

# FITOTERAPIA

El empleo de las plantas medicinales con fines curativos es una práctica que se ha utilizado desde tiempo inmemorial. Durante mucho tiempo los remedios naturales, y sobre todo las plantas medicinales, fueron el principal e incluso el único recurso de que disponían los médicos. Esto hizo que se profundizara en el conocimiento de las especies vegetales que poseen propiedades medicinales y ampliar su experiencia en el empleo de los productos que de ellas se extraen.

La fitoterapia, nombre que se aplica al uso medicinal de las plantas, nunca ha dejado de tener vigencia. Muchas de las especies vegetales utilizadas por sus virtudes curativas entre los antiguos egipcios, griegos y romanos pasaron a formar parte de la farmacopea medieval, que más tarde se vio enriquecida por el aporte de los conocimientos del Nuevo Mundo. Dichas plantas medicinales y los remedios que entonces utilizaban se siguen usando hoy en día.

A principio de este siglo, el desarrollo de la química y el descubrimiento de complejos procesos de síntesis orgánica desembocaron en la puesta en marcha, por parte de la industria farmacéutica, de una nueva producción de medicamentos. Para la fabricación de muchos de ellos utilizaron los principios activos de determinadas plantas medicinales, creyendo que las acciones imputables a dichas sustancias, se verían incrementadas, al poder realizar terapias donde la cantidad de principio activo es superior al que posee la planta. Nada más lejos de la realidad, ya que se comprobó que las propiedades de dichas sustancias, eran menos eficaces y existía peligro de producir intoxicaciones e intolerancias, cosa que no ocurría con la utilización de la planta entera.

No debemos olvidar que los remedios a base de plantas medicinales presentan una inmensa ventaja con respecto a los tratamientos químicos. En las plantas los principios activos se hallan siempre biológicamente equilibrados por la presencia de sustancias complementarias, que van a potenciarse entre sí, de forma que en general no se acumulan en el organismo, y sus efectos indeseables están limitados. Sin embargo, a pesar de que han aumentado las investigaciones y estudios científicos de las plantas medicinales, todavía no se conocen muchos de los principios activos a los que deben las plantas sus extraordinarias cualidades.

Recordar también la gran importancia que posee la forma de recolección y conservación de las plantas, ya que las células vegetales, desde el mismo momento de la recolección, sufren un cierto número de transformaciones biológicas. Así al separar la parte aérea de la raíz, se provoca una interrupción del flujo alimenticio y de transpiración. Las enzimas que contiene, y que antes favorecían la formación de materias activas, empiezan ahora a descomponerla. En el organismo vegetal, las anteriores reacciones de síntesis orgánica, comienzan a ser suplantadas por reacciones de degradación, y el producto se transforma desde el punto de vista químico. Estas transformaciones se manifiestan con emisión de olor, modificación del color, etc. Una incorrecta

recolección y desecación, aumenta la cantidad de productos de degradación, perdiendo la planta parte de su calidad.

Desde el punto de vista de la Naturopatía, el estado morbosos que se manifiesta a través de la enfermedad, es la consecuencia de una larga cadena de reacciones del organismo humano, ante las relaciones permanentemente deterioradas que se dan entre el microcosmos que nos rodea. Difícilmente se vencerá a la enfermedad si antes no armonizamos la relación de estas fuerzas internas y externas.

Todo el mundo participa en su propia salud o enfermedad en todo momento, mediante sus creencias, sentimientos y actitud hacia la vida, así como, de modo más directo, mediante el empleo de las terapias adecuadas. La comprensión de esta participación, es el primer paso para cualquier persona que desee recuperarse. Debemos de tener en cuenta que una enfermedad no es simplemente un problema físico, sino más bien, es un problema de toda la persona, la cual comprende no solamente el cuerpo físico y mental, sino el cuerpo etérico (Las energías). Si este sistema, conjunto de cuerpo, mente y etérico, que constituye el todo integral que es la persona, no está funcionando en dirección a la salud, entonces las intervenciones puramente físicas no conseguirán el éxito. Hay que considerar al ser humano en su totalidad, incluso en su relación con el mundo exterior y no centrarnos exclusivamente en su enfermedad. Cada día se descuida más la importancia del individuo como persona, y se le ve más como una enfermedad. Está en nuestras manos, el ir cambiando esta actitud e iniciar una colaboración con la "persona", que permita instaurar unas costumbres sanas e higiénicas tanto a nivel individual como colectivo.

Debido a la gran amplitud del tema, estableceré una pequeña selección de plantas relacionadas con los distintos sistemas del organismo.

## **FITOTERAPIA BASICA PARA EL APARATO RESPIRATORIO**

Dentro de la gran cantidad de plantas que podemos utilizar para tratar las afecciones del aparato respiratorio, podemos establecer una clasificación según las acciones más significativas:

**Plantas con acción antibiótica, antivírica, antiséptica, bactericida** (destruye las bacterias) **y bacteriostática** (impide el desarrollo de las bacterias) a nivel del aparato respiratorio, que ejercen dichas acciones al eliminarse por vía respiratoria gracias a su contenido en aceite esencial (la mayoría de ellas poseen también una acción expectorante): Eucalipto, Propóleo, Pino, Capuchina, Liquen de Islandia, Orégano, Abeto, Ajedrea, Tomillo, Serpol, Drosera, Grindelia, Salvia, Ajo, Bardana, Celidonia, Ciprés, Enula, Hisopo, Lupulo, Romero, Melisa, Nogal, Loto, etc.

**Plantas de acción expectorantes y balsámicas**, es decir, que aumentan las secreciones bronquiales y reducen su viscosidad, facilitando su expulsión. La presencia de dicha secreción protege la mucosa inflamada, disminuyendo el reflejo tusígeno, por lo que también se comportan como antitusivos.

Según su mecanismo de acción, se distinguen dos grupos:

- **Expectorantes reflejos:** actúan de este modo plantas ricas en saponinas que producen una irritación de la mucosa gástrica, y por vía refleja da lugar al aumento de las secreciones respiratorias: Hiedra terrestre, Hiedra trepadora, Regaliz, Pulmonaria, Capuchina, Violeta, Pensamiento, Grindelia.
- **Expectorantes directos:** actúan de este modo plantas ricas en aceites esenciales que al eliminarse por vía respiratoria, estimulan las mucosas y dan lugar con ello a una acción expectorante: Eucalipto, Hisopo, Pino, Mirra, Enula, Tomillo, Serpol, Loto, Hinojo, Anís verde.
- También pueden desarrollar acción expectorante otros tipos de principios activos tales como lactonas, alcaloides, resinas o ácidos: Marrubio, Pulmonaria, Hiedra terrestre, Loto, Grindelia, Hisopo, etc.

**Plantas de acción antitusiva o béquica** (calman o alivian la tos). Esta acción la pueden desarrollar:

- Plantas con acción antiespasmódica: Drosera, Helenio, Amapola, Tomillo, Calendula, Celidonia, Ciprés, Hiperico, Hiedra, Jengibre, Lupulo, LLantén, Melisa, Milenrama, Manzanilla amarga y dulce, Orégano, Pasiflora, Romero, Salvia, Sauce, Serpol, Tila, Ulmaria, Grindelia, Regaliz, Anís verde, Loto, etc.
- Plantas ricas en mucílago, que forman una capa protectora sobre la mucosa, evitando la acción de sustancias irritantes y con ello la producción de la tos: Tusílago, Malva, Malvavisco, Borraja, Liqueen de Islandia, Pulmonaria, Gordolobo, Violeta, Pensamiento, LLantén, Saucó, Tila, Zaragatona, Amapola, Lino, Alholva o Fenogreco, etc.
- Plantas que actúan a nivel del centro de la tos: Amapola, Celidonia, Loto.

**Plantas de acción febrífuga** (que disminuye o hace desaparecer la fiebre) **y sudorífica** (que hace sudar): Calendula, Cardo Santo, Gordolobo, Jengibre, Marrubio, Milenrama, Sauce, Saucó, Tila, Ulmaria, Rabos de cereza, Ciprés, Violeta, etc.

**Plantas de acción antiasmática o antialérgica:** Grosellero negro, Fumaria, LLantén, Pensamiento, Helicristo, Enula, Manzanilla dulce, Celidonia, Agrimonia, Ajedrea, Arnica, Grindelia, etc.

**Plantas estimulantes de las defensas:** Equinacea, Propóleo, Eleuterococo, Cola de caballo, Saucó, Tila, etc.

**Plantas de acción antiinflamatoria local**, por su contenido en taninos: Nogal, Ortiga blanca, Agrimonia, Tormentila, Arandano (bayas secas), Brezo, Ciprés, Hipérico, Fresno, Roble, Escaramujo, Rosa roja, Sauce, Zarzamora, etc.

**Plantas con acción antibiótica, antivírica, antiséptica, bactericida y bacteriostática :** Eucalipto, Propóleo, Pino, Capuchina, Liqueen de Islandia, Orégano, Abeto, Ajedrea, Tomillo, Serpol, Drosera, Grindelia, Salvia, Ajo,

Bardana, Celidonia, Ciprés, Enula, Hisopo, Lupulo, Romero, Melisa, Nogal, Loto, etc.

### **EUCALIPTO** (Eucalyptus globulus Labill)

Se utilizan las hojas de las ramas viejas.

Dentro de su composición química destaca su contenido en aceite esencial, cuyo principal constituyente es el cineol o eucaliptol (eter óxido terpénico). Contiene también: terpineol, carburos terpénicos (alfapineno), alcoholes alifáticos y sesquiterpénicos (eudesmol), aldehidos (butírico, valeriano, caprónico) y cetonas.

Posee además tanino (sustancia detoxificante), pigmentos flavónicos (heterósidos del quercetol) y un heterósido fenólico complejo, el caliptósido, ácidos fenólicos (gálico, caféico), resina y un principio amargo.

Sus acciones, debidas fundamentalmente al aceite esencial, son: Antiséptico de vías respiratorias y urinarias, por eliminarse su esencia a nivel pulmonar y por riñón. Expectorante y balsámico, por estimulación directa de las células secretoras de la mucosa bronquial. Hipoglucemiante. Vermífugo (contra los gusanos intestinales). Antibiótico (específico para toxina tetánica, diftérica, bacterias Gram +, por su contenido en esencia y tanino). Antifungido y antiinflamatorio.

En uso externo es balsámico, antiséptico y cicatrizante.

Se usa en afecciones respiratorias: bronquitis, gripes, faringitis, sinusitis, tos irritativa, asma, etc. Infecciones urinarias, parásitos intestinales. Diabetes. En uso externo para dermatosis, úlceras varicosas, etc.

Puede ser neurotóxico por acelerar el metabolismo hepático de algunos anestésicos, analgésicos y tranquilizantes. A dosis elevadas su aceite esencial puede producir molestias gástricas, hematuria, proteinuria, náuseas, taquicardia, convulsiones y delirio. No se recomienda tomar durante el embarazo y lactancia.

### **PROPOLEO** (Propolis)

Es un producto apícola que las abejas recolectan de las resinas y secreciones, que cubren las hijitas de las yemas de álamo, abedul, roble, castaño silvestre y otros árboles, especialmente coníferas, que se hallan en la cercanía del lugar de emplazamiento del colmenar. Lo usan como material de construcción que protege a la colmena y como medio de conservación de carácter antimicrobiano.

Durante los últimos años se ha registrado un gran progreso en cuanto a la composición química del propóleo. A pesar de ello no ha sido determinada más que con aproximación, ya que varía según las especies de plantas frecuentadas por las abejas, dependiendo de la vegetación que rodea el lugar

de emplazamiento del colmenar. También influye en las características macroscópicas y organolépticas del propóleo la técnica de recolección. El propóleo es una mezcla de varios componentes, en cantidades distintas. A nivel general, se considera que contiene un 50-60% de resinas y bálsamos, un 30-40% de cera, un 5-10% de polen, 8-10% de aceites aromáticos.

Actualmente se conoce la estructura química de algunos de los componentes del propóleo, se han identificado aproximadamente 19 sustancias de estructura química distinta. Los principales principios activos identificados hasta ahora son:

- Flavonoides, dentro de ellos:
  - Flavonas: ramnocitrina, kaempferol, crisina, galangina (3, 5, 7-trihidroxi-flavona), isalpinina, tectocrisina, acacetina, apigenina, pectolarigenina; 5, 7-dioxi-3, 4-dimetoxi-flavona; 3, 5-dioxi-7, 4-dimetoxi-flavona y 5-oxi-7, 4-dimetoxi-flavona.
  - Flavonoles: kaempferido, quercetina, butelenol, rhamnacina, isorhamnetina y ermanina.
  - Flavononas: pinocembrina, pinostrobina, sakuranetina, 5-oxi-7,4-dimetoxi-flavonona.
- Terpeno del grupo del cariofileno: beta-bisabolol y alfa acetoxibetulenól.
- Aldehidos aromáticos: vanillina, isovanillina.
- Ácidos aromáticos no saturados: ácido cinámico y derivados (ac. p-cumárico, ac. caféico, ac. ferulico (4-oxi-3-metoxicinámico) y ac. isoferulico).
- Ácidos orgánicos: ácido benzoico y derivados (ac. hidroxi-4 benzoico, ac. metoxi-4 benzoico, ac. protocatéquico y ac. gálico).
- Sustancias tánicas.
- Cumarinas: ácido cumarínico, esculetolo, scopoletolo.
- Vitaminas: vitamina B1 (tiamina), vitamina PP (ácido nicotínico), provitamina A.
- Microelementos: calcio, potasio, sodio, magnesio, hierro, aluminio, fósforo, silicio, vanadio, estroncio. Algunos científicos han señalado además boro, cromo, cobalto, manganeso, níquel, selenio, zinc, molibdeno, plata, bario.

Propiedades del Propóleo:

- Bactericida y bacteriostática.
- Antifúngico. Antiparasitario y antiprotozoos.
- Analgésico y anestésico. Cicatrizante.
- Estimulante de la inmunidad.
- Antitumoral. Antioxidante. Desodorante.
- Antidepresivas.
- Antiinflamatorias y antirreumáticas.
- Protector de la circulación, permeabilidad y fragilidad capilar.
- Antitrombóticas.
- Protector de la mucosa gástrica. Estimulante de la osteogénesis.
- Regulador y estimulante tiroideo.

## Indicaciones del Propóleo:

- Afecciones respiratorias: Anginas, faringitis, laringitis, gripe, sinusitis, rinitis alérgica, traqueitis, bronquitis, asma bronquial, neumonías crónicas, tuberculosis pulmonar, otitis.
- Afecciones bucales: Aftas, estomatitis, gingivitis, piorrea, parodontosis, glositis (inflamación de la lengua), en dolores después de extracciones dentales.
- Afecciones digestivas: Colitis aguda y crónica, gastritis y úlcerasgastroduodenales, diarreas, disquinesias hepato-biliares.
- Afecciones ginecológicas: Erosiones cervicales, leucorrea, llagas postoperatorias, vaginitis, tricomoniasis vaginal, moniliasis, infecciones bacterianas mixtas.
- Afecciones urinarias: Infecciones de vías urinarias y vejiga (cistitis, uretritis, etc.), próstatitis.
- Afecciones tiroideas: Bocio difuso, bocio nodal, bocio mitótico y bocio congénito. Obesidad asociadas a hipotiroudismo.
- Afecciones dermatológicas: Eczemas crónicos, neurodermitis, úlceras tróficas de la pierna, piodermatitis profundas (furunculosis, foliculitis, hidroadenitis), quemaduras, para favorecer la cicatrización, heridas, actinomicosis, moniliasis e intertrigo de los lactantes (hongos).
- Afecciones circulatorias: Arteriosclerosis, fragilidad capilar.
- Afecciones neuro-psíquicas: Esclerosis en placas, distrofia muscular progresiva, enfermedades de Parkinson, insuficiencias cerebrovasculares, anorexia mental.
- Como estimulante de las defensas.
- Afecciones oculares: Blefaritis (inflamación de los párpados), blefaroconjuntivitis alérgica, úlcera de la córnea con iritis, queratopatías.

## Consejos respecto a su uso:

- El propóleo es una sustancia totalmente natural, que no solo carece de toxicidad, sino que por el contrario proporciona al organismo, entre otras acciones, una mayor resistencia frente a las agresiones, siempre que sea utilizado correctamente.
- Cuando se tome propóleo por primera vez, habrá que proceder con cautela. Aunque solamente en casos raros aparece alergia, hay que tomar todas las medidas de precaución, a fin de evitar semejante incomodidad. Por ello, se recomienda tomar el primer día una pequeña dosis antes de acostarse. Si al día siguiente por la mañana no se notan síntomas desagradables, es posible comenzar la cura. Comenzaremos el tratamiento despacio, aumentando gradualmente el consumo, durante 4 o 5 días hasta alcanzar la cantidad máxima requerida para tratar cada enfermedad y también se debe disminuir gradualmente su consumo, después de haberse iniciado una mejoría o la curación, de modo que se acabe en 8-14 días.
- El propóleo es una sustancia inofensiva, pero de fuerte efecto, por lo que puede ocasionar trastornos (irritación de la cavidad bucal, mal estar, eventualmente diarrea, etc.), en caso de utilización demasiado rápida. No existe ninguna contraindicación en cuanto a su uso, excepto en los

casos de alergia al producto. Es compatible con cualquier otro tipo de terapia, siendo usado como complemento en muchas de ellas.

- Puede utilizarse sin ningún peligro en los niños, únicamente tendremos que adaptar la posología según la edad. Aunque no es frecuente, pueden aparecer alergias al propóleo. Dichas reacciones pueden darse, tanto en las personas que trabajan directamente con él (apicultores) como en algunos pacientes al utilizarlo, en uso externo o interno. Suelen presentarse, más frecuentemente, en aquellas personas que sufren alergias a otras sustancias, medicamentos, polvo, etc.

### **PINO** (*Pinus silvestris* L.)

Se utilizan las agujas, las yemas, su esencia (obtenida por destilación de las hojas y ramas jóvenes) y a veces su alquitrán.

Las agujas son ricas en vitamina C y flavonoides con acción antiescorbútica. Poseen pinosilvina (derivado del stilbeno) con acción antifúngica y sobre todo aceite esencial rico en pineno, limoneno, borneol, acetato de bornilo, cadineno, etc. que le confiere acción antiinfecciosa, antigotosa y estimulante de las suprarrenales.

Las yemas poseen glucidos, un hexitol (pinitol), aceite esencial (rico sobre todo en pineno y limoneno), un coniferósido (glucósido del alcohol coniferílico) y un principio amargo (pinicrina) que le confieren acción antiséptica pulmonar y urinaria, expectorante, balsámica, diurética y estimulante de las suprarrenales.

El alquitrán o esencia de trementina posee carburos (benzeno, tolueno, xileno, stireno, naftaleno, reteno), trazas de ácidos orgánicos (fórmico, acético), ácidos resínicos (ácido abietico) y sobre todo fenoles y sus ésteres (pirocatecol, gañacol, cresol, creosol) que le confieren acción antiséptica pulmonar y urinaria, expectorante, anticatarral y vermífuga. También posee capacidad de disolver los cálculos biliares.

Se recomienda en afecciones de vías respiratorias sobre todo en bronquitis, infecciones de vías urinarias (cistitis, uretritis), reumatismo, cálculos biliares, parásitos intestinales (sobre todo contra la tenia).

En uso externo es rubefaciente, antiséptico, parasiticida y balsámico, usándose en casos de bronquitis, gripes, sinusitis (inhalaciones), dermatosis (psoriasis, eccemas), reumatismo, etc.

Puede producir irritación de las mucosas a grandes dosis. No dar en caso de irritación renal.

### **CAPUCHINA** (*Tropaeolum majus*)

Planta de jardín muy conocida, también llamada "Mastuerzo de indias". Procede del Perú y fue introducida en España en el siglo XVI. Los Indios Peruanos la empleaban para curar heridas.

Se emplean las hojas y flores, mejor frescas.

Contiene un glucotropaeolósido (isotiocinato de benzilo) que es un heterósido sulfurado. Se manifiesta como vasodilatador coronario y aumenta la amplitud y la frecuencia de las contracciones cardíacas.

Es espectorante, fluidificante de las secreciones bronquiales y antibiótico (específico para Eschericha, Salmonella, Estafilococo, Bacilos Gram + y -) y quizá aumente las fuerzas defensivas del organismo.

Es rubefaciente en uso externo, de ahí su aplicación como antidermatósico por su contenido en ésteres de ácidos grasos que posee la esencia de sus semillas. Se usa como estimulante del cuero cabelludo. También posee carotenoides, ácidos-fenoles y heterósidos flavónicos, derivados del quercet en las hojas y del kaempferol en las flores.

Se emplea en infecciones del sistema respiratorio y de vías urinarias. Puede consumirse en ensaladas. Su abuso puede irritar el estómago.

### **TOMILLO** (Thymus vulgaris)

Se emplean las hojas y las flores.

Contiene esencia rica sobre todo en timol y carvacrol, dos fenolisómeros. Otros fitoconstituyentes importantes son los flavonoides (derivados de apigenol y luteolol), ácidos-fenoles (ácido cafeico, ácido rosmarínico), vitamina B1, vitamina C, manganeso, taninos, saponinas, etc.

Estos principios activos, sobre todo la esencia, los flavonoides y los ácidos-fenoles, confieren a esta planta las siguientes propiedades:

- Acción antiespasmódica intestinal.
- Acción inhibidora del sistema nervioso simpático.
- Acción estimulante de la circulación.
- Acción estimulante del sistema nervioso central.
- Acción antitusígena y expectorante.
- Acción eupéptica y colerética.
- Acción antibiótica y antiviral.
- Acción antifúngica.
- Acción antihelmíntica.
- Acción antiinflamatoria.
- Acción cicatrizante.

**NOTA:** No se debe olvidar que las acciones de muchas plantas son variables e incluso contrarias dependiendo de la dosis empleada.

Esta planta puede ser útil, entre otros trastornos, en fenómenos fermentativos intestinales, asma, bronquitis, gripes, catarros, heces malolientes, como tónico digestiva, tos, dolores espasmódicos digestivos, infecciones por hongos, lombrices, etc.



## **Plantas con acción expectorante y balsámica :**

**Plantas ricas en Saponinas :** Hiedra terrestre, Hiedra trepadora, Regaliz, Pulmonaria, Capuchina, Violeta, Pensamiento, Grindelia.

### **HIDRA TERRESTRE** (*Glechoma hederacea* L.)

Se utilizan las sumidades floridas.

Contiene un principio amargo, la marrubina que es una lactona diterpénica semejante a la del manrubio, pero aquí está en menor cantidad. También posee trazas de aceite esencial, colina, taninos y ácidos-fenoles (cafeico, clorogénico, etc.).

Tiene propiedades expectorantes y antitusivas (Marrubina). Astringente por su contenido en tanino. Antiséptico (ácidos-fenoles). También estimula la secreción gástrica (marrubina).

Algunos autores le confieren también propiedades antiespasmódicas y sudoríficas.

Se utiliza en afecciones respiratorias: bronquitis, catarros, etc. En uso externo en caso de heridas.

No se recomienda dar sobredosis porque puede producir irritación gástrica.

### **PULMONARIA** (*Pulmonaria officinalis* L.)

Se utiliza la planta entera.

Dentro de su composición química destaca su contenido en mucílagos y alantoína que le confieren propiedades emolientes y cicatrizantes. También lleva incluidos en su composición taninos que le proporcionan una ligera acción astringente.

Por su contenido en saponinas posee acción expectorante, balsámica, diurética y sudorífica.

La Pulmonaria es una planta remineralizante por su gran riqueza en sales minerales y sobre todo en sílice, que favorece la cicatrización de las lesiones óseas (actividad semejante a la Consuelda), aumenta la resistencia del tejido conjuntivo y aumenta la actividad leucocitaria frente a las infecciones.

También posee cierta actividad antigonadotrópica.

En uso externo es emoliente, antiinflamatoria y cicatrizante.

Se utiliza sobre todo en afecciones de vías respiratorias: tos, bronquitis, faringitis, tuberculosis pulmonar, gingivitis. Reumatismos, fracturas óseas.

Al igual que con el Tusílago, hay que tener cuidado y no se aconseja dar durante mucho tiempo seguido debido a su contenido en alcaloides pirrolisidínicos, pues son hepatotóxicos.

**Plantas ricas en aceites esenciales :** Eucaliptus, Hisopo, Enula, Pino, Mirra, Tomillo, Serpol, Loto, Hinojo, Anís verde.

### **HISOPO** (*Hyssopus officinalis*)

Se utilizan las hojas y las sumidades floridas.

Posee propiedades expectorantes, antitusivas y fluidificantes de las secreciones bronquiales, debidas a un principio amargo lactónico (la marrubina). Antiséptico bronquial (tuyona), antiviral (ácidos fenoles).

Es estimulante de las funciones digestivas y del sistema nervioso.

Además contiene flavonoides (diosmósido), ácidos fenoles (cafeico, clorogénico, rosmarínico), triterpenos (ácido ursólico y oleanólico), colina, que interviene en su acción hipotensora, por acción directa sobre la musculatura lisa vascular. Es estimulante del SNC y parasimpaticolítico, debido a su contenido en pinocanfeno. También tiene acción antigonadotrópica.

En uso exterior actúa como vulnerario.

Indicada en bronquitis, catarros, asma, tos seca, etc. Como estimulante del apetito, dispepsias, etc.

Está contraindicado en casos de inestabilidad neurovegetativa. No es aconsejable emplear su esencia, porque al ser muy rica en tuyona, puede ser convulsivante.

### **ENULA O HELENIO** (*Inula helenium*)

Se utiliza la raíz y el rizoma.

Contiene un aceite esencial, la helenina (mezcla de lactonas sesquiterpénicas, la principal es la alantolactona, acompañada de isoalantolactona y de dihidroalantolactona), lactonas derivadas del timol, inulina (fructosano), un principio amargo (la alantopicrina), esteroides (stigmasterol), alcoholes triterpénicos (dammaradienol), fitomelanos (resinas) y materias minerales.

Posee propiedades bactericidas, antivirales, antihelmínticas, antifúngicas (semejante su acción a la nistatina), por su contenido en helenina. Además es expectorante, broncodilatadora y antitusiva, por el timol, diurética por la inulina, colerética, colagoga, tónica y estimulante del apetito y antiséptico urinario. Según autores franceses es una planta estimulante global de la hipófisis, que presenta una acción antialérgica marcada a nivel pulmonar.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

