

*CURSO DE
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA*



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.5 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES APARATO DIGESTIVO

Aparato digestivo: plantas medicinales más destacadas

1. Ajo (*Allium sativum* L.): *Hipocolesterolemia* / *Antihelmíntico*



- **Indicaciones:** Hígado graso, parásitos intestinales.
- **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.): *Digestiva* / *Colerética* / *Colagoga* / *Hepatoprotectora* / *Laxante suave* (*Hipocolesterolemia*)



- **Indicaciones:** Trastornos digestivos (dispepsias), hígado graso, hepatitis, enfermedades biliares.
- **Principios activos:** Minerales (K, Mg), Vit. A, flavonoides, cinarina, princip. 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. Alholva (*Trigonella foenum-graecum* L.): Aperitiva / Antianémica / Laxante / Emoliente suave (Hipoglucemiante-hipocolesterolemia) / Hepatoprotectora



- **Indicaciones:** Anemias (anorexia, falta de apetito), dispepsias, hígado graso, estreñimiento suave, gastritis, diabetes.
- **Principios activos:** Mucilag. (30%), glúc.(40%), lípidos, colina, omg. 3 y 9, Vit. A,B.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Semillas.
- **Preparados más comunes:** Decocción, polvos, tintura, complemento alimenticio / Compresas, cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar durante el embarazo (ya que se han observado resultados contradictorios respecto a la toxicidad sobre el embrión), y la lactancia (por los principios amargos).

4. Angélica (*Angelica archangelica* L.): Digestivo / Carminativo / Espasmolítico / Antibacteriano / Sedante



- **Indicaciones:** Dispepsias, espasmos digestivos, vómitos espasmódicos, meteorismo.
- **Principios activos:** AE, cumarinas (angelicina y arcangelicina), taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Raíz.
- **Preparados más comunes:** AE, decocción, tintura.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar la ingesta de AE en grandes dosis por ser tóxico, evitar en el embarazo, lactancia, infancia, en enfermedades neurológicas o diabetes (aumenta el nivel de azúcar en sangre). La planta fresca es fotosensibilizante y la planta seca puede producir dermatitis de contacto.

5. Anís verde (*Pimpinella anisum* L.): **Aperitivo / Digestivo / Carminativo / Espasmolítico / Antibacteriano / Aromatizante**



- **Indicaciones:** Inapetencia, meteorismo, espasmos digestivos, halitosis.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, cumarinas.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Semillas.
- **Preparados más comunes:** AE, decocción, tintura / Compresas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** AE puede producir efectos convulsivantes. - Evitar AE en embarazo, lactancia, niños o personas con problemas gástricos y enfermedades neurológicas (parkinson, epilepsia).

6. Arándanos (*Vaccinium myrtillus* L.): **Astringente / Antidiarreica / Hipoglucemiante**



- **Indicaciones:** Diarrea, diabetes.
- **Principios activos:** Frutos: Taninos, azúcares, Vit. C y B1 y flavonoides. / Hojas: Taninos y alcaloides.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Frutos maduros y desecados: Diarreas / Hojas: Diarreas + diabetes.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, decocciones, tinturas, alimento.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Si se consumen los frutos frescos ocasiona diarrea. – Evitar en caso de padecer gastritis o ulcera duodenal.

7. Boldo (*Peumus boldus* Molina): Digestivo / Aperitiva / Antiespasmódica / Colerética / Colagoga / Hepatoprotectora



- **Indicaciones:** Dispepsias (antiespasmódicas), hígado graso, enfermedades biliares leves.
- **Principios activos:** AE, alcaloides amargos (boldina y isoboldina), flavon. y taninos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones y tinturas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Prescribir tratamientos discontinuos, no más de 4 semanas. - Evitar en obstrucción de las vías biliares. – Evitar en caso de embarazo o lactancia (por la presencia de alcaloides).

8. Canela (*Cinnamomum zeylanicum*): Aperitiva / Digestiva / Carminativa / Antiespasmódica / Astringente / Antiséptica (bacterias y virus)



- **Indicaciones:** Trastornos digestivos, diarrea, inapetencia, meteorismo, espasmos gastrointestinales.
- **Principios activos:** AE (cinamaldeido y eugenol), cumarinas, mucílagos y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Corteza interior.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, cápsulas, AE.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en el embarazo. – Evitar en casos de úlcera gastroduodenal. – Usar la esencia con precaución (posibilidad irritación mucosas o reacciones alérgicas – broncoespasmos-).

9. Cardo mariano (*Silybum marianum*): Digestivo / Colagogo / Hepatoprotector (antihepatotóxica y antioxidante)



- **Indicaciones:** Todo tipo Enfermedades hepáticas, Excelente como preventivo.
- **Principios activos:** AE (con Omega 3 y 9), mucilagos, flavonoides (silimarina y taxifolina), tiramina.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Frutos maduros desecados. En menor medida hojas y raíz.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tinturas, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en embarazo o lactancia. – Evitar en casos de hipertensión arterial (por su contenido en tiramina). – En raras ocasiones los frutos pueden actuar como purgante.

10. Curcuma (*Curcuma longa*): Digestivo / Colerético / Colagogo / Carminativa / Hepatoprotector / Hipolipemiente



- **Indicaciones:** Dispepsias (híper o hipo secretoras), úlceras gástricas, meteorismo, hepatitis, enfermedades biliares.
- **Principios activos:** AE (zingibireno), curcumina, curcumoides, principios amargos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Rizoma.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura, cápsulas y como especia.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en caso de obstrucción de las vía biliares. – No consumir durante largos periodos (puede producir molestias gástricas).

11. Diente de león (*Taraxacum officinale*): Depurativa-desintoxicante / Diurética (hojas) / Colerético-colagoga (raíz) / Aperitiva / Digestiva / Laxante suave



- **Indicaciones:** Trastornos digestivos (tóxicos), hepatitis, cálculos biliares, estreñimiento.
- **Principios activos:** Hojas: flavonoides, cumarinas, vitaminas B y C. Raíces: inulina (25%), resina, derivados triterpénicos. Raíces y hojas: taraxicina (principio amargo).
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Raíz y hojas.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura, cápsulas / compresas, cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en caso de obstrucción de las vía biliares. – Evitar en embarazo y lactancia. – Sí se administra durante largos periodos puede ocasionar molestias gástricas (por los principios amargos. Asociar con plantas mucilaginosas).

12. Ispágula (*Plantago ovata* Forsk.): Anticolesterolemia / Laxante / Antidiarreica



- **Indicaciones:** Hígado graso, trastornos biliares, estreñimiento, diarrea.
- **Principios activos:** Fibras, mucilagos, taninos.
- **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. En caso de estreñimiento crónico, se deben hinchar en el intestino.
- **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.

13. Jengibre (*Zingiber officinale Roscoe.*): Aperitivo / Carminativo / Antiemético / Sialagogo / Hipocolesteriolemiante



- **Indicaciones:** Náuseas y vómitos (cinetosis o mareos de viaje - posquirúrgico), Inapetencia, trastornos digestivos, meteorismo.
- **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.
- **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.

14. Malvavisco (*Althaea officinalis L.*): Demulcente / Antiinflamatorio / Laxante suave



- **Indicaciones:** Gastritis, ulcera gastroduodenal, estreñimiento.
- **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 el embarazo y lactancia por desconocimiento científico.

15. Manzanilla (Matricaria recutita L.): Digestiva / Carminativa / Espasmolítica / Antiinflamatoria / Antiulcerosa



- **Indicaciones:** Trastornos digestivos (espasmódicos), nauseas y vómitos, meteorismo, gastritis, úlceras gástricas.
- **Principios activos:** AE, principios amargos (matricina y matricarina), ácido salicílico, vitamina C.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas / AE.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Posible alergias (compuestas).

16. Melisa (Melissa officinalis L.): Aperitiva / Digestiva / Carminativa / Antiespasmódica / Colerética / Antiséptica (bacteria y virus) / Sedante



- **Indicaciones:** Inapetencia, dispepsias (espasmos leves), meteorismo, gastritis, disquinesia biliar.
- **Principios activos:** AE, principios amargo, mucílagos, flavonoides.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, AE, agua de melisa.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar administrar AE por vía oral en embarazo, lactancia, niños menores de 7 años, ni en caso de úlcera gastroduodenal, colon irritable o enferme neurológicas.

17. Menta (*Mentha x piperita L.*): Aperitiva / Digestiva / Carminativa / Antiespasmódica / Colerética / Colagoga / Aromatizante



- **Indicaciones:** Inapetencia, dispepsias, meteorismo, flatulencias, gastritis, disquinesia biliar.
- **Principios activos:** AE (mentol, mentona y alcanfor), flavonoides, taninos, principio amargo.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas antes de floración / AE en floración.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, / 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.

18. Regaliz (*Glycyrrhiza glabra L.*): Digestivo / Carminativo / Colagogo / Antiinflamatorio / Antiespasmódica / Demulcente



- **Indicaciones:** Gastritis, úlcera gástrica y duodenal, espasmos gastrointestinales.
- **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. Sen (*Cassia angustifolia* Vahl.): **Laxante / Purgante / Colagogo**



- **Indicaciones:** Estreñimiento.
- **Principios activos:** Flavonoides, mucílagos, Glucosidos (senósidos).
- **Toxicidad:** Alta.
- **Partes utilizadas:** Vainas y hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusión y pastillas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Efecto laxante a las 6-12 horas. – Tomar a dosis moderadas (ya que podría producir trastornos gastrointestinales de tipo espasmódico, cólicos y vómitos, además de desequilibrio electrolítico). – Evitar en el embarazo y lactancia.

20. Soja (*Glycyne max*): **Hepatoprotector / Hipocolesterolemiant**



- **Indicaciones:** Hígado graso, hipercolesterolemias.
- **Principios activos:** P (35-50%), HC (15-25%), L (15-20%), Lecitina, fosfolípidos, isoflavonas.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Semillas.
- **Preparados más comunes:** Lecitina de soja líquida (extractos estandarizados y/o compl.aliment.) - Proteínas de soja con isoflavonas (complementos alimenticios).
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** La ingesta de lecitina en ocasiones ocasiona dolores estomacales y diarrea. Posibles reacciones alérgicas a la soja.

21. Tomillo (*Thymus vulgaris* L.): Antiséptico / Digestivo / Colerético / Espasmolítico / Antiinflamatorio



- **Indicaciones:** Intoxicaciones, digestiones lentas, espasmos gastrointestinales, gastritis, parasitosis, disquinesia biliar.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, ácido fenólicos (cafeico y rosmarínico) y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas en plena floración.
- **Preparados más comunes:** Decocciones, tinturas / Aceite esencial, ungüentos, cremas, oleolatos.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No ingerir el Aceite esencial.