

*CURSO DE
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA*



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.4 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES APARATO RESPIRATORIO

Aparato respiratorio: plantas medicinales más destacadas

1. Agrimonia (*Agrimonia eupatoria L.*): **Antiinflamatoria / Antibacteriana / Antialérgica**



- **Indicaciones:** Inflamaciones de las mucosas bucofaríngeas: amigdalitis, faringitis, laringitis, asma bronquial, rinitis alérgicas.
- **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.

2. Ajo (*Allium sativum L.*): **Antivírico / Antibacteriano / Inmunoestimulante**



- **Indicaciones:** Resfriado, Gripe, bronquitis, sinusitis y asma.
- **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.

3. **Alcanfor (*Cinnamomun camphora*):** Balsámico / Antiespasmódico / Analgésico / Antiséptico / Tónico circulatorio



- **Indicaciones:** Resfriados (dolores musculares derivados).
- **Principios activos:** AE (alcanfor), ácidos camfórico y camforresínico.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** AE, ramas, hojas, madera, raíz y frutos.
- **Preparados más comunes:** 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.

4. **Amapola (*Papaver rhoeas* L.):** Béquico / Sedante / Espasmolítica



- **Indicaciones:** Tos espasmódica, tosferina.
- **Principios activos:** Pétalos: Mucilagos, alcaloides (papaverina y roheadina) y taninos. / Semillas: omegas.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Pétalos principalmente / Semillas como complemento alimenticio.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, jarabe.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar durante el embarazo, lactancia y administrar a niños sólo durante breves periodos de tiempo.

5. Anís verde (*Pimpinella anisum L.*): Expectorante / Espasmolítico / Antibacteriano



- **Indicaciones:** Resfriados, bronquitis suaves, faringitis, asma.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, cumarinas.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Semillas.
- **Preparados más comunes:** AE, decocción, tintura, jarabe.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** AE puede producir efectos convulsivantes. - Evitar AE en embarazo, lactancia, niños o personas con problemas gástricos y enfermedades neurológicas (parkinson, epilepsia).

6. Drosera (*Drosera rotundifolia L.*): Antiinflamatoria / Espasmolítica / Expectorante / Mucolítica / Béquica / Antibacteriana / Antiasmática



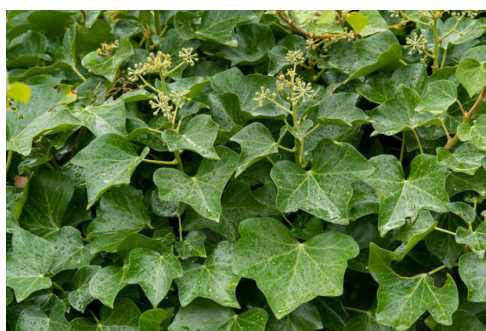
- **Indicaciones:** Tos espasmódica e irritante seca, tos ferina, asma, bronquitis, faringitis.
- **Principios activos:** Naftoquinonas, droserina, flavonoides
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Planta entera.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, jarabe.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** A dosis elevadas puede resultar irritante. – No administrar a niños menores de 2 años.

7. Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labil L.): **Balsámico / Expectorante / Antitusivo (Tos seca) / Antiséptico / Anticatarral**



- **Indicaciones:** Catarro, bronquitis, faringitis, *coadyuvante en gripe, sinusitis, asma.*
- **Principios activos:** AE: eucaliptol, flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Hojas adultas, AE.
- **Preparados más comunes:** Decocción, jarabe, tintura, AE / Vahos, baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en embarazo, lactancia y niños menores 5 años o con alergias respiratorias. – Incompatible con medicamentos sedantes, analgésicos o anestésicos. – Vigilar AE a dosis altas por gastroenteritis, broncoespasmos.

8. Hiedra (*Hedera helix* L.): **Expectorante / Mucolítico / Antiespasmódica / Antibacteriana**



- **Indicaciones:** Tos productiva y espasmódica, bronquitis, asma.
- **Principios activos:** AE, Saponinas: hederinas. Flavonoides. Yodo (Homeopatía).
- **Toxicidad:** Alta.
- **Partes utilizadas:** Hojas y tallos.
- **Preparados más comunes:** Jarabes, tinturas, comprimidos.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** - Toda la planta, sobre todo las bayas, son tóxicas (hederina), produciendo vómitos, cólicos, trastornos nerviosos. - Tomar preparados homeopáticos estandarizados. - Evitar en el embarazo (abortiva) y lactancia. - No tomar medicamentos antitusivos conjuntamente con preparados de Hedera hélix (impediría que se expulsara la mucosa desprendida por el extracto de la planta).

9. Hisopo (*Hyssopus officinalis* L.): *Expectorante / Béquico / Antiespasmódico / Antiséptico*



- **Indicaciones:** Tos productiva y densa (con infección); Catarros, gripe, bronquitis, asma.
- **Principios activos:** AE (tuyona), flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Jarabe, decocción, tintura, cápsulas, AE.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** - Usar AE con precaución, por posibilidad de irritación de las mucosas o reacciones alérgicas (broncoespasmos). A dosis altas, AE, tiene efectos convulsivantes, trastornos psíquicos y sensoriales.

10. Jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe.): *Expectorantes / Febrifugo / Antitusivo / Antiséptico / Analgésico*



- **Indicaciones:** Resfriados, Gripe, tos, faringitis.
- **Principios activos:** AE (zingiberina y zingiberol), principios picantes.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Rizoma (planta de 10 meses 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. Llantén mayor (*Plantago major* L.): Balsámico / Demulcente / Béquico
Antiinflamatorio / Antimicrobiano**



- **Indicaciones:** Catarro, tos irritante, bronquitis, faringitis, asma.
- **Principios activos:** Cumarinas, mucílagos, sales minerales y taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Parte aérea en floración.
- **Preparados más comunes:** Ungüentos, cataplasmas / Infusión y tintura.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No se conocen.

**12. Malva (*Malva sylvestris* L.): Demulcente / Balsámica / Expectorante /
Antitusivo / Antiinflamatorio / Antialérgico**



- **Indicaciones:** Tos irritante, bronquitis, faringitis, asma, inflamaciones de encías y boca.
- **Principios activos:** Mucílagos, taninos, Vit. A, B1, B2 Y C.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y flores.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tinturas, jarabes / Baños, compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Ninguna.

13. Malvavisco (*Althaea officinalis* L.): Demulcente / Expectorante / Antitusivo / Antiinflamatorio



- **Indicaciones:** Tos irritante, bronquitis, faringitis, asma, inflamaciones de encías y boca.
- **Principios activos:** AE, mucílagos, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Raíz. En menor medida hojas y flores.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tinturas, jarabes / compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en embarazo y lactancia por desconocimiento científico.

14. Menta (*Mentha x piperita* L.): Expectorante-refrescante / Antiséptica / Béquica / Antiespasmódica / Sudorífica / Analgésica



- **Indicaciones:** **Interno:** Sinusitis. **Uso externo (coadyuvante):** resfriados, gripe, bronquitis, asma, sinusitis.
- **Principios activos:** AE (mentol, mentona y alcanfor), flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas antes de floración / AE en floración.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, jarabe / AE, linimentos, cremas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** En personas sensibles puede producir insomnio y nerviosismo. No prescribir el AE a niños menores de 7 años.

15. Mirra (*Commiphora molmol*): Antiinflamatorio / Antiséptico / Antimicrobiano / Tónico-Calorífico



- **Indicaciones:** *Inflamaciones de encías y boca, faringitis, amigdalitis.*
- **Principios activos:** *AE, gomooleorresinas.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Oleorresina (latex) de la incisión a la corteza del árbol, AE.*
- **Preparados más comunes:** *Decocción, tintura, pastillas.*
- **Vía:** *Interna.*
- **Precauciones:** *Evitar en el embarazo y la lactancia (no se tienen estudios).*

16. Pino (*Pinus silvestrys L.*): Expectorante / Antiviral / Febrífugo



- **Indicaciones:** *Afecciones del árbol respiratorio: gripe, sinusitis, faringitis, bronquitis.*
- **Principios activos:** *AE, resinas, principios amargos. Hojas (Vit. C y flavonoides)*
- **Partes utilizadas:** *AE: Yemas y ramas jóvenes, corteza. Hojas.*
- **Preparados más comunes:** *Infusiones, inhalaciones, baños, AE.*
- **Vía:** *Interna y externa.*
- **Precauciones:** *Evitar en caso de insuficiencia renal. – Usar AE con precaución (máx. 5 gotas diarias), sobre todo en niños: la inhalación excesiva puede producir excitación nerviosa, broncoespamos e hipertensión.*

17. Prímula-Primavera (*Prímula officinalis* Hill.): Expectorante / Febrífuga / Antiinflamatoria / Antimicrobiana / Analgésica.



- **Indicaciones:** Coadyuvante afecciones respiratorias: catarros, bronquitis, sinusitis, asma.
- **Principios activos:** AE, saponinas, taninos, flavanoides (derivados salicílicos)
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Raíces y rizomas. En menor medida hojas y flores.
- **Preparados más comunes:** Decocción, Tinturas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar embarazo y lactancia (sin estudios) – Evitar en caso de úlceras gastroduodenales.- La planta fresca, puede producir dermatitis de contacto.

18. Regaliz (*Glycyrrhiza glabra* L.): Expectorante / Antiinflamatorio / Antiespasmódica / Antibacteriano / Antivírico



- **Indicaciones:** Coadyuvante afecciones respiratorias vías superiores, bronquitis, asma, faringitis.
- **Principios activos:** Saponinas, flavonoides, cumarinas, glucosa y sacarosa.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Raíz del 3er año.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura / Compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en caso de hipertensión, diabetes, embarazo, insuficiencia cardíaca o renal. – En cualquier caso evitar dosis altas y tratamientos prolongados.

19. Salvia (*Salvia officinalis* L.): *Febrífugo / Antivírico / Antibacteriano / Antiespasmódica*



- **Indicaciones:** Resfriados, Inflamaciones y dolores de boca y encías.
- **Principios activos:** AE (tuyona), flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones / Baños, compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No tomar AE por vía oral, ni administrar en el embarazo y la lactancia (reduce la producción de leche).

20. Sauco (*Sambucus nigra* L.): *Demulcente / Diaforético / Expectorante / Antialérgico / Diurético*



- **Indicaciones:** Resfriados, coadyuvante en gripe, tos irritante, bronquitis, sinusitis.
- **Principios activos:** Flores: AE, flavonoides (rutosido), mucílagos, abundantes sales potásicas. Corteza: taninos. Bayas: Vit.C.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Flores. En menor medida las hojas, corteza y bayas.
- **Preparados más comunes:** Infusión (toma o gargarismos), decocción, tinturas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar el consumo de los frutos inmaduros por su efecto vomitivo y purgante.

21. Tila (*Tilia platyphyllos Scopoli.*): Demulcente / Diaforética / Espasmolítica / Antiinflamatorio



- **Indicaciones:** Coadyuvante en enfermedades respiratorias: catarro, gripe, tos.
- **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.

22. Tomillo (*Thymus vulgaris L.*): Expectorante / Antiséptico / Espasmolítico / Antiinflamatorio



- **Indicaciones:** Todas las Afecciones respiratorias, tos irritativa, asma, faringitis.
- **Principios activos:** AE, flavonoides y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas en plena floración.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tinturas / AE, compresas y cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externo.
- **Precauciones:** No ingerir el Aceite esencial.

23. Tusilago (*Tussilago farfara* L.): Expectorante / Demulcente / Béquico / Antiséptico / Espasmolítico



- **Indicaciones:** Indicado en toses irritativas, convulsivas y mucolíticas causadas por catarros, faringitis, laringitis, bronquitis, asma.
- **Principios activos:** AE, mucílagos, taninos, alcaloides, flavonoides, Vit. C.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Capítulos florales y hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, jarabe, jugo planta fresca.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar durante el embarazo y lactancia, insuficiencia hepática (un alcaloide de las hojas, la senkirkina, es hepatotóxico en dosis elevadas y tratamiento prolongados).

24. Ulmaria (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim): Antimicrobiano / Antiinflamatorio / Analgésico / Febrífugo / Diaforético



- **Indicaciones:** Coadyuvante en Resfriados, afecciones gripales; fiebre, infecciones.
- **Principios activos:** AE, taninos, flavonoides (salicilato de metilo).
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas, jarabes.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** A dosis muy altas puede ser tóxica; prescribir en tratamientos discontinuos. – Evitar en caso de úlceras gastroduodenales, tratamientos con anticoagulantes.

25. Umckaloabo (*Pelargonium sidoides* L.): *Immunoestimulante / Antiinflamatorio / Antiviral / Antimicrobiano / Expectorante*



- **Indicaciones:** *Sinusitis, faringitis, amigdalitis, bronquitis, catarro, dolor de garganta.*
- **Principios activos:** *Taninos, cumarinas, flavonoides, ácido gálico, AE.*
- **Toxicidad:** *Moderada.*
- **Partes utilizadas:** *Raíz de 3 años.*
- **Preparados más comunes:** *Tinturas, comprimidos.*
- **Vía:** *Interna.*
- **Precauciones:** *Evitar durante el embarazo y la lactancia (sin conocimientos científicos). – Evitar en el caso de sufrir hipertensión, insuficiencia hepática o renal graves.*