ni en taquicardias.
- Evitar en embarazo (especialmente en dosis elevadas) y durante la lactancia.
- No usar en úlceras gástricas o gastritis aguda.
- Puede interactuar con anticoagulantes y fármacos para la tiroides.
- No aplicar aceite esencial puro sobre la piel ni mucosas.
- No recomendado en niños menores de 6 años en infusiones concentradas.



USO TRADICIONAL

El tomillo ha sido utilizado tradicionalmente para tratar afecciones respiratorias como resfriados, tos y bronquitis, así como problemas digestivos y falta de apetito. También se emplea externamente por sus propiedades antisépticas en heridas leves y afecciones de la piel.



RECUERDA

Las plantas medicinales son un apoyo para tu bienestar, no sustituyen un tratamiento médico. Úsalas con conocimiento y responsabilidad.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➤ **MÓDULO 5** ➤

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|----------------|-------------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resúmen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.8

SALVIA

Salvia officinalis L.

Planta aromática muy valorada desde la antigüedad por sus propiedades medicinales, especialmente digestivas, antisépticas y reguladoras.



NOMBRE CIENTÍFICO

Salvia officinalis L.



NOMBRE COMÚN

Salvia, salvia común,
salvia de jardín.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceites esenciales (tuyona, 1,8-cineol, alcanfor, borneol, α -pineno).
- Flavonoides (apigenina, luteolina).
- Ácidos fenólicos (ácido rosmarínico, cafeico).
- Taninos.
- Diterpenos.



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Antiséptica y antimicrobiana.
- Digestiva: estimula la secreción gástrica y reduce la hinchazón.
- Antiinflamatoria.
- Sudorífica y febrífuga suave.
- Reguladora hormonal: útil en síntomas de la menopausia.
- Astringente y cicatrizante (uso tópico).



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de hojas secas en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-3 tazas al día.
- **Tintura madre:** 2-4 ml, 2-3 veces al día.
- **Extracto seco:** 300-600 mg, 1-2 veces al día.
- **Aceite esencial:** uso tópico muy diluido (1-2 gotas en 10 ml de aceite vegetal). No ingerir.
- **Enjuagues o gargarismos:** para la garganta y la boca.
- **Compresas:** para heridas leves e inflamaciones de la piel.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- No usar en caso de epilepsia (por la presencia de tuyona).
- Evitar en embarazo y lactancia.
- No usar en niños menores de 6 años.
- Evitar su uso prolongado en dosis altas.
- No aplicar aceite esencial puro sobre la piel ni ingerir.
- Puede interactuar con fármacos hipoglucemiantes y sedantes.



USO TRADICIONAL

La salvia ha sido considerada desde la Antigua Grecia como una planta sagrada y protectora. Se decía que "¿por qué moriría el hombre en la tierra si la salvia puede salvarlo?". Tradicionalmente se ha usado para limpiar el organismo, fortalecer la memoria y equilibrar cuerpo y mente.



RECUERDA

Las plantas medicinales son un apoyo para tu bienestar, no sustituyen un tratamiento médico. Úsalas con conocimiento y responsabilidad.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

⇒ MÓDULO 5 ⇐

PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar

ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- | | |
|----------------|------------------|
| 5.1 Manzanilla | 5.7 Tomillo |
| 5.2 Valeriana | 5.8 Salvia |
| 5.3 Pasiflora | 5.9 Menta |
| 5.4 Melisa | 5.10 Resumen |
| 5.5 Lavanda | 5.11 Test |
| 5.6 Romero | |



5.9

MENTA

Mentha piperita L.

Planta aromática muy apreciada desde la
antigüedad por sus propiedades digestivas,
carminativas, refrescantes y analgésicas.



NOMBRE CIENTÍFICO

Mentha piperita L.



NOMBRE COMÚN

Menta, hierbabuena,
menta piperita.



PRINCIPIOS ACTIVOS

- Aceite esencial (mentol, mentona, 1,8-cineol, limoneno).
- Flavonoides (eriocitrina, luteolina).
- Ácidos fenólicos (ácido rosmarínico).
- Taninos.
- Saponinas y triterpenos.



PROPIEDADES TRADICIONALES

- Digestiva: favorece la digestión y alivia la pesadez, hinchazón y gases.
- Carminativa: ayuda a reducir cólicos y espasmos intestinales.
- Antiespasmódica: relaja el músculo liso.
- Analgésica: útil en cefaleas tensionales y dolores leves.
- Antiséptica y antimicrobiana.
- Refrescante y estimulante.
- Expectorante suave.
- Descongestionante nasal.



PREPARACIONES HABITUALES

- **Infusión:** 1-2 g de hojas secas en 200 ml de agua caliente. Tomar 1-3 tazas al día.
- **Tintura madre:** 2-4 ml, 2-3 veces al día.
- **Extracto seco:** 300-600 mg, 1-2 veces al día.
- **Aceite esencial:** uso tópico muy diluido (1-2 gotas en 10 ml de aceite vegetal). No ingerir.
- **Inhalaciones:** 2-3 gotas en agua caliente para descongestionar vías respiratorias.
- **Jarabes o caramelos:** útiles para la tos y la irritación de garganta.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- No usar en caso de reflujo gastroesofágico (puede agravarlo).
- Evitar en caso de cálculos biliares obstruidos.
- No usar en niños menores de 6 años con aceites esenciales.
- Evitar su uso durante el embarazo (especialmente aceites esenciales) y la lactancia salvo indicación profesional.
- Puede causar irritación en piel sensible en aplicaciones tópicas.
- No usar aceite esencial puro sobre la piel ni en mucosas.



USO TRADICIONAL

La menta ha sido utilizada desde la antigüedad en diversas culturas, como la egipcia, griega y romana, para aliviar trastornos digestivos, refrescar el aliento y calmar dolores de cabeza. También se emplea tradicionalmente para despejar la mente, aliviar el estrés y mejorar la concentración.



RECUERDA

Las plantas medicinales son un apoyo para tu bienestar, no sustituyen un tratamiento médico. Úsalas con conocimiento y responsabilidad.



Conocimiento natural
para una vida mejor



Formación • Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud



NATURSAÍS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 5



PLANTAS MEDICINALES



Conoce, respeta y utiliza el poder
de la naturaleza para tu bienestar



ÍNDICE DEL MÓDULO 5

- 5.1 Manzanilla
- 5.2 Valeriana
- 5.3 Pasiflora
- 5.4 Melisa
- 5.5 Lavanda
- 5.6 Romero
- 5.7 Tomillo
- 5.8 Salvia
- 5.9 Menta
- 5.10 Resumen**
- 5.11 Test

5.10 RESUMEN

Cada planta medicinal posee compuestos activos únicos que le confieren propiedades terapéuticas específicas. A continuación, se presenta un resumen comparativo para facilitar su estudio y aplicación.



PLANTA	PRINCIPIOS ACTIVOS	PROPIEDADES TRADICIONALES	PREPARACIONES HABITUALES	PRECAUCIONES PRINCIPALES
5.1 MANZANILLA 	• Aceites esenciales (azuleno, bisabolol) • Flavonoides (apigenina) • Cumarinas	• Digestiva y carminativa • Antiinflamatoria • Sedante suave • Antiespasmódica	• Infusión • Extracto fluido • Aceite esencial (uso tópico diluido)	• Alergia a Asteráceas • Puede potenciar efectos de anticoagulantes
5.2 VALERIANA 	• Ácidos valerénicos • Valepotriatos • Flavonoides	• Sedante y ansiolítica • Inductora del sueño • Relajante muscular	• Infusión • Tintura madre • Extracto seco	• Somnolencia • Evitar en embarazo y lactancia • No combinar con alcohol o sedantes
5.3 PASIFLORA 	• Flavonoides (vitexina, orientina) • Alcaloides (harmala) • Aceite esencial	• Ansiolítica • Sedante • Antiespasmódica • Favorece el sueño	• Infusión • Tintura madre • Extracto fluido	• Embarazo y lactancia • Interacciones con sedantes y alcohol
5.4 MELISA 	• Aceite esencial (citral, geranial) • Ácidos fenólicos • Flavonoides	• Calmante y ansiolítica • Digestiva (carminativa) • Antiespasmódica • Antiviral suave	• Infusión • Extracto fluido • Aceite esencial (uso tópico diluido)	• Hipotiroidismo (precaución) • Puede causar somnolencia en dosis altas
5.5 LAVANDA 	• Aceite esencial (linalol, linalil acetato) • Cumarinas • Taninos	• Relajante y sedante • Antiséptica • Analgésica suave • Cicatrizante	• Infusión • Aceite esencial (uso tópico o aromático) • Hidrolato	• Embarazo (primer trimestre) • Epilepsia (precaución) • Uso tópico: diluir siempre
5.6 ROMERO 	• Aceite esencial (1,8-cineol, alcanfor) • Ácido rosmarínico • Flavonoides	• Estimulante circulatorio • Digestiva y hepatoprotectora • Antiinflamatoria • Antioxidante	• Infusión • Extracto seco • Aceite esencial (uso tópico)	• Hipertensión (precaución) • Epilepsia (aceite esencial en altas dosis) • Evitar en embarazo
5.7 TOMILLO 	• Aceite esencial (timol, carvacrol) • Flavonoides • Taninos	• Antiséptico y antimicrobiano • Expectorante • Antiespasmódico • Digestivo	• Infusión • Jarabe • Aceite esencial (uso tópico diluido)	• Embarazo en dosis altas • No usar aceite esencial puro sobre la piel • Hipertiroidismo (precaución)
5.8 SALVIA 	• Aceite esencial (tuyona, 1,8-cineol) • Flavonoides • Ácidos fenólicos	• Antiséptica bucal • Digestiva • Sudorífica suave • Reguladora hormonal	• Infusión • Gárgaras • Extracto fluido	• Embarazo y lactancia • Hipertensión (tuyona) • Epilepsia (precaución)
5.9 MENTA 	• Aceite esencial (mentol, mentona) • Flavonoides (ericietrina) • Taninos	• Digestiva y carminativa • Antiespasmódica • Refrescante • Antiinflamatoria leve	• Infusión • Aceite esencial (uso tópico diluido) • Jarabe	• Reflujo gastroesofágico (puede empeorar) • Lactantes y niños pequeños (aceite esencial)



RECUERDA

La calidad, la dosis adecuada y el respeto por las contraindicaciones son esenciales para un uso seguro y eficaz de las plantas medicinales.



CLAVES PARA UN USO RESPONSABLE

- ✓ Identifica correctamente la planta.
- ✓ Utiliza siempre dosis adecuadas.
- ✓ Consulta fuentes fiables y profesionales.
- ✓ Observa las posibles interacciones con medicamentos.
- ✓ Ante dudas o síntomas persistentes, consulta a un profesional.



IMPORTANTE

Este material tiene fines educativos. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento médico profesional. Ante cualquier duda sobre tu salud, consulta a tu médico o especialista.



La naturaleza cura, pero es la sabiduría la que guía su poder.



Formación
• Equilibrio
• Bienestar



Conecta con la naturaleza,
cuida tu salud.