

*CURSO DE  
FITOTERAPIA Y  
HERBODIETÉTICA  
ENERGÉTICA*



# **MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS**

## **TEMA 3.6 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES APARATO UROGENITAL**

## Aparato urogenital: plantas medicinales más destacadas

### 1. **Abedul** (*Betula pendula* Roth.): **Diurético-azotúrica (urea) / Antiséptico / Antiinflamatorio / Analgésico**



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, infecciones urinarias: nefritis, cistitis, uretritis y ureteritis, cálculos renales y vesicales.
- **Principios activos:** Flavonoides, AE, sales potásicas y taninos en hojas. Taninos en gran proporción en corteza.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y corteza.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tintura y pastillas / compresas, baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Aunque no se han descrito, prestar especial atención en el caso de edemas por insuficiencia cardíaca o renal, y durante el embarazo y la lactancia.

### 2. **Bardana** (*Arctium lappa* L.): **Diurética / Depurativa / Antibacteriana / Desintoxicante**



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales.
- **Principios activos:** Inulina y mucilagos en la raíz, sales minerales, flavonoides, AE, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Raíz.
- **Preparados más comunes:** Tinturas, decocciones / cataplasmas, baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** En toma prolongada tener en cuenta una posible descompensación arterial (hipotensora).

3. **Calabaza (Cucurbita pepo L.): Diurética / Antiséptica / Antiinflamatoria / Sedante**



- **Indicaciones:** Prostatitis, cistitis.
- **Principios activos:** Aminoácidos (cucurbitina), AGE (omega 3 y 6), Vit.A y B, sales minerales (Se, Mng, Zn, Cu).
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Semillas y pulpa del fruto.
- **Vía:** Interna.
- **Preparados más comunes:** Decocción, complemento alimenticio.
- **Precauciones:** Alergias a las semillas.

4. **Cola de Caballo (Equisetum arvense): Diurética / Depurativa / Desintoxicante / Remineralizante**



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales, incontinencia, prostatitis.
- **Principios activos:** muy rica en sales minerales (Silicio, potasio, magnesio), Vit. C, saponósido; equisetonina, flavonoides y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Brotes estériles secos.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura, cápsulas / Baños, cataplasmas.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Se desaconseja durante el embarazo y lactancia / No usar en casos de edemas derivados de insuficiencia cardíaca o renal.

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



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, cálculos renales.
- **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 / Baños, 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).

6. **Fresno (Fraxinus excelsior L.): Diurético / Depurativo / Analgésico / Antiinflamatorio**



- **Indicaciones:** Hojas: Coadyuvante en Retención de líquidos, edemas, sobrepeso, infecciones urinarias, cálculos renales, prostatitis. Corteza: síndromes febriles.
- **Principios activos:** Hojas: abundantes taninos, flavonoides (rutósido). Corteza: taninos y cumarinas.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y menor medida corteza.
- **Preparados más comunes:** Infusión, decocción, tintura, cápsulas / Ungüentos.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Ninguna.

7. **Gatuña (Ononis spinosa L.): Diurética / Salurética / Antimicrobiana / Antiinflamatoria**



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, infecciones urinarias, cálculos renales.
- **Principios activos:** AE (carvacrol y mentol), isoflavonoides, taninos, lignanos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Raíz.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tinturas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de edema causado por insuficiencia cardíaca o renal. Vigilar en caso de hipertensión o cardiopatía.

8. **Gayuba (Arctostaphylos uva-ursi L.): Diurética/ Antiséptico-urinario: antibacteriano**



- **Indicaciones:** Infecciones urinarias, cálculos renales, prostatitis, incontinencia.
- **Principios activos:** Abundantes taninos, flavonoides, arbutina (arbutósido); su eficacia aumenta con ph de orina básico, ácido ursólico, uvaol.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, cápsulas, maceración agua fría / Cataplasma, baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** El exceso de taninos puede producir molestias gástricas; en cuyo caso puede mezclarse con plantas mucilaginosas, rebajar la concentración o dosificación o administrar en forma de maceración en frío. Dosis extraterapéuticas pueden generar un efecto oxitócico. Evitar embarazo y lactancia, niños < 12 años, insuficiencia renal o problemas gástricos.

9. Llantén mayor (Plantago major L.): Diurético / Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Antiséptico / Demulcente-urinario



- **Indicaciones:** Coadyuvante en retención de líquidos, infecciones urinarias.
- **Principios activos:** Cumarinas, mucílagos, sales minerales y taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Parte aérea en floración.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tintura / Cataplasmas, baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No se conocen.

10. Maíz (Zea mays L.): Diurética / Demulcente urinario / Antiséptico



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales, incontinencia.
- **Principios activos:** Estigmas: abundantes sales de K, flavonoides, taninos, alantoína, ácido salicílico, lípidos. Semillas (omega 3 y 9), dextrina.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Estigmas (Estilos).
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de edema causado por insuficiencia cardíaca o renal.

**11. Ortiga verde (Urtica dioica L.): Diurética / Depurativa / Remineralizante / Antiinflamatoria /**



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales, incontinencia (parte aérea) / Prostatitis (raíz).
- **Principios activos:** Ácidos orgánicos, mucílagos, Vit.A, abundantes sales minerales, histamina, ácido linoleico (omega-6) en las semillas.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas / Raíz.
- **Preparados más comunes:** nfusiones, tintura, cápsulas, jugo planta fresca / Catap.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Tiene una acción irritante sobre la piel (urticante).

**12. Ortosifón o Té de java (Orthosiphon stamineus Benth.): Diurética / Antiséptico-urinario: antibacteriano / Antiinflamatorio**



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales, prostatitis.
- **Principios activos:** Abundantes sales potásicas, ortosifonina, taninos abundantes, saponinas (sapofonina), flavonoides, colina.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de edema causado por insuficiencia cardíaca o renal. Evitar embarazo y lactancia (por falta de datos).

**13. Rompepiedras (*Phyllanthus niruri*):** Diurética / Antiinflamatoria / Antimicrobiana / Espasmolítica



- **Indicaciones:** Cálculos renales y vesicales (por oxalato cálcico), prostatitis, infecciones urinarias.
- **Principios activos:** Flavonoides, saponinas, rutina, phyllantina.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Parte aérea.
- **Preparados más comunes:** Extractos estandarizados – trat. De 3 meses.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de edema causado por insuficiencia cardíaca o renal.

**14. Sabal (*Sabal serrulata* Roem. y Schult):** Diurética / Antiséptico-urinario / Antiandrogénica / Antiinflamatorio / Espasmolítica / Antitumoral / Anabólico



- **Indicaciones:** Prostatitis (evita la convers. de testosterona en dihidrotestosterona, un andrógeno que agranda la próstata), retención de líquidos asociados, infecciones urinarias.
- **Principios activos:** Frutos: esteroides (betasitosterol), flavonoides, polisacáridos hidrosolubles (HC), aceites grasos (fitoesterinas, omega 3, 6 y 9, láurico, mirístico); prostatitis.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Frutos.
- **Preparados más comunes:** Infusión, extracto lipídico, tintura, frutos secos pulveriz.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Muy ocasionalmente se han presentado problemas gastrointestinales leves; náuseas o dolor abdominal. Puede interferir en la terapia hormonal sustitutiva.

**15. Tomillo (Thymus vulgaris L.): Antiséptico / Diurético / Espasmolítico / Antiinflamatorio**



- **Indicaciones:** Coadyuvante en infecciones e inflamaciones urinarias diversas.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, ácido fenólicos (cafeico y rosmarínico) y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas en plena floración.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura / AE, baños, cremas, oleolatos.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No ingerir el Aceite esencial.

**16. Vara de oro o Vara de San José (Solidago virgaurea L.): Diurética / Antiséptica / Antiinflamatoria / Espasmolítica / Antioxidante / Sedante**



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales y vesicales.
- **Principios activos:** Abundantes taninos, ácidos fenólicos (caféico, clorogénico), flavonoides (rutósido), cumarinas, saponinas, trazas de AE.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas, en menor medida hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura y cápsulas / Baños, cataplasma.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Evitar en caso de edema causado por insuficiencia cardíaca o renal.

17. **Verdolaga** (*Portulaca oleracea* L.): *Diurética / Demulcente urinario /  
Depurativa / Laxante*



- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales y vesicales.
- **Principios activos:** Mucílagos, saponinas, Vit. C y A,B, sales minerales, AGE (omega 3), alto contenido en oxalatos cálcicos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Partes aéreas.
- **Preparados más comunes:** Infusión, tintura y uso alimentario.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Litiasis oxálicas.