CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

MÓDULO 3 SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE TRASTORNOS

TEMA 3.1 (b) FICHAS PLANTAS MEDICINALES SISTEMA DERMATOLÓGICO

Sistema dermatológico: plantas medicinales más destacadas

1. **Acedera (Rumex acetosa L.): Vulneraria / Vitamínica / Remineralizante / Depurativa-diurética / Descongestionante-refrescante**

- ***Indicaciones:*** *Enfermedades cutáneas: eczemas, forúnculos, verrugas, psoriasis.*
- ***Principios activos****: Sales minerales, vitamina C, flavonoides, taninos, principios amargos, antraquinonas, oxalatos.*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Hojas y raíz.*
- ***Preparados más comunes:*** *Infusiones, decocciones / compresas, cataplasmas.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *Por su alto contenido en oxalatos, evitar en caso de cálculos renales, igualmente en la infancia / Actúa como laxante-purgante a dosis elevadas*

2. **Agrimonia (Agrimonia eupatoria L.): Antiinflamatoria / Cicatrizante / Hemostática / Antialérgica / Antibacteriana**

- ***Indicaciones:*** *Heridas sangrantes, picores, urticarias, dermatitis leve.*
- ***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 (Fotosensibilidad).*

3. **Aloe (Aloe vera L.): Emoliente / Hidratante / Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antiséptica / Antialérgica**

- ***Indicaciones:*** *Heridas, quemaduras, sarpullidos, urticarias, acné, psoriasis, estrías.*
- ***Principios activos:*** *Antraquinonas (Aloínas), saponinas, taninos, sales minerales, mucilagos, vitaminas, aminoácidos, ácido fólico y colina.*
- ***Toxicidad:*** *Moderada – Vigilar dosis extraterapéuticas del acíbar. Alta – De la aloína.*
- ***Partes utilizadas:*** *Gel o acíbar de las hojas / aloína o aloe amargo.*
- ***Preparados más comunes:*** *Cataplasmas, cremas, lociones, gel de baño.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *La aloína puede producir irritación cutánea en pieles sensibles, tomar por vía oral, sólo, bajo prescripción médica: Evitar la aloína en caso de hemorroides, en infecciones urinarias, embarazo y lactancia, insuficiencia cardiaca o renal (Genera desequilibrio electrolítico - pérdida potasio).*

4. **Amor de hortelano (Galium aparine L.): Depurativo-Diurético / Antiinflamatorio / Sudorífico / Tónico sistema linfático**

- ***Indicaciones:*** *Acné, seborrea, eczemas, forúnculos y psoriasis.*
- ***Principios activos:*** *Flavonoides, cumarinas, taninos, ácido gálico (anticancerígeno).*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Inflorescencias.*
- ***Preparados más comunes:*** *Infusiones y tinturas / Cataplasmas.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *No se conoce ninguna.*

5. ***Árbol del té* (Melaleuca alternifolia): *Antiinflamatorio / Antiséptico: Antifúngico, Antimicrobiano, Antivírico / Balsámico.***

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis (hongos, verrugas), acné, psoriasis, forúnculos, herpes, heridas infectadas con pus, callos, infecciones vaginales, aftas, picaduras insectos.*
- ***Principios activos:*** *Aceite esencial (con terpinenos y cineol).*
- ***Toxicidad:*** *Moderada (Vía interna).*
- ***Partes utilizadas:*** *Aceite esencial de las hojas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Lociones y cremas / Infusiones (menos común).*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *Posibles alergias. Vigilar ingesta AE bajo supervisión, debe ser quimiotipado con variedad apta. Evitar usos prolongados y en embarazo y lactancia.*

6. ***Árnica* (Árnica montana)*: Antiinflamatoria / Antibacteriana / Cicatrizante / Analgésica / Circulatoria.***

- ***Indicaciones:*** *Quemaduras y heridas (pequeñas), dermatitis genérica, forúnculos, picaduras insectos / sarpullidos / erupciones.*
- ***Principios activos:*** *AE, flavonoides, lactonas sesquiterpénicas, cumarinas, colina.*
- ***Toxicidad:*** *Muy alta.*
- ***Partes utilizadas:*** *Inflorescencias desecadas – (todo) / rizoma desecado (heridas).*
- ***Preparados más comunes:*** *Pomadas y tinturas.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *Nunca ingerir preparados florales / Evitar aplicación prolongada / Evitar en caso alergia a las compuestas / Evitar en heridas sangrantes.*

7. **Bardana (Arctium lappa L.):** ***Depurativa-Diurética / Desintoxicante / Colerético / Antibacteriana / Cicatrizante***

- ***Indicaciones:*** *Acné, dermatitis, eczemas, forúnculos, picores y hongos.*
- ***Principios activos:*** *Inulina y mucilagos (raíz), sales minerales, flavonoides, AE, taninos, principios amargos.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Raíz / En menor medida hojas y semillas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Decocciones, tinturas, cápsulas / Cataplasmas.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *En toma prolongada posible descompensación arterial (hipotensora).*

8. **Borraja (Borago officinalis):** ***Antiinflamatoria / Emoliente / Refrescante / Diurética (Hojas) / Sudorífica (Flores)***

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis genérica (inflamaciones), neurodermitis (irritaciones cutáneas), envejecimiento cutáneo (arrugas, sequedad).*
- ***Principios activos:*** *El aceite de semillas es rico en ácido oleico Ω9 (18%), linolénico Ω3 (30-40%) y gamma-linoléico Ω6 (18-25%). Hojas: Mucílagos, abundantes minerales, flavonoides, Vit. C. Flores: Alcaloides, sales minerales, alantoína.*
- ***Toxicidad:*** *Moderada.*
- ***Partes utilizadas:*** *Flores, Hojas y aceite de semillas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Cataplasmas, lociones, aceite vegetal.*
- ***Vía:*** *Interna y Externa.*
- ***Precauciones:*** *Alcaloides perjudiciales para el hígado. El aceite de semillas no contiene dichos alcaloides / Evitar si se toman anticoagulantes y antiepilépticos*

9. **Calaguala (Polypodium leucotomos): Depurativa-Diurética / Antiinflamatoria (acción similar corticoides) / Inmunomoduladora (acción linfocitos –T).**

- ***Indicaciones:*** *Psoriasis, erupciones alérgicas, urticarias, eczemas, herpes víricos y despigmentación de la piel.*
- ***Principios activos:*** *Calagualina, ácidos grasos y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Moderada.*
- ***Partes utilizadas:*** *Rizoma desecado.*
- ***Preparados más comunes:*** *Decocciones, tinturas, cápsulas / cremas, ungüentos.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *Evitar en caso de úlcera gástrica y gastroduodenal, en diabéticos (hiperglucemias), sí se toman estimulantes cardiotónicos (digitálicos).*

10. **Caléndula (Caléndula officinalis): Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antimicrobiana / Antiséptica / Vulneraria**

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis (inflamaciones, irritaciones cutáneas); Heridas, quemaduras, rasguños, picaduras de insectos, psoriasis, dermatitis de pañal.*
- ***Principios activos:*** *AE, mucilagos, taninos, principios amargos.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Capítulos florales (pétalos).*
- ***Preparados más comunes:*** *Ungüentos, cremas, tinturas, lociones.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *Posibles alergias a las compuestas.*

11. Castaño de indias (Aesculus hippocastanum L.): Venotónico / Vasoprotector-Capilarotropo (Acción vitamínica P) / Antiinflamatorio / Astringente

- ***Indicaciones:*** *Varices, flebitis, úlceras varicosas, hemorroides.*
- ***Principios activos:*** *Sales minerales, Bioflavonoides (vitamina P – rutina) Saponina; escina, taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Moderada.*
- ***Partes utilizadas:*** *Hojas, corteza y semillas (vigilar).*
- ***Preparados más comunes:*** *Pomadas, cataplasmas / Infusiones, tinturas.*
- ***Vía:*** *Externa e interna.*
- ***Precauciones:*** *El consumo de las castañas de esta variedad, pueden producir gastroenteritis, vómitos, ansiedad y somnolencia / Evitar en embarazo y lactancia.*

12. Centella asiática (Centella asiática): Cicatrizante / Antiinflamatoria / Circulatoria / Antibacteriana / Venotónica

- ***Indicaciones:*** *Heridas, quemaduras (2º y 3º grado), cicatrices, llagas, dermatitis, fragilidad capilar crónica, acné, como apoyo a la psoriasis (Limita actividad queratina). Varices, ulceras varicosas.*
- ***Principios activos:*** *Saponinas (Centellosido), mucilagos, principios amargos, abundantes taninos, flavonoides, AE (0,1%).*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Hojas, tallos y ramilletes floridos.*
- ***Preparados más comunes:*** *Infusiones, tintura / Cataplasmas, Aceite vegetal.*
- ***Vía:*** *Externa e Interna.*
- ***Precauciones:*** *Evitar si se padece gastritis o úlcera gastroduodenal (taninos).*

13. **Clavo aromático (Syzygium aromaticum)**: ***Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Analgésico***

- ***Indicaciones:*** *Picaduras de insectos.*
- ***Principios activos:*** *AE (15-20%, eugenol + salicilato de metilo), flavonoides y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Capullos florales antes de abrirse.*
- ***Preparados más comunes:*** *Aceite esencial / Infusiones.*
- ***Vía:*** *Externa e Interna.*
- ***Precauciones:*** *Posibles reacciones alérgicas y en elevadas concentraciones irritaciones en la piel y tejidos. Precaución AE por vía interna. Evitar en embarazo y lactancia.*

14. **Cola de Caballo (Equisetum arvense)**: ***Astringente (alto contenido en sales silícicas) / Depurativa-Diurética / Hemostática / Cicatrizante***

- ***Indicaciones:*** *Heridas (que tardan en cicatrizar), eczemas, granos, impurezas, reafirmante antiarrugas.*
- ***Principios activos:*** *muy rica en sales minerales (Silicio, potasio, magnesio, etc.), flavonoides y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Brotes estériles / También hojas y tallos.*
- ***Preparados más comunes:*** *Compresas, pomadas, cremas / Decocciones, gotas, jugos / Baños, lavativas.*
- ***Vía:*** *Externa e interna.*
- ***Precauciones:*** *Se desaconseja durante el embarazo y lactancia / No usar en casos de edemas derivados de insuficiencia cardiaca o renal.*

15. **Dulcamara (Solanum dulcamara L.)**: ***Antiinflamatoria / Depurativa-Diurética / Antivírica / Analgésica***

- ***Indicaciones:*** *Inflamaciones cutáneas, eczemas crónicos (como medida complementaria), Herpes, psoriasis, anestésico local.*
- ***Principios activos:*** *Alcaloides (soldulcamaridina), ácido dulcamárico.*
- ***Toxicidad:*** *Alta (sobretodo bayas).*
- ***Partes utilizadas:*** *Tallos, hojas y corteza de la raíz. En menor medida las bayas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Pomadas con tintura, cremas, decocciones.*
- ***Vía:*** *Externa e Interna (diurética-depurativa sólo con tallos).*
- ***Precauciones:*** *Planta tóxica (vía interna) que puede provocar mareos e indisposición y, a dosis altas, vértigos, diarreas, convulsiones e incluso colapso cardio-respiratorio en caso de ingestión. Las bayas frescas no deben ser aplicadas sobre heridas abiertas / Evitar embarazo y lactancia.*

16. **Hamamelis (Hamamelis virginiana L.)**: ***Antiinflamatoria / Astringente / Antibacteriana / Venotónica (Vitamínica P) / Hemostática***

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis (inflamaciones, hinchazones), quemaduras, hemorroides y varices, heridas de difícil cicatrización, herpes; problemas oculares (agua de hamamelis).*
- ***Principios activos:*** *AE, taninos concentrados, flavonoides (vitamina P – rutina).*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Hojas, corteza y agua de hamamelis (destilación de las ramas).*
- ***Preparados más comunes:*** *Pomadas y tinturas de uso tópico / Soluciones con destilado / Infusiones y tinturas.*
- ***Vía:*** *Externa e interna.*
- ***Precauciones:*** *Evitar en embarazo y lactancia / Por vía oral, posibles trastornos estomacales a personas de salud delicada por la presencia de taninos.*

17. Hipérico o Hierba de San Juan (Hypericum perforatum L.): *Antiinflamatorio / Cicatrizante / Antiséptico / Vulnerario*

- ***Indicaciones:*** *Heridas leves y quemaduras, dermatitis genérica, forúnculos, picaduras insectos.*
- ***Principios activos:*** *AE, hipericina, flavonoides, cumarinas y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Inflorescencias.*
- ***Preparados más comunes:*** *Aceites en compresas y pomadas.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *Evitar en embarazo y lactancia / Tras un trasplante de órganos / Evitar exposición al Sol / Con antidepresivos de formulación sintética.*

18. Llantén menor (Plantago lanceolata L.): *Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Astringente / Antihemorrágico*

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis (irritaciones cutáneas), heridas, quemaduras, hemorroides, picaduras de insectos, hemorragias nasales y bucales.*
- ***Principios activos:*** *Cumarinas, mucílagos, sales minerales y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Parte aérea en floración, hojas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Ungüentos, cataplasmas, tintura.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *No se conocen.*

19. **Llantén mayor (Plantago major L.):** ***Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Astringente / Antihemorrágico***

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis (irritaciones cutáneas), heridas, quemaduras, hemorroides, picaduras de insectos, hemorragias nasales y bucales.*
- ***Principios activos:*** *Cumarinas, mucílagos, sales minerales y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Parte aérea en floración, hojas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Ungüentos, cataplasmas, tintura.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *No se conocen.*

20. **Mahonia (Mahonia aquifolium):** ***Antiinflamatoria / antibacteriana / Frena la producción de células (glándulas sebáceas)***

- ***Indicaciones:*** *Psoriasis y acné.*
- ***Principios activos:*** *Alcaloides.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Corteza ramas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Pomadas y cremas con tintura, cataplasmas.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *Evitar en embarazo y lactancia / Al principio del tratamiento puede provocar enrojecimiento en la piel, que luego remite.*

21. Manzanilla (Matricaria recutita L.): *Antiinflamatorio / antibacteriano / Cicatrizante*

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis (Inflamaciones, irritaciones cutáneas), Heridas y quemaduras, conjuntivitis.*
- ***Principios activos:*** *AE (camazuleno), principios amargos (matricina y matricarina), vitamina C, flavonoides y cumarinas.*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Inflorescencias.*
- ***Preparados más comunes:*** *Pomadas con aceite esencial, compresas.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *Posible alergias (compuestas).*

22. Melisa (Melissa officinalis L.): *Antiviral / Antiséptica / Cicatrizante*

- ***Indicaciones:*** *Herpes.*
- ***Principios activos:*** *AE, flavonoides, alcoholes.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Hojas frescas o secas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Infusiones, compresas, cremas, tinturas.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *Evitar el AE en embarazo y lactancia y niños < 6 años, en caso de úlcera, en enfermedades neurológicas.*

23. Milenrama (Achillea millefolium L.): *Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antihemorrágica / Antiséptica*

- ***Indicaciones:*** *Heridas sangrantes, quemaduras, llagas, varices, hemorroides.*
- ***Principios activos:*** *AE, ácidos grasos, lactonas sesquiterpénicas, taninos, flavonoides.*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Sumidades floridas en plena floración.*
- ***Preparados más comunes:*** *Cataplasmas, tinturas, jugo plantas fresca, baños / Infusiones.*
- ***Vía:*** *Externa e interna.*
- ***Precauciones:*** *Puede producir irritación por contacto directo con la piel.*

24. Nogal (Juglans regia L.): *Antiinflamatorio / Depurativo / Cicatrizante*

- ***Indicaciones:*** *Psoriasis, eczemas, forúnculos y heridas.*
- ***Principios activos:*** *AE, taninos, omega 3, vitaminas A, B , E, sales minerales.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Hojas. Frutos*
- ***Preparados más comunes:*** *Pomadas y decocciones / Aceite vegetal.*
- ***Vía:*** *Externa e interna.*
- ***Precauciones:*** *No se conoce ninguna.*

25. Olmo rojo (Ulmus rubra Muhl.): Antiinflamatorio / Antiséptico

- ***Indicaciones:*** *Heridas, e irritaciones oculares.*
- ***Principios activos:*** *Mucílagos, almidón y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Corteza interior del tronco.*
- ***Preparados más comunes:*** *Cataplasmas, ungüentos y decocción para colirios.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *No se conoce ninguna.*

26. Onagra (Oenothera biennis): Antiinflamatoria / Reguladora hormonal / Nutritiva / Analgésica

- ***Indicaciones:*** *Eczemas, psoriasis y acné.*
- ***Principios activos:*** *AG poliinsaturados (omega 3 y 6), proteínas.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Aceite de semillas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Cápsulas con aceite (hace efecto a partir de 4-12 semanas) / Aceite vegetal por vía tópica.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *Evitar en embarazo y lactancia / niños lactantes o < de 1 año / epilépticos / Efectos secundarios: posibles nauseas, trastornos digestivos, erupciones cutáneas, dolores de cabeza.*

27. Ortiga blanca (Lamium album L.): **Antiinflamatoria / Depurativa / Astringente / Hemostática**

- ***Indicaciones:*** *Dermatitis, heridas, varices, hemorroides, llagas y encías inflamadas.*
- ***Principios activos:*** *AE, Mucílagos, colina, taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Sumidades floridas al principio de la floración.*
- ***Preparados más comunes:*** *Infusión para gargarismos, tinturas, compresas.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *No se conoce ninguna.*

28. Pensamiento (Viola tricolor L.): **Depurativa-Diurética / Antiinflamatoria / Analgésica**

- ***Indicaciones:*** *Eczemas, psoriasis, urticaria, herpes, acné,*
- ***Principios activos:*** *Rutina, mucílagos, taninos, acido salicílico.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Sumidades floridas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Infusiones, tinturas, cápsulas. / Compresas.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *No se conoce ninguna.*

29. Sol de oro (Helichrysum italicum): Antiinflamatorio / Cicatrizante / Bactericida / Antialérgico / Inmunoestimulante

- ***Indicaciones:*** *Heridas, quemaduras, sarpullidos, urticarias, acné, psoriasis, estrías.*
- ***Principios activos:*** *AE, ácidos ursólico y cafeico, flavonoides.*
- ***Toxicidad:*** *Ninguna.*
- ***Partes utilizadas:*** *Sumidades floridas.*
- ***Preparados más comunes:*** *Cataplasmas, cremas / Infusiones.*
- ***Vía:*** *Interna y externa.*
- ***Precauciones:*** *Ninguna.*

30. Tomillo (Thymus vulgaris L.): Antiséptico / Antifúngico / Antiinflamatorio

- ***Indicaciones:*** *Quemaduras, eczemas, forúnculos, infecciones por hongos.*
- ***Principios activos:*** *AE, flavonoides, ácido fenólicos (cafeico y rosmarínico) y taninos.*
- ***Toxicidad:*** *Leve.*
- ***Partes utilizadas:*** *Sumidades floridas en plena floración.*
- ***Preparados más comunes:*** *Aceite esencial, ungüentos, cremas, oleolatos, tinturas.*
- ***Vía:*** *Externa.*
- ***Precauciones:*** *No ingerir el Aceite esencial.*