

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.1 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES SISTEMA DERMATOLÓGICO

Sistema dermatológico: plantas medicinales más destacadas

1. Acedera (*Rumex acetosa L.*): **Vulneraria / Vitamínica / Remineralizante / Depurativa-diurética / Descongestionante-refrescante**



- **Indicaciones:** Enfermedades cutáneas: eczemas, forúnculos, verrugas, psoriasis.
- **Principios activos:** Sales minerales, vitamina C, flavonoides, taninos, principios amargos, antraquinonas, oxalatos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Hojas y raíz.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, decocciones / compresas, cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Por su alto contenido en oxalatos, evitar en caso de cálculos renales, igualmente en la infancia / Actúa como laxante-purgante a dosis elevadas

2. Agrimonia (*Agrimonia eupatoria L.*): **Antiinflamatoria / Cicatrizante / Hemostática / Antialérgica / Antibacteriana**



- **Indicaciones:** Heridas sangrantes, picores, urticarias, dermatitis leve.
- **Principios activos:** Taninos abundantes, cumarinas, flavonoides, AE (aceite esencial).
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas y hojas.
- **Preparados más comunes:** Compresas, tinturas, infusiones.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** En contacto directo de la planta fresca con la piel puede producir reacción a la luz solar (Fotosensibilidad).

3. **Aloe (Aloe vera L.):** Emoliente / Hidratante / Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antiséptica / Antialérgica



- **Indicaciones:** Heridas, quemaduras, sarpullidos, urticarias, acné, psoriasis, estrías.
- **Principios activos:** Antraquinonas (Aloínas), saponinas, taninos, sales minerales, mucilagos, vitaminas, aminoácidos, ácido fólico y colina.
- **Toxicidad:** Moderada – Vigilar dosis extraterapéuticas del acíbar.
- **Partes utilizadas:** Gel y acíbar de las hojas.
- **Preparados más comunes:** Cataplasmas, cremas, lociones, gel de baño.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** El Acíbar puede producir irritación cutánea en pieles sensibles, tomar por vía oral, sólo, bajo prescripción médica / Evitar en caso de hemorroides, en caso de infecciones urinarias, en embarazo y lactancia, en insuficiencia cardíaca o renal / Genera desequilibrio electrolítico (pérdida potasio).

4. **Amor de hortelano (Galium aparine L.):** Depurativo-Diurético/ Antiinflamatorio / Sudorífico / Tónico sistema linfático



- **Indicaciones:** Acné, seborrea, eczemas, forúnculos y psoriasis.
- **Principios activos:** Flavonoides, cumarinas, taninos, ácido gálico (anticancerígeno).
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Infusiones y tinturas / Cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No se conoce ninguna.

5. **Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*):** **Antiinflamatorio/Antiséptico:**
Antifúngico, Antimicrobiano, Antivírica



- **Indicaciones:** Dermatitis (hongos, verrugas), acné, psoriasis, forúnculos, herpes, heridas.
- **Principios activos:** Aceite esencial.
- **Toxicidad:** Moderada (Vía interna).
- **Partes utilizadas:** Aceite esencial de las hojas.
- **Preparados más comunes:** Lociones y cremas / Infusiones (menos común).
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Posibles alergias. Vigilar ingesta AE bajo supervisión, debe ser quimiotipado variedad expuesta. Evitar en el embarazo y la lactancia.

6. **Árnica (*Árnica montana*):** **Antiinflamatoria / Antibacteriana / Cicatrizante**



- **Indicaciones:** Quemaduras y heridas (pequeñas), dermatitis genérica, forúnculos, picaduras insectos.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, lactonas sesquiterpénicas, cumarinas, colina, mucílagos.
- **Toxicidad:** Muy alta.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias desecadas – todo / rizoma desecado (heridas).
- **Preparados más comunes:** Pomadas y tinturas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Nunca ingerir preparados florales / Evitar aplicación prolongada / Evitar en caso alergia a las compuestas / Evitar en heridas sangrantes.

7. **Bardana (*Arctium lappa L.*):** *Depurativa-Diurética / Antibacteriana / Cicatrizante*



- **Indicaciones:** *Acné, dermatitis, eczemas, forúnculos, picores y hongos.*
- **Principios activos:** *Inulina y mucilagos (raíz), sales minerales, flavonoides, AE, taninos, principios amargos.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Raíz / En menor medida hojas y semillas.*
- **Preparados más comunes:** *Decocciones, tinturas, cápsulas / Cataplasmas.*
- **Vía:** *Interna y externa.*
- **Precauciones:** *En toma prolongada posible descompensación arterial (hipotensora).*

8. **Borraja (*Borago officinalis*):** *Antiinflamatoria / Emoliente / Refrescante / Diurética (Hojas) / Sudorífica (Flores)*



- **Indicaciones:** *Dermatitis genérica (inflamaciones), neurodermitis (irritaciones cutáneas), envejecimiento cutáneo (arrugas, sequedad).*
- **Principios activos:** *El aceite de semillas es rico en ácido oleico $\Omega 9$ (18%), linolénico $\Omega 3$ (30-40%) y gamma-linoléico $\Omega 6$ (18-25%). Hojas: Mucilagos, abundantes minerales, flavonoides, Vit. C.*
- **Toxicidad:** *Moderada.*
- **Partes utilizadas:** *Flores, Hojas y aceite de semillas.*
- **Preparados más comunes:** *Cataplasmas, lociones, aceite vegetal.*
- **Vía:** *Interna y Externa.*
- **Precauciones:** *La planta contiene una serie de alcaloides, que resultan perjudiciales para el hígado y por eso ya no se utiliza hoy en día por vía interna. En cambio el aceite de semillas no contiene dichos alcaloides o bien su presencia es apenas perceptible / Evitar si se toman anticoagulantes y antiepilépticos*

9. **Calaguala (*Polypodium leucotomos*):** *Depurativa-Diurética / Antiinflamatoria (acción similar corticoides) / Inmunomoduladora (acción linfocitos –T).*



- **Indicaciones:** *Psoriasis, erupciones alérgicas, urticarias, eczemas, herpes víricos y despigmentación de la piel.*
- **Principios activos:** *Calagualina, ácidos grasos y taninos.*
- **Toxicidad:** *Moderada.*
- **Partes utilizadas:** *Rizoma desecado.*
- **Preparados más comunes:** *Decocciones, tinturas, cápsulas / cremas, ungüentos.*
- **Vía:** *Interna y externa.*
- **Precauciones:** *Evitar en caso de úlcera gástrica y gastroduodenal, en diabéticos (hiperglucemias), sí se toman estimulantes cardiotónicos (digitálicos).*

10. **Caléndula (*Caléndula officinalis*):** *Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antimicrobiana / Antiséptica / Vulneraria*



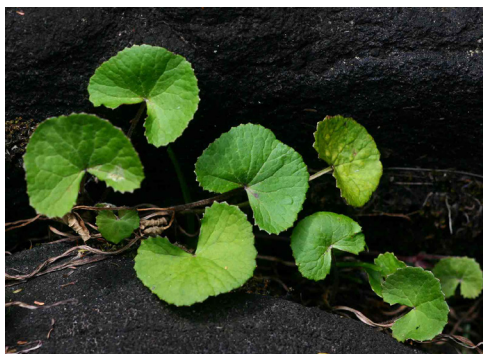
- **Indicaciones:** *Dermatitis (inflamaciones, irritaciones cutáneas); Heridas, quemaduras, rasguños, picaduras de insectos, psoriasis, dermatitis de pañal.*
- **Principios activos:** *AE, mucilagos, taninos, principios amargos.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Capítulos florales (pétalos).*
- **Preparados más comunes:** *Ungüentos, cremas, tinturas, lociones.*
- **Vía:** *Externa.*
- **Precauciones:** *Posibles alergias a las compuestas.*

11. Castaño de indias (*Aesculus hippocastanum* L.): Venotónico / Vasoprotector-Capilarotropo (Acción vitamínica P) / Antiinflamatorio / Astringente



- **Indicaciones:** Varices, flebitis, úlceras varicosas, hemorroides.
- **Principios activos:** Sales minerales, Bioflavonoides (vitamina P – rutina, escina), taninos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Hojas, semillas(vigilar) y corteza.
- **Preparados más comunes:** Pomadas, cataplasmas / Infusiones, tinturas.
- **Vía:** Externa e interna.
- **Precauciones:** El consumo de las castañas de esta variedad, pueden producir gastroenteritis, vómitos, ansiedad y somnolencia / Evitar en embarazo y lactancia.

12. Centella asiática (*Centella asiática*): Cicatrizante / Antiinflamatoria / Antibacteriana / Venotónica



- **Indicaciones:** Heridas, quemaduras (2º y 3º grado), cicatrices, llagas, dermatitis, fragilidad capilar crónica, acné, como apoyo a la psoriasis (Limita actividad quercitina). Varices, úlceras varicosas.
- **Principios activos:** Saponinas (Centellosido), mucilagos, principios amargos, abundantes taninos, flavonoides, AE (0,1%9).
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Hojas, tallos y ramilletes floridos.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tintura / Cataplasmas, pomadas con tintura.
- **Vía:** Externa e Interna.
- **Precauciones:** Evitar si se padece gastritis o úlcera gastroduodenal (taninos).

13. Clavo aromático (*Syzygium aromaticum*): Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Analgésico



- **Indicaciones:** Picaduras de insectos.
- **Principios activos:** AE (15-20%, eugenol + salicilato de metilo), flavonoides y taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Capullos florales secos antes de abrirse.
- **Preparados más comunes:** Aceite esencial / Infusiones.
- **Vía:** Externa e Interna.
- **Precauciones:** Posibles reacciones alérgicas y en elevadas concentraciones irritaciones en la piel y tejidos. Precaución AE por vía interna. Evitar en embarazo y lactancia.

14. Cola de Caballo (*Equisetum arvense*): Astringente (alto contenido en sales silícicas) / Depurativa-Diurética / Hemostática / Cicatrizante



- **Indicaciones:** Heridas (que tardan en cicatrizar), eczemas, granos, impurezas, reafirmante antiarrugas.
- **Principios activos:** muy rica en sales minerales (Silicio, potasio, magnesio), flavonoides y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Brotes estériles.
- **Preparados más comunes:** Compresas, pomadas, cremas / Decocciones, gotas, jugos / Baños, lavativas.
- **Vía:** Externa e interna.
- **Precauciones:** Se desaconseja durante el embarazo y lactancia / No usar en casos de edemas derivados de insuficiencia cardíaca o renal.

15. Dulcamara (Solanum dulcamara L.): *Antiinflamatoria / Depurativa-Diurética / Antivírica / Analgésica*



- **Indicaciones:** Inflamaciones cutáneas, eczemas crónicos (como medida complementaria), Herpes, psoriasis, anestésico local.
- **Principios activos:** Alcaloides, ácido dulcamárico.
- **Toxicidad:** Alta (sobre todo bayas).
- **Partes utilizadas:** Tallos. En menor medida hojas, corteza de la raíz y bayas.
- **Preparados más comunes:** Pomadas con tintura, decocciones.
- **Vía:** Externa e Interna (diurética-depurativa sólo con tallos).
- **Precauciones:** Planta tóxica (vía interna) que puede provocar mareos e indisposición y, a dosis altas, vértigos, diarreas, convulsiones e incluso colapso cardio-respiratorio en caso de ingestión. Las bayas frescas no deben ser aplicadas sobre heridas abiertas / Evitar embarazo y lactancia.

16. Hamamelis (Hamamelis virginiana L.): *Antiinflamatoria / Astringente / Antibacteriana / Venotónica (Vitámica P) / Hemostática*



- **Indicaciones:** Dermatitis (inflamaciones, hinchazones), quemaduras, hemorroides y varices, heridas de difícil cicatrización, herpes; problemas oculares (agua de hamamelis).
- **Principios activos:** AE, taninos concentrados, flavonoides (Rutina).
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Hojas, corteza y agua de hamamelis (destilación de las ramas).
- **Preparados más comunes:** Pomadas y tinturas de uso tópico / Soluciones con destilado o extracto / Infusiones y tinturas.
- **Vía:** Externa e interna.
- **Precauciones:** Evitar en embarazo y lactancia / Por vía oral, posibles trastornos estomacales a personas de salud delicada por la presencia de taninos.

**17. Hipérico o Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum* L.):
*Antiinflamatorio / Cicatrizante / Antiséptico / Vulnerario***



- **Indicaciones:** *Heridas leves y quemaduras, dermatitis genérica, forúnculos, picaduras insectos.*
- **Principios activos:** *AE, hipericina, flavonoides, cumarinas y taninos.*
- **Toxicidad:** *Leve.*
- **Partes utilizadas:** *Inflorescencias.*
- **Preparados más comunes:** *Aceites en compresas y pomadas.*
- **Vía:** *Externa.*
- **Precauciones:** *Evitar en embarazo y lactancia / Tras un trasplante de órganos / Evitar exposición al Sol / Con antidepresivos de formulación sintética.*

18. Llantén menor (*Plantago lanceolata* L.): *Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Astringente / Antihemorrágico*



- **Indicaciones:** *Dermatitis (irritaciones cutáneas), heridas, quemaduras, hemorroides, picaduras de insectos, hemorragias nasales y bucales.*
- **Principios activos:** *Cumarinas, mucílagos, sales minerales y taninos.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Parte aérea en floración, hojas.*
- **Preparados más comunes:** *Ungüentos, cataplasmas, tintura.*
- **Vía:** *Externa.*
- **Precauciones:** *No se conocen.*

19. Llantén mayor (*Plantago major* L.): *Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Astringente / Antihemorrágico*



- **Indicaciones:** *Dermatitis* (irritaciones cutáneas), *heridas*, quemaduras, hemorroides, picaduras de insectos, hemorragias nasales y bucales.
- **Principios activos:** Cumarinas, mucílagos, sales minerales y taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Parte aérea en floración, hojas.
- **Preparados más comunes:** Ungüentos, cataplasmas, tintura.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** No se conocen.

20. Mahonia (*Mahonia aquifolium*): *Antiinflamatoria / antibacteriana / Frena la producción de células (glándulas sebáceas)*



- **Indicaciones:** *Psoriasis* y *acné*.
- **Principios activos:** Alcaloides.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Corteza ramas.
- **Preparados más comunes:** Pomadas y cremas con tintura, cataplasmas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Evitar en embarazo y lactancia / Al principio del tratamiento puede provocar enrojecimiento en la piel, que luego remite.

**CURSO FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA**

21. Manzanilla (*Matricaria recutita* L.): **Antiinflamatorio / antibacteriano / Cicatrizante**



- **Indicaciones:** Dermatitis (Inflamaciones, irritaciones cutáneas), Heridas y quemaduras, conjuntivitis.
- **Principios activos:** AE, principios amargos (matricina y matricarina), vitamina C, flavonoides y cumarinas.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Pomadas con aceite esencial, compresas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Posible alergias (compuestas).

22. Melisa (*Melissa officinalis* L.): **Antiviral / Antiséptica / Cicatrizante**



- **Indicaciones:** Herpes.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, alcoholes.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas frescas o secas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, compresas, cremas, tinturas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Evitar el AE en embarazo y lactancia y niños < 6 años, en caso de úlcera, en enfermedades neurológicas.

23. Milenrama (*Achillea millefolium* L.): *Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antihemorrágica / Antiséptica*



- **Indicaciones:** *Heridas sangrantes, quemaduras, llagas, varices, hemorroides.*
- **Principios activos:** *AE, ácidos grasos, lactonas sesquiterpénicas, taninos, flavonoides.*
- **Toxicidad:** *Leve.*
- **Partes utilizadas:** *Sumidades floridas en plena floración.*
- **Preparados más comunes:** *Cataplasmas, tinturas, jugo plantas fresca, baños / Infusiones.*
- **Vía:** *Externa e interna.*
- **Precauciones:** *Puede producir irritación por contacto directo con la piel.*

24. Nogal (*Juglans regia* L.): *Antiinflamatorio / Depurativo / Cicatrizante*



- **Indicaciones:** *Psoriasis, eczemas, forúnculos y heridas.*
- **Principios activos:** *AE, taninos, omega 3, vitaminas A,B,E, sales minerales.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Hojas.*
- **Preparados más comunes:** *Pomadas y decocciones.*
- **Vía:** *Externa e interna.*
- **Precauciones:** *No se conoce ninguna.*

25. Olmo rojo (*Ulmus rubra Muhl.*): **Antiinflamatorio / Antiséptico**



- **Indicaciones:** Heridas, e irritaciones oculares.
- **Principios activos:** Mucílagos, almidón y taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Corteza interior del tronco.
- **Preparados más comunes:** Cataplasmas, ungüentos y decocción para colirios.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** No se conoce ninguna.

26. Onagra (*Oenothera biennis*): **Antiinflamatoria / Reguladora hormonal / Nutritiva / Analgésica**



- **Indicaciones:** Eczemas, psoriasis y acné.
- **Principios activos:** AG poliinsaturados (omega 3 y 6), proteínas.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Aceite de semillas.
- **Preparados más comunes:** Cápsulas con aceite (hace efecto a partir de 4-12 semanas) / Aceite vegetal por vía tópica.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en embarazo y lactancia / niños lactantes o < de 1 año / epilépticos / Efectos secundarios: posibles náuseas, trastornos digestivos, erupciones cutáneas, dolores de cabeza.

27. Ortiga blanca (*Lamium album L.*): Antiinflamatoria / Depurativa / Astringente / Hemostática



- **Indicaciones:** Dermatitis, heridas, varices, hemorroides, llagas y encías inflamadas.
- **Principios activos:** AE, Mucílagos, colina, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas al principio de la floración.
- **Preparados más comunes:** Infusión para gargarismos, tinturas, compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No se conoce ninguna.

28. Pensamiento (*Viola tricolor L.*): Depurativa-Diurética / Antiinflamatoria / Analgésica



- **Indicaciones:** Eczemas, psoriasis, urticaria, herpes, acné,
- **Principios activos:** Rutina, mucílagos, taninos, ácido salicílico.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas, cápsulas. / Compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No se conoce ninguna.

29. Sol de oro (*Helichrysum italicum*): Antiinflamatorio / Cicatrizante / Bactericida / Antialérgico / Inmunoestimulante



- **Indicaciones:** Heridas, quemaduras, sarpullidos, urticarias, acné, psoriasis, estrías.
- **Principios activos:** AE, ácidos ursólico y cafeico, flavonoides.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Cataplasmas, cremas / Infusiones.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Ninguna.

30. Tomillo (*Thymus vulgaris L.*): Antiséptico / Antifúngico / Antiinflamatorio



- **Indicaciones:** Quemaduras, eczemas, forúnculos, infecciones por hongos.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, ácido fenólicos (cafeico y rosmarínico) y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas en plena floración.
- **Preparados más comunes:** Aceite esencial, ungüentos, cremas, oleolatos, tinturas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** No ingerir el Aceite esencial.