

*CURSO DE
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA*



MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.8 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES SISTEMA NERVIOSO

Sistema Nervioso: plantas medicinales más destacadas

1. Ginkgo (*Ginkgo biloba* L.): *Circulatorio (cerebral) / Vasodilatador periférico / Antioxidante / Neuroprotector / Antiinflamatorio*



- **Indicaciones:** Alzheimer, esclerosis múltiple.
- **Principios activos:** *Compuestos flavonoicos, lactonas terpénicas.*
- **Toxicidad:** *Ninguna.*
- **Partes utilizadas:** *Hojas.*
- **Preparados más comunes:** *Tinturas y comprimidos estandarizados. (Tratamientos mínimos de 6 semanas, hasta 12 semanas para observar efectos favorables). Infusiones.*
- **Vía:** *Interna.*
- **Precauciones:** *Evitar si se toman anticoagulantes, en embarazo y lactancia. Ni en personas epilépticas. Muy raras ocasiones reacciones alérgicas o molestias gastrointestinales y cefaleas.*

2. Jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe.): *Antiemética / Circulatorio / Antiinflamatorio*



- **Indicaciones:** Migrañas (náuseas y vómitos asociados), neuralgias.
- **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.*

3. **Matricaria o Hierba de Santa María (Tanacetum parthenium L.):**
Antimigrañosa / Antiinflamatorio / Analgésico



- **Indicaciones:** Migraña (y vómitos asociados), dolores de cabeza, neuralgias.
- **Principios activos:** AE (alcanfor), flavonoides, lactonas sesquiterpénicas.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Sumidades aéreas.
- **Preparados más comunes:** Cápsulas, pastillas – para obtener efectos beneficiosos el tratamiento debe ser de varios meses (4-6), reduciendo la dosis progresivamente durante el mes anterior al descanso -. Las infusiones no son habituales.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de alergia a las compuestas, en embarazo y lactancia. En uso prolongado de la hoja se han descrito casos de dolor abdominal e indigestión (prescribir con dosis discontinuas a largo plazo).

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



- **Indicaciones:** Dolores de cabeza, neuralgias, migrañas.
- **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.

5. **Petasites o sombrerera (*Petasites hybridus L.*): Antimigrañosa / Antiinflamatorio / Analgésico / Antiespasmódico**



- **Indicaciones:** Migraña.
- **Principios activos:** AE, alcaloides, sesquiterpenos.
- **Toxicidad:** Moderada-Alta.
- **Partes utilizadas:** Rizoma.
- **Preparados más comunes:** Cápsulas / No infusión (debido peligro intoxicación)
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Periodo máx. de toma 4-6 semanas / año. En extractos estandarizados con alcaloides / los que no tienen puede ser superior. Efectos: Dañar hígado con efectos carcinógenos.

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



- **Indicaciones:** Neuralgias.
- **Principios activos:** Capsaicinoides, carotinoides, flavonoides, saponinas y AE.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Los frutos maduros.
- **Preparados más comunes:** Polvos para uso externo, pomadas, tintura, aceite.
- **Vía:** Externa.
- **Precauciones:** Evitar contacto con zonas delicadas por su acción irritante. Por vía interna a bajas dosis para evitar posibles vómitos y diarreas.

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



- **Indicaciones:** Neuralgias.
- **Principios activos:** AE, resinas, principios amargos. Hojas (Vit. C y flavonoides)
- **Partes utilizadas:** AE: Yemas y ramas jóvenes, corteza. Hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, 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, broncoespasmos e hipertensión.

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



- **Indicaciones:** Dolores de cabeza, neuralgias, migrañas.
- **Principios activos:** Ácido salicílico, salicósidos, taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Corteza.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura, pastillas.
- **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.

9. **Trébol de agua (Menyanthes trifoliata L.): Antimigrañosa / Antiinflamatorio / Antiespasmódico**



- **Indicaciones:** Dolores de cabeza, coadyuvante en migrañas.
- **Principios activos:** Flavonoides, cumarinas, taninos, glucósidos amargos, alcaloides.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Hojas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tintura, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Por su contenido en alcaloides, seguir tratamientos discontinuos. Evitar en el embarazo y la lactancia.

10. **Salvia (Salvia officinalis L.): Antioxidante / Antiespasmódica**



- **Indicaciones:** Alzheimer, esclerosis múltiple.
- **Principios activos:** AE (tuyona), flavonoides, taninos.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas y sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** No tomar AE por vía oral, ni administrar en el embarazo y la lactancia (reduce la producción de leche).

11. Soja (Glycine max): Reconstituyente neurocelular (colina).



- **Indicaciones:** Alzheimer.
- **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.