

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.2 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES APARATO MOTRIZ

Aparato motriz: plantas medicinales más destacadas

1. Alcanfor (*Cinnamomun camphora*): Antiespasmódico / Analgésico / Tónico circulatoria



- **Indicaciones:** Dolores artríticos y reumáticos, dolores musculares.
- **Principios activos:** AE (alcanfor), ácidos camfórico y camforresínico.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Ramas, hojas, frutos, madera, raíz y aceite esencial.
- **Preparados más comunes:** Oleolatos, pomadas, alcohol de alcanfor, AE.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** No está indicado para niños menores de 7 años. Tampoco en caso de asma, tos ferina, laringitis, ni durante el embarazo o la lactancia. No ingerir. Una intoxicación puede producir convulsiones, rigidez muscular, vómitos.

2. Árnica (*Árnica montana*): Antiinflamatoria / Antiespasmódica / Analgésica



- **Indicaciones:** Golpes, contusiones, hematomas, inflamaciones musculares y articulares.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, lactonas sesquiterpénicas, cumarinas, colina, mucílagos.
- **Toxicidad:** Muy alta.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias desecadas.
- **Preparados más comunes:** Pomadas y tinturas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Nunca ingerir preparados florales / Evitar aplicación prolongada / Evitar en caso alergia a las compuestas.

3. **Cola de Caballo (*Equisetum arvense*): Antirreumática (alto contenido en sales silícicas) / Diurética**



- **Indicaciones:** Dolores reumáticos y artríticos, fracturas óseas, osteoporosis, tendinitis.
- **Principios activos:** muy rica en sales minerales (Silicio, potasio, magnesio), flavonoides y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Brotes estériles secos.
- **Preparados más comunes:** Decocciones, tinturas / Compresas, pomadas, cremas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Se desaconseja durante el embarazo y lactancia / No usar en casos de edemas derivados de insuficiencia cardíaca o renal.

4. **Cólquico (*Colchicum autumnale* L.): Antiinflamatoria / Analgésica / Diurética**



- **Indicaciones:** Gota, Reumatismo.
- **Principios activos:** Alcaloides (colchicina y democolchicina), taninos, AE.
- **Toxicidad:** Alta.
- **Partes utilizadas:** Semillas, en menor medida flores y bulbos.
- **Preparados más comunes:** Comprimidos, gotas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Su uso debe realizarse con preparados estandarizados y bajo prescripción médica, puesto que contiene alcaloides (principalmente la colchicina) muy tóxicos. Evitar administrar durante el embarazo o la lactancia, a niños y en insuficiencia hepática o renal.

5. **Consuelda mayor (*Symphytum officinale* L.): Antiinflamatoria / Tónico circulatoria / Vulneraria**



- **Indicaciones:** Contusiones, golpes, esguinces, distensiones, fracturas óseas.
- **Principios activos:** Alantoína, mucílagos, alcaloides, colina, taninos y AE.
- **Toxicidad:** Media.
- **Partes utilizadas:** Raíz / Menor medida las hojas.
- **Preparados más comunes:** Compresas, pomadas, cremas, tinturas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Su uso debe limitarse a la vía tópica puesto que contiene alcaloides pirrolizidínicos hepatotóxicos – en todo caso nunca exceder 4-6 semanas al año.

6. **Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*): Antiinflamatorio / Analgésico / Antiespasmódico**



- **Indicaciones:** artrosis, artritis, dolores musculares, contusiones, lumbago, reumatismo.
- **Principios activos:** Glucósidos amargos (harpagósido, harpágido), flavonoides, fitoesteroles, abundante estaquiosa.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Tubérculos de las raíces secundarias.
- **Preparados más comunes:** Decocciones, tinturas, pastillas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar durante el embarazo o la lactancia, en caso de padecer úlcera gastroduodenal o síndrome del colon irritable.

7. Hipérico o Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum* L.): **Antiinflamatorio / Tónico circulatorio / Analgésica / Antiespasmódica**



- **Indicaciones:** *Inflamaciones en huesos y articulaciones, espasmos musculares, torceduras, golpes, contusiones, hematomas.*
- **Principios activos:** *AE, hipericina, flavonoides, cumarinas y taninos.*
- **Toxicidad:** *Leve.*
- **Partes utilizadas:** *Inflorescencias.*
- **Preparados más comunes:** *Aceites en compresas y pomadas / Tinturas.*
- **Vía:** *Externa e Interna.*
- **Precauciones:** *Evitar en embarazo y lactancia / Tras un trasplante de órganos / Evitar exposición al Sol / Con antidepresivos de formulación sintética.*

8. Incienso (*Boswellia carterii*): **Antiinflamatorio**



- **Indicaciones:** *Artritis crónica, artritis aguda.*
- **Principios activos:** *Gran cantidad de resina, AE, goma ácida.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Resina del tronco (dejando que se endurezca al aire).*
- **Preparados más comunes:** *Cápsulas con extracto seco.*
- **Vía:** *Interna.*
- **Precauciones:** *Utilizar siempre preparados estandarizados. No administrar durante el embarazo o la lactancia.*

9. **Llantén mayor** (*Plantago major* L.): **Antiinflamatorio / Antiespasmódico**



- **Indicaciones:** Coadyuvante en dolores artríticos y reumáticos, contusiones.
- **Principios activos:** Cumarinas, mucílagos, sales minerales y taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Parte aérea en floración.
- **Preparados más comunes:** Ungüentos, cataplasmas, tinturas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** No se conocen.

10. **Manzanilla** (*Matricaria recutita* L.): **Antiinflamatorio / Antiespasmódico /
Analgésica / Sedante**



- **Indicaciones:** Dolores musculares, contusiones, lesiones deportivas leves.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, cumarinas, principio amargo, sales minerales.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Aceite esencial, compresas, baños.
- **Vía:** Externa
- **Precauciones:** No ingerir el AE durante el embarazo y la lactancia. Posibles alergias (compuestas).

11. Menta (*Mentha x piperita L.*): Antiinflamatoria / Analgésica / Antiespasmódica



- **Indicaciones:** Dolores musculares y reumáticos, dolor de muelas y oído.
- **Principios activos:** AE (mentol, mentona y alcanfor).
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas antes de floración (AE en floración).
- **Preparados más comunes:** Aceite esencial.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** En personas sensibles puede producir insomnio y nerviosismo. No prescribir el AE a niños menores de 7 años.

**12. Muérdago (*Viscum album L.*): Antiinflamatorio / Antirreumático /
Inmunomodulador / Antiespasmódico / Diurético**



- **Indicaciones:** Dolores reumáticos y artríticos degenerativos.
- **Principios activos:** Saponinas triterpénicas, viscotoxinas, flavonoides, lignanos.
- **Toxicidad:** Alta.
- **Partes utilizadas:** Hojas, en menor medida las ramas jóvenes.
- **Preparados más comunes:** Tintura, polvos, vía parental o intradérmica (lo + efectivo).
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Emplear preparados estandarizados. Las bayas son altamente tóxicas. Prescribir en forma de tratamientos discontinuos y progresivos. Evitar durante embarazo, lactancia y niños menores de los 7 años.

13. Onagra (*Oenothera biennis*): Antiinflamatoria / Antirreumática / Nutritiva / Analgésica / Tónico circulatorio



- **Indicaciones:** Dolores reumáticos y artríticos, lumbalgias.
- **Principios activos:** ácidos grasos polinsaturados: omega-6 (70%), omega-3, omega-9.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Aceite de semillas.
- **Preparados más comunes:** Cápsulas con aceite (hace efecto a partir de 4-12 semanas).
- **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.

14. Orégano (*Origanum vulgare L.*): Antiinflamatorio / Antiespasmódico / Analgésico



- **Indicaciones:** Dolores musculares, contusiones, dolor de muelas y oído.
- **Principios activos:** AE, ácidos fenólicos, flavonoides.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Aceite esencial / Infusiones, tinturas.
- **Vía:** Externa e interna.
- **Precauciones:** No ingerir el AE durante el embarazo y la lactancia, ni en niños inferiores a los 7 años.

15. Ortiga verde (Urtica dioica L.): Antirreumática / Antiinflamatoria / Depurativa / Remineralizante



- **Indicaciones:** Reumatismo, gota, lumbago, dolores musculares.
- **Principios activos:** Ácidos orgánicos, mucílagos, Vit.A, abundantes sales minerales (Ca, Fe, Si, K, Mng), histamina, ácido linoleico (omega-6) en las semillas.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Compresas, decocción para baños, tintura.
- **Vía:** Externa e interna.
- **Precauciones:** Tiene una acción irritante sobre la piel (urticante).

16. Pimienta de cayena (Capsicum frutescens L.): Analgésica / Rubefaciente / Antiespasmódica



- **Indicaciones:** Dolores musculares, artrosis, Lumbago, reumatismo.
- **Principios activos:** Capsaicinoides (capsaicina), carotinoides, flavonoides, saponinas y AE.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Los frutos maduros desecados.
- **Preparados más comunes:** Polvos para uso externo, tintura, aceite, pomadas, emplastos.
- **Vía:** Externa / Interna es posible también (preparados estandarizados).
- **Precauciones:** Evitar contacto con zonas delicadas por su acción irritante: si aplicamos preparados estandarizados con dosis adecuadas en capsaicina – no produce irritaciones cutáneas. Por vía interna a bajas dosis para evitar posibles vómitos y diarreas.

17. Pino (*Pinus sylvestris* L.): Antiinflamatorio / Antirreumático / Rubefaciente



- **Indicaciones:** Dolores artríticos y reumáticos, dolores musculares.
- **Principios activos:** AE, resinas, principios amargos. Hojas (Vit. C y flavonoides)
- **Partes utilizadas:** AE: Yemas y ramas jóvenes, corteza. Hojas.
- **Preparados más comunes:** Baños, AE.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Usar AE con precaución, (máx. 5 gotas diarias), sobre todo en niños: la inhalación excesiva puede producir excitación nerviosa, broncoespamos e hipertensión.

18. Romero (*Rosmarinus officinalis* L.): Antiinflamatorio / Tónico circulatorio / Antiespasmódico



- **Indicaciones:** Reumatismo, artritis, artrosis, lumbago.
- **Principios activos:** AE (alcanfor), ácido rosmarínico, rosmaricina, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Ungüentos, linimentos, alcoholes, compresas.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Es hipertensor, vigilar en personas propensas a tener tensión alta.

19. Salvia (*Salvia officinalis* L.): Antirreumático / Analgésico / Antiespasmódica



- **Indicaciones:** Reumatismo, dolores de boca y encías.
- **Principios activos:** AE (tuyona), flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Aceite esencial.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** No tomar AE por vía oral, ni administrar en el embarazo y la lactancia (reduce la producción de leche).

20. Sauce blanco (*Salix alba* L.): Antirreumático / Antiinflamatorio / Analgésico / Antiespasmódica



- **Indicaciones:** Artritis, reumatismo, dolores musculares, lumbago, esguinces.
- **Principios activos:** Ácido salicílico, salicósidos, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Corteza.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura, pastillas, cápsulas / Compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en caso de úlcera gastroduodenal, tratamientos con anticoagulantes o hemostáticos. Tampoco en caso de asma (personas sensibles a los salicilatos) o diabetes. Idem en caso de embarazo o lactancia, ni a niños menores de 12 años. No asociar con alcohol.

21. Tomillo (*Thymus vulgaris* L.): Antiinflamatorio / Analgésico / Antiespasmódico



- **Indicaciones:** Contusiones, esguinces, tortícolis.
- **Principios activos:** AE, ácido cafeico y rosmarínico, 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.

22. Uña de gato (*Uncaria tomentosa*): Inmunoestimulante / Antiinflamatoria / Antioxidante



- **Indicaciones:** Artritis reumatoide, artrosis, reumatismo.
- **Principios activos:** Alcaloides, taninos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Corteza de la liana, en menor medida hojas y raíz.
- **Preparados más comunes:** Tinturas, perlas, comprimidos, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** No administrar durante el embarazo o la lactancia, en úlcera gástrica y en diabéticos. No combinar con tratamientos hormonales ni tomar durante largos periodos.