

*CURSO DE  
FITOTERAPIA Y  
HERBODIETÉTICA  
ENERGÉTICA*



# MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

## TEMA 3.9 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES PARA TRASTORNOS PSÍQUICOS

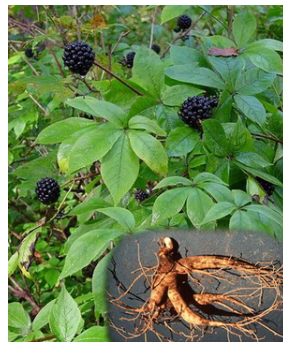
## Trastornos psíquicos: plantas medicinales más destacadas

### 1. *Cúrcuma (Curcuma longa): Antidepresiva*



- **Indicaciones:** Depresión (IMAO).
- **Principios activos:** AE, curcumina, curcumoides, principios amargos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Rizoma.
- **Preparados más comunes:** Decocción, tintura, cápsulas y como especia.
- **Vías:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de obstrucción de las vía biliares. – No consumir durante largos periodos (puede producir molestias gástricas).

### 2. *Eleuterococo (Eleutherococcus senticosus Maxim): Antidepresivo*



- **Indicaciones:** Depresión leve.
- **Principios activos:** Eleuterósidos, lignanos, cumarinas, saponinas.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Raíz y rizoma.
- **Preparados más comunes:** Tintura, cápsulas, decocción.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar en caso de hipertensión o alteraciones cardíacas (aunque no se ha demostrado relación directa). – No consumir durante largos periodos (+ de 3 meses). Evitar embarazo y lactancia.

**1. Ginkgo (Ginkgo biloba L.): Antidepresiva / Antioxidante**



- **Indicaciones:** Depresión leve, dolor de cabeza.
- **Principios activos:** Compuestos flavonoicos, lactonas terpénicas.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas.
- **Preparados más comunes:** Tinturas y comprimidos estandarizados. (Tratamientos mín. 6-12 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. Hipérico o Hierba de San Juan (Hypericum perforatum L.): Antidepresivo / Ansiolítico / Hipnótico**



- **Indicaciones:** Depresión (IMAO), angustia, agitación nerviosa, insomnio.
- **Principios activos:** AE, hipericina, flavonoides, cumarinas y taninos.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Inflorescencias.
- **Preparados más comunes:** Infusiones y tinturas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar embarazo y lactancia / Tras un trasplante de órganos / Evitar exposición al Sol / Con antidepresivos de formulación sintética.

3. **Kava Kava (Piper methysticum Forst.): Ansiolítico / Sedante / Hipnótico / Anestésico local / Antiespasmódico**



- **Indicaciones:** Angustia, agitación nerviosa, insomnio.
- **Principios activos:** Kavalactonas o Kavapironas (Kavaína y mesticina).
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Rizoma. En menor medida hojas y tallos.
- **Preparados más comunes:** Tinturas, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Evitar embarazo o lactancia. Han aparecido 68 casos en todo el mundo de daños hepáticos, pero si la relación de toma es de 120 mg de kavalactonas / día y sin asociar a otros medicamentos antidepresivos, antimigrañosos, alcohol o enfermedades hepáticas, no hay riesgo.

4. **Lavanda (Lavandula angustifolia Miller): Ansiolítico / Sedante / Hipnótico**



- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, insomnio. Coadyuvante en depresión leve o moderada (tintura), angustia.
- **Principios activos:** AE, hidroxycumarinas, taninos, fitoesteroles.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Sumidades floridas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas / AE, baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Sin datos para embarazo y lactancia.

5. **Lúpulo** (*Humulus lupulus L.*): **Ansiolítico / Sedante / Hipnótico / Analgésico**



- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, ansiedad, insomnio.
- **Principios activos:** Principios amargos: humulona y lupulona. AE (humuleno). Flavonoides (rutosido). Taninos, colina, estrógenos.
- **Toxicidad:** Moderada.
- **Partes utilizadas:** Las inflorescencias femeninas (estróbilos o conos) y las glándulas que recubren las brácteas de las inflorescencias femeninas (lupulino).
- **Preparados más comunes:** Infusiones y tinturas, cápsulas.
- **Vía:** Interna.
- **Precauciones:** Sin datos para embarazo y lactancia. Prescribir en periodos discontinuos (a dosis altas puede provocar náuseas y vómitos). No administrar a niños < 6 años.

6. **Melisa** (*Melissa officinalis L.*): **Sedante / Antiespasmódica**



- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, irritabilidad, coadyuvante en insomnio.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, alcoholes.
- **Toxicidad:** Ninguna.
- **Partes utilizadas:** Hojas frescas o secas.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas / AE, baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** No se conocen efectos secundarios.

7. **Pasionaria** (*Passiflora incarnata* L.): **Ansiolítica / Sedante / Antiespasmódica / Hipnótica suave**



- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, irritabilidad, angustia, coadyuvante en insomnio.
- **Principios activos:** AE, flavonoides, glucósidos cianogénicos, fitoesteroles.
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Hojas y tallos. En menor medida flores y frutos.
- **Preparados más comunes:** Infusiones, tinturas, cápsulas / Baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Sin datos para embarazo y lactancia. En raras ocasiones se han observado reacciones alérgicas. No administrar junto a ansiolíticos y/o antihistamínicos síntesis química ni alcohol.

8. **Valeriana** (*Valeriana officinalis* L.): **Sedante / Hipnótica / Antiespasmódica**



- **Indicaciones:** Insomnio, irritabilidad, ansiedad.
- **Principios activos:** Ácidos valeriánicos (sesquiterpenos y monoterpenos). AE (valerianato). Alcaloides (valerina y valerianina).
- **Toxicidad:** Leve.
- **Partes utilizadas:** Raíces.
- **Preparados más comunes:** Infusiones (amargas) tinturas, cápsulas, comprimidos / Baños.
- **Vía:** Interna y externa.
- **Precauciones:** Sin datos para embarazo y lactancia y niños menores de 4 años. / Cuando se prescribe para el insomnio tomar dosis 1-2 horas antes de acostarse – si se toma inmediatamente antes de irse a dormir produce con relativa frecuencia reacciones paradójicas (sueño intranquilo). / Crea dependencia. Una fuerte dosis puede producir cansancio, temblores y espasmos gastrointestinales.