

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 2. TRATAMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

TEMA 2.5 ACCIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

La investigación farmacéutica ha dirigido sus estudios a analizar los **principios activos** de las plantas y averiguar **cómo y por qué actúan**.

Desde el punto de vista de la medicina integral es fundamental conocer la **acción de las plantas** y la manera en que se pueden **combinar** para conseguir el efecto deseado.

En algunos casos la acción de las plantas de debe a una sustancia específica o a una mezcla de sustancias que la planta contiene; en otros casos puede deberse a una compleja interacción sinérgica de diversos constituyentes de la planta.

En cualquier caso, es preferible **ver estas acciones como una propiedad de la planta en su totalidad** y cualquier conocimiento que se tenga de su fundamento químico se debe considerar como una ayuda a la receta.

Cada planta tiene su propio espectro de acción, por lo cual **es importante saber combinarlas** para cubrir todos los aspectos de las distintas enfermedades y para poder tratar tanto **los síntomas** como **el origen de éstas**.



TIPO DE ACCIONES

[Las plantas subrayadas son las más importantes de cada grupo]

Alterantes

- Ayudan a restablecer el funcionamiento normal del organismo.
- Incrementan el estado de vitalidad y bienestar.
- Son los llamados “depuradores de la sangre”.

Hierbas: Ajo, Amor de Hortelano, Bardana, Equinácea, Fumaria, Hidrastis, Ortiga, Zarzaparrilla.

Analgésicos

- Alivian el dolor.
- Se pueden administrar por vía interna o externa.

Hierbas: Amapola, Hipérico (Hierba de San Juan), Lúpulo, Pasiflora, Valeriana.

Antibiliosos

- Contribuyen a eliminar el exceso de bilis.
- Están indicadas para casos de ictericia y problemas biliares.

Hierbas: Agracejo, Artemisa, Diente de león, Verbena, Ajenjo.

Anticatarrales

- Combaten los síntomas catarrales.
- Actúan tanto en los senos nasales como en otras partes del organismo.

Hierbas: Ajo, Equinácea, Hidrastis, Milenrama, Salvia.

Antieméticos

- *Reducen la sensación de náusea.*
- *Calman o previenen los vómitos.*

Hierbas: *Melisa, Marrubio negro, Jengibre, Clavo, Eneldo, Hinojo, Lavanda, Ulmaria.*

Antiespasmódicos

- *Ayudan a prevenir o calmar los espasmos o calambres, las contracciones involuntarias de los músculos.*
- *A menudo se utilizan en los espasmos digestivos, respiratorios y en los dolores uterinos de las mujeres.*

Hierbas: *Manzanilla, Muérdago, Pulsatila, Tila, Valeriana.*

Antihelmínticos (Parásitos)

- *Contribuyen a expulsar los gusanos o lombrices que pudiera albergar el conducto digestivo.*
- *La normativa legal en muchos países ha prohibido la comercialización en herbolarios de algunos de los remedios más eficaces, ya que podían resultar tóxicos en grandes dosis.*

Hierbas: *Aloe, Tanaceto, Ajo, Tuya, Ajenjo, Ruda.*

Antihistamínicos

- *Para reducir o eliminar los efectos de las alergias.*

Hierbas: *Manzanilla, Melisa, Saúco, Perilla, Menta, Siempreviva, Naranja, Mandarina, Aloe Vera.*

Antiinflamatorios

- *Ayudan al organismo a reducir la inflamación.*
- *Una gran cantidad de hierbas consideradas demulcentes, emolientes y vulnerarias, actúan como antiinflamatorias (sobre todo por vía externa).*

Hierbas: Caléndula, Hipérico, Manzanilla, Trébol de agua.

Antilíticos

- *Previenen la formación de cálculos o arenilla en el sistema urinario y ayudan al organismo a eliminarlos.*

Hierbas: Cola de caballo, Diente de león, Zanahoria.

Antimicrobianos (Virus – Bacterias – Hongos)

- *Ayudan al organismo a combatir o resistir frente a los microorganismos patógenos.*

Hierbas: Ajenjo, Ajo, Cayena, Caléndula, Clavo, Equinacea, Orégano, Menta, Romero, Salvia, Tomillo, lavanda.

Antipiréticos / Febrífugos

- *Que hace reducir la fiebre.*
- *Suelen tratar la fiebre de una forma sintomática, sin actuar sobre la causa.*

Hierbas: Salvia, eucalipto, Sauce, Ulmaria, Angélica, Melisa, Cardo santo, Cayena, Poleo, Menta.

Aromáticos

- *Desprenden un aroma intenso y generalmente agradable.*
- *Se emplean como estimulantes del sistema digestivo, pero se suelen usar con mucha frecuencia para añadir aroma y sabor a otros remedios.*

Hierbas: Angélica, Anís, Melisa, Apio, Cardamomo, Canela, Clavo, Hinojo, Jengibre, Poleo, Menta, Romero, Valeriana, Manzanilla.

Astringentes

- *Ayudan a controlar las descargas y exceso de secreciones mediante un mecanismo de precipitación de proteínas que lleva a la contracción de los tejidos.*
- *Estos remedios suelen contener taninos.*

Hierbas: Agrimonia, Vara de oro, Hiedra terrestre, Pulmonaria, Roble, Llantén, Salvia, Romero, Hipérico, Tormentila, Milenrama.

Balsámicos

- *De efecto balsámico con acción expectorante y cicatrizante.*
- *Alivia la irritación de garganta y reconforta las vías respiratorias.*

Hierbas: Ajedrea, Capuchina, alcanfor.

Béquicos

- *Con propiedades calmantes de la tos.*

Hierbas: Borraja, Consuelda mayor, Eucalipto, Gordolobo, Malva, Malvavisco, Pino marítimo, Regaliz, Tusilago.

Carminativos

- *Poseen un alto contenido en aceites esenciales, que por su acción estimulan los movimientos peristálticos del intestino, relajan el estómago; ayudando al proceso de la digestión.*
- *Controlan la producción de gases en todo el conducto digestivo.*

Hierbas: Angélica, Anís, Melisa, Mostaza negra, Alcaravea, Cardamomo, Cayena, Eneldo, Hinojo, Menta, Salvia, Tomillo y Valeriana.

Colagogos

- Estimulan la secreción y salida de bilis desde la vesícula biliar, por lo que son indicados para trastornos de ésta zona.
- Ejercen un efecto laxante, ya que favorecen el flujo de bilis al duodeno y la bilis es nuestro agente laxante interno natural.

Hierbas: Agracejo, Diente de león, Genciana, Cardo mariano, Fumaria.

Coleréticos

- Estimulan la producción de bilis desde la vesícula biliar, por lo que son indicados para trastornos de ésta zona.

Hierbas: Alcachofa, Boldo, Fumaria, Cardo mariano, Menta, Orégano.

Demulcentes

- Suavizan y protegen las mucosas o tejidos internos irritados o inflamados.
- La acción demulcente suele ser debida al contenido en mucílago de las plantas.

Hierbas: Tusílogo, Consuelda, Musgo de Irlanda, Pulmonaria, Regaliz, Malva, Malvavisco, Gordolobo, Avena, Ulmus rubra (olmo).

Diaforéticos

- Contribuyen a eliminar toxinas a través de la piel y promueven la transpiración.

Hierbas: Cayena, Saúco, Hinojo, Ajo, Jengibre, Menta, Tomillo y Milenrama.

Diuréticos

- Aumentan la secreción y eliminación de orina.

Hierbas: Boldo, Borraja, Retama negra, Amor de hortelano, Diente de león, Saúco, Perejil, Zanahoria, Milenrama.

Emenagogos

- *Regulan el flujo menstrual de la mujer.*
- *En un contexto más amplio actúan como tónicos del sistema reproductor femenino.*

Hierbas: Cardo santo, Genciana, Jengibre, Caléndula, Artemisa, Verbena, Ajenjo.

Eméticos

- *Provocan el vómito.*
- *Provocan vómitos aplicadas en altas dosis.*

Hierbas: Sanguinaria, frutos de saúco.

Emolientes

- *Se aplican por vía externa (sobre la piel) con el objeto de calmarla o protegerla frente a irritaciones o inflamaciones.*

Hierbas: Consuelda, Semillas de Lino, Malva, Malvavisco, Llantén, Caléndula.

Estimulantes

- *Actúan animando y acelerando las funciones fisiológicas del organismo.*

Hierbas: Angélica, Cayena, Ajo, Ginseng, Tanaceto, Ajenjo.

Estípticos (También hemostático)

- *Reducen o frena el flujo de sangre externo gracias a su poder astringente.*

Hierbas: véase << astringentes >>.

Eupépticos

- Que favorecen la digestión de los alimentos.

Hierbas: Azafrán, Menta, Tomillo, Salvia, Hinojo, Anís verde, Alcaravea, Comino.

Expectorantes

- Ayudan al organismo a expulsar el exceso de mucosidad del sistema respiratorio.

Hierbas: Anís, Sanguinaria, Tusílago, Consuelda, Gordolobo, Tomillo, Verbena, Marrubio.

Galactagogos

- Estimulan la secreción de leche en madres lactantes.

Hierbas: Anís, Cardo Santo, Verbena.

Hepatoprotectores

- Actúan tonificando y fortaleciendo el hígado y estimulando el flujo de bilis.

Hierbas: Aloe, Melisa, Agracejo, Diente de León, Amor de Hortelano, Dioscorea Villosa.

Hipnóticos

- Se emplean para inducir el sueño (no un trance hipnótico).

Hierbas: Amapola de california, Pasiflora, Valeriana.

Laxantes

- Favorecen la evacuación de los intestinos.

Hierbas: Agracejo, Espino cerval, Diente de León, Sen, Acedera.

Mucolíticos

- Actúan sobre las mucosidades haciéndolas más fluidas.
- Ayudan a facilitar la expulsión de las mismas por la acción de plantas expectorantes.

Hierbas: Drosera, hiedra,

Nervinos

- Actúan sobre el sistema nervioso tonificándolo y fortaleciéndolo.
- Algunos desarrollan un efecto estimulante, otros relajante.

Hierbas: Angélica, Cayena, Ajo, Ginseng, Tanaceto, Ajenjo.

Oxitócicos

- Estimulan los músculos uterinos y contribuyen, por tanto, a favorecer el parto.

Hierbas: Hidrastis o Sello de Oro.

Pectorales

- Manifiestan un efecto fortalecedor y curativo sobre el sistema respiratorio.

Hierbas: Angélica, Anís, Sanguinaria, Tusilago, Consuelda, Gordolobo.

Rubefacientes

- *Contribuyen a aliviar dolores internos, ya que se produce una subida de sangre desde zonas profundas (al aplicarse sobre la piel, se produce una ligera irritación local que estimula la dilatación de los capilares, por lo que aumenta la circulación en esta área).*

Hierbas: Cayena, Jengibre, Rábano picante, Ortiga.

Sedantes

- *Contribuyen a relajar el sistema nervioso, calmando el estrés y nerviosismo en todo el cuerpo.*
- *Actúan también sobre aquellos tejidos del organismo que hayan sufrido algún tipo de irritación debido a problemas nerviosos.*

Hierbas: Pulsatila, Pasiflora, Valeriana.

Sialagogos

- *Estimulan la secreción de saliva en las glándulas salivales.*

Hierbas: Cayena, Centaurea menor, Genciana.

Tónicos

- *Actúan fortaleciendo y estimulando o bien algún órgano en particular, o todo el organismo.*
- *La lista de hierbas se analizarán atendiendo al efecto produce en cada sistema.*

Hierbas: Angélica, Anís, Melisa, Cimífuga, Bardana, Ajo, Manzanilla, Diente de león, Equinácea, Ginseng, Espino albar, Hisopo, Ortiga, Zarzaparrilla, Verbena, Ajenjo, Milenrama, Acedera, etc.

Tónicos Amargos

- *Actúan como tónicos estimulantes del sistema digestivo a través de un reflejo vía papilas gustativas.*

Hierbas: Agracejo, Genciana, Lúpulo, Tanaceto, Ajenjo.

Tónicos Cardiacos

- *Actúan sobre el corazón.*

Hierbas: Espino albar, Capuchina.

Tónicos Hepáticos

- *Actúan sobre el hígado, regulando su buen funcionamiento.*

Hierbas: Cardo mariano, Boldo, Menta, Caléndula, Fumaria, Genciana.

Vasoprotectores-Capilarotropos

- *Sustancias que inciden en los capilares mejorando su fragilidad, permeabilidad y resistencia.*
- *Poseen acción vitamínica P, propiedades antirradicales (anti-radicales-libres), antiinflamatorias y antiedematosas.*

Hierbas: Castaño de indias, Rusco, Ginkgo, Arándano.

Venotónicos

- *Estimulan la circulación de la sangre en las venas.*
- *Actúan como vasoconstrictores, aumentando la presión sanguínea y por tanto su circulación.*

Hierbas: Hipérico, Castaño de indias, Ginko, Cipres.



Vulnerarios

- *Se aplican externamente para ayudar al organismo a curar heridas y cortes.*

Hierbas: Aloe, Consuelda, Hidrastis, Llantén mayor, Caléndula, Malvavisco, Gordolobo, Hipérico.