



DIGESTIVO

RELAJACIÓN

SÍNTOMAS
CATARRALES



5 PLANTAS FUNDAMENTALES

PROPIEDADES Y
RECOMENDACIONES SOBRE
SUS USOS



LABOTIKAENTUPANTALLA.COM

ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN.....1
- MANZANILLA.....3
- ALOE VERA.....8
- CALÉNDULA.....13
- TOMILLO.....18
- MELISA.....23
- Y ADEMÁS.....27
- BIBLIOGRAFÍA.....29
- AVISO LEGAL.....32
- CONTACTO.....33



LABOTIKAENTUPANTALLA.COM



INTRODUCCIÓN

Soy Elixabete Altuna, creadora del blog labotikaentupantalla.com. Gracias a mi experiencia, tengo una visión global tanto de los fármacos de síntesis como de la fitoterapia, y quiero compartir contigo unas pinceladas del mundo de las plantas medicinales.

"La comprensión de la naturaleza es la base de la verdadera medicina." *Paracelso*.

Como de la parte de los medicamentos ya se encargan los médicos/as, he creado esta guía para acercarte al mundo de las plantas medicinales. Aquí encontrarás **información clara y práctica sobre algunas de las plantas más utilizadas**, sus propiedades y cómo integrarlas en tu día a día.

Las plantas de las que te voy a hablar son muy habituales. Te explicaré las propiedades de cada una y ejemplos de cómo usarlas en el día a día.

Seguro que muchas de estas plantas ya las has visto antes, pero ¿sabías que pueden ayudarte a aliviar dolencias comunes? Como dice el refrán, *más vale prevenir que curar*, así que ánimo a descubrir alternativas naturales para tu bienestar.

 **Importante:** Aunque sean naturales, las plantas medicinales no son inocuas. Un mal uso o la combinación con ciertos medicamentos pueden causar efectos no deseados. Por eso, conocerlas bien es clave para aprovechar todos sus beneficios de forma segura.

 **Esta guía es informativa y no sustituye el consejo de un profesional de la salud.** Cada persona es única, y lo que funciona para una puede no ser adecuado para otra. Si tienes dudas, una enfermedad o tomas algún tratamiento, consulta siempre con un especialista.

¡Empecemos este viaje por el poder curativo de la naturaleza!



MANZANILLA



MANZANILLA

Matricaria chamomilla L.

¿SABÍAS QUE...?



Esta planta es originaria de Europa occidental, India y Asia occidental. Se ha vuelto abundante en Estados Unidos, donde ha escapado del cultivo para crecer libremente en pastos, campos de maíz y bordes de caminos.



Es una especie de la familia de las Asteráceas, muy utilizada en la medicina popular y tradicional.

PARTE UTILIZADA



- **Capítulo floral** desecado.

MANZANILLA

Matricaria chamomilla L.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Por **vía oral** sirve para trastornos digestivos leves, como distensión abdominal y espasmos menores.
- También ayuda a la **conciliación del sueño** y el tratamiento de la **ansiedad**.
- Por **vía tópica**, se utiliza en **inflamaciones**, irritaciones e infecciones de la piel y mucosas (ano y genitales).

PROPIEDADES

- Carminativa, digestiva, antiulcerosa y antiespasmódica.
- Sedante ligera.
- Antiinflamatoria.
- Antimicrobiana.



MANZANILLA

Matricaria chamomilla L.

EJEMPLOS DE USO



Se puede utilizar para **mejorar la digestión** como infusión de la sustancia vegetal triturada (se recomienda tomar la manzanilla media hora antes de las comidas):

- **Adultos:** 1,5-4 gramos en 150 ml de agua hirviendo. Se puede tomar 3-4 veces al día.
- **Niños de 6 a 12 años:** 1,5-3 gramos, 2-4 veces al día.
Niños de 2 a 6 años: 1-1,5 gramos, 2-4 veces al día.
Niños de de 6 meses a 2 años: 0,5-1 gramos, 2-4 veces al día.



Para **trastornos del sueño** (400-600 mg): hay que tomarla media hora antes de acostarse y se puede tomar otra dosis a media tarde.

- **Infusión de la sustancia vegetal triturada:** 0,3-3 g en 150 ml de agua hirviendo. Deja reposar 5-15 minutos y tómallo 1-3 veces al día, según tus necesidades.
- Para el **alivio de la tensión nerviosa:** se puede tomar 3 veces al día.

MANZANILLA

Matricaria chamomilla L.

EJEMPLOS DE USO



Tradicionalmente se ha utilizado como **colirio en conjuntivitis e inflamaciones de los párpados.**

- Pero según los **criterios estándar no se recomienda** emplear la infusión en la zona ocular, para prevenir posibles daños provocados por sustancias irritantes o por impurezas sólidas.



Debido a su acción antibacteriana y antiinflamatoria se emplea par combatir **procesos catarrales.**



El aceite de manzanilla se pueden usar como tratamiento adicional de la **irritación de la piel.**



QUÉ DEBES SABER ANTES DE USARLA

- No debe utilizarse en personas que sean **alérgicas** a otras plantas de la familia Asteraceae, como girasol, diente de león, caléndula o achicoria.
- Evitar en caso de **heridas abiertas** o afecciones de la piel extensas.
- Consultar con el doctor/a en caso de **embarazo o lactancia.**



LABOTINAENTUPANTALLA.COM

ALOE VERA



ALOE VERA

Aloe sp.: Aloe ferox Miller, Aloe barbadensis (L.) Miller ó Aloe ferox, Aloe vera (L.) Burm. f.

¿SABÍAS QUE...?



Esta planta es originaria de África y su nombre proviene del término árabe *alloeh*, que significa "sustancia brillante y amarga".



Está formada por un grupo de hojas largas y carnosas que parten de un tronco del que salen ocasionalmente, de 2 a 3 veces al año, un tallo con flores amarillas.

PARTE UTILIZADA



- El **aloe o acíbar**, es un zumo concentrado y desecado obtenido de las hojas.
- El **gel de aloe vera**, es la pulpa de las hojas frescas.

ALOE VERA

Aloe sp.: Aloe ferox Miller, Aloe barbadensis (L.) Miller ó Aloe ferox, Aloe vera (L.) Burm. f.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- **Acíbar: Laxante**, en casos de estreñimiento ocasional, en **tratamientos cortos**.
 - Los efectos laxantes se manifiestan a las **6-12 horas** de su administración.
- **El gel de aloe** se emplea fundamentalmente por vía tópica, para el tratamiento de **heridas, úlceras, quemaduras** y otras irritaciones e inflamaciones de la piel.

PROPIEDADES

- Hidratante y calmante
- Antiinflamatoria
- Cicatrizante
- Antimicrobiana
- Inmunomoduladora



ALOE VERA

Aloe sp.: Aloe ferox Miller, Aloe barbadensis (L.) Miller ó Aloe ferox, Aloe vera (L.) Burm. f.

EJEMPLOS DE USO



Para el **estreñimiento**, generalmente encontrarás formas sólidas o líquidas para tomar por vía oral en farmacias.



Para **pequeñas heridas y quemaduras**, primero desinfecta la zona. Luego corta las hojas (elimina los laterales) y aplica la parte gelatinosa sobre la zona en forma de cataplasma.



El **gel de aloe para aplicación tópica debe ser recién obtenido**. Se recomienda congelarlo para su conservación.



QUÉ DEBES SABER ANTES DE USARLA

- No se debe utilizar en **menores de 12 años, embarazo o lactancia**.
- En personas **mayores de 65 años** es recomendable comenzar el tratamiento con la mitad de la dosis habitual e ir incrementando en función de la respuesta clínica y la tolerabilidad.
- No debe utilizarse en personas con **trastornos intestinales, dolor abdominal inexplicable, deshidratación severa o enfermedades renales**.



LABOTIKA.ENTUPANTALLA.COM

ALOE VERA

Aloe sp.: Aloe ferox Miller, Aloe barbadensis (L.) Miller ó Aloe ferox, Aloe vera (L.) Burm. f.



QUÉ DEBES SABER ANTES DE USARLA

- No debe utilizarse en personas que **toman glucósidos cardíacos, medicamentos antiarrítmicos, medicamentos que inducen la prolongación del intervalo QT, diuréticos, adrenocorticosteroides o raíz de regaliz.**
- Se debe tener en cuenta que la aceleración del tránsito intestinal podría ir acompañada de una **reducción de la absorción de cualquier medicamento** que se administre por vía oral.

CALÉNDULA



CALÉNDULA

Calendula officinalis L.

¿SABÍAS QUE...?



Esta planta se cree que es originaria de la región mediterránea por su estructura botánica. Hoy en día, se cultiva ampliamente en Egipto y Hungría.



Puede ser una gran aliada para tu jardín ya que ayuda a mantener alejados a insectos como mosquitos y hormigas.

PARTE UTILIZADA



- **Capítulo floral:** flor entera o cortada, desecada, completamente abierta y desprendida del receptáculo.

CALÉNDULA

Calendula officinalis L.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Por vía tópica se utiliza para el **tratamiento de pequeñas heridas y tratamiento de inflamaciones menores** de la piel y de las mucosas.
- También para el **tratamiento sintomático** de inflamaciones menores en la **boca o la garganta**.

PROPIEDADES

- Antiséptica
- Cicatrizante
- Antiinflamatoria
- Antimicrobiana
- Inmunomoduladora



CALÉNDULA

Calendula officinalis L.

EJEMPLOS DE USO



Tópicamente es eficaz para las **picaduras, quemaduras solares, dermatitis del pañal o de contacto o eccemas**. Por ejemplo, es muy útil para molestias y grietas en el pezón en mujeres en periodo de lactancia.

- Se infundiona dos gramos de flores pulverizadas en 150-200 ml de agua y se aplica la infusión en una compresa húmeda sobre la zona afectada. Deben retirarse transcurridos 30-60 minutos.



El **aceite de caléndula** lo puedes conseguir con aceite de oliva o sésamo, cubriendo las flores, en un recipiente hermético. Se utiliza 1 parte de planta seca por 5 de aceite, aproximadamente, y se deja macerar 4 semanas.



Puedes obtener tinturas, bálsamos o cremas a partir del extracto del capítulo floral en farmacias.



Puedes usar la sustancia vegetal triturada en infusión para **uso bucal**: 1-2 gramos del capítulo floral en 150 ml de agua. La infusión aún tibia se utiliza para enjuagues y gárgaras de 2 a 4 veces al día.

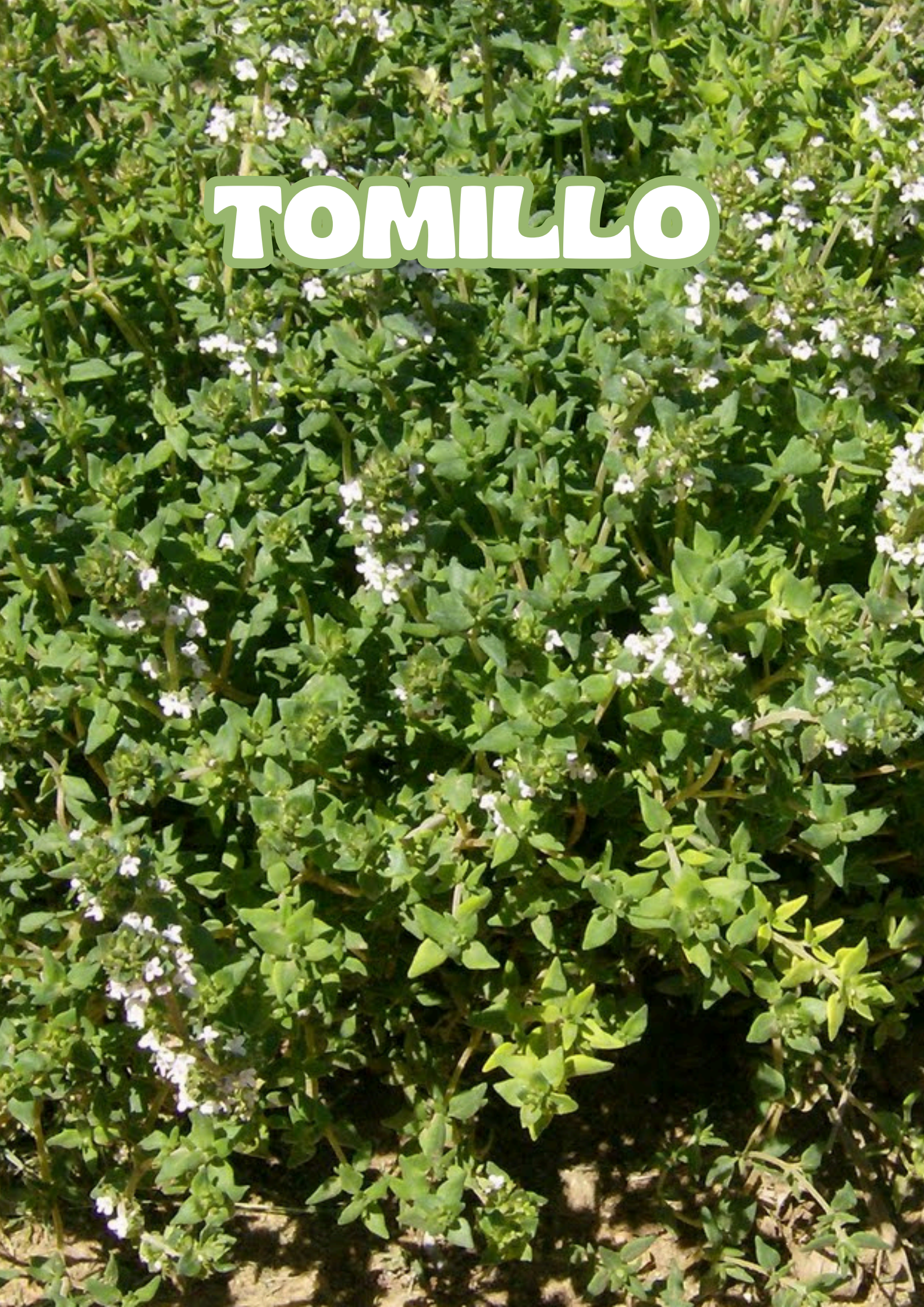
CALÉNDULA

Calendula officinalis L.



QUÉ DEBES SABER ANTES DE USARLA

- **No se debe utilizar en menores de 6 años** (uso cutáneo), ni en **menores de 12 años** (uso bucal) o **embarazo**.
- No debe utilizarse en **personas alérgicas** a otras especies de la familia de las Asteráceas, como girasol, diente de león o manzanilla.
- La planta fresca **puede producir dermatitis** de contacto.

A close-up photograph of a Tomillo (Thymus) herb plant. The plant is a dense, low-growing bush with many small, green, opposite leaves. Numerous small, white, tubular flowers are visible, clustered along the stems. The background is a soft-focus view of more of the same plant.

TOMILLO

TOMILLO

Thymus vulgaris L.

¿SABÍAS QUE...?

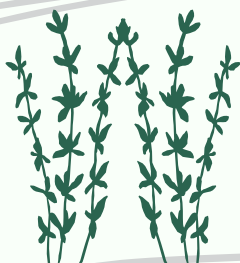


• Esta planta pertenece a la familia Lamiáceas y es un importante elemento culinario, gracias a su sabor y aroma.



• Crece espontáneamente en todas las regiones con un clima templado, como Marruecos, España, Francia y Grecia.

PARTE UTILIZADA



- **Hojas y flores**, enteras y separadas de los tallos previamente desecados.

TOMILLO

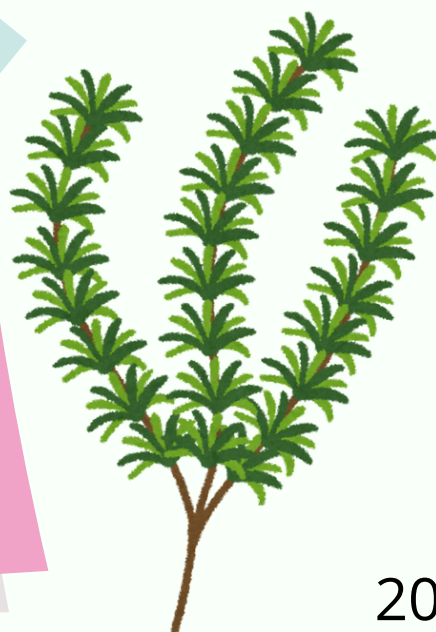
Thymus vulgaris L.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Se utiliza como **antitusivo** en procesos catarrales de las vías respiratorias, bronquitis y tos irritativa.
- También se puede utilizar en preparaciones líquidas o semi-sólidas para **uso cutáneo** o como **aditivo de baño**, para aliviar los síntomas de los resfriados. Es estimulante del sistema inmune y desinfectante.

PROPIEDADES

- Antiséptica
- Antiespasmódica y expectorante
- Antiinflamatoria
- Antibacteriana
- Carminativa y tónica
- Vermífuga



TOMILLO

Thymus vulgaris L.

EJEMPLOS DE USO



Puedes tomar una cucharada (1-2 gramos) de planta seca en una taza de agua, 2-3 veces al día, para **combatir la molestos**.



Se puede utilizar **para el acné** o las dermatitis en pomada, crema o tintura.



Tradicionalmente se has utilizado como sustituto del café por su capacidad de **combatir la fatiga** y el cansancio mental.



QUÉ DEBES SABER ANTES DE USARLA

- El aceite esencial de tomillo puede provocar **efectos adversos en dosis elevadas**.
- En caso de usarlo como **aditivo para el baño**, se recomienda que el agua esté a 35-38 °C y que el baño dure entre 10-20 minutos.
 - Los **baños calientes completos** **están contraindicados** en casos de grandes lesiones en la piel y heridas abiertas, enfermedades cutáneas agudas, fiebre alta, infecciones graves, trastornos circulatorios graves e insuficiencia cardíaca.



LABORATORIO PANTALLA.COM

TOMILLO

Thymus vulgaris L.



QUÉ DEBES SABER ANTES DE USARLA

- El aceite de tomillo **no debe aplicarse en la cara**, especialmente en la zona nasal, en los bebés y niños menores de 2 años.



MELISA

MELISA

Melissa officinalis L.

¿SABÍAS QUE...?



Es un pequeño arbusto y sus hojas tienen un agradable olor a limón muy dulce. Actualmente la podemos encontrar en el sur de Europa y en la región mediterránea.



El famoso “Agua del Carmen”, es un alcohol de melisa; ésta antigua fórmula de las carmelitas aún se sigue utilizando para el malestar digestivo.

PARTE UTILIZADA



Hojas desecadas.

MELISA

Melissa officinalis L.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Por **vía oral** se usa para estados de nerviosismo. **Calma el sistema nervioso** y ayuda a conciliar y prolongar el sueño.
- También se usa para **trastornos digestivos**, como espasmos, gases o digestiones pesadas.
- Por **vía tópica** se usa para el tratamiento del **herpes labial**.

PROPIEDADES

- Sedante y ansiolítica
- Antimicrobiana
- Colerética y antiespasmódica



MELISA

Melissa officinalis L.

EJEMPLOS DE USO



Puedes tomar la sustancia vegetal pulverizada (190-550 mg, 2-3 veces al día) o triturada en infusión (1,5-4,5 g en 150 ml de agua hirviendo, 1-3 veces al día).

Toma la melisa después de las comidas para **trastornos digestivos** y media hora antes de acostarte en caso de **insomnio**.



Útil en **periodos de estrés** psicológico, irritabilidad y agitación; en este caso las tomas se harán distribuidas durante el día.



QUÉ DEBES SABER ANTES DE USARLA

- No se debe utilizar en **menores de 12 años, embarazo o lactancia**, por falta de estudios.
- Puede afectar la **capacidad para conducir y manejar maquinaria pesada**, por su efecto sedante. Además, no es recomendable utilizarla junto a otros tratamientos sedantes.

Y ADEMÁS



ARÁNDANO AMERICANO

Vaccinium macrocarpon Aiton

Sobre todo se le conoce porque ayuda a mantener la salud del **aparato urinario**. Se utiliza como tratamiento preventivo, evitando infecciones recurrentes.

El efecto más destacado es de **antiadherencia bacteriana**. Los preparados de arándano americano actúan inhibiendo la adhesión de bacterias patógenas, como *Escherichia coli*.

- Las personas con trastornos renales requieren supervisión médica.
- **No debe usarse junto con warfarina y tacrolimus.**



LAVANDA

Lavandula angustifolia Miller

Es útil en casos de **molestias abdominales**.

Está indicada para aliviar los síntomas leves del **estrés mental, agotamiento y para el insomnio**.

- Puede afectar a la capacidad de **conducir o manejar maquinaria pesada**.
- No se ha establecido la seguridad durante **el embarazo y la lactancia**.



LABOTIKA PANTALLA.COM

Y ADEMÁS

ROMERO

Rosmarinus officinalis L.

Se emplea para tratar **trastornos digestivos leves** como la dispepsia y mejora la función hepato**bil**iar.

Vía tópica se usa para el alivio de **dolores musculares y articulares menores** y en trastornos circulatorios periféricos menores.

- Está contraindicada en personas con **trastornos de las vías biliares**.
- Puede presentar reacciones de **hipersensibilidad**.
- En personas con **hipertensión**, los baños completos deben hacerse con precaución.



LABOTIKA@TUPANTALLA.COM

EQUINÁCEA

Echinacea sp.

Las equináceas han demostrado actividad inmunoestimulante, antiinflamatoria, antiviral y antibacteriana, por eso se utilizan para aliviar los **síntomas comunes del resfriado**.

También se emplea para tratar **trastornos de la piel y heridas menores**, como las manchas y granos debido al acné leve.

- Diversos autores recomiendan que los tratamientos profilácticos no se prolonguen **más de 8 semanas**.
- No debe usarse en **personas alérgicas** a otras plantas de la familia **Asteráceas**, como **diente de león, manzanilla o girasol**.

BIBLIOGRAFÍA

- Cita: publicaciones y documentación. [Cañigüeral S., Vanaclocha B., 2025] "Monografías de plantas medicinales basadas en las monografías de la EMA y ESCOP". Disponible en <https://www.fitoterapia.net/vademecum/plantas/>
- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025.; Aloe (Revisado el 11 de Abril de 2022). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/aloes-folii-succus-siccatus>
- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Manzanilla; (Revisado el 9 de Febrero de 2024). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/matricariae-aetheroleum>
- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Caléndula; (Revisado el 04 de Marzo de 2024). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/calendulae-flos>

BIBLIOGRAFÍA

- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Melisa; (Revisado el 16 de Junio de 2014). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/melissae-folium>
- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Tomillo ; (Revisado el 15 de Octubre de 2020). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/thymi-aetheroleum>
- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Arándano americano; (Revisado el 27 de Junio de 2023). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/myrtilli-fructus-siccus>
- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Lavanda; (Revisado el 11 de Febrero de 2021; incluido en la base el 15 de Enero de 2009). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/lavandulae-flos>

BIBLIOGRAFÍA

- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Romero; (Revisado el 26 de Septiembre de 2024). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/rosmarini-folium>
- European Medicines Agency: Science Medicines Health (Internet). European Union agencies @1995-2025. Equinácea; (Revisado el 15 de Febrero de 2024). Disponible en <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/echinaceae-purpureae-radix>
- Asociación de la academia de la lengua española (Internet). @Real Academia Española 2025. Consulta el 22 de Enero de 2025. Disponible en <https://dle.rae.es/>
- MedlinePlus en español (Internet). Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); actualizado el 13 de Enero de 2023. Insomnio; actualizado el 15 de Septiembre de 2024; consultado el 11 de Enero de 2025. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000868.htm>

AVISO LEGAL

Esta guía se ha elaborado con fines informativos.

La autora se exime de toda responsabilidad relacionada con las consecuencias que deriven del uso de esta información.

CONTACTO

¡Ya has llegado al final! Espero que te haya servido y recuerda que si te surge cualquier duda me puedes contactar en:

- A través del [formulario de contacto](#).
- En contacto@labotikaentupantalla.com
- Redes sociales:



Además si te interesan los temas de salud general puedes suscribirte a mi podcast: *El Consultorio de la Botika*.

