

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.3 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES APARATO CIRCULATORIO

Aparato circulatorio: plantas medicinales más destacadas

1. **Ajo** (*Allium sativum* L.): *Tónico circulatorio / Vasodilatador periférico / Anticolesterolemiante / Anticoagulante / Antiplaquetario / Diurético / Hipotensor*



- **Indicaciones:** Arteriosclerosis, hipertensión, angina de pecho y en general como coadyuvante en trastornos cardíacos funcionales.
- **Principios activos:** AE, alicina, vitaminas (A, B1, B2, B6, C), minerales (hierro, sílice).
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Bulbos.
- **Preparados más comunes:** Ajos crudos, cápsulas, tintura, AE.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar si se toman anticoagulantes o antes de una operación. La administración a dosis muy elevadas puede provocar trastornos gastrointestinales.

2. **Alcachofera** (*Cynara scolymus* L.): *Hipocolesterolemiante / Diurética / Hipotensora*



- **Indicaciones:** Arteriosclerosis, hipertensión, como coadyuvante en trastornos cardíacos funcionales.
- **Principios activos:** Sales minerales (K, Mg), Vit. A, flavonoides, cinarina, principios amargos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas, preferiblemente frescas y del 1er año.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, cápsulas, jugo planta fresca.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Lactancia: los principios amargos pueden pasar a la lactancia. Evitar en caso de obstrucción del conducto biliar.

3. **Alforfón o Trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum* L.):** *Cardiotónico / Tónico-circulatorio / Capilarotropo / Hipotensor*



- **Indicaciones:** *Trastornos cardíacos funcionales (muy indicado para personas mayores): Hipertensión, arteriosclerosis, sabañones.*
- **Principios activos:** *Flavonoides: rutina. Taninos.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Hojas, flores y semillas.*
- **Preparados más comunes:** *Infusión, comprimidos.*
- **Vía:** *Interna.*
- **Precauciones:** *Puede producir irritación en la piel por contacto directo. Evitar durante el embarazo o la lactancia.*

4. **Bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus):** *Vasoconstrictor / Hipertensor / Dúrrética-Antiséptica*



- **Indicaciones:** *Hipotensión.*
- **Principios activos:** *AE, tiramina, colina, flavonoides, alcaloides: bursina, Vit.C, taninos, sales potásicas.*
- **Toxicidad:** *Moderada.*
- **Partes utilizadas:** *Sumidad aérea.*
- **Preparados más comunes:** *Decocción, tintura.*
- **Vía:** *Interna.*
- **Precauciones:** *Evitar durante el embarazo, en caso de hipertensión y si se toman antidepresivos con IMAO (inhibidores de la monoaminoxidasa). Tratamientos inferiores a 10 días seguidos.*

5. Castaño de indias (*Aesculus hippocastanum L.*): Vasodilatador / Vasoprotector-Capilarotropo / Antiinflamatorio



- **Indicaciones:** Moratoses, sabañones, edemas.
- **Principios activos:** Sales minerales, vitamina P, taninos saponosidostriterpénicos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Hojas, semillas (vigilar) y corteza.
- **Preparados más comunes:** Infusión / Pomadas, decocción corteza: cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** El consumo de las castañas de esta variedad, pueden producir gastroenteritis, vómitos, ansiedad y somnolencia.

6. Efedra (*Ephedra fragilis Desf.*): Estimulante nervioso / Vasoconstrictor periférico / Hipertensor / Diurético



- **Indicaciones:** Hipotensión.
- **Principios activos:** Alcaloides (efedrina y pseudoefedrina), taninos, saponinas y AE.
- **Toxicidad:** Alta
- **Partes utilizadas:** Tallos y ramilletes tiernos.
- **Preparados más comunes:** Tinturas y grajeas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Por su alto contenido en alcaloides se recomienda el uso de preparados estandarizados. No administrar en caso de hipertensión arterial.

7. Espino albar (*Crataegus monogyna*): **Cardiotónico / Tónico-circulatorio / Hipotensor / Antiarrítmico / Sedante**



- **Indicaciones:** Trastornos cardiacos funcionales. Problemas del ritmo cardiaco: Insuficiencia cardiaca, arritmia, angina de pecho, taquicardia. Arteriosclerosis.
- **Principios activos:** Flavonoides, cumarinas, taninos, trazas de AE, aminos, sales minerales (especialmente potásicas).
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas, en menor medida hojas y corteza.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas (hipotensor), cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar administrar con medicamentos o preparados que contengan glucósidos cardiotónicos. Evitar durante el embarazo y la lactancia.

8. Fumaria (*Fumaria officinalis* L.): **Cardiotónico / Antiarrítmico / Anticoagulante / Depurativa-diurética / Hipertensora**



- **Indicaciones:** Arteriosclerosis, hiperlipidemias, edemas.
- **Principios activos:** Ácido fumárico, flavonoides, alcaloides, taninos, sales potásicas.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Sumidades aéreas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas, cápsulas, jugo planta fresca.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Por la presencia de alcaloides, se recomienda en tratamientos discontinuos y/o estandarizados. Evitar en caso de hipertensión (a dosis bajas actúa como hipertensiva, a dosis muy altas puede llegar a ser hipotensora).

9. **Ispágula (Plantago ovata Fors.): Anticolesterolemiante**



- **Indicaciones:** Arteriosclerosis.
- **Principios activos:** Fibras y mucilagos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Semillas. En la ispágula india también se aprovecha la cascara.
- **Preparados más comunes:** Mezcladas con agua 1:10, previo a la toma.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de obstrucción intestinal. - No consumir junto con otros medicamentos ya que los mucilagos inhiben los efectos (tomas separadas por el intervalo de una hora). - Evitar en caso de enfermedades inflamatorias intestinales.

10. **Jengibre (Zingiber officinale Roscoe.): Tónico circulatorio / Vasodilatador / Anticolesterolemiante / Antiinflamatorio**



- **Indicaciones:** Arteriosclerosis, sabañones y hematomas, coadyuvante en hipertensión y preventivo de trastornos cardiacos.
- **Principios activos:** AE (zingiberina y zingiberol), principios picantes.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Rizoma (planta de 10 a 1 año de vida).
- **Preparados más comunes:** Decocción, tinturas, pastillas, polvo de jengibre fresco. / Compresas o baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar si se toman anticoagulantes. En el embarazo tomar dosis bajas y periodos cortos. A veces produce ardor de estómago.

11. Lirio de los valles (*Convallaria majilis*): Cardiotónico / Diurético



- **Indicaciones:** Insuficiencia cardiaca, arritmias.
- **Principios activos:** Glucósidos cardíacos: convalatoxina y convalósido. Saponinas, flavonoides, AE
- **Toxicidad:** Muy Alta (muy volátil).
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Sólo preparados estandarizados: Tinturas, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Preparados estandarizados y prescritos. Evitar tomar con medicamentos: laxantes, diuréticos, y glucocorticoides. Evitar durante el embarazo y la lactancia.

12. Muérdago (*Viscum album L.*): Vasodilatador periférico / Diurético / Hipotensor / Hipolipemiante



- **Indicaciones:** Hipertensión, arteriosclerosis.
- **Principios activos:** Saponinas triterpénicas, viscotoxinas, flavonoides, lignanos.
- **Toxicidad:** Alta.
- **Partes utilizadas:** Hojas, en menor medida las ramas jóvenes.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, jugo de planta fresca.
- **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. Olivo (*Olea europea* L.): Hojas: Vasodilatador periférico / Coronariodilatador / Antiarrítmico / Diurético / Hipotensor // **Ac.Vegetal:** Nutritivo / Emoliente / Hipocolesterolemia



- **Indicaciones:** *Hipertensión, arterioesclerosis, arritmias cardíacas, preventivo en anginas de pecho, sabañones.*
- **Principios activos:** Hojas: Flavonoides, saponinas, oleoeuropeína. Frutos: Vit. A,D, oleoeuropeína, omega 9.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas, aceite de los frutos.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tinturas, cápsulas, aceite. / Compresas, aceite.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** La oleoeuropeína es inestable, utilizar sólo en estado fresco.

14. Retama negra (*Sarothamnus scoparius* Koch.): Cardiotrónica / Vasoconstrictor periférica / Antiarrítmica / Diurética / Hipertensora



- **Indicaciones:** *Insuficiencia cardíaca, arritmias, edemas.*
- **Principios activos:** Alcaloides: *esparteína (regulación) y cistina. Tiramina (hipertensión). Flavonoides, taninos y AE.*
- **Toxicidad:** Alta.
- **Partes utilizadas:** Flores y ramas jóvenes.
- **Preparados más comunes:** Sólo preparados estandarizados: Tinturas, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** *A dosis muy elevadas podría causar trastornos cardiovasculares. Evitar durante el embarazo y lactancia, y en caso de hipertensión. Evitar si se toman antidepresivos con IMAO (inhibidores de la monoaminoxidasa), ya que pueden provocar crisis hipertensiva.*

15. Romero (*Rosmarinus officinalis* L.): Tónico circulatorio / Hipertensor / Antiinflamatorio



- **Indicaciones:** Hipotensión, Sabañones.
- **Principios activos:** AE (alcanfor), ácido rosmarínico, rosmaricina, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Ungüentos, linimentos / Infusiones, tinturas.
- **Vía:** Externa e Interna.
- **Precauciones:** Es hipertensor, vigilar en personas propensas a tener tensión alta.

16. Sauce blanco (*Salix alba* L.): Antiinflamatorio / Analgésico / Anticoagulante



- **Indicaciones:** Arteriosclerosis, sabañones, coadyuvante en trastornos circulatorios.
- **Principios activos:** Ácido salicílico, salicósidos, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Corteza.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura, pastillas / Cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en caso de úlcera gastroduodenal, tratamientos con anticoagulantes o hemostáticos. Tampoco en caso de asma o diabetes. Idem en caso de embarazo o lactancia, ni a niños menores de 12 años. No asociar con alcohol.

**17. Tila (*Tilia platyphyllos Scopoli.*): Tónico circulatorio / Vasodilatador /
Diurético / Hipotensor / Sedante / Antiinflamatorio**



- **Indicaciones:** Arteriosclerosis, hipertensión, como coadyuvante en trastornos cardíacos funcionales.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas / Baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en caso de obstrucción de los conductos biliares.