



### ***Plantas que ayudan a aminorar el síndrome postCOVID-19***

El sistema inmune (defensas) del cuerpo, en respuesta a reconocer al COVID-19 (antígeno), produce proteínas que controlan el crecimiento y la actividad de células conocidas como macrófagos y linfocitos (entre otras), las cuales producen y envían otras proteínas llamadas anticuerpos y citosinas cuya función es defender nuestro organismo. Asimismo, el sistema responde con una inflamación que se genera en los tejidos que han sido afectados, ya sea por el virus llamado coronavirus SARS-CoV-2 u otro antígeno; por ejemplo, bacterias, los cuales se aprovechan para instalarse y crecer debido a la desestabilización que tiene el cuerpo. Este proceso de respuesta inmediata al coronavirus puede tardar de tres a siete días, según la condición de la persona, su edad, peso corporal, enfermedades previas, la carga vírica y el estilo de vida; así como por el tipo de alimentación, grado de estrés y calidad ambiental de su hábitat.

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Si hay una muy buena respuesta inmune ante la infección, la persona se considera asintomática, habrá también quien tenga síntomas leves y otros tendrán complicaciones. Con el fin de autorregularse el sistema inmune realiza un consumo de energía muy grande, lo que implica que requiere ayuda para mayor efectividad, ya sea con fármacos, con probióticos (para regular la microbiota de los intestinos, tomarlos treinta minutos antes de comer), y con una buena alimentación y ejercicios.

Una opción complementaria es consumir alimentos específicos como verduras, raíces comestibles, hongos y frutas que contengan calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio; leguminosas; pimientos; espirulina; pescado; granos integrales; germinados; nueces; fermentados (chucrut, cambucha, yogurt y kéfir), avena, ajonjolí, raíz de maca, miel, alimentos con omega 3 (chía, linaza, cáñamo, kril -plancton- y pescados marinos) e incluir en la preparación el ajo y la cebolla. Es recomendable combinar los alimentos anteriores para darles un buen sabor y lograr una mejor absorción de los nutrientes por los intestinos; por ejemplo, el uso de la cebolla ayuda a aprovechar el hierro y zinc que hay en otros alimentos.

También la hidratación debe ser la adecuada (incluir algunos té de menta, azafrán, belladona, caléndula, mejorana), acompañada de relajamientos diarios, mayor comunicación, dormir por lo menos ocho horas, y tener descansos durante el día, combinados con cambios de rutinas, ejercicios leves, trabajo leve o nulo; evitando el consumo de comida chatarra, harinas y azúcares refinadas, grasas saturadas, comidas enlatadas, lácteos enteros, alcohol, tabaco y otras drogas.

Es primordial tener atención inmediata una vez se tengan síntomas o se haya detectado el virus a través de un examen de laboratorio. Nunca hay que esperar a que se complique la salud, entre más pronto se trate menos problemas habrá y será más fácil controlarlos.

No obstante el proceso de recuperación es diferente para cada persona, dependiendo del sistema u órganos de su cuerpo afectados, una vez pasado el periodo crítico de la enfermedad por el virus SARS-CoV-2, hay algunos síntomas en común que se presentan en la población humana, y son agrupados en el denominado Síndrome Postcovid-19, tales como: dificultad para recuperar la energía, dolor de cabeza ligero, dolor de cuerpo y espalda, dolor de garganta, resequedad de los ojos, insomnio,

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

ansiedad, taquicardias, mareos, depresión leve, sofocaciones, pérdida de cabello, sensación de hambre constante, falta de percepción por los sentidos gustativos, dificultad para concentrarse mentalmente y, de manera relevante, está la continua fatiga/cansancio, sensación de debilidad, falta de aire al realizar esfuerzos físicos; muchos de estos síntomas con duración de días, semanas o hasta meses.

Estos síntomas probablemente se deban al constante consumo de energía y desestabilización de las funciones vitales durante la enfermedad y continuaron en la etapa de recuperación; en este último proceso se presentan periodos diferenciales de restablecimiento según los órganos que fueron afectados; aunado a todo este proceso de alostasis corporal (es la recuperación de la estabilidad a través de cambios en procesos fisiológicos y/o psicológicos-conductuales, si se logra hay una adaptación sino sucede hay una afectación o una enfermedad), se requiere de un tiempo y ayuda para que el sistema inmune se estabilice y se disminuya la intensidad de defensa que había tenido, es decir, deje de sobre-estimularse.

Otras situaciones que igualmente pueden contribuir a la fatiga postCOVID-19 son: el consumo de alcohol y drogas, los niveles bajos de hierro y vitamina D, el desgaste acumulado por el dolor constante (especialmente de cabeza), los desajustes hormonales, los trastornos de sueño y las afectaciones personales/familiares emocionales vividas en el periodo de enfermedad, como el temor-ansiedad-abandono-culpa-vergüenza.

Aunado al gasto de energía que lleva a la fatiga, están las enfermedades ya presentes en algunas personas, las cuales incrementaron el problema de salud por COVID-19; por ejemplo los problemas cardiopulmonares, diabetes, obesidad, hipertensión y enfermedades relacionadas con altos niveles de colesterol HDL y de triglicéridos. De igual manera hay que considerar los efectos secundarios a la salud que ocasiona por ejemplo, el uso de ciertos medicamentos, el estrés al que está expuesto nuestro cuerpo por la saturación de noticias sobre el tema de la pandemia, las alteraciones de sueño y en algunas personas, la depresión como consecuencia de la enfermedad o del aislamiento previo para evitar el contagio del virus.

Ante la incertidumbre de las diversas afectaciones a la salud post-

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

COVID-19 y la posibilidad de una reinfección, es importante tratar de manera integral este tema el cual implica aspectos relacionados con la salud desde un punto de vista económico, social, ambiental y cultural. Además de mantener las medidas sanitarias precautorias establecidas a nivel mundial; se requiere atender lo más pronto posible los diversos síntomas del síndrome post-COVID-19.

Con relación a lo anterior, este trabajo forma parte de las muchas respuestas alternativas para nuestro bienestar, por lo que la siguiente información tiene el propósito de colaborar en el proceso de atención de los síntomas durante la enfermedad o post COVID-19.

El recuadro con información está organizado para presentar una serie de 64 plantas que pueden usarse como ayuda en el restablecimiento de la salud después de haber pasado el periodo crítico de infección por COVID-19.

Es una lista de especies de plantas seleccionadas para ayudar a fortalecer el sistema inmune y disminuir la fatiga o cansancio generados por los motivos antes mencionados. Por supuesto corresponde a cada adulto tomar la decisión de su uso. Se recomienda informarse con buenas fuentes científicas antes de emplearlas, con el fin de obtener una mayor efectividad y de evitar el consumo de “medicinas naturales milagro”; igualmente se exhorta a consultar a un profesional de la salud con visión holista.

El uso de las plantas y su beneficio en la salud puede abordarse desde diferentes visiones, siendo la más popular la conocida relación *causa-efecto* o *asociación causal*, en la que “algo” que se identifica en la persona, causa una enfermedad o un problema, y si se aplica “algo” los efectos o consecuencias disminuyen o se van.

Otra forma de emplear las plantas para la salud humana, es desde la perspectiva holista, la cual se enfoca en comprender de forma integral el funcionamiento del cuerpo humano, es decir, analizando en su conjunto los sistemas biológicos-emocionales-mentales de la persona y no sólo a través de sus partes independientes usando tratamientos que se aplican separadamente; esta visión quizá se haya derivado de la tan popular especialización médica, que surgió para tratar más a fondo las enfermedades humanas, sin embargo, el holismo en la salud es importante para considerar al individuo dinámicamente en sus

interrelaciones internas y socioambientales.

El uso milenario de las plantas es conocido como herbolaria, y ha demostrado la gran importancia que tiene la transmisión de los conocimientos tradicionales entre generaciones, pero también lo relevante de la incorporación de la visión científica para dar mayor certidumbre a su uso y efectividad; es así que este trabajo considera ambos conocimientos.

En el camino evolutivo como una más de las especies en el planeta y la estrecha relación entre nuestro bienestar y el equilibrio dinámico con los diversos ambientes naturales, está siempre vigente el uso del mundo vegetal, del cual hemos aprendiendo sobre la marcha a convivir, ya sea con aciertos y errores, lo que nos ha permitido mantenernos vivos; no sólo a través de una domesticación y colecta de especies, sino manteniendo el conocimiento observacional y sistemático de lo que nos da salud biológica-emocional-mental.

La actual pandemia con todo y sus múltiples efectos negativos, también es un momento de oportunidad de cambiar de perspectiva colectiva a nivel mundial, poca gente puede negar el gran deterioro ambiental que estamos haciendo y la negligencia o irresponsabilidad de conservar a largo plazo los hábitats naturales, muchos de ellos con miles de especies vegetales potencialmente benéficas, si lo vemos utilitariamente.

Desde este sentido debemos recurrir quizá a nuestra historia para recordar el gran valor que tuvieron algunas especies para disminuir el impacto negativo de las epidemias, por ejemplo el uso de la lavanda, ciprés, cedro y la limpieza fueron importantes en el siglo XV en Inglaterra para ayudar a contener la peste bubónica, y en el caso del norte de Italia se conoce la experiencia del uso de cítricos como parte la desinfección.

Siempre como humanos hemos recurrido al uso de las plantas, ya sea a nivel local o regional, con usos distintos, directos a través de remedios tradicionales o con redescubrimientos de sus propiedades, de las cuales algunas se han convertido en fármacos industriales. Dejando de lado esa visión miope de contraponer la medicina tradicional y la moderna, es imprescindible reconocer esta evolución cultural-tecnológica, asimismo focalizar los esfuerzos de investigación sobre

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

la importancia de conservar a largo plazo, así como aprender y compartir conocimientos sobre el mundo vegetal.

En este mismo tenor este trabajo es una selección de plantas con potencial beneficio para la salud humana, la información que se presenta es proveniente de diferentes partes del mundo.

La elección de las plantas se hizo considerando los diversos síntomas postCOVID-19 y las propiedades medicinales de las plantas que pueden ayudar a mitigarlos, se consideraron especialmente los estudios de sus compuestos químicos llamados <principios activos> de cada planta y su correlación a los múltiples efectos en la salud que se presentan; en lo que respecta a estos principios cabe mencionar que su aplicación conjunta crea una sinergia, la cual provoca una interrelación compleja con los sistemas biológicos del cuerpo, ayudando a que se genere la ya mencionada alostasis.

La salud es un tema que debe comprenderse de manera sistémica por lo cual este trabajo es una aportación más para los diversos procesos de sanación que existen en los ámbitos humanos, tales como: manejo de las emociones, hábitos de estilo de vida, las actitudes ante las enfermedades, calidad de los alimentos que se consumen, calidad de los ambientes de convivencia, tipos de relaciones interpersonales, entre otros.

El recuadro está constituido por columnas con diferente información. Se inicia a la izquierda con el nombre común o popular de la planta (a veces existen varios nombres) y su nombre científico en latín. Es muy importante este último porque en ocasiones hay mucha variedad de nombres comunes según la región o país. La lista fue ordenada alfabéticamente basada en el nombre común.

En la segunda columna se encuentra la información sobre el contenido de la planta y sus propiedades medicinales marcadas en negritas, las cuales podrán orientar al lector para decidir cuál usar de acuerdo con los síntomas que se requieran atender. En esta columna se exponen algunos principios activos o fitocomplejos que forman parte de planta indicada (se exponen los principales, ya que en ocasiones hay más de 300 compuestos en una planta, aunque sabemos que todos son

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

importantes), los cuales, gracias a su integración, crean una interacción y potenciación logrando así una sinergia terapéutica en las personas.

La efectividad de la planta está relacionado con la biodisponibilidad que se genere en el cuerpo humano, es decir la dosis y el efecto alcanzado depende de varios parámetros a considerar, tales como: la cantidad de la planta consumida, el tipo de preparación que se ingerirá, la hora de la toma, los tipos de alimentos comidos (antes o después de la toma), la combinación del remedio con otros fármacos y las enfermedades vigentes (concomitantes). Con esta información se tendrá mayor certidumbre del grado y velocidad del efecto de los principios activos, de este modo se garantizará su absorción adecuada en el cuerpo y por ende su éxito.

En la tercera columna se detalla qué Partes de la planta puede usarse, ya que ese fragmento es de vital importancia debido a que ahí se encuentran los principios activos relacionados con las Propiedades indicadas en la anterior columna. Es trascendental utilizar la parte que se señala, ya que una planta tiene diferentes compuestos químicos en sus raíces, tallos, ramas, hojas, flores o semillas, además existen distintas concentraciones de los principios activos.

Cabe aclarar que en este trabajo se dejó sólo la expresión <Raíces>, pero que en realidad implica raíces, tallos subterráneos -rizomas-, bulbos y tubérculos. En el caso de las flores sucedió lo mismo, se puso <Flores> pero incluye flores y sumidades floridas.

La cuarta columna muestra la cantidad en gramos/litro que se puede preparar, ya sea para hacer una infusión o para una decocción; en este tipo de té se recomienda sólo beber 2 o 3 tazas por día (700 ml). Es importante señalar que la cantidad de planta en gramos propuesta en el recuadro se refiere a su preparación por un litro, a menos que haya otra indicación, por ejemplo puede haber información señalando los gramos/Día máximos que se recomiendan consumir.

En esta misma columna se indica el número de gotas y las veces por día que se recomienda consumir los extractos fluidos (ver su descripción en el glosario al final de este trabajo). En caso de que se consiga una tintura preparada es necesario aumentar la dosis de dos a tres veces la cantidad de gotas. Si compras extracto o tintura revisa las

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

indicaciones de la posología (dosis) que sugieren emplear. Cualquiera de estos dos líquidos debe disolverse en un poco de agua para beberse.

El uso de cualquier remedio hecho de estas plantas no debe ser prolongado. Se recomienda consumir por un periodo máximo de tres semanas y descansar una.

La información de la cantidad que se indica para cada especie fue obtenida de revisiones bibliográficas de trabajos científicos y de la recopilación Vox populi. En caso de que hayas leído o escuchado otras cantidades para su preparación, se sugiere investigar más, hacerlo metódicamente y usar un criterio precautorio para su utilización, así mismo se recomienda tener la certeza de que se consiguió la planta indicada según su especie, con el fin de que no se confunda con otras plantas que tienen nombres comunes o similares.

Por último en la quinta columna, se describe el modo de uso. Se proponen varios métodos para aplicar fácilmente en tu hogar, por ejemplo, hacer un té, pero habrá que distinguir si será una infusión o una decocción; otra posibilidad es el uso de cápsulas/píldoras, pero se recomienda revisar los miligramos que tiene cada una y tomar sólo lo que está indicado, asimismo tomar en cuenta que en su elaboración se use extracto seco de la planta. También se indica el uso de los extractos fluidos/tinturas, los cuales si se compran es importante comprobar que estén hechos de la parte de la planta indicada y con procedimientos de laboratorio estandarizados al igual que los extractos secos. En caso de que decidan preparar los extractos en casa, se recomienda que la materia prima sea de calidad, para evitar contaminantes como pesticidas o metales pesados, y de preferencia se consigan extractos secos (tienen mayor concentración de principios activos y su liberación es rápida y eficiente, asimismo, en su elaboración se haga el proceso lo más higiénico posible.

Para el consumo de gotas así como de cápsulas, se deben seguir las siguientes indicaciones: a) usar por lo menos medio vaso con agua, evitar usar refresco, café o leche; b) preferentemente su consumo debe ser a la misma hora todos los días; c) tomar dos horas después de los medicamentos de patente o genéricos; d) para ingerir se debe estar parado o sentado, pero no acostado; e) sólo tomar la cantidad indicada según los miligramos o mililitros/Día/Persona; f) anotar la cantidad que se ingirió cada día para llevar un control.

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://palido.deluz.com.mx>

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Cabe mencionar que si se decide comprar un producto que contenga planta seleccionada, se sugiere tomar en consideración que cumpla con las normas de salud y contenga la siguiente información en su etiquetado: a) nombre del producto; b) nombre del fabricante y sus datos de contacto; c) lista de ingredientes que contiene; d) nombre científico y las partes de la planta usada, e) cantidad por mililitro (por ejemplo 1 ml = 30 gotas del extracto fluido) o cuántos miligramos hay en cada cápsula; f) fecha de caducidad; g) país de origen del producto; h) alertas y advertencias sobre el uso del producto.

De manera complementaria al recuadro se presenta un glosario de términos usados en este trabajo, con el fin de que sirvan de guía al lector y quizá ayuden a orientar sobre la toma de decisiones del tipo de plantas que se podrían usar.

Hacer una buena selección de las plantas que se necesitan, ayudará a cumplir el propósito de este trabajo y contribuirá en mejorar la calidad de vida de las personas. Esto requiere que las personas sean pacientes, ordenadas y observadoras en la expresión de su cuerpo y las emociones que se vayan presentando como resultado del consumo de los complementos alimenticios (especies de plantas -partes de ellas-). Se sugiere anotar en una libreta o grabar toda la información de los cambios físicos, emocionales y mentales al paso de los días. Se debe procurar la conservación de las plantas, de preferencia estar en lugares secos y frescos. Estos complementos no deben considerarse sustitutos de fármacos prescritos o parte de una dieta balanceada continua para llevar a cabo una pronta recuperación.

Estas recomendaciones son una opción, de igual manera se requiere de manera paralela ir revisando los cambios que se vayan dando y considerar cambiar o mantener las plantas que se utilizaron.

Quizá al darle una mirada a toda la lista de plantas, pienses que hay muchas, así como una gran diversidad de propiedades en cada una (Desinflamatorio. Remineralizante. Antioxidante. Diurético. Adoptógeno. Antidepresivo. Estimulante circulatorio. Inmunomodulador), esto es verdad y sólo nos muestra el gran valor que tiene la conservación de la biodiversidad y sus hábitats.

Conforme se haga la revisión de la lista se podrán encontrar sus propiedades que podrán ayudar a los síntomas que se tengan, y sólo

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

dependerá de cada persona decidir cuáles usar, sería conveniente hacer esta labor en compañía de un familiar o amigo para ampliar criterios de decisión.

Este abanico de posibilidades no significa que se deban usar todas las plantas, el fin es seleccionar una o tres como máximo, según los síntomas por atender, considerando que sean fácil de conseguir y no implique un gasto económico excesivo.

A manera de prevención, es importante considerar que hay algunas personas más sensibles que otras a ciertos fármacos y principios activos. Asimismo, tomar en cuenta algunos asuntos de su salud por los cuales se debe evitar el consumo de ciertas plantas, tales como: obstrucción intestinal, dolor abdominal de origen desconocido, úlcera gastroduodenal, gastritis, úlcera péptica, problemas de riñón, hepatitis, diabetes y problemas de hipertensión arterial. Tampoco se deben utilizar durante el embarazo y la lactancia, ni por menores de edad. Además de la información anterior, en la última columna del recuadro siguiente se indican las contraindicaciones particulares de cada planta.

Esta aportación forma parte del nuevo reto que estamos viviendo en esta pandemia del siglo XXI, siendo necesario que todos los sectores sociales contribuyan, en lo individual, colectivo y corporativo. A través de los siglos hemos aprendido como humanidad las multi-relaciones como parte de la Naturaleza desde el conocimiento experiencial, hasta el teórico/metódico, muchas veces con cambios trascendentales de ventajas que han permitido nuestra sobrevivencia como especie, pero también tenemos disrupciones ecocidas que están afectando la historia de especies y hábitats naturales. Por supuesto hay mucho por cambiar, ajustar e innovar, para ello es imprescindible ser participantes activos, conscientes de nuestra historia y atentos a construir de manera más equitativa y solidaria la vida humana en este planeta Tierra.

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

### Plantas que ayudan a mitigar el síndrome post COVID-19

Nombre popular de la planta y su nombre científico	Qué contiene la planta (principios activos) que ayuda a disminuir la fatiga post COVID-19 y algunas de sus propiedades medicinales	Partes de la planta que se usan	Cantidad de la planta
<b>Abedul</b>  <b>(<i>Betula pendula</i>)</b>	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Hiperósido. Avicularina. Miricitrósido. Galactosil. 3-Miricetol. Glucuronil. 3-Quercetol. Quercitrina. Heterósidos de Kaempferol. Quercetina (Arabinopiranósido. Arabinofuranósido). Rutósido. Luteolina. Terpenos (Triterpenos como Betulafoldiendol. Ácido betulínico. Betulinol). Ácido ascórbico. Acidos fenólicos (Clorogénico. Caféico). Ácido nicotínico. Taninos Procianidoles. Betulina. Xilitol.	Hojas.	40g  20 gotas/3 veces/Día
	<b>Diurético. Desinflamatorio. Analgésico.</b>		

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

### **Acedera**

Contiene Antraquinonas 50g

(Crisofanina. Crisofanol. Ácido crisofánico. Emodina). Polifenoles (Flavonoides como Hiperóxido.

### **(*Rumex acetosa*)**

Hiperina. Vitexina. Rutina. 20g

Quercitina). Oxalatos. Ácido oxálico. Taninos. Vitaminas (C) Hojas.

Minerales (Magnesio. Sales de Hierro. Oxalato potásico). Raíces. 30 gotas/3 veces/Día

**Desinflamatorio. Antioxidante. Diurético.**

### **Achicoria o almirón**

Contiene Terpenos (Sesquiterpenos 40g

-Lactonas. Intibina. Lactucopricina-). Inulina.

### **(*Cichorium intibus*)**

Lactuceroles. Principios amargos (Lactucina. Lactupicrina 40 gotas/3 veces/Día

-intibina-). Ácido caféico (Ácido tartárico. Clorgénico. Hojas.

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Isoclorogénico). Ácido chicórico.  
Esculetol. Chicoriina. Esculina.  
Triterpenos (Taraxasterina).  
Cumarinas (Cichoriina).  
Umbeliferona. Minerales (Hierro.  
Sodio. Potasio. Magnesio).

**Antioxidante. Diurético. Inmuno-  
modulador.**

**Ajedrea o hisopillo** Contiene Terpenos (Carvacrol. 40g  
Timol. p-Cimeno. Gamma-Terpineol.  
1,8-Cineol. Borneol. a-Terpineol.  
Eugenol. Limoneno, P-cimeno.  
**(Satureja montana)** Canfeno). Calcio. Sodio. Fósforo. Flores.  
Potasio. Hierro. Zinc. Cobre.  
Manganeso. Magnesio. Selenio.  
Vitamina C.

**Desinflamatorio. Estimulante  
circulatorio.**

**Albahaca** Contiene Linalol. Metilchavicol. 30g  
Eugenol. Estragol. Terpenos  
(Heterósidos cardiotónicos.  
Monoterpenos como Eucaliptol  
**(Ocimum basilicum)** -Cineol-. Cimeno) Lineol. Linanol. 30 gotas/  
Cinamato de metilo. Alcanfor. veces/Día

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Citronela) Polifenoles (Flavonoides Hojas.  
como Xantomicol. Xantomicol. Flores.  
Apigenina. Antocianinas. 2g/2  
Luteolina). Eugenol. Ácido  
rosmarínico. Myretenal.  $\beta$ - veces/Día  
Sitosterol. Ácido carnósico.  
Vitaminas (A, B2, B6, C, E, B1, B3,  
B12 y D). Minerales (Calcio.  
Fósforo. Zinc. Potasio. Sodio.  
Selenio. Hierro. Magnesio).

**Sedante. Ansiolítico. Antioxidante.  
Desinflamatorio.**

**Albahaca morada o  
tulsi o tulasi** Contiene Ácido ursólico. Ácido 10g  
rosmanírico. Ácido oleanólico.  
Carvacrol. Apigenina. Aceites  
esenciales (Eugenol. Cineol. b-  
Carofilenos. Ácido cinámico. Hojas.  
**(*Ocimum tenuiflorum*)** Terpinol. Borneol.  $\beta$ -guaieno.  $\beta$ -  
selineno). Polifenoles (Flavonoides Flores.  
como Xantomicol. Xantomicol.  
Apigenina. Antocianinas.  
Luteolina). Saponinas. Alcaloides.  
Minerales (Calcio. Fósforo. Zinc.  
Potasio. Sodio. Selenio. Hierro.  
Magnesio). Vitaminas (C, A, B, E y  
D)

**Inmuno-modulador. Analgésico.  
Desinflamatorio. Antioxidante.  
Adoptógeno.**

**Amla**

Contiene Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Kaempferol. Ramnopiranosido. Ramnopiranosido). Polifenoles (Acido fenolicos como Ácido elágico. Ácido quebulínico. Ácido quebulágico). Polifenoles (Pirogalol. Elagotanina -Galloil-). Frutos Geraniina. Elaeocarpusina. Ácido gálico. Prodelfinidinas B1 y B2. Emblicanina A y B. Punigluconina. Pedunculagina. Ácido cítrico. Pectina. Ácido quebulágico. Corilagina. Ácido 3 etilgálico. Norsesquiterpenoides. Vitamina (C, A, B y E). Minerales (Calcio. Hierro. Cromo. Fósforo. Magnesio. Potasio. Sodio. Cobre. Zinc. Manganeso. Selenio).

10g/Día

**(*Emblica officinalis*)**

**Diurético. Antioxidante.  
Analgésico. Desinflamatorio.  
Adoptógeno.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>Apio</b>  <b>(<i>Apium graveolens</i>)</b>	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Apigenina. Apiína. Isoquercitrina). Aceitea esenciales (Limonemo. Apiol. Selineno. Sedanólido. Sedanenólido). Alcoholes sesquiterpénicos. Furanocumarinas. Ácidos grasos (Linoleico. Oleico. Mirístico. Palmítico. Esteárico. Petroserínico). Minerales (Potasio. Calcio. Fósforo. Hierro. Magnesio. Selenio). Vitaminas (A, C, B, E).	Tallos. Hojas.	30g  40g
---	---	-------------------	----------------

**Memoria-concentración. Vitamínico.  
Diurético.**

**Artemisa o altamisa o  
artemega o ceñidor o  
yuyo crisantemo  
(*Artemisia vulgaris*)**

Contiene Terpenos (cis-Thujone.  
trans-Thujone. 1,8-Cineole.

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Eucaliptol -Cineol-. Lactona sesquiterpénica (vulgarina). 30g  
Alcohol triterpénico (Farnesol). Hojas.  
Poliinos. Quebrachitol.). beta-Cariofilina. Polifenoles 2g/3  
(Flavonoides más abundantes  
Apigenina. Eriodictyol. Luteolina. veces/Día  
Vitaminas (A, K, B y C). Minerales  
(Potasio. Hierro. Calcio).

**Desinflamatorio. Analgésico.  
Vitamínico. Calmante.  
Antioxidante.**

### Asafétida o férula

Contiene Sec-propenil-isobutilo disulfuro. 10-epi-Eudesmol. 20 gotas/1  
Disulfuro de 1-propenil-sec-butilo. veces/Día  
Gomoresina. Aceites esenciales  
(Pineno. Cardineno. Vainillina). Raíces.  
Resina (Umbeliferona.  
Asaresinotannol. Foetidina. (gomorres  
Kamolónola. Ácido ferúlico). Ácido ina)  
caféico. Cinamilo. Polifenoles  
(Flavonoides como Luteolina).

**(*Ferula foetida*)**

**Antioxidante. Sedante. Ansiolítico.  
Analgésico.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**Ashwagandha o bufera o punir o ginseng de la India** Contiene Alcaloides (Ashwagandina. Cuscoigrina. Anaigrina. Anaferina. Tropina). Cetonas. Compuestos esteroidales (Lactonas estereoides. Witaferina A, Witanólidos A. Witasomniferina-A. Witanina. Witasomidienoides. Witasomniferoles A-C. Witanólidos. Sitoindosoides). Raíces (polvo). 6g 1g/1 vez/Día

**(Withania somnifera)**

Witaniol. Glucósidos de cisteriol. Hantreacotanos. Dulcitol. Aminoácidos (Ácido aspártico. Prolina. Tirosina. Alanina. Tropina. Triptofano. Glicina). Pseudotropina. 3 $\alpha$ -Tigloyloxtropina. 3- Tropiltigloatina. Cuscoigrina. Dlisopelletierina. Anagirina. Higrina. ; Mesoanaferina. Colina. Somniferina. Visamina. Hentriacotano. Ácido glutámico. Cistina. Ashwagandina.

Minerales (Hierro. Zinc).

**Desinflamatorio. Antioxidante. Antidepresivo. Ansiolítico. Memoria-concentración. Inmuno-modulador. Adaptógeno.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>Astragalo o Huangqi</b>	Contiene Triterpenoides (Astragalósidos. Ginsenósido). Saponinas triterpenoidales (Huangqiyeninas A y B).	10 gotas/2 veces/Día
<b>(<i>Astragalus membranaceus</i>)</b>	Polisacáridos (Astragalanos). Colina. Betaína. Astraisoflavanina. Polifenoles (Flavonoides como Formononetina. Ononina. Dimetoxipterocarpan. D-glucósido. Calicosina). Saponinas.	Raíces. 1g/3 veces/Día
	<b>Desinflamatorio. Analgésico. Antioxidante. Inmuno-modulador. Memoria-concentración. Adoptógeno.</b>	

<b>Avena</b>	Contiene Ácido Silícico. Alcaloides (Gramina. Trigonelina). B- Glucano. Saponinas Esteroidales (Avenacósidos A y B). Polifenoles (Flavonoides como Flavonas). Lignanós. Avenantramidas. Carotenoides. Fitoesteroles. Minerales (Magnesio. Hierro. Calcio. Fósforo. Potasio. Sodio. Zinc). Vitamina (A, E y B)	30-40g/Día
<b>(<i>Avena sativa</i>)</b>		Semillas (copos)

**Memoria-concentración.  
Antioxidante. Inmuno-regulador.**

<b>Berro o mastuerzo de agua</b>	Contiene Ácido benzoico. Glucósidos tiociánicos (Gluconasturcina. Gluconasturtósido. Gluconasturina). Nitritos (3-Fenilpropionitrilo. 8-Metiltiooctanon-nitrilo). Megastigmano. Glucósidos tiociánicos (Isotiocianato de feniletilo. isosulfocianato de feniletilo). Polifenoles (Flavonoides como Flavonoles 3-O-Soforósidos de ramnetina. Ramnazina. Rutina). Carotenoides. Minerales (Manganeso. Fósforo. Hierro. Calcio. Yodo). Vitaminas (A, C, K, B, D y E).	80g/Día
<b>(<i>Nasturtium Officinale</i>)</b>	Hojas. Flores.	

**Diurético. Antioxidante.  
Desinflamatorio. Vitamínico.**

<b>Cacao</b>	Contiene Alcaloides como Xantinas (Cafeína. Teobromina. Teofilina). Taninos catéquicos. Aminas biogénicas (Feniletilamina. Tiramina. Triptamina). Serotonina. Neurotransmisores (Anandamida. Arginina. Dopamina) Polifenoles (Flavonoides como Epicatequina. Histamina) Triptófano. Salsolinol.	30g/Día
<b>(<i>Theobroma cacao</i>)</b>	Semillas (polvo)	

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Magnesio. Fósforo. Potasio.

**Vasodilatador. Diurético.**

**Antioxidante. Desinflamatorio.**

### **Cardo mariano**

**(*Silybum marianum*)**

Contiene Silimarina. Ácido linoleico. Ácido oleico. Ácido palmítico. Tiramina. Tocoferol. Mucílagos. Terpenos. Heterósidos cardiotónicos. Fitoesteroles (Campestrol. Sitosterol. Estigmasterol). Polifenoles (Flavonoides como Kenferol. Quercetol. Taxifolina. Apigenosido). Vitaminas C, K y E.

30g

15 gotas/3 veces/Día

Semillas

3g/2

veces/Día

**Antidepresivo. Desinflamatorio.**

**Estimulante circulatorio.**

**Antioxidante. Diurético.**

### **Cimicífuga**

**(*Cimicifuga rasemosa*)**

Contiene Glucósidos triterpénicos (Acteol. Acetilacteol. Deoxiacteol. Cimigenol. Acteína, Acetil-acteína. Desoxiacteína. Ciclolanostano. Cimicifugósido. Cimiracematos A-D. Cimicifugina). Alcaloides

5g

30 gotas/3 veces/Día

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

quinolizidínicos (N-Metilcitisina). Raíces.  
Compuestos ácidos (Acético.  
Butírico. Salicílico. Caféico.  
Ferúlico. Gálico. Isoferúlico.  
Fórmico. Palmítico. Oleico).  
Resinas (Acteína en complejo  
mixto). Gliceril-l-palmitato.  
Fitoesteroles (Daucosterol.  
Linoleato). Racemósidos.  
Fitoesteroles (Daucosterol.  
Linoleato).

**Desinflamatorio. Antidepresivo  
suave. Sedante. Analgésico.**

**Coca**

Contiene Alcaloides (Cocaína.  
Benzoilecgonina. Cinamilcocaína.  
Tropacocaína. Ácido octadecanoico.  
Ácido 9,12,15-octadecatrienónico.

30g

**(*Erythroxylum coca*)**

Pitol. Ácido hexadecanóico. Apiol.  
Trans-β-ionona. Olivetol. Ácido  
nonanoico. α-Longipineno. Ácido

100g/Día

**y**

decanoico. 2-Propenal Salicilato de  
metilo. α-ciclocitrildeneacetona.  
Calcio. Fósforo. Potasio. Magnesio.  
Sodio. Aluminio. Bario. Estroncio.  
Hierro. Manganeseo. Vitaminas C,E y  
B

Hojas.

**(*Erythroxylum  
novogranatense*)**

**Antioxidante. Analgésico.  
Desinflamatorio.**



## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**(*Cordyceps sinensis*)** Cordicinina. Polifenoles  
(Flavonoides. Ácidos fenólicos).  
Vitaminas (B1, B2, B12, E y K). Hongo o 2g/2  
Minerales (Sodio. Potasio. Calcio. seta.  
Magnesio. Silicio. Hierro. Cobre. veces/Día  
Aluminio. Selenio).

6 gotas/2  
veces/Día

**Antioxidante. Energizante. Inmuno-  
modulador. Vitamínico.  
Desinflamatorio.**

**Cúrcuma o azafrán de la india, turmérico o yuquilla**  
**(*Cúrcuma longa*)** Contiene Polifenoles como la 20g  
Curcumina o Ácido turmérico.  
Polifenoles (Flavonoides como  
Cumarinas) Polifenoles (Quinonas).  
Demetoxicurcumina.  
Bisdemetoxicurcumina. Terpenos  
(Eucaliptol-Cineol-. Oc Pmeno. Oc Raíces.  
Terpineol. Pineno. Borneol.  
Cariofileno. Curcumerol). Ácido  
cinámico. Vitaminas (C, B6, B3, K y  
E). Minerales (Sodio. Potasio. 30 gotas/3  
Calcio. Cobre. Hierro. Magnesio. veces/Día  
Zinc. Selenio. Manganeso).

2g/2

**Antioxidante. Desinflamatorio.**

**Estimulante circulatorio.  
Diurético.**

veces/Día

**Damiana**

Contiene Terpenos (Eucaliptol -Cineol-. Alfa y beta-pinenos. p-Cimeno. Timol. Cimol. Candinemo. Sesquiterpenos). Hexacosanol. Beta-sitosterol. Taninos. Alcaloides (Cafeína. Triacantano. Flavona gonzalitosina). Tetrafilina B. Polifenoles (Flavonoides como Gonzalitosina. Luteonina. Apigenina. Vitexina. Orientina). Arbutina. Fitoesteroles ( $\beta$ -Sitosterol) Resinas. Goma. Taninos. Minerales (Calcio. Fósforo. Zinc. Potasio. Sodio. Magnesio. Hierro). Vitaminas (C y E).

15g

**(Turnera diffusa)**

Hojas.

30 gotas/3  
veces/Día

**Diurético. Antidepresivo. Inmuno-  
modulador. Desinflamatorio.  
Antioxidante. Ansiolítico.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>Dang shen o codonopsis</b>	Contiene Treonina. Codonopsina. Ácido aspártico. Isoleucina. Alanina. Asparagina. Ácido glutámico. Glicina. Serina. Valina. Prolina. $\alpha$ Espinasterol.	70g
<b>(Codonopsis pilosula)</b>	Metoximetil. Perlolyrin. Atractilenolida. Hydroxidodeca. Ácido dienoico. Tetradeca. Triol. Ácido hidroxidodeca. Ácido hexadecanoico. Dihidroxipropil. Ácido fulgídico. Ácido pinélico. Raíces. Ácido graso $\omega$ - Hidroxi insaturado. Ciclotetradecatrieninona. Tetradeceninetriol. Ácidos octeninoicos. Minerales (Potasio. Sodio. Calcio. Magnesio. Hierro. Cobre. Zinc. Manganeso. Cobre).	30g/Día
	<b>Desinflamatorio.</b> <b>Memoria-concentración.</b> <b>Antioxidante. Adoptógeno.</b>	
<b>Eleuterococo o ginseng siberiano</b>	Contiene Eleuterósidos (Daucosterol. Glucósido de b-sitosterol. Siringina.	32g

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>(<i>Eleutherococcus senticosus</i>)</b>	Isofraxidina. Glucósido de isofraxidina. Sesamina. Saponósidos). Eleuteranos. Fitoestrógenos. Heterósidos (Saponósidos derivados del ácido oleanólico. Siringorresinol. Isofraxidina). Fenilpropanoides (Ácido caféico. Aldehído coniferílico). Cumarinas (Isofraxidina). Resinas. Minerales (Fósforo. Calcio. Magnesio. Sodio. Potasio. Aluminio. Zinc. Hierro. Bromo. Germanio. Cobre. Cromo). Vitaminas (A, C y E).	Raíces.	10 gotas/3 veces/Día  4g/Día
--	--	---------	------------------------------------

**Energizante. Inmuno-modulador.  
Memoria-concentración.  
Antidepresivo. Desinflamatorio.  
Antioxidante. Adoptógeno.**

<b>Equinacea</b> <b>(<i>Echinacea purpurea</i>)</b>	Contiene Equinacósidos. Equinaceína.		40g
	Antocianósidos. Equinolona. Betaína. Polisacáridos. Flavonoides. Arabinogalactanos. Alquilamidas. Inulina. Glicoproteínas.	Flores. Hojas. Tallos.	30 gotas/2 veces/Día
	Fenilpropanoides (Ácido chicórico.		2g/3

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Ácido caféico). Fitosteroles. veces/Día  
Isobutilamidas. Taninos. Vitamina  
(C).

**Inmuno-modulador. Analgésico.  
Desinflamatorio.**

### **Escutelaria**

Contiene Baicalina. Escutelaterinas 25g  
A, B y C. Ácido ursodeoxicólico. N-  
Acetylcisteína. Acteósido.

### **(Scutellaria lateriflora)**

Wogonosida. Apigenina. Crisina. 20 gotas/3  
Oroxilina A. Escetellareína. veces/Día

Polifenoles (Flavonoides como  
Scutelarina. Baicalina. Wogonina. Raíces.  
Baicaleína). Lupenol. Ácido  
escutelarico. Ácido pomólico. Ácido (secas)  
ursólico,  $\beta$ -Sitosterol. 75mg/Día  
Daucosterol. Ácido palmítico.

**Desinflamatorio. Antioxidante.  
Ansiolítico. Analgésico. Sedante.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**Espino albar o espino blanco** Contiene Aceite esencial Aldehido anísico. Polifenoles (Flavonoides como el Hiperósido. Rhamnósido. Leucoantocianidinas. Rutosidos. RNA monóxidos. Ácido clorogénico. (Crataegus oxyacantha) Cumarinas). Glucósidos. Quercitrina. Heteróxidos. Flores. Glicósidos cianogénicos). Aminas. Frutos. Terpenóides (Ácido Crataególico). Esteroles (Etilamina. Trimetilamina. Isobutil). Vitamina B.

8g

20 gotas/3 veces/Día

1g/3 veces/Día

**Antioxidante. Vasodilatador. Estimulante circulatorio. Sedante. Ansiolítico.**

**Esquisandra o cinco sabores** Contiene Esquizandrinas. B. Pregomisina. Gomisina. Angeloylgomisina Q. Sschisantherin A y B. Lignanos. Fitoesteroles. Ácido málico. Ácido cítrico. Ácido tartárico. Vitaminas (C y E). Minerales (Cobre. Manganeso. Níquel. Zinc). Bayas o Frutos. (secos)

8g

30 gotas/3 veces/Día

1g/3 veces/Día

**Antidepresivo leve. Antioxidante.**

**Inmuno-modulador. Adoptógeno.**

**Fo-Ti o fallopia o he-shou-wu (*Fallopia multiflora*)** Contiene Estradiol. Antraquinonas. 10g/Día  
Tetrahydroxiestilben. Glucósidos  
naftólicos. Emodina.  
Glucopiranosidos. Apiofuronósidos.  
Hidroxiusizina Apiofuranosil. 3g/Día  
Glucopiranosidos. Metoxi-3-metil.  
Trihidroxi. Ácido naftóico. Raíces.  
Resveratrol. Fisionina (polvo)  
Toracrisona. Polifenoles  
(Flavonoides como  
Proantocianidinas). Minerales  
(Zinc. Hierro).

**Desinflamatorio. Memoria-  
concentración. Inmuno-modulador.  
Antioxidante. Adoptógeno.**

**Genciana o quina de los pobres** Contiene Genciopicrina. Gentíina. 30g  
Heteróxidos (Secoiridoides.  
Amarogenciósido. Swertiamarina.  
Eswerciamarósido). Genciopicrósido.  
Alcaloides (Gencialutina. Raíces.  
(*Gentiana lutea*) Gentianina. Gencianina. (Secas)  
Gentiamarina. Gentialutina). 30 gotas/3  
Genciseína. Gencisina. veces/Día  
Isogencisina. Isoorientina.

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Taninos. Ceras. Minerales (Hierro. Fósforo. Aluminio. Magnesio. Sodio. Potasio). Vitaminas (C y B).

**Desinflamatorio. Inmuno-modulador. Diurético.**

### **Ginko o árbol de abanicos (*Ginkgo biloba*)**

Contiene Ginkgetol. Isoginkgetol.

3g

Ginkgólidos. Bilobálidos. Rutósido. Quercetol. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Kenferol, Rutósido). Otros flavonoides como Biflavonas como Pingenol. Bilobetina. Amentoflavona. Metoxibilobetina). Apigenina. Kersetol. Apicatecol. Fitosteroles. Flavoglucósidos. Ácido cumárico. Diterpenos (Ginkgólido A, B, C)

Hojas.

30 gotas/3 veces/Día

**Energizante. Estimulante circulatorio. Antioxidante.**

**Desinflamatorio. Diurético.**

### **Ginseng**

Contiene Ginsenósidos (Oleanano. Damnarano). Paraxanos.

4g

### **(*Panax ginseng*)**

Poliasetilenos. Limoneno. Terpeneol. Citral.  $\beta$ -Sistosterol. Mucílago. Vitamina (B y C). Minerales (Calcio. Magnesio.

25 gotas/3 veces/Día

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Fósforo. Zinc. Cobre. Potasio. Raíces  
Selenio. Hierro).

2g/2

veces/Día

**Desinflamatorio. Antioxidante.  
Energizante. Adoptógeno.**

**Ginseng príncipe o  
pseudostelaria o  
ginseng de los  
pulmones**

Contiene Citoquinas Raíces. 50g  
(Interleuquinas). Lectinas.  
Polisacáridos (Heterofilina A,B y (polvo)  
C. Pseudoestelarias A,B,D,F.  
Arabinosa. Ácido galacturónico. 10g/Día  
Ácido galacturónico).  
Ciclopéptidos. Saponinas.  
Sapogeninas.

**(*Pseudostellaria  
heterophylla*)**

**Inmuno-modulador. Antioxidante.  
Adoptógeno.**

**Goji o baya de lobo**

Contiene Arabinoxilinas. 20g  
Arabinanas. Betaína. Tiamina.  
Riboflavina. Carotenoides ( $\beta$ -  
Criptoxantina. Palmitato.  
Trimetilglicina. Alcoholes 10g/Día  
poliénicos (Zeaxantina. Fisalieno).  
Ácido palmítico. Monopalmitatos.  $\beta$ - Bayas o  
Carotenos. Mutatoxantina). Ácido Frutos.  
melisico. Riboflavina. Tiamina.

**(*Lycium barbarum*)**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Ácido ascórbico. Polifenoles (secas)  
(Flavonoides como Rutina.  
Agliconas. Miricetina. Quercetina.  
Kaempferol). Sesteroles  
(Glucosidos. Daucosterol.  
Escopoletina. Ácido cumérico.  
Dopamina. Isofucosterol).  
Compuestos esteriodes  
(4,4-Dimetilesteroles como  
Cicloartanol. Cicloartenol.  
24-Metileno-Cicloartenol.  
4-Desmetilesteroles como  
Gramisterol. Citrostadienol.  
Lofenol. Cicloeuculenol.  
Norcicloartenol. Obtusifoliol).  
Cerebrosidos. Pirrol. Ácidos  
(Galico. Caféico). Minerales  
(Magnesio. Potasio. Manganeso.  
Selenio. Zinc. Fósforo. Hierro.  
Calcio). Vitamina (C y E).

**Inmuno-modulador. Antioxidante.  
Adoptógeno.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>Gotu kola (Centella asiática)</b>	Contiene Vellarina. Ácido tánico. Alcaloides (Hidrocotilina). Terpenos (Brahmósido. Centellósido. Asiaticósido. Esquiterpenos. Triterpenos esteroídicos -estigmasterol. Sitosterol- Triterpenos ácidos). Pseudosaponinans (Madecassosido. Braminosido. Brahmanosido. Brahminosido. Tankunisido. Isotankunisido. Indocentellosido). Hojas. Polifenoles (Flavonoides como Flavonas. Rutina. Astragalina. Quercetina. Apigenina. Kaempferol). Mucílagos.	1g/3 veces/Día
	<b>Estimulante circulatorio. Diurético. Analgésico. Sedante. Ansiolítico. Desinflamatorio. Memoria-concentración.</b>	
<b>Guduchi o amrita o giloya (Tinospora cordifolia)</b>	Contiene Terpenos (Lactonas diterpenoides -Furanolactona. Diepoxicleroda.  Dilactona. Tinosporon. Tinosporides.  Jateorine. Columbin- Sesquiterpenos -Tinocordifolina-). Tallos. Alcaloides (Berberina. Raíces. Jatrorrizina. Tembetarine. Magnofl orine. Colina. Tinosporina. Hojas Isocolumbina. Palmatina, Tetrahidropalmatina. Magnoflorina)	1g/Día  1 aplicación veces/Día
	Glucósidos (Amritósidos A, B, C y D Norclerodano. Diterpénico	

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

furanoide. Tinocordisida.  
Tinocordifoliósido.

Cordiósido. Cordifoliósido A, B.

Syringin. Syringin-  
apiosylglycoside.

Palmatósidos C y F. Cordifoliside  
A, B,C y D). Ligninas. Esteroides  
(Giloinsterol.  $\beta$ -Sitosterol.  $\delta$ -  
Sitosterol.

Ecdisterona. Makisterona A).

Minerales (Calcio. Fósforo)

**Desinflamatorio. Antioxidante.  
Memoria-concentración. Energizante.  
Inmuno-modulador. Adoptógeno.**

### **Harpagofito o garra del diablo (*Harpagophytum procumbens*)**

Contiene Iridoides (Harpagósido. 10g  
8-p-Cumaroil-harpágido. Procumbido.  
Procumbósido. Harpágido. ).  
Betasitosterol. Terpenos  
(Monoterpenos como Harpagogenina). 20 gotas/2  
Hidratos de carbono (Estaquiosa. veces/Día  
Rafinosa. Monosacáridos).Esteres Raíces.  
heterosídicos fenilpropánicos  
(Acteósido. Isoacteósido). Ácidos  
fenólicos (Verbascósido. 2g/3  
Isoacteósido). Heterósidos  
fenilpropánicos. Flavonoides. veces/Día  
Fitosteroles (beta-Sitosterol.  
Stigmasterol).

**Analgésico. Desinflamatorio.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**Hierba de San Juan o hipérico o corazoncillo, sanjuanera**  
*(Hypericum perforatum L)*

Contiene Hipericina. Tallos. 4g  
Pseudohipericina. Hiperico-dehidro-Hojas.  
diantrona. Hiperforina. Carvol. Flores.  
Terpenos (Moterpenos como  $\alpha$ -Pinenos)  
Pseudohipericina. Alcoholes 30 gotas/3  
(Dodecanol). Polifenoles veces/Día  
(Flavonoides como la Hiperina.  
Cumarinas como: Umbeliferona.  
Escopoletina). Antraquinonas  
(Naftodiantronas). Terpenos  
(Sesquiterpenos -  $\beta$  Cariofileno-  
Mirceno. Limoneno. Cubebeno).

**Antidepresivo. Desinflamatorio.  
Ansiolítico.**

**Jengibre o kión**  
*(Zingiber officinale)*

Contiene Gingeroles. Terpenos 10g  
(Monoterpenos como Citronelol.  
Canfeno. Neral. 1,8-Cineol. beta-  
felandreno. Alcanfor. Geraniol.  
Borneol. Linalol). Terpenos Raíces. 30 gotas/3

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

(Sesquiterpenos como Zingibereno. veces/Día  
Zingiberol. B-Eudesmol. Curcumeno.  
beta-Bisaboleno. beta-Bisabolona.  
(EE)-alfa-farneseno. Elemol. beta-  
Sesquifelandreno. Furanogermenona). 2g/2  
Terpenos (Felandreno. Neral.  
Zingerona. Gingerol. Shogaol. veces/Día  
Canfeno. Zingibereno. Bisaboleno,  
Eucaliptol -Cineol-. Citral.  
Borneol Gingenonas. Zingiberina.  
Cíñelo. Limoneno. Shogaoles.  $\beta$   
-Cariofileno). Vitamina (C, A. E).  
Minerales (Calcio. Hierro. Sodio.  
Fósforo. Cloro. Magnesio. Potasio.  
Flúor).

**Desinflamatorio. Vasodilatador.  
Estimulante circulatorio.**

**Analgésico.**

**Jiaogulan o hierba de** Contiene Gipenosidos (Fanosido). 30g  
**la inmortalidad** Saponinas (Panoxadiol.  
Gipenosidos). Interleucina.  
Ciclooxygenasa. Anexina.  
**(Gynostemma** Kaempferol. Pireno. Polifenoles  
**pentaphyllum)** (Flavonoides como Flavononas.  
Flavanoles. Antocianidinas. Hojas. 2g/Día  
Quercitina. Fosfatidilserina. (secas)

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Isoliquiritigenina. Ginsenósidos.  
Agliconas. Rutina).

Esteroles. Gipensapogenina A, B y  
C.

**Desinflamatorio. Inmuno-modulador.  
Antioxidante. Ansiolítico.  
Adoptógeno.**

### Lavanda o espliego

**(*Lavandula  
angustifolia*)**

Contiene Limoneno. Alcoholes  
(Linalool. Borneol. Eucaliptol  
(Cineol).Geraniol). Ésteres  
(Valerianatos. Acetatos.  
Butiratos). Taninos. Ocimeno.  
Polifenoles (Flavonoides como  
Herniarina. Luteolol) Polifenoles  
(Cumarinas). Terpenos (Triterpenos  
como Ácido ursólico. Terpineno.  
Cariofileno). Antocianinas. Ácido  
valérico. Ácido glicólico. Ácido  
cumárico. Fitosteroles. cis-  
Ocimeno. Acetato de lavandulilo.  
Ácido rosmanérico.

Flores. 30g

**Desinflamatorio. Sedante.  
Antioxidante.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**Lechuga** 100g  
*(Lactuca sativa)*

Contiene  $\beta$ -Caroteno. Luteína. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Sohamnetina. Kaempferol. Epicatequina. Micertina. Antocianina). Ácido ascórbico. 1-1 -Difenil-2-Picril-Hidrazilo. 3 - Etilbenzotiazolina. 6-Ácido Sulfónico. Minerales (Potasio. Calcio. Fósforo. Magnesio. Cobre. Manganeso. Níquel. Zinc. Selenio). Vitaminas (A, B, C y E).

Hojas.

**Analgésico. Estimulante circulatorio. Remineralizante. Sedante.**

**Leusea o raíz de maral o rhaponticum** 10g/Día  
*(Rhaponticum carthamoides)*

Contiene L-Carnitina. Ecdisteroides. Integristerona A. Ecdisterona. Polipodina B. 2-Desoxiecdisterona. Dehidromakisterona. Rapisterona. Monoacetónidos. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Quercetagetina. Luteolina. Patuletina. Kaempferol). Ácidos fenólicos (Ácidos caféico. Clorogénico. Ferúlico. Ácido cafeoilquínico). Taninos.

Raíces. (polvo)

**Memoria-concentración. Antioxidante. Adoptógeno.**



## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Selenio. Yodo. Silicio) Vitaminas  
(C, B y E)

**Memoria-concentración.**  
**Antioxidante. Inmuno-modulador.**  
**Adoptógeno.**

### Mariguana

Contiene Canabinoides (Cannabidiol.  
Cannabinol. Cannabigerol.  
Cannabinodiol. Cannabicrómeno.  
Cannabicitriol. Cannabidivarin.  
Cannabichromevarin. Cannabitriol.  
Cannabigerovarin. Cannabielsoina.  
Dehidrocannabifurano.

10 gotas/2  
veces/Día

**(*Cannabis sativa*)**

o

**(*Cannabis indica*)**

Cannabicitrano. Cannabiripsol). Por  
el tema legal en proceso y falta de  
investigaciones sobre el tema de la  
fatiga se exceptúa el uso del Flores.  
(THC). Colina. Trigolinina.  
Muscarina. Piperidina. Neurina.  
Prolina. Hordenina. Alcaloide en  
raíces (Cannabisativina. Anhidro  
cannabisativina). Esteroles  
(Campesterol. Ergosterol,  
 $\beta$ Sistosterol. Estimagasterol).  
Polifenoles (Flavonoides como  
Vitexina. Orientina. Apigenin,  
Luteolin, Quercetina, Kampferol,  
Cannflavina A, B.  $\beta$ -Sitosterol.  
Vitexin, Isovitexin. Orientin).  
Terpenos (Cariofileno. Eucaliptol  
-1,8-Cineol-. Limoneno. Linalool.  
Mirceno. Nerolidol. Pineno).

**Desinflamatorio. Inmuno-modulador.**  
**Ansiolítico.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>Muérdago o matapalo</b>	Contiene Fenilpropanos. Lignanos. Siringenina. Glucósido cardiotónico (Eleuterósido E. Viscoflavina). Siringarresinol. Metilmucoinositol	12g
<b>(<i>Viscum álbum</i>)</b>	Lectinas (Viscumina. Lectin). Triterpenos ( $\beta$ -Amirina. Lupeol. Ácidos oleánico. Betulínico. Ursólico). Fitoesteroles ( $\beta$ -Sitosterol. Estigmasterol. Dihidro- ( $\beta$ -sitosterol) Polifenoles (Flavonoides como Flavonoles. Flavanonas. Chalconas Quercetina. Aminas (Tiramina. Colina. Acetilcolina. Propionilcolina. beta-Fenilamina. Histamina). Manitol. Saponina. Inositol. Viscotoxinas. Alcaloides (Viscalbina) Resina. Mucílago (Viscina). Vitamina (C).	30 gotas/3 veces/Día

**Inmuno-modulador. Diurético.  
Sedante. Desinflamatorio.**

<b>Noni</b>	Contiene Proxeronina. Damnacantal. Escopoletina. Alcaloideas. Polifenoles Antraquinonas. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Terpenóides). Ácido linoleico. Oligosacáridos.	50ml/Día
<b>(<i>Morinda citrifolia</i>)</b>		

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Polisacáridos. Minerales (Fósforo. Frutos. 2g/3  
Hierro. Calcio. Potasio. Magnesio).  
Vitaminas (C y E). veces/Día

**Desinflamatorio. Ansiolítico.**  
**Inmuno-modulador. Desintoxicante.**  
**Vasodilatador. Antioxidante.**  
**Energetizante.**

**Pasiflora o flor de la pasión** Contiene Alcaloides indólicos 12g  
(Harmano. Harmine. Harmalol.  
Harmaline. Harmol). Polifenoles  
(Flavonoides como Apigenina.  
Cumarinas. Luteolina, Crisina. 25 gotas/3  
**(Pasiflora incarnata)** Quercetol. Kenferol). Fitosteroles. veces/Día  
Heterósidos (Glicosidos Hojas.  
cianogénicos. Orientina. Tallos.  
Isoorientina. Vitexina.  
Isovitexina. Escaftósido). Ácidos 2g/3  
fenólicos. Esteroles. Maltol.  
Ginocardina. veces/Día

**Sedante. Ansiolítico.**

**Regaliz o paloduz o orozuz** Contiene Terpenos (Glicirrina). 4g  
Compuestos fenólicos (Glabridina.  
Formononetina. Hemileiocarpina.  
Hispaglabridina B.  
Isoliquiritigenina.  
**(Glycyrrhiza glabra)** Metilglabridina. Paratocarpina).

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Polifenoles (Flavonoides como Liquiritina. Liquiritigenina. Hamnoliquiritina. Neoliquiritina). Isoflavones (Formononetina). Chalconas (Isoliquiritina. Raíces. Isoliquiritigenina. Neoisoliquiritina. Licurasida.). Polifenoles (Cumarinas como Licopiranocumarina. Licoarilcumarina. Cumarina GU-12. Umbeliferona. Fitosterol). Pentanol. Hexanol. Linalol. Metilsalicilato. Betaína. Ácido málico. Colina. Tetrametilo. Pirazina.  $\alpha$ Terpinol. Geraniol. Maltol. Eugenol. Saponinas. Taninos. Minerales (Calcio. Potasio. Magnesio). Vitamina (C y B).

**Desinflamatorio.**

**Memoria-concentración. Energizante.**

**Antioxidante.**

**Reishi rojo o ganoderma u hongo de la inmortalidad**

Contiene Ácidos ganodéricos. Ganoderioles. Ácidos ganolucídicos. Ácidos lucidénicos. Ácido sugárico. Lucidona. Lanosteroles. Ergosterol. Lisozima fúngica. Heteroglucano. Hongo o

3g/Día

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>(<i>Ganoderma lucidum</i>)</b>	Homoglucano. $\beta$ -D-Glucanos. Mucílagos.	seta.	1g/3 veces/Día
	<b>Memoria-concentración. Antioxidante. Desinflamatorio. Inmuno-modulador. Adoptógeno.</b>		
<b>Rodiola o ginseng nórdico o raíz dorada o raíz ártica</b>	Contiene Polifenoles (Flavonoides como Rodiolina. Rodionina. Rhodiosina. Procianidinas. Catequinas. Ácido gálico. Ácido caféico. Ácido clorogénico). Ácidos fenólicos (Clorogénico.		20g 20 gotas/3 veces/Día
<b>(<i>Rhodiola rosea</i>)</b>	Hidroxicinámico. Gálico). Rosavinas (Rosavina. Rosarina Rosina). Salidrósidos. Tirosoles. Terpenos (Monoterpenos como Rosiridol. Rosaridina. Triterpenos como Daucosterol. $\beta$ -Sitosterol).	Raíces.	1g/1 vez/Día
	<b>Energizante-rendimiento físico. Antidepresivo leve. Antioxidante. Memoria-concentración. Inmuno- modulador. Adaptógeno.</b>		

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

### Romero

#### **(*Rosmarinus officinalis*)**

Contiene. Alcaloide (Rosmaricina). 50g  
Polifenoles (Flavonoides como  
Cirismarina. Diosmina. Hesperidina.  
Phegopolin. Homoplantiginina.  
Salvigenina. Hispidulina. Nepetina. Hojas. 30 gotas/3  
Luterol. Diosmetol). Polifenoles veces/Día  
(Ácidos fenólicos como Ácido  
rosmarínico) Genkwareno. Aceites  
esenciales (Bornila). Terpenos  
(Monoterpeno como Borneol. α-  
Terpineol. Canfeno. Pineno.  
Limoneno. Verbenona. Mirceno. 2g/3  
Eucaliptol (Cineol). Alcanfor.  
Diterpenos como Ácido carnosólico  
-picrosalvin-. Isorosmanol. veces/Día  
Rosmadial. Rosmanol.  
Rosmaridiphenol. Rosmariquinona.  
Ácido carnósico. Triterpenos como  
Acido ursólico. Ácido olenólico.  
Ácido ursólico.). Acetato de  
bornilo. Linalol. Minerales  
(Hierro. Magnesio. Zinc. Fósforo.  
Calcio. Vitamina (A, B2, B6 y C).

**Desinflamatorio. Energizante.**

**Estimulante circulatorio.**

**Antioxidante. Adoptógeno.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**Sauce blanco o sauce llorón** Contiene Salicósido (Glucósido del alcohol salicílico -Ácido acetilsalicílico-). Compuestos fenólicos (Proantocianidoles. Ácidos fenólicos Flavonoides. Glucósidos de fenoles.) 25g

**(*Salix alba*)** Corteza.

Taninos catéquicos. Polifenoles (Flavonoides. Heterósidos -Triandrina. Vimalina. Ácidos fenólicos). Estrógenos (Estríol). 10 gotas/3 veces/Día

**Analgésico. Dexintoxicante. Desinflamatorio.**

**Sauco** Contiene Ácido caféico. Ácido 50g

**(*Sambucus nigra*)** Clorogénico. Ácido ursólico. Ácido oleanólico. Polifenoles (Flavonoides como Quercetina. Frutos. 30 gotas/3 veces/Día  
Hiperósido. Rutina Cianidinas. Flores.  
Glucósido. Isoquercetrina.  
Diglucósido. Sambunigrina.  
Antocianinas. Sambucósido).  
Mucílago. Taninos. Vitamina (C, A y B6). Minerales (Potasio. Hierro).

**Desinflamatorio. Estimulante**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**circulatorio. Diurético. Sedante.  
Antioxidante.**

**Schisandra o fruto de los cinco sabores (Schisandra chinensis)** Contiene Esquizandrina. 20g  
Deoxisquizandrina. Gomisina.  
Isogomisina. Lactonas  
(Esquindilactonas.  
Esquintrilactonas.  
Wuweizidilactonas.  
Proesquisanartaninas. Frutos  
Esquilidactonas). Lignanos. Ácidos (Polvo).  
orgánicos (Ácido cítrico. Ácido  
málico. Ácidos gentísico. Ácido  
fumárico. Ácido tartárico). 1g/1  
Taninos. Vitaminas (C y E).  
Polifenoles (Flavonoides como vez/Día  
Rutina. Quercetina. Antocianinas).  
p- Cumarico. Ácidos clorogénico.  
Ácido p -Hidroxibenzoico.  
Protocatecuico. Ácido salicílico.  
Ácido siríngico.

**Desinflamatorio. Antidepresivo.  
Antioxidante. Inmuno-modulador.  
Memoria-concentración.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

<b>Shatavari o espárragos trigueros</b>	Contiene Shatavarinas. Polifenoles (Flavonoides como Quercitina. Glucuronida. Rutina. Isoflavonas.). Sitosterol. Alcaloides. Taninos. Asparagina A. Polisacáridos.		5g/2 veces/Día
<b>(Asparagus racemosus)</b>	Esterol stigma. Saponinas. Glucósidos esteroides. Alcaloide (Asparagina). Taninos. Minerales (Zinc. Calcio. Magnesio). Vitamina (B y C).	Raíces. (Polvo)	20gotas/2 veces/Día  500mg/Día

**Ansiolítico. Antioxidante. Inmuno-  
modulador. Adoptógeno.**

<b>Shilajit o breá mineral</b>	Contiene $\alpha$ -Pironas. Ácidos fúlvicos.		500mg/Día
<b>(Asphaltum bitumen)</b>	Huminas. Albúminas. Triterpenos. Esteroles. Ácidos carboxílicos aromáticos. 3,4-Benzocumarinas. Aminoácidos. Polifenoles. Lípidos fenólicos. Resinas. Látex. Gomas.	Planta. (Seca)	

**Memoria-concentración.  
Desinflamatorio. Antioxidante.  
Adoptógeno.**

**Té verde y té blanco** Contiene Polifenoles (Flavonoides como Epigallocatequina, Epicatequina galato. Picatequina. Kempferol, Quercetol, Miricetol. Catequinas). 12g  
**(*Thea sinensis*)** Taninos catéquicos. Catecol. Alcaloides (Teína. Teofilina. Teobromina. Adenina. Cafeína). Hojas. Taninos catéquicos. Minerales (Magnesio. Fósforo. Cobre. Estroncio. Hierro. Zinc. Manganeso. Potasio). Vitaminas (A, B y C). 30 gotas/3 veces/Día

**Antioxidante. Estimulante suave del sistema nervioso central.  
Vitamínico. Estimulante circulatorio y respiratorio.**

**Tila** Contiene Terpenos (Farsenol. Alcohol sesquiterpénico. Geraniol. Eugenol.). Polifenoles (Flavonoides como Rutina, 10g  
**(*Tilia platyphillos*)** Flores. 2g/2  
Isoquercitrina. Hesperidina.

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Hiperósido. Proantocianidinas. veces/Día  
Astragalina. Tilirósido.  
Quercetina. Cumarinas  
-Escopoletol-. No flavonoides como  
Ácidos caféico. Clorogénico. p-  
Cumárico). Taninos.

**Diurético. Antioxidante. Sedante.  
Ansiolítico.**

**Tomillo o senserina** Contiene Aceites esenciales (Timol. 100g  
Carvacrol. p-Cimeno. Gamma-  
Terpineno. Linalol.  $\alpha$ -Terpineol.  
**(*Thymus vulgaris*)** Anetol. Borneol. Polifenoles  
(Flavonoides como Apigenol.  
Luteolol. Sirsineol. Timonina.  
Narnigenina. Erodictol. Apigenina. Hojas. 30 gotas/3  
Luteolina. Quercetina. Rutina).  $\beta$  veces/Día  
-Carotenos. Aminoácidos (Cistina. Flores.  
Valina. Glicina. Isoleucina). (secos)  
Ácidos fenólicos. Ácido caféico.  
Ácido rosmarínico. Ácido  
oleanólico. Ácido nicótico.  
Taninos. Minerales (Calcio.  
Magnesio. Cobalto. Aluminio.  
Hierro)

**Desinflamatorio. Analgésico.  
Diurético. Antioxidante.**

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**Toronjil o melisa** Contiene Citronelal. Terpenos 10g  
(Sesquiterpenos como  
Betacariofileno. Germacreno.  
Monoterpenos como Geranial. Neral.  
**(Melissa officinalis)** Triterpenos como Ácido ursólico. Hojas 30 gotas/3  
Ácido oleanólico. Flavonoides como frescas. veces/Día  
Quercitrósido. Apigenina.  
Luteolina. Quercetol. Kenferol).  
Alcoholes (Linalol). Ésteres  
(Acetato de geranilo). Ácidos  
fenólicos (Rosmarínico. Caféico.  
Clorogénico). Taninos. Vitamina  
(B).  
**Antioxidante. Sedante. Ansiolítico.**

**Uña de gato** Contiene Alcaloides (Pteropodina. 50g  
Peciofilina. Isopteropodina.  
Uncarina F. Isomitrafalina.  
Rincofilina. Isorincofilina.  
**(Uncaria tomentosa)** Hirsuteína. Hirsutina.  
Mitrafalina). Terpenos  
(3-Tripertenos Corteza 25 gotas/3  
Raíces. veces/Día  
Pilihidroxilanos. Ácido oleanólico.  
Ácido Ursólico). Polifenoles (polvo)  
(Flavonoides como Artochamin C.  
Hydroxycudraflavone A.  
Dihydrocudraflavone B).  
Fitosteroles. Esteroides  
( $\beta$ sitosterol. Stigmasterol.  
Campesterol).

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

**Antioxidante. Energetizante.  
Desinflamatorio.**

**Inmuno-modulador.**

### **Valeriana**

**(*Valeriana  
officinalis*)**

Contiene Terpenos (Cariofilenos. 3g  
SesquiTerpenóides -Ácido  
valerénico- .  $\alpha$  y  $\beta$ - Pineno.  
Terpinoleno. Valeranona. Valeranal.  
Pineno. Kamfeno). Ácidos terpénicos 25 gotas/3  
(Valerénico. Valerenólico) veces/Día  
Iridoides. Alcaloides (Chatinina. Raíces.  
Valerina. Actinidina. Valerianina.  
Catinina). Polifenoles  
(Flavonoides). Alcoholes terpénicos 2g/3  
(Borneol. Mirtenol). Ésteres  
(Fórmico. Acético. Butírico. veces/Día  
Isovalérico). Ácido  
g-aminobutírico. Glutamina. Alcohol  
patchouli. Cetonas sesquiterpénicas  
(Valerenona).  $\beta$  -Ionona.  
Isovalerato de eugenilo. Camfeno.  
Isovalerato de isoeugenilo.  
Valerianol. Borneol.  $\beta$ -Bisaboleno.  
Ledol. Ácido isovalérico.

**Ansiolítico. Sedante.**

### Glosario

#### Adaptógeno

#### Breve explicación

Compuestos químicos de algunas plantas que incrementan la capacidad del cuerpo para adaptarse al estrés fortaleciendo el sistema inmunológico y el sistema glandular. Las plantas llamadas adaptógenas producen resistencia y estabilidad contra múltiples factores estresantes, incluyendo estrés físico, químico o biológico. Su composición de conjunto de principios activos produce una sinergia (efecto séquito) que ayuda a mejorar la resistencia y la energía, ayuda a regular el sistema hormonal, inmunitario y el sistema nervioso (no tónicos ni estimulantes); disminuyen la presión arterial, ayudan a mejorar el estado de alerta y la memoria.

#### Alcaloides

Son principios activos provenientes de las plantas, destacan por su efecto biológico en el cuerpo y la mente de los humanos. Son analgésicos y algunos reducen o aumentan la presión arterial, asimismo se utilizan para cerrar las vías respiratorias y dilatar los bronquios.

#### Analgésico

Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a calmar, aminorar o suprimir un dolor en el cuerpo, muscular, articulaciones y dolor de cabeza. Evitar confundir con el efecto Desinflamatorio.

#### Ansiolítico

Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a tranquilizar el estado de ánimo o calmar la ansiedad, angustia en una persona.

### **Antidepresivo**

Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a aliviar la depresión de la persona.

### **Antioxidante**

Son compuestos químicos de las plantas los cuales protegen, al organismo humano, de la acción de los radicales libres (los cuales tienen dos electrones desapareados, por lo general de átomos de oxígeno, altamente reactivos, éstos se liberan cuando el alimento es metabolizado por las células para producir energía), ya sea deteniendo, neutralizando o previniendo la oxidación celular. Las células del cuerpo reaccionan a consecuencia producen radicales libres, la generación de estos radicales en una reacción en cadena, la cual puede dañar las paredes celulares y las macromoléculas como el material genético ADN. Los efectos de los radicales libres provocan crecimientos desordenados de células y/o su envejecimiento, consecuencia enfermedades no transmisibles. La concentración de antioxidantes en las plantas dependerá de la especie, el lugar donde creció, el tipo de procesamiento y las condiciones ambientales. El tipo de compuestos antioxidantes en las plantas son por ejemplo la vitamina C y E, B, carotenoides, flavonoides, antraquinonas, cromonas, cumarinas, así como minerales como zinc, magnesio, cobre y selenio.

### **Cumarinas**

Es un tipo de polifenol o compuesto fenólico que hay en las plantas que actúan sobre el sistema vascular, arterial y venoso con efectos vasodilatadores y anti-edematosos, es decir previene que haya hinchazón por una acumulación de líquido en el tejido intercelular. Son desinflamatorios y analgésicos. También actúan como captadores de radicales libres (antioxidante).

### **Decocción**

Es una técnica para realizar un tipo de té. Poner a remojar la planta (raíces, corteza, tallos), hervirlas durante 10-15 minutos y dejar reposar 15 minutos antes de beber la preparación. En caso de ser necesario, se puede agregar un poco de azúcar o miel.

## Plantas que ayudan a la salud

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

ya pulverizadas se utilizará la técnica de infusión, de pre plantas molidas preparadas bajo la técnica de extracto seco endulzar con mieles o edulcorantes naturales.

**Desinflamatorio** Propiedad de la planta debido a uno o varios principios act. disminuir o quitar la inflamación el cuerpo, específicamente las reacciones que se dieron en el sistema respiratorio, inm (estómago e intestinos). También puede usarse la palabra anti describir esta acción. Evitar confundir con un Analgésico.

**Difusor** Es un aparato que produce niebla fría, es decir hace una di aceites esenciales. Se ponen de 3-5 gotas del aceite esencia previamente se puso en difusor. Diferenciar la calidad de lo hay terapéuticos, aromáticos, así como esencias y fragancias aplicar el terapéutico por el grado de efectividad.

**Diurético** Propiedad de la planta debido a uno o varios principios act. aumentar la secreción y excreción de orina. Su uso debe hacer para evitar perder agua del cuerpo, junto con minerales (por cuando sucede hay algunas consecuencias que se notan como sensible.

**Energetizante** Propiedad de la planta debido a uno o varios principios act. proporcionar o generar energía al cuerpo sin efectos secundarios.

**Estimulante** Propiedad de la planta debido a uno o varios principios act.

**circulatorio** mejorar la circulación sanguínea. En este trabajo los principios activos ayudan a tener mayor eficiencia en el sistema inmune. Esta propiedad ayuda a evitar inflamaciones, deficiencia de oxigenación, irritación y hormigueos, pero sobretodo contribuye un poco a disminuir el dolor corporal.

**Extracto fluido** Es el resultado de un procesamiento de laboratorio para la obtención de los principios activos de las plantas. Se realiza preparando una maceración, es decir, 1 kg de planta por un 1 litro de solvente, por ejemplo, alcohol -metanol- o agua, dependerá del tipo de planta que se utilice y cómo se preparó, por ejemplo si está entera, en pedacitos, triturada, etc. Para la realización del extracto se requieren condiciones de temperatura, luz, maceración, calidad de la superficie del recipiente, esta técnica permite tener mayor control bacteriológico. En el caso de una Tintura se usa 1 kg de planta por 5 litros de solvente.

1 ml de Extracto Fluido equivale a 30 gotas. 1 ml de tintura equivale aproximadamente a 60 gotas. Revisar que el producto que se utiliza sea de indicación de sugerencia del número de gotas.

**Extracto seco** Es el resultado de un procesamiento de laboratorio para la obtención de los principios activos que se obtienen de las plantas (materia prima seca), se seca, se tritura con molinos, luego hay un macerado con diferentes lavados del producto, después se hace un secado en horno a temperatura de 30° C para no afectar los principios activos, paso siguiente se coloca el producto al alto vacío. A diferencia de la pulverización que se realiza y no hay control de la temperatura, este tipo de extracto es de menor tamaño/color y es soluble en los intestinos, otro beneficio es la biodisponibilidad la cual es rápida, eficiente y hay mayor disponibilidad de principios activos.

**Flavonoides** Son los componentes químicos que dan coloraciones de muchas plantas.

hojas. La actividad que ejercen sobre el cuerpo humano es sobre todo de tipo vascular con efectos vasodilatadores y cardiotónicos, así también sobre los vasos capilares rotos. Asimismo contribuyen a la absorción de vitamina C (ácido ascórbico). Son diuréticos y estimulan las funciones renales. Regulan el colesterol y la concentración de triglicéridos. Son analgésicos y antimicrobianos. Además de ser captadores de radicales libres (antioxidante). Es un tipo de polifenol o compuesto fenólico.

### **Infusión**

Es una técnica para realizar un tipo de té. Poner a hervir agua hirviendo, añadir los gramos de la planta indicada (flores, hojas, etc.) al calor y dejar reposar 20 minutos antes de beber. Las partes deben estar bien conservadas, sin moho o tierra. Como opción se pueden usar mieles o edulcorantes naturales.

### **Inmuno-modulador**

Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que actúan de manera directa o indirecta a restaurar, aumentar o disminuir la respuesta inmunológica (defensa del cuerpo). Activan la respuesta inmune.

### **Memoria-concentración**

Propiedad medicinal de la planta debido a uno o varios principios activos conocidos como nootrópicos, los cuales ayudan a recuperar la memoria (o estimula el metabolismo del sistema neuronal) de la memoria episódica, secuencial, emocional y asociativa. Así mismo ayudan a la capacidad de atención para realizar las tareas cotidianas.

### **Mucílagos**

Son compuestos químicos de las plantas que tienen una consistencia que forman gel en agua. Son desinflamatorios en vías respiratorias, retienen el agua, además sirven de protectores reduciendo la irritación, por ejemplo en la mucosa gástrica o en la piel. Es un polisacárido.

**Remineralizante** Propiedad de la planta que proporciona minerales al cuerpo, por medio de infusiones, decocción o extractos fluidos. Son alimentos como son los vegetales, por ejemplo la col o repollo. Los elementos químicos se conocen como micronutrientes que ayudan a restaurar los tejidos para el buen funcionamiento (estructurales y funcionales) de los órganos y células biológicas del cuerpo. Los minerales junto con las vitaminas y oligoelementos, los cuales son requeridos para las actividades del cuerpo en pequeñas cantidades. Muchas veces no son los miligramos que se necesitan en el cuerpo sino será suficiente con que estén presentes.

**Principios activos** Son sustancias químicas que forman parte de las plantas (tanto de animales o sintéticos) las cuales al utilizarse en los seres vivos tienen acción farmacológica. Las cualidades que tienen son de prevención y curación de algunas enfermedades; su acción puede ser por un componente o por una combinación de varios, los cuales en conjunto hacen sinergia. El empleo (interno o externo del cuerpo) es para atender asuntos físicos y emocionales relacionados a la salud.

**Sedante** Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a relajar muscularmente el cuerpo, así como para reducir o calmar las emociones, originadas por déficit de algún nutriente del cuerpo como la vitamina B12. También su función ayuda en situaciones incómodas y relaciones sociales que alteran la conducta de la persona.

**Vasodilatador** Propiedad de la planta debido a uno o varios principios activos que ayudan a dilatar o abrir los vasos sanguíneos, logrando se relajen los músculos y controle el tono muscular de los vasos, con el fin de que fluya con facilidad la sangre.

### **Vitamínico**

Propiedad de la planta que por su cantidad y disponibilidad (oligoelementos) al ingerirlas el cuerpo puede asimilarlas esenciales. Existen diferentes tipos de vitaminas A. C. D. y vitamina B. Algunas vitaminas en los alimentos pueden descomponerse mucho tiempo al aire, por el tipo de almacenamiento, la intensidad de la luz, o al elevar la temperatura (se oxidan), por ejemplo sucede con la vitamina B. El cambio las B, D y E son más estables. Se recomienda evitar almacenar las plantas indicadas con esta propiedad <Vitamínico>, para que las vitaminas y así puedan ser absorbidas en el tracto gastrointestinal y conservar el beneficio que dan cada una y en conjunto.

La corresponsabilidad aunada a la solidaridad, son utopías viables que necesitamos como humanos ir forjando como parte del nuevo camino que requerimos construir de manera conjunta como tripulantes del planeta Tierra. Todos debemos ser partícipes, desde niños a viejos, y desde cualquier circunstancia que estemos viviendo.

Sabemos que la pandemia está afectando primeramente las relaciones sociales, seguidas de las económicas y las ambientales, esto ha provocado un cambio de hábitos en la convivencia social, cuidado en la salud y el consumo. Hemos aprendido a ajustarnos a nuevas circunstancias, donde la paciencia, solidaridad y tolerancia han sido los grandes retos, seguidos del respeto, empatía y compasión.

Casi todos hemos sido afectados en lo individual, familiar, colectivo y corporativo, así también los hábitats naturales han tenido una revaloración, no lo suficiente por el aumento de contaminantes provenientes del consumo generado por la promoción preventiva sanitaria, pero es un gran paso para incorporar nuevos proyectos sustentables. Somos millones de personas sensibilizados al auto-descubrirnos en un encierro como estrategia de sobrevivencia, lo cual ha obligado a relacionarnos de manera distinta y, valorar la

## **Plantas que ayudan a la salud**

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

naturaleza gracias a tener tiempo para observar nuestro entorno urbano, rural y natural.

Esta pequeña muestra de diversidad de plantas que hemos visto, son parte del conocimiento que espera ser parte de la reconstitución y surgimiento de nuevos paradigmas socioambientales, como lo está siendo el asunto de la salud y economías, ambas a punto de una inflexión sin retorno.

Es imprescindible en estas nuevas propuestas con intervención intergeneracional, incluir la diversidad del pensamiento científico, el conocimiento tradicional y las tecnologías emergentes, siempre permeadas de un sentido ético de bien común.

Desde esta cosmovisión este material informativo sobre plantas que ayudan aminorar el síndrome post COVID-19, es parte de esa contribución que podemos realizar cada uno. Somos ciudadanos del mundo conscientes y atentos a nuestro presente y al unísono forjamos un futuro común.

Elaborado por:

**José Adrián Figueroa Hernández**

Consejero en ecología humana y salud integral

Planeta Tierra. Marzo 2021

## **Plantas que ayudan a la salud**

Categoría: 127-Usos Múltiples

Publicado: Jueves, 01 Abril 2021 04:32

Escrito por José Adrián Figueroa Hernández

---

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://pálido.deluz.com.mx>