

FITOTERAPIA CAMPOS

PLANTAS MEDICINALES

Realidad y mito

BENEFICIOS DE LA KOMBUCHA

Adéntrate a conocer todos
los beneficios que nos
aporta

CUIDA LA SALUD DE TUS RIÑONES

Con buenos hábitos
alimenticios

9 FAMILIAS BOTÁNICAS

Conoce más acerca del
reino vegetal

HIDRATACIÓN CUTÁNEA

Lo que tu piel refleja
cuando está bien
hidratada



Contenido

- 04** Editorial
- 06** El lado científico del Cardo mariano
- 16** Monografía Aguacate
- 22** Realidad o mito
- 30** Monografía Gordolobo
- 36** Importancia de la hidratación
- 44** Monografía Garra del diablo





- 50** Beneficios de la kombucha
- 56** Monografía Moringa
- 62** Salud en los riñones
- 70** Monografía Ortiga
- 76** 9 Familias botánicas
- 82** Monografía Ruda
- 88** Galería Borraja



Bienvenidos a esta séptima edición de nuestra revista mensual dedicada a la Fitoterapia. Nunca me cansaré de agradecer el apoyo que siempre recibimos de ustedes. De igual manera, me gustaría agradecer a mis colaboradores por la redacción, diseño y edición de nuestra revista. Mi equipo se encarga de buscar la mejor información para que ustedes como lectores puedan tener una gran variedad de contenido que sea útil para su día con día.

En esta edición tenemos en la portada al Cardo mariano, una planta maravillosa de la que les he hablado en incontables ocasiones. El Cardo mariano es una de nuestras plantas favoritas y podrán encontrar más información sobre ella en nuestra sección “El lado científico del Cardo mariano”.

Cambiando un poco de aires, les invito a recibir este 2023 con los brazos abiertos. Que sea un año lleno de alegría, éxito y sobre todo mucha salud para todos ustedes. No cierren la puerta a nuevas oportunidades que puedan surgir; y dejemos en el pasado todo aquello que venimos arrastrando y no nos deja nada productivo.

De parte del equipo de Fitoterapia Campos y mía les deseamos un excelente comienzo de año.

Alfonso Campos
Especialista en fitoterapia.



Diente de León

(Taraxacum officinale)



- Para trastornos de vías biliares y hepáticos.
- Estimula la diuresis (flujo de orina).
- Ayuda a limpiar vías urinarias.
- Reduce el colesterol "malo" (LDL)

Envíos a toda la República Mexicana y EUA

**Extracto Líquido 1:1
de Diente de León**

SÍGUENOS EN:  FitoterapiaCampos

 www.fitoterapiacampos.com

CONTACTO:

 +52 221 339 6020

Nombre Científico:

Carduus marianus

Familia Botánica:

Asteraceae.

Otros Nombres Comunes:

Cardo santo, cardo lechero o lechoso, cardo de María, cardo de Santa María, cardo de Nuestra Señora, alcaucil o alcachofa silvestre, Mariendistel (en alemán) y Chardon-Marie (en francés).

Parte de la planta utilizada:

Fruto (*Silybi mariani fructus*). Según la Farmacopea Europea, consiste en el fruto maduro desecado, desprovisto del papo de *Silybum marianum* (L.) Gaertner., con un contenido de un mínimo del 1,5% de silimarina.



CARDO MARIANO

El cardo mariano es una planta cuyos frutos y semillas se han utilizado durante más de dos mil años como tratamiento de los trastornos del hígado y el conducto biliar. El cardo mariano es originario de Europa, pero también se encuentra en los Estados Unidos y América del Sur. La silimarina, que se encuentra en las semillas del cardo mariano, es una mezcla que contiene compuestos como silibina, isosilibina, silicristina e isosilicristina, silidianina y taxifolina. En la mayoría de los estudios se investigó la silimarina o la sibilina, en vez de la planta entera.

HÁBITAT

El cardo mariano es originario de las regiones mediterráneas y se encuentra desde la península Ibérica hasta la Rusia meridional, en el Norte de África y en Asia menor. Fue introducida en América del Norte y del Sur. En Europa Central se puede encontrar en estado silvestre y escasea por encima de los 700 metros de altitud. Esta planta, uno de los cardos más grandes y elegantes, prefiere suelos frescos y taludes pedrosos, secos y soleados, los bordes de los caminos y las praderas.





DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

El cardo mariano es una hermosa planta bianual de la familia de las compuestas. De raíz pivotante, fuerte, larga, gruesa y fibrosa. El tallo, erecto, alcanza de 1 a 1,5 m de altitud. Sus alargadas hojas, alternas, grandes, sin estípulas están jaspeadas en tonos verdes y blancos, a lo largo de los nervios, bordeadas de espinas amarillas duras y puntiagudas. Los tallos ramificados llevan en la extremidad un capítulo redondeado, de flores color rojo púrpura, rodeado de brácteas espinosas que están recorvadas hacia atrás. Los frutos (akènes) son

oviformes, de color marrón claro y están rodeados de una envoltura. El capítulo está ligeramente inclinado, con sedosos pelos blancos = pappus, del griego pappos (hombre de pelo canoso). La floración tiene lugar de junio a septiembre. En el pasado se clasificaba el cardo mariano en la familia de las dipsáceas de las especies "carduus". La nueva botánica moderna los define separadamente. La nomenclatura farmacéutica utiliza todavía el nombre antiguo de "Carduus marianus" cosa que puede llevar a confusión.

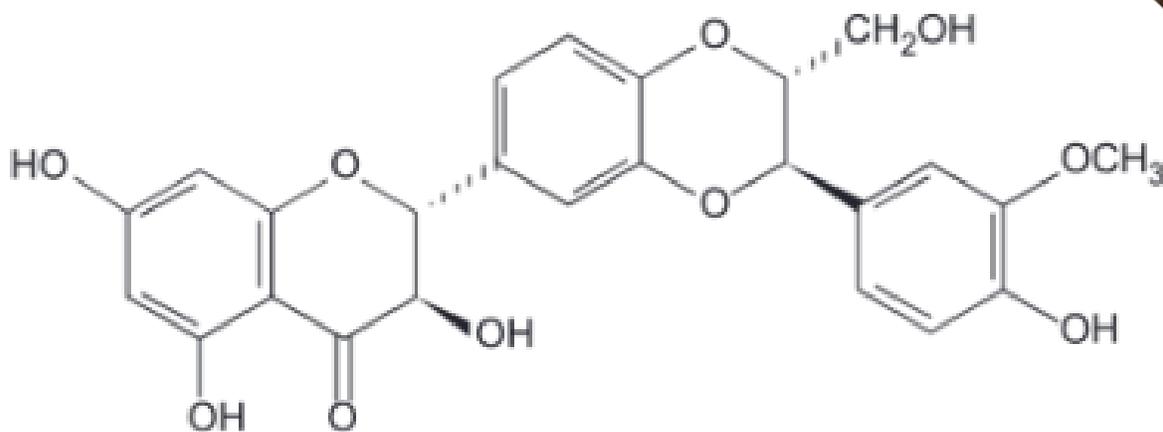
Principales constituyentes

El fruto de cardo mariano contiene silimarina (1,5-3%), una mezcla de diversos flavanolignanos que se encuentra especialmente en el tegumento. Los principales componentes de la mezcla son silibina (silibinina), silicristina y silidianina. También se encuentran los 3-desoxiderivados de la silidianina (silimonina) y de la silicristina, así como isosilicristina, isosilibina y silandrina, los 3-desoxiderivados silihermina, neosiliherminas A y B, 2,3-dehidrosilibina y los tripentámeros, tetrapentámeros y pentámeros de la silibina (silibinómeros).

Flavonoides: taxifolina, quercetina, dihidrokemferol, kemferol, apigenina, naringina y otros.

Otros componentes de la droga son aceites grasos (20-30%), con una elevada proporción de ácido linoleico (60%), ácido oleico (30%) y ácido palmítico (9%) en sus triglicéridos; tocoferol (0,04%); esteroides (0,6%), como colesterol, campesterol, estigmasterol y sistosterol; proteínas (25-30%) y trazas de mucílago.

PRINCIPALES CONSTITUYENTES Y ESTRUCTURA QUIMICA



¿SABÍAS QUE?

El Cardo mariano
reduce la fiebre
debido a su acción
antipirética.





ACCIÓN FARMACOLÓGICA

La silimarina ha mostrado experimentalmente efectos antioxidante, hipolipemiante, antihipertensivo, antidiabético, antiaterosclerótico, antiobesidad y hepatoprotector. Actúa como antídoto frente a diferentes venenos biológicos (micotoxinas, venenos de serpientes y toxinas bacterianas) y químicos (metales, fluoruro, pesticidas, agentes cardiotoxicos, neurotóxicos, hepatotóxicos y nefrotóxicos).

La mayor parte de los estudios experimentales y clínicos han sido realizado con los flavanolignanos, especialmente silimarina y silibina.

- **Acción antihepatotóxica:** se ha demostrado que la silimarina actúa directamente sobre las células del hígado como antagonista frente a diversos agentes hepatotóxicos como faloidina y alfa-amanitina (toxina de *Amanita phalloides*), lantánidos, tetracloruro de carbono, galactosamina, tioacetamida, así como el virus hepatotóxico FV3, característico de los animales de sangre fría. La eficacia terapéutica de la silimarina se basa en dos mecanismos de acción: modifica la estructura celular externa de los hepatocitos impidiendo la penetración de los agentes hepatotóxicos dentro de la células; además estimula la actividad de la polimerasa A de los nucleolos, con el consiguiente aumento de la síntesis protéica ribosomal, lo que estimula la capacidad de regeneración del hígado y la producción de nuevos hepatocitos.

Actividad hepatoprotectora

El cardo mariano es utilizado como hepatoprotector gracias a su contenido en silimarina, que actúa en el hígado aumentando las defensas antioxidantes y ejerciendo un efecto antiinflamatorio. Según aprueba la Comisión E, esta planta medicinal puede emplearse en trastornos dispépsicos y los preparados que contengan un mínimo del 70% de silimarina, en daños hepáticos de origen tóxico, como coadyuvante en el tratamiento de inflamaciones hepáticas crónicas y cirrosis hepática inducida por alcohol, drogas o toxinas. Además es ideal para prevenir enfermedades hepáticas como el hígado graso, la cirrosis, la ictericia o la insuficiencia hepática. Esta hierba sirve como depuradora cuando, tras la ingesta de medicamentos o el abuso de alcohol u otras sustancias, nuestro hígado

se ve afectado, ayudando a mejorar efectivamente su condición.

Una de sus principales virtudes reside en que reduce la inflamación, por lo que es un remedio al que a menudo acuden las personas con hígado inflamado o hepatitis.

No en vano, esta planta es capaz de proteger las células del hígado, bloqueando la entrada de toxinas dañinas y contribuyendo a eliminarlas del organismo.

Su ingrediente activo (y el encargado de proteger el hígado), se conoce como silimarina, un compuesto químico que se extrae de las semillas. En realidad, la silimarina es un grupo de flavonoides (silibinina, silidianin y silicristin) asociados a la reparación de las células del hígado que han sufrido daños como consecuencia del alcohol y otras sustancias tóxicas.

Neuroprotector

Varios estudios in vitro e in vivo han descrito la capacidad neuroprotectora de la silimarina frente a patologías como la enfermedad de Parkinson, Alzheimer o isquemia cerebral. El mecanismo principal que explica esta capacidad es su actividad antioxidante, en este caso sobre el sistema nervioso central. En la enfermedad de Parkinson se han descrito efectos beneficiosos tras la administración de silimarina como aumento de dopamina y serotonina. En modelos de enfermedad de Alzheimer se ha visto una reducción de las placas seniles de amiloide además de una disminución de anomalías cognitivas y de la memoria que están relacionadas con el estrés oxidativo e inflamatorio. Este efecto beneficioso se relaciona con actividad agonista de la silimarina en el receptor de estrógeno, implicado en el aprendizaje y la memoria.

Acción antioxidante

El cardo mariano es una de esas plantas que contiene en su interior multitud de agentes antioxidantes que nos ayudan a promover un correcto funcionamiento del organismo, mientras que al mismo tiempo evita la segregación de radicales libres. Estos componentes son muy nocivos para nuestra salud, y se liberan sobre todo cuando bebemos alcohol o fumamos un cigarrillo.

El efecto antioxidante de los flavanolignanos ha sido ampliamente demostrado en numerosos estudios in vitro en diferentes modelos celulares y en animales de experimentación. Este efecto antioxidante se debe a varios mecanismos de acción actuando sobre los tres niveles antioxidantes del organismo.

Actividad digestiva

El Cardo Mariano presenta propiedades digestivas, antiespasmódicas y carminativas, estos las convierten en uno de los mejores remedios para la indigestión, debido a su condición de protectora y reparadora de la membrana gástrica es muy apropiado para todas aquellas afecciones en las que se afecta algún órgano del tracto digestivo, favorece las digestiones difíciles y ayuda a expulsar gases del tracto digestivo (flatulencia).

Es muy buena para prevenir y aliviar las úlceras: los componentes que posee la manzanilla ejercen un efecto protector sobre las mucosas del sistema digestivo, evitando de esta forma la aparición de las molestas y dolorosas úlceras.

Anticolestásico

La silimarina puede prevenir el fallo en la secreción de sales biliares inducido por taurolitocolato y estradiol, sustancias endógenas capaces de bloquear el transporte de sales biliares a través de la membrana canalicular provocando colestasis aguda reversible. La silibina es capaz de proteger de la colestasis previniendo la internalización endocítica de Bsep. De forma que la silimarina también protegería frente a las colestasis por un mecanismo indirecto. Un correcto funcionamiento de la secreción biliar mantiene la función digestiva normal al permitir la correcta absorción de las grasas de la dieta y además evita la formación de cálculos biliares.

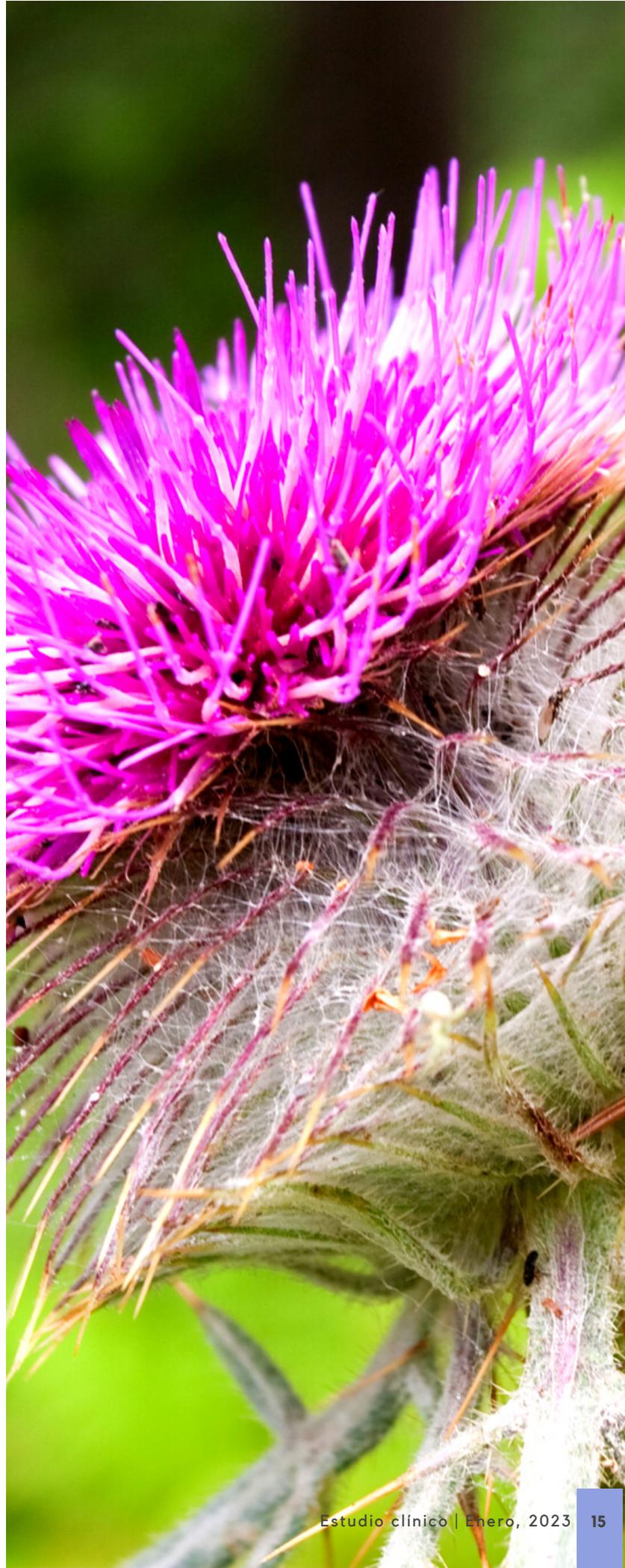


Refuerza el sistema inmunológico

El cardo mariano puede ayudar a fortalecer la respuesta inmunológica de una persona. Podría ayudar al cuerpo a combatir las infecciones, así como a reducir la inflamación crónica producida por el sistema inmunitario. Esta posibilidad se apoya en estudios que sugieren que el cardo mariano tiene efectos inmunomoduladores. Los investigadores encontraron que la silimarina estimulaba el sistema inmunológico.



También suprimió un sistema inmunitario hiperactivo para controlar la inflamación crónica relacionada con afecciones como el asma y la rinitis alérgica.





Aguacate

Nombre científico:

Persea americana Miller

Parte utilizada:

Aceite obtenido por expresión de la pulpa del fruto y su insaponificable. Popularmente, también la hoja.

Toxicidad: 10%

Principales componentes:

- Aceite: contiene 85% de triglicéridos además de mono y diglicéridos, ácidos grasos libres y fosfolípidos. Los ácidos grasos mayoritarios son: oleico, linoleico, linolénico, palmítico y esteárico.
- Insaponificable (hasta un 1%) contiene hidrocarburos alifáticos de C18 a C22 (20%), alcoholes triterpénicos (aprox. 30%: cicloartenol, 24-metil-cicloartenol) y un 45% de esteroides (colesterol, β -sitosterol y campesterol). Otros componentes son: tocoferoles, carotenoides (α y β -caroteno), luteína y vitaminas A, D y E.
- Hoja: contiene 0,5% de aceite esencial, con estragol (3-85%), cariofileno (6-49%), eugenol, anetol, α y β -pineno, cimeno, linalol, farneseno, e-cadineno y humuleno. Otros componentes de la hoja son polioles (4,7%, perseitol o perseína) y taninos catéquicos (4,7%).

CARACTERÍSTICAS Y MODO DE USO

Dosis recomendadas por la EMA

- Aceite, uso tópico: al 2-10% en cremas, geles o lociones.
- Insaponificable: en la mayoría de estudios clínicos se han empleado 300 mg/día del combinado de insaponificables de aguacate y soja (1/3 aguacate-2/3 soja).

Características

El aguacate es una planta de gran tamaño, de crecimiento perenne, que en condiciones naturales puede alcanzar una altura de 10-12 m.

Presenta una copa abundante, de forma globular o de campana, que puede alcanzar un diámetro de 25 metros.

De raíz pivotante y ramificada, las raíces secundarias y terciarias se expanden en los primeros 60 cm del suelo. El sistema radicular superficial encargado de absorber el agua y los nutrientes, tiende a ser susceptible al exceso de humedad en el suelo.





USOS

Farmacológicos

- Fruto: el aguacate, por su contenido en ácidos grasos monoinsaturados tiene un efecto hipolipemiante.
- Aceite: se emplea principalmente en cosmética por su acción emoliente. Diversos estudios in vivo e in vitro muestran el efecto protector del aceite sobre el tejido conjuntivo y un efecto cicatrizante.
- Insaponificable: aumenta el contenido de colágeno soluble en los tejidos dérmicos, sin afectar al colágeno total. En la actualidad se emplea en combinación con el insaponificable de soja para la prevención y tratamiento de artrosis de cadera y/o rodilla. Se trata de un efecto global, pues modula factores que intervienen en los procesos de destrucción y de regeneración de las articulaciones.
- Hoja: ensayos in vivo o in vitro realizados con diferentes extractos de la hoja (fresca o desecada, a veces con tallos) han demostrado actividad antiparasitaria (antimalárica, anti giardia), diurética, relajante de la musculatura lisa y citostática.

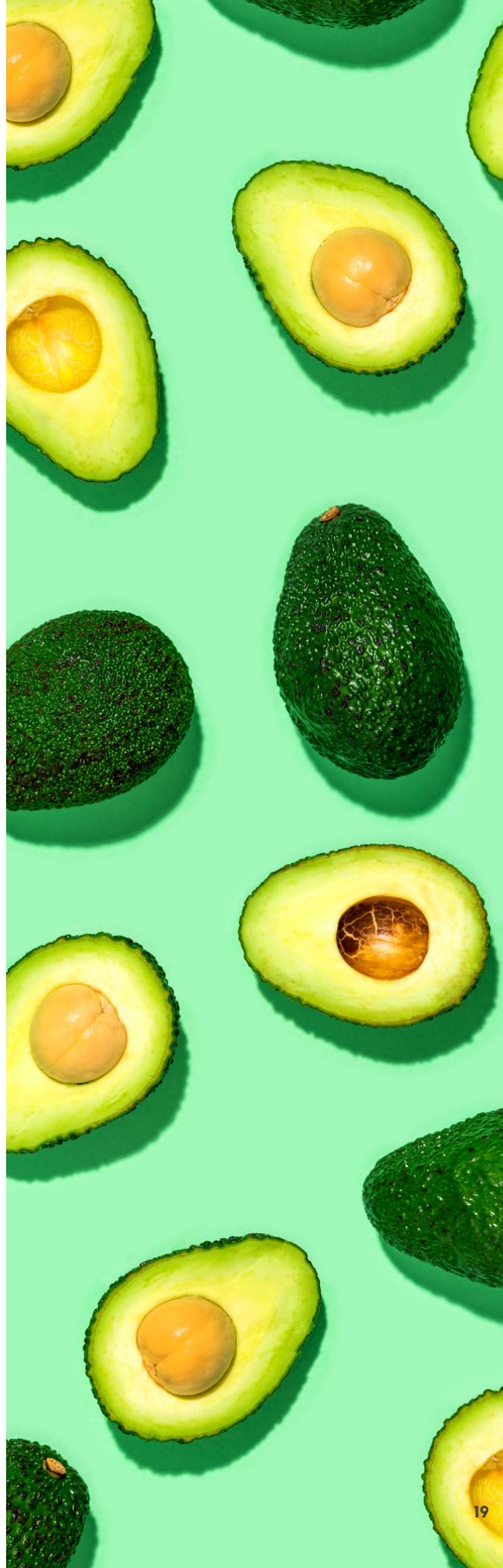
Tradicionales

- Fruto: en diferentes estudios clínicos se ha comprobado que la suplementación de aguacate a la dieta (300 g/día) favorece el control de la lipemia (reduce el colesterol total y aumenta el cociente entre lipoproteínas de alta y baja densidad (HDL/LDL). Por su contenido en luteína se preconiza su consumo para mejorar la función cognitiva (Scott et al). Se considera un complemento muy adecuado para situaciones especiales como embarazo y lactancia.

- Aceite, por vía tópica: cosmética (ha demostrado su utilidad en casos de esclerodermia y psoriasis).

- Insaponificable: Reducir el dolor y mejorar la funcionalidad en artrosis. Una formulación a base de insaponificable de aguacate y soja se ha empleado por vía oral en el tratamiento de artrosis, principalmente de cadera, rodilla y articulación temporo-mandibular. Diversos ensayos clínicos han constatado su eficacia en dosis 300 mg/día, con mejorías significativas en un 70% de los casos y una reducción de las necesidades de analgésicos y de antiinflamatorios tras 3 meses de tratamiento.

- Hoja: El extracto acuoso de la hoja de aguacate es empleado popularmente por vía oral como diurético, antihipertensivo, emenagogo, abortivo, en casos de bronquitis, tos y como antiinflamatorio. No hay suficiente evidencia de la eficacia y seguridad para estos usos.





Efectos secundarios

En relación con preparados de mezcla de insaponificables de aguacate y soja: raramente alteraciones leves gastrointestinales, cutáneas o hepáticas.

Los aguacates pueden reducir la producción de leche en la madre lactante. También puede llegar a dañar la glándula mamaria.

Para aquellas personas que sufren de hipersensibilidad, el consumo de aguacates puede provocar una reacción en la piel.

Precauciones

Los preparados de aguacate no han mostrado reacciones de hipersensibilidad cruzada con alérgenos del látex (síndrome látex-frutas), sin embargo conviene tenerlo en cuenta en el caso de aparición de reacciones alérgicas durante el tratamiento.

Se ha estimado una dosis tóxica mínima por vía intraperitoneal en ratón de 1,0 mL para el extracto etanólico (95%) de hoja y tallo y 0,5 mL para el extracto acuoso de la hoja.



A close-up photograph of a tree branch with several green avocados hanging from it. The leaves are dark green and glossy. The background is slightly blurred, showing more of the tree and sky.

¿Sabías que?

MÉXICO PRODUCE CERCA
DE 3.5 MILLONES DE
TONELADAS DE AGUACATE
AL AÑO QUE LUEGO SON
DISTRIBUIDAS POR TODO EL
MUNDO.

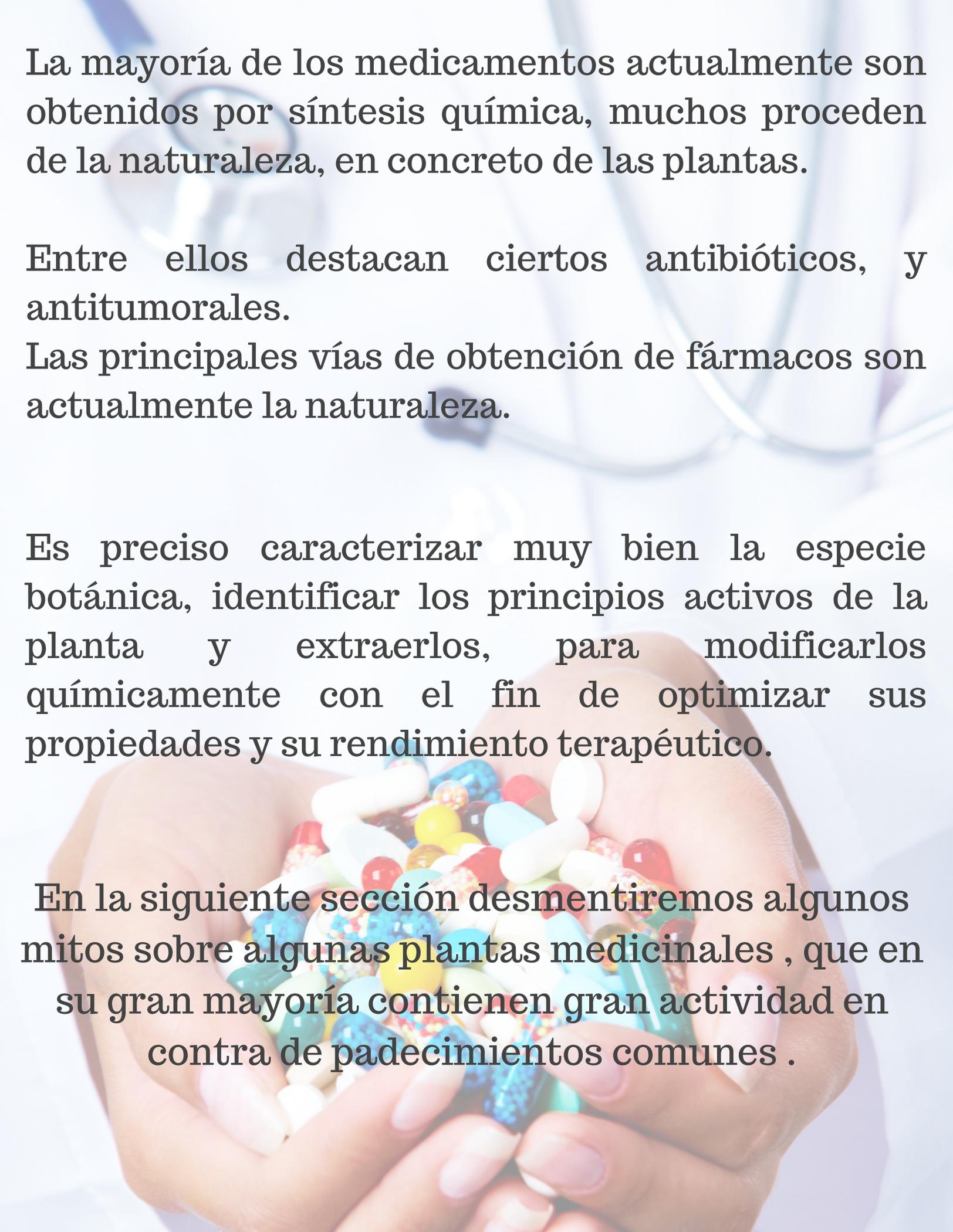
Plantas Medicinales



Realidad & Mito

Es común utilizar remedios caseros que se comparten en internet o de boca en boca para atender diversas molestias o padecimientos .

Sin embargo algunos no cuentan con un sustento científico que respalde su efectividad y por el contrario en algunos casos pueden representar un riesgo para la salud de las personas.



La mayoría de los medicamentos actualmente son obtenidos por síntesis química, muchos proceden de la naturaleza, en concreto de las plantas.

Entre ellos destacan ciertos antibióticos, y antitumorales.

Las principales vías de obtención de fármacos son actualmente la naturaleza.

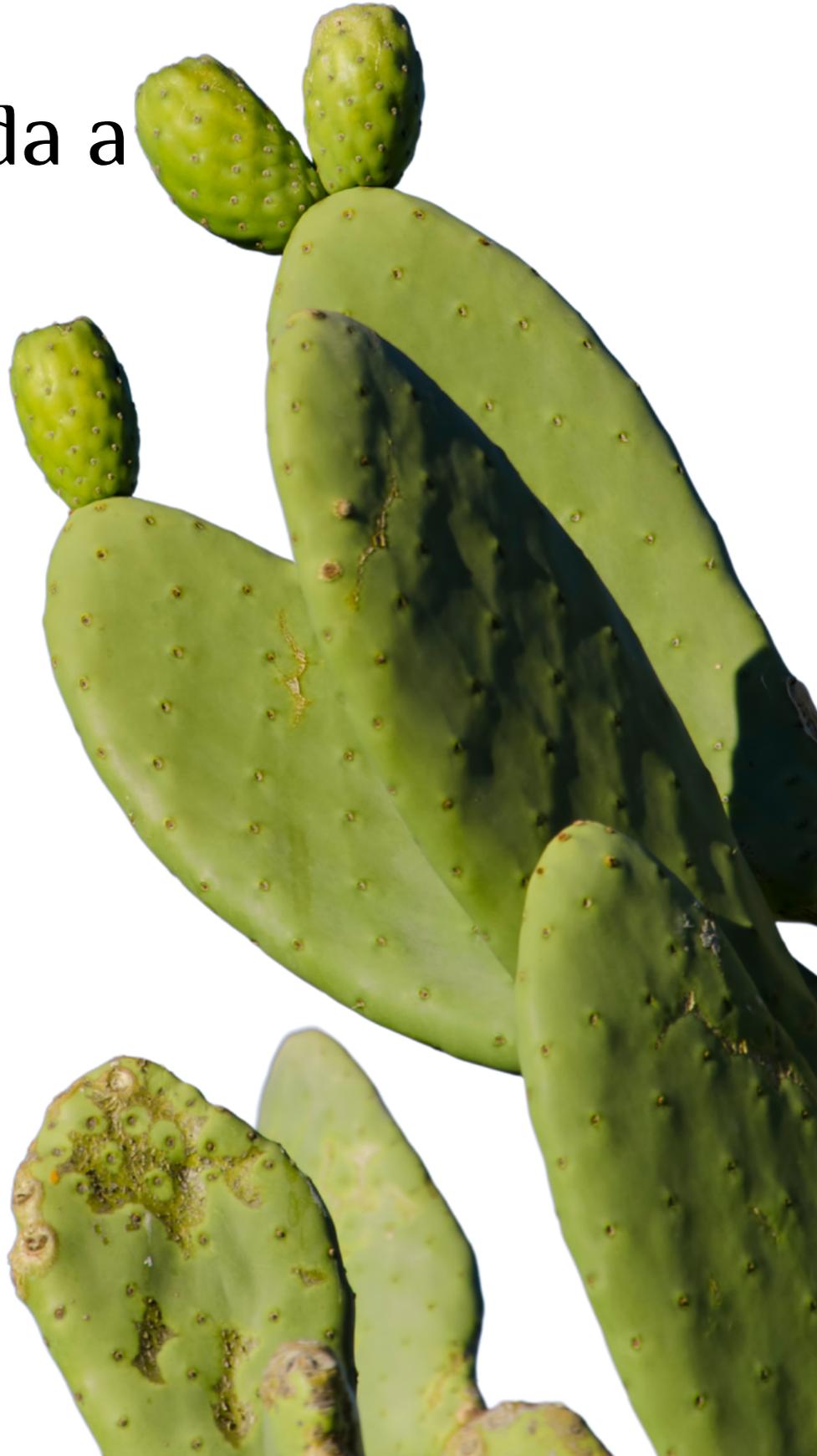
Es preciso caracterizar muy bien la especie botánica, identificar los principios activos de la planta y extraerlos, para modificarlos químicamente con el fin de optimizar sus propiedades y su rendimiento terapéutico.

En la siguiente sección desmentiremos algunos mitos sobre algunas plantas medicinales, que en su gran mayoría contienen gran actividad en contra de padecimientos comunes.

Mito: El Nopal cura la diabetes ✘

Realidad: ✔

El Nopal ayuda a controlar la diabetes, ya que sus propiedades te ayudan a estabilizar y regular los niveles de azúcar en sangre.



Ingredientes

1 taza de agua, 1 nopal, el jugo de 1/2 limón
2 cucharadas de la pulpa de Sábila

Se debe licuar todos los ingredientes y tomarlo de inmediato diariamente, en ayunas, preferentemente sin endulzar.



El Nopal contiene propiedades medicinales en el control de la diabetes, como antioxidante, antiviral, anticancerígeno y ayuda a reducir el colesterol.

La Sábila cuenta con propiedades astringentes y antiinflamatorias, la enzima lignina permite que la sábila sea cicatrizante y regeneradora.

Mito: La Menta disminuye la inflamación del estómago ✓



Realidad :



La menta es una planta que combate los problemas digestivos, respiratorios, bucales, entre otros.

Toma una infusión de Menta en ayunas

Cortar 12gr las hojas frescas para preparar la infusión.

se coloca la menta picada en un recipiente y se le agrega agua hirviendo.

Reposar 10 minutos y listo para tomar.



El mentol reduce malestares como estreñimiento, diarrea, dolores abdominales y calambres.

Previene malestares estomacales

Es un antioxidante natural que refuerza al sistema inmunológico

Al actuar como relajante es recomendable para el insomnio.

INFECCIONES URINARIAS



**SE CLASIFICAN EN
INFERIORES O DE
VÍAS BAJAS**

**Cistitis
Uretritis
Prostatitis**

**SUPERIORES O DE
VÍAS ALTAS**

**Pielonefritis agudas
nefritis bacteriana
aguda
Absceso intrarrenal
Absceso perinéfrico**

El diagnóstico se completa con la exploración física por parte del médico, y en algunas ocasiones, solicitar al laboratorio un cultivo de orina.



ALFONSO CAMPOS
FITOTERAPIA ESTUDEM

Renal 4

Le ayudará a tratar

- Cálculos renales
- Infecciones urinarias
- Infecciones renales
- Nefritis o inflamación del riñón retención de líquidos
- Ardor urinario,
- Limpieza renal, cistitis (inflamación de la vejiga).



Envíos a toda la República Mexicana y EUA

Capsulas Renal 4

SÍGUENOS EN:



FitoterapiaCampos



www.fitoterapiacampos.com

CONTACTO:



+52 222 883 0904

Gordolobo

Nombre científico:

Verbascum sp.

Parte utilizada:

Flor de gordolobo (Verbasci flos). Según la Farmacopea Europea, consiste en las flores reducidas a la corola y el androceo de *Verbascum thapsus* L., *V. densiflorum* Bertol (*V. thapsiforme* Schrad) y de *V. phlomoides* L.

Principales componentes

Mucílago (3%), constituido por una mezcla de polisacáridos (xiloglucano, un arabinogalactano y un arabinogalactano ácido). Iridoides: acubósido, 6- β -xilosil-acubósido, catalpol, 6- β -xilosil-catalpol, metilcatalpol, isocatalpol, etc. Saponósidos: verbascosaponósido y otros. Flavonoides (1,5-4%): apigenina, luteolina y sus 7-O-glucósidos, kempferol, rutina, etc. Ácidos fenólicos: cafeico, ferúlico y protocatéquico. Esteroles: digiprolactona.

Toxicidad: 10%



Características

Es una planta herbácea bienal que alcanza 2 m de altura. Tallo erecto ramificado y lanoso. Las hojas de hasta 50 cm de largo son ovales lanceoladas, alternas, afieltradas de pelusa blanca o plateada, formando una roseta basal el primer año. Durante el segundo año se alza un único tallo floral de 1 a 2 m de altura, este termina en una inflorescencia, constituida por un racimo denso con numerosas flores de color amarillo claro.



Propiedades del gordolobo:

- Anticatarral.
- Béquico.
- Antiinflamatorio.
- Expectorante.
- Relajante.
- Antialérgico suave.
- Antiséptica.
- Vulneraria.
- Astringente.

Uso interno de las flores de Gordolobo

- Catarro.
- Tos.
- Bronquitis y bronquitis asmática.
- Anginas, Faringitis.
- Ronquera.
- Inflamaciones de la vía respiratoria.



USOS

Usos tradicionales

Como antitusivo y antiinflamatorio.

Popularmente también se ha utilizado para tratar problemas pulmonares como el asma y la tos espasmódica, enfermedades inflamatorias, diarrea, migrañas, como espasmolítico, antiparasitario (*Trichomonas vaginalis*) y antihelmíntico (frente a *Ascaridia galli* y *Railletina spiralis*).

Las flores de gordolobo presentan actividad antiviral in vitro frente a los virus influenza A y B y frente al virus herpes simple tipo 1, probablemente debida a la acción sinérgica de más de uno de sus componentes.



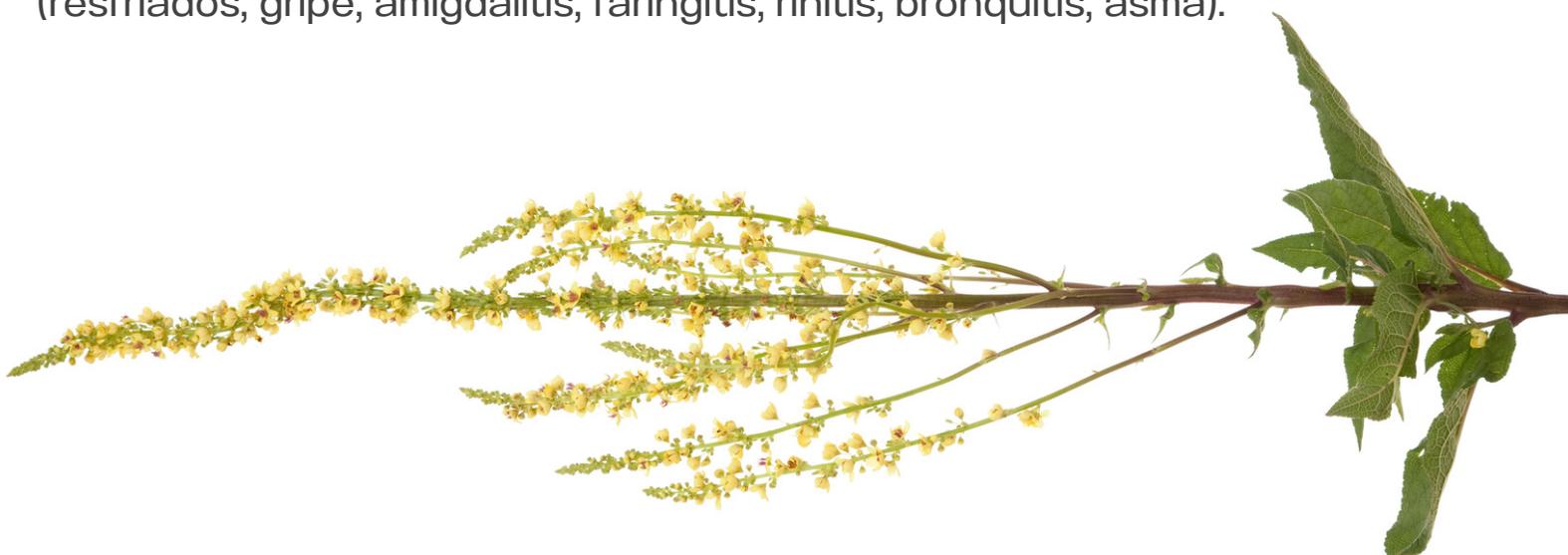


Usos farmacológicos

ESCOP aprueba su uso tradicional para el tratamiento del resfriado común asociado con tos o irritación faríngea, como demulcente y expectorante suave.

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba su uso tradicional para aliviar el dolor de garganta asociado a la tos irritativa y los resfriados.

Usos populares: afecciones respiratorias infecciosas o alérgicas (resfriados, gripe, amigdalitis, faringitis, rinitis, bronquitis, asma).



Precauciones

- Irritación de garganta: las flores de gordolobo contienen pelitos en los estambres y cáliz que son irritantes.

Para evitar estos efectos, se debe filtrar la infusión con papel de filtro o algodón.

- No se ha establecido la seguridad de su uso durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 12 años.



PRECAUCIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

Contraindicaciones

- Personas con alergia a las plantas: personas alérgicas a las plantas deben evitar los remedios con gordolobo. La persona puede ser alérgica al gordolobo, y además la planta puede contener polen de otras plantas debido a su densa vellosoidad.
- Personas con el tímpano roto: el aceite de gordolobo se utiliza para tratar el dolor de oídos producido por cera en las orejas o infecciones. No deben tomar este remedio personas con el tímpano roto.
- Enfermedades de hígado: el gordolobo no es una planta adecuada para personas con ictericia, hepatitis u otras enfermedades del hígado, debido a su contenido en cumarinas.

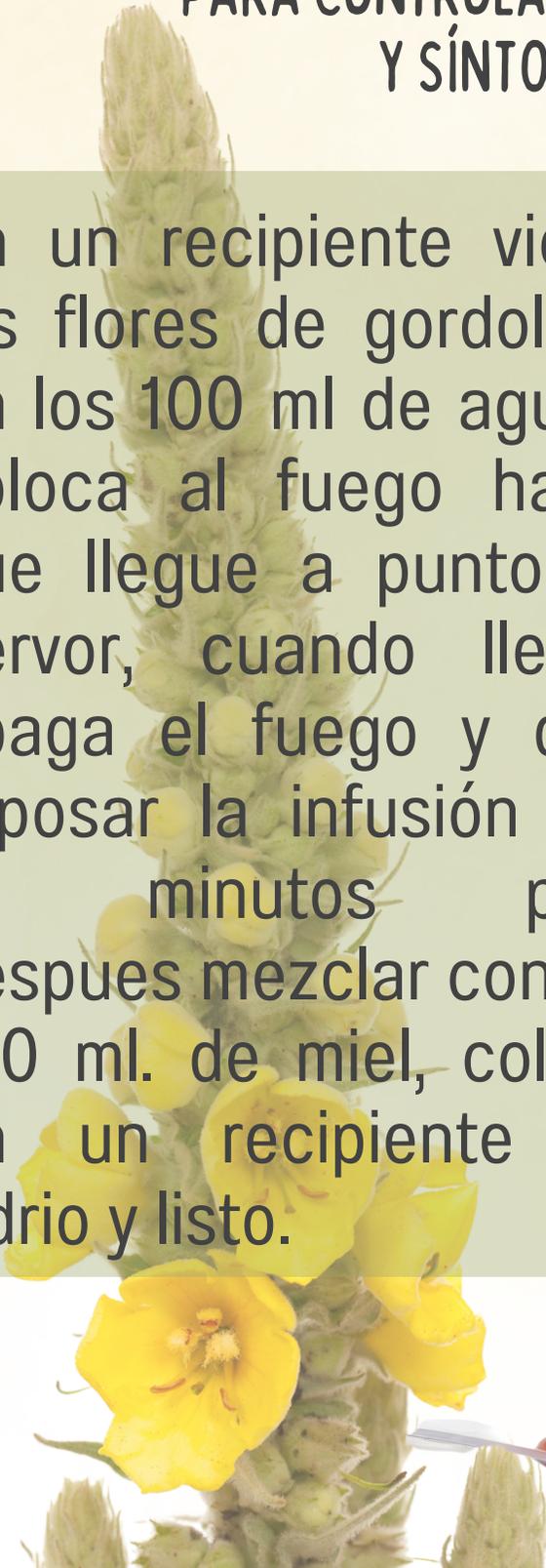
JARABE

DE FLOR DE GORDOLOBO

PARA CONTROLAR SECRECIONES BRONQUIALES
Y SÍNTOMAS DE GRIPE COMÚN

En un recipiente vierte las flores de gordolobo en los 100 ml de agua y coloca al fuego hasta que llegue a punto de hervor, cuando llegue apaga el fuego y deja reposar la infusión por 10 minutos para despues mezclar con los 150 ml. de miel, coloca en un recipiente de vidrio y listo.

- 150 ml. de miel de abeja
- 3 cucharadas de flores de gordolobo
- 100 ml de agua





*Hidratación
total*

*¿Sabías qué?
Mantenerse Hidratado,
previene las arrugas
prematuras*

¿Por qué es importante estar hidratado?

La importancia de una hidratación natural para alcanzar un estilo de vida saludable, el agua es el componente **principal** en nuestro cuerpo.

De acuerdo a la organización mundial de la salud (OMS). El agua es **vital** para el cuerpo humano, ya que la importancia de esto ayuda a diferentes funciones de nuestro organismo.

Este es el componente mayoritario de las células del cuerpo.

Normalmente , este representa el 60 % del peso corporal de una persona esta compuesto por agua, y se convierte en el **principal nutriente** para nuestro organismo.



Consecuencias de no estar bien hidratado

Las altas temperaturas, la sudoración y la pérdida de electrolitos, contribuyen a que nuestro organismo se deshidrate. Es por esto la importancia de mantenerse bien hidratado, ya que al no estarlo podrías sufrir estas consecuencias:

1. Problemas severos con los riñones
2. Deshidratación cutánea, piel y cabello
3. Calambres musculares
4. Boca seca
5. Hipertensión
6. Estreñimiento
7. Dolor en articulaciones
8. Aumento de peso
9. Fatiga

La hidratación cutánea es importante para una apariencia saludable.

¿Sabes si tu piel está hidratada?...





El agua desempeña importantes funciones en nuestro organismo, entre ellas:

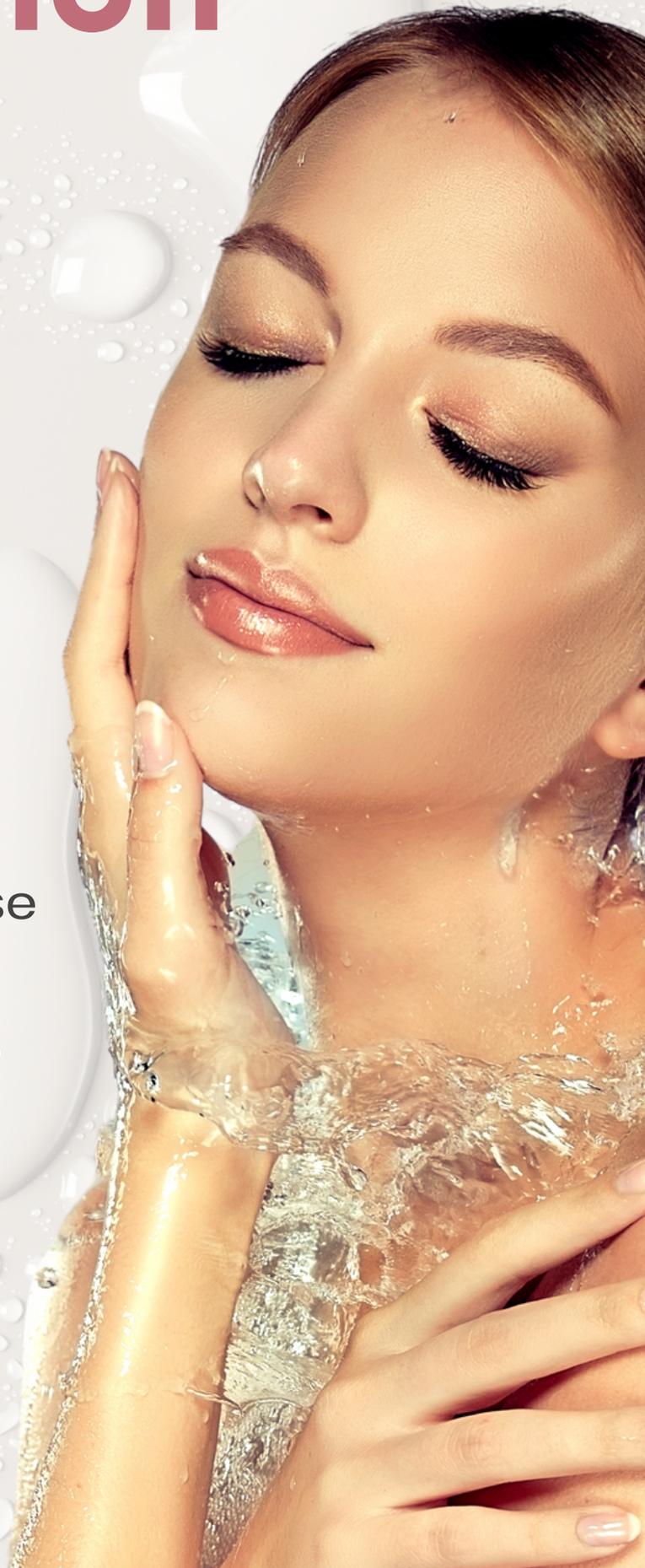
Actúa como lubricante, mantiene la apariencia de la piel en buenas condiciones, ayuda a la nutrición capilar, ayuda a eliminar toxinas, facilita la digestión de los alimentos y distribuye los nutrientes.

Hidratación cutánea

La hidratación cutánea se define como la cantidad de agua que posee nuestra piel.

La **piel** no es solo una capa que recubre el cuerpo, si no **es un órgano** imprescindible para la vida, este tejido se interpone entre el medio ambiente y el organismo.

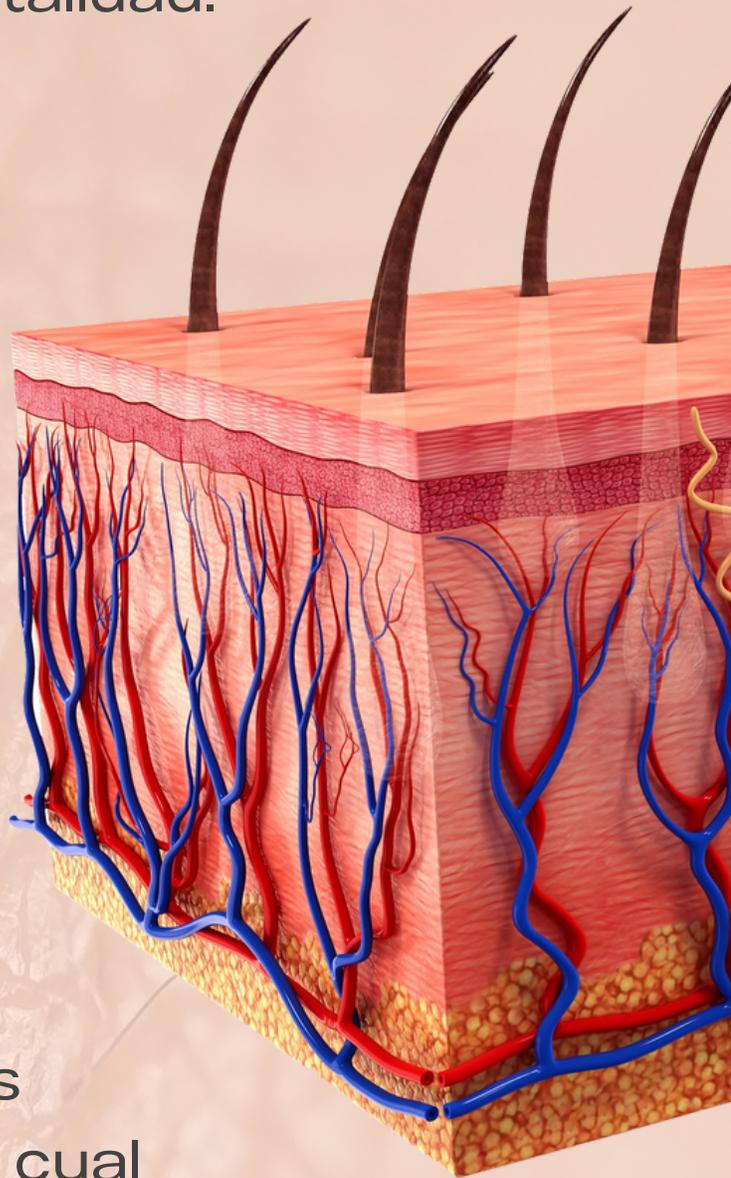
La piel está construida por tres capas: **hipodermis, dermis y epidermis.**



Epidermis: Es la capa superior de piel, la cual se encuentra encima de la dermis. Esta es el revestimiento del cuerpo y lo cubre en casi toda su totalidad.

Dermis: Se le llama dermis a la cara interna de la membrana de la epidermis, la cual se une a la dermis. Una de sus funciones es la de nutrir la epidermis, ya que en esta capa se carece de capilares sanguíneos.

Hipodermis: Se le llama hipodermis a la capa más profunda de la piel, en la cual contiene células de grasa y tejido adiposo.



Hidrátala y nutre tu piel

MASCARILLA

NUTRITIVA E HIDRATANTE

Ingredientes:

- ° 1/2 Aguacate
- ° 1 Cucharada de aceite de Coco
- ° 2 cucharadas de miel de abeja

Procedimiento:

1. En un recipiente agrega todos los ingredientes y mezcla.
2. Aplica esta mezcla y deja reposar 15 minutos
3. Pasado los 15 minutos, retira con un paño la mezcla. Posteriormente, lava tu cara con agua tibia





Ginkgo

(Ginkgo biloba)



- Mejora la memoria y concentración.
- Auxiliar en el tratamiento de Tinnitus.
- Retrasa el deterioro cognitivo en demencia.
- Mejora el flujo sanguíneo cerebral.



Envíos a toda la República Mexicana y EUA

**Extracto Líquido
1:1 de Ginkgo**

SÍGUENOS EN:  FitoterapiaCampos

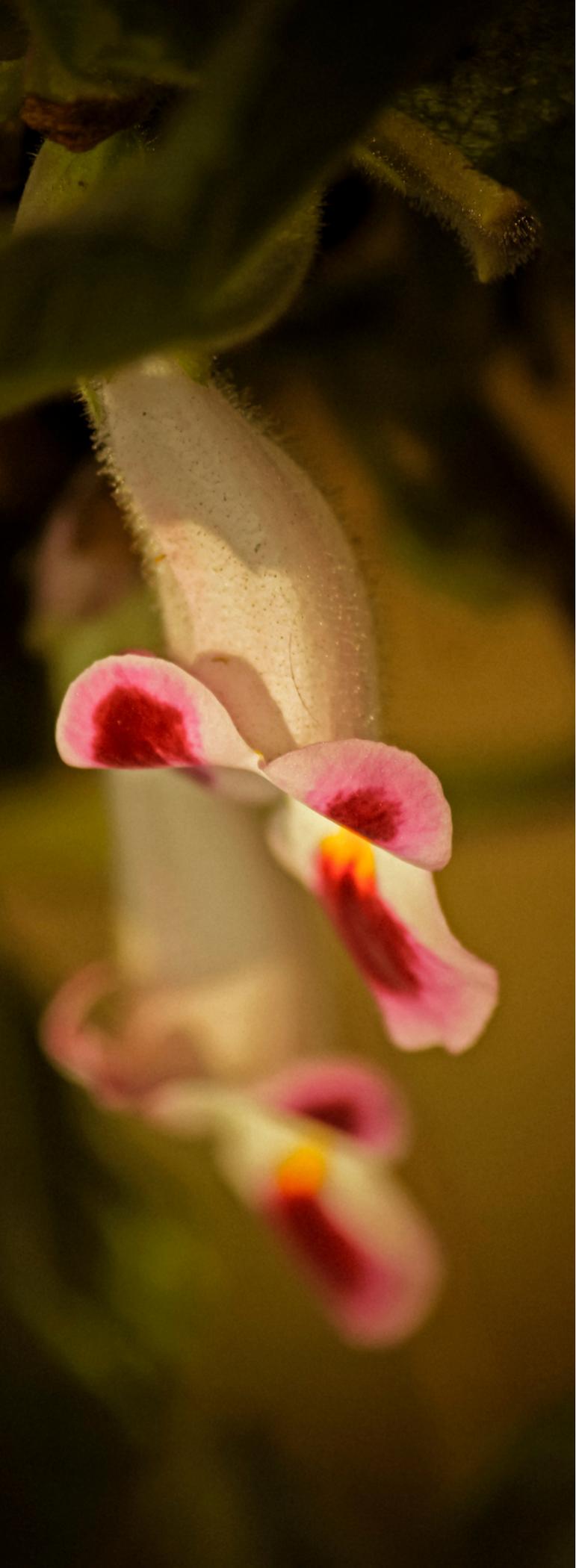


www.fitoterapiacampos.com

CONTACTO: LUPITA



+52 221 339 6020



Garra del diablo

Nombre científico:

Harpagophytum procumbens DC.

Parte utilizada:

Raíz de harpagofito (Harpagophyti radix). Según la Farmacopea Europea, consiste en la raíz secundaria tuberizada, cortada y desecada, de Harpagophytum procumbens DC y/o H. zeyheri Decne, con un contenido mínimo de un 1,2% de harpagósido, respecto a la droga seca.

Otras preparaciones de raíz de harpagofito descritas en la Farmacopea Europea:

- Extracto seco de raíz de harpagofito (Harpagophyti extractum siccum), obtenido mediante agua o disolventes acuosos o hidroalcohólicos equivalentes como máximo a etanol 95% V/V). Debe contener al menos un 1,5% de harpagósido respecto a la droga seca.

Toxicidad: 10%

Principales componentes

Los constituyentes químicos más característicos de la raíz de harpagofito son los iridoides, principalmente el harpagósido (0,8-3% en *H. procumbens* y 0,7% a 1,7% en *H. zeyheri*), junto 8-p-cumaroil-harpágido, y con pequeñas cantidades de procúmbido y su 6'-p-cumaroil éster.

Otros componentes: Ésteres heterosídicos fenilpropánicos (verbascósido o acteósido, isoacteósido), flavonoides, ácidos fenólicos, azúcares (destaca el tetrasacárido estaquiosa, hasta un 46%), fitosteroles libres y heterosídicos, triterpenos tipo oleanólico y trazas de aceite esencial.



Características

El harpagofito es una planta herbácea perenne rastrera (*procumbens* significa postrada en latín), es decir, sus tallos crecen hacia la superficie del suelo. Es una planta robusta con hojas opuestas y flores en forma de embudo que miden hasta unos 7 cm y de un color que va del púrpura al rosado. Lo más destacado de esta planta son, sin duda, los frutos que se caracterizan por una forma que recuerda unas garras. De ahí el nombre de la planta.

Usos tradicionales

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) y ESCOP aceptan el uso tradicional de la raíz de harpagofito para el alivio de los dolores articulares y desórdenes digestivos leves, como flatulencia y sensación de hinchazón y para la falta temporal de de apetito.

Diversos estudios clínicos muestran la efectividad de la droga y de sus diferentes extractos en el tratamiento de los dolores relacionados con la artrosis, osteoartritis, fibromialgia, lumbalgia crónica y otras afecciones osteoarticulares de origen reumático o no reumático.

Usos populares en los países de origen (Namibia, Botswana, África del Sur): para facilitar las digestiones, reducir la fiebre y aliviar los dolores del parto.



Usos farmacológicos

Actividad antiinflamatoria y analgésica: numerosos estudios experimentales in vivo con diversos extractos de raíz de harpagofito han puesto de manifiesto su actividad antiinflamatoria (en modelos de inflamación aguda o crónica) y analgésica (frente al dolor inducido por estímulos químicos, térmicos o mecánicos), siendo el harpagófito uno de los principios productores de dicha actividad.

: se ha demostrado experimentalmente que el harpagofito presenta actividad anticonvulsivante, protectora cardíaca frente a diversas arritmias e hipoglucemiante. Estas acciones no han sido demostradas clínicamente.

El harpagofito se ha utilizado tradicionalmente como tónico amargo, estimulante del apetito y digestivo.

Precauciones

No se aconseja su utilización en mujeres embarazadas debido a su posible acción oxitócica. Se desconoce si los compuestos del harpagofito se excretan en la leche materna, y los posibles efectos que esta excreción podría tener en el lactante. No se han evaluado la seguridad y la eficacia en niños y adolescentes.

Contraindicaciones

Úlcera péptica, gastritis: debido a su contenido en principios amargos, podría incrementar la secreción gástrica de ácido clorhídrico, por lo que se aconseja tener precaución en pacientes con historial de úlcera péptica. No emplear en caso de obstrucción de las vías biliares.

CONTRAINDICACIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

Efectos secundarios

En general, los preparados de raíz de harpagofito son bien tolerados y solo se aprecian reacciones adversas leves en tratamientos prolongados o en individuos especialmente sensibles. Estos efectos secundarios (con una incidencia del 3%) son sobre todo molestias gastrointestinales: náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea.





Modo de uso

Posología propuesta por ESCOP (dosis diaria para adultos y ancianos):

a) Alivio sintomático de los dolores de la osteoartritis: 2-5 g/día de raíz desecada o dosis equivalente de extracto acuoso o hidroalcohólico (máximo 60% de etanol). Duración mínima del tratamiento: 2-3 meses.

b) Alivio de la lumbalgia: 4,5 g/día de droga como extracto seco acuoso o hidroetanólico (máximo 60% de etanol).

c) Dispepsia y pérdida de apetito: 0,5 g de droga en decocción, 3 veces al día, o 3 mL de tintura (1:10, etanol 25%).

POMADA

antiinflamatoria de

HARPAGOFITO

Coloca en un recipiente de vidrio el fruto desecado del Harpagofito hasta llenarlo junto con aceite de oliva extra virgen y dejarlo macerar de 20-30 días. Una vez que haya transcurrido ese tiempo mezcla en partes iguales el aceite de Harpagofito con cera de abeja y poner a baño maría hasta obtener una mezcla homogénea, vierte dicha mezcla en un recipiente con tapa y deja enfriar hasta que solidifique y obtenga una consistencia de pomada





BENEFICIOS

DE LA

KOMBUCHA

¿Qué es la kombucha?

Es una bebida natural fermentada elaborada a partir de té negro, rojo, azul, blanco o verde, azúcar, agua mineral y zumos orgánicos, mezcla a la que se le agrega una colonia de levaduras y bacterias conocida como SCOBY (por Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast).

Esta simbiosis de bacterias y levaduras es la esencia para que se trate de una bebida refrescante y sabrosa que además favorece la salud de la flora intestinal y el sistema inmunológico.





ORIGEN



Al explicar qué es la kombucha hacemos referencia a que esta bebida bien podría tener varios orígenes, parece que lo más probable es que el origen de la kombucha sea chino. Así, en registros del año 221 a.C. ya se hace referencia a la kombucha, resaltando su uso como digestivo y revitalizante.

En Japón, en cambio, el origen de la kombucha no está documentado sino hasta comenzada la Edad Media. incluso mencionan que el nombre del té significa té de alga, ya que kombu quiere decir alga y la terminación cha es té.

PRO BIÓTICO

Las bacterias de Kombucha incluyen bacterias del ácido láctico, que pueden actuar como probióticos, también contiene una dosis saludable de vitaminas B, dado que es un té fermentado, no solo obtiene los beneficios del té, sino que también tiene un alto contenido de probióticos beneficiosos, además contiene antioxidantes que combaten bacterias dañinas y puede ayudar a combatir varias enfermedades.



➔ Sube defensas



La kombucha tiene vitaminas del grupo B, C y bacterias saludables que refuerzan la inmunidad y preparan al organismo para combatir enfermedades virales e infecciosas.

➔ Hepatoprotectora



La kombucha mejora la capacidad de funcionamiento del hígado ya que contiene ácido glucurónico, una sustancia de efectos

desintoxicantes frente a fármacos, bilirrubina, productos químicos y otros contaminantes.

➔ Antibiótico



Sus potentes propiedades antibacterianas impiden el crecimiento de gérmenes como el

Listeria monocytogenes, H. pylori, Escherichia coli, Staphylococcus aureus y Escherichia coli, causantes de la diarrea común, la gastritis y las úlceras pépticas.

➔ Aliada del corazón



Sus polifenoles previenen trastornos cardiovasculares como la aterosclerosis y el infarto de miocardio ya que aumentan la circulación sanguínea y reducen los niveles de colesterol malo.



BENEFICIOS

➔ Mejora el ánimo y niveles de estrés



La kombucha tiene un alto contenido de probióticos y vitamina B, componentes beneficiosos para mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y disminuir la ansiedad.

➔ Sistema neurológico



Por su gran cantidad de antioxidantes, esta bebida ralentiza el proceso de envejecimiento del cerebro y la aparición de trastornos neurológicos.



Flor de Jamaica

(Hibiscus sabdariffa)

- Ayuda a bajar niveles de glucosa en la sangre.
- Contribuye a la pérdida de peso.
- Ayuda a bajar los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Ayuda a detoxificar el cuerpo.



Envíos a toda la República Mexicana y EUA

**Extracto Líquido
1:1 de Jamaica**

SÍGUENOS EN:  FitoterapiaCampos



www.fitoterapiacampos.com

CONTACTO:



+52 222 883 0904



Moringa

Nombre científico: Moringa oleifera Lam.

Parte utilizada: La droga vegetal está constituida por la hoja, generalmente seca aunque en ocasiones también fresca. Popularmente también se usan, como alimento, la semilla y su aceite (conocido como aceite de ben), la flor, fruto y raíz.

Toxicidad: 10%

Principales componentes

Tanto en las flores, hojas, raíces jóvenes y semillas inmaduras se ha descrito la presencia de:

- Un alto contenido en vitamina C (ácido ascórbico), junto con vitamina A, E (tocoferoles), K y del grupo B (ácido fólico).
- Sales minerales (potasio, calcio, hierro, magnesio, cinc).
- Ácidos grasos insaturados (ácidos oleico y linoleico).
- Fitoesteroles
- Polifenoles.

Características

La moringa es una mata caducifolia (caduca en ciertas épocas del año), que podría alcanzar los 15 metros de altura si el clima y las condiciones ambientales se lo permitan.



El árbol de moringa florece a partir de su primer semestre de vida, echando flores blancas de unos 2.5 centímetros de diámetro, con unos delicados pistilos amarillos. Las semillas crecen dentro de una especie de cáscara marrón, alargada (30 a 120 centímetros), que cuelga de las ramas. Cuando se resecan se fragmentan en tres, y en cada lado «guardan» unas 20 pepas que también muestran una coloración marrón.



Farmacológicos

El principal uso de los distintas partes de la moringa es como alimento y como complemento nutricional. Debido a los múltiples efectos beneficiosos atribuidos a su hoja, flor, fruto, semilla y raíz, se ha considerado a la moringa un árbol “curalotodo”. Tradicionalmente se ha utilizado para prevenir o tratar numerosas enfermedades: anemia, ansiedad, asma, ataques de parálisis, bronquitis, catarros, cólera, congestión del pecho, conjuntivitis, deficiencia de esperma, déficit de leche en madres lactantes, diabetes, diarrea disfunción eréctil, dolor en las articulaciones, dolores de cabeza, dolor de garganta, escorbuto, esguinces, espinillas, fiebre, gonorrea, hinchazón glandular, hipertensión arterial, histeria, impurezas en la sangre, infecciones cutáneas, llagas, malaria, otitis, parasitosis intestinales, picaduras venenosas, problemas de vejiga y próstata, psoriasis, trastornos respiratorios, tos, tumores, úlceras, etc.



USOS

Tradicionales

La moringa está reconocida como un superalimento rico en vitaminas, ya que puede aportar las vitaminas A, B, C, E y K, además de otros minerales como hierro -de manera abundante-, fósforo, zinc, calcio, potasio, triptófano, magnesio o selenio, entre otros. Contiene más vitamina A que las zanahorias, más calcio que la leche y más vitamina C que las naranjas. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su uso para combatir la desnutrición.





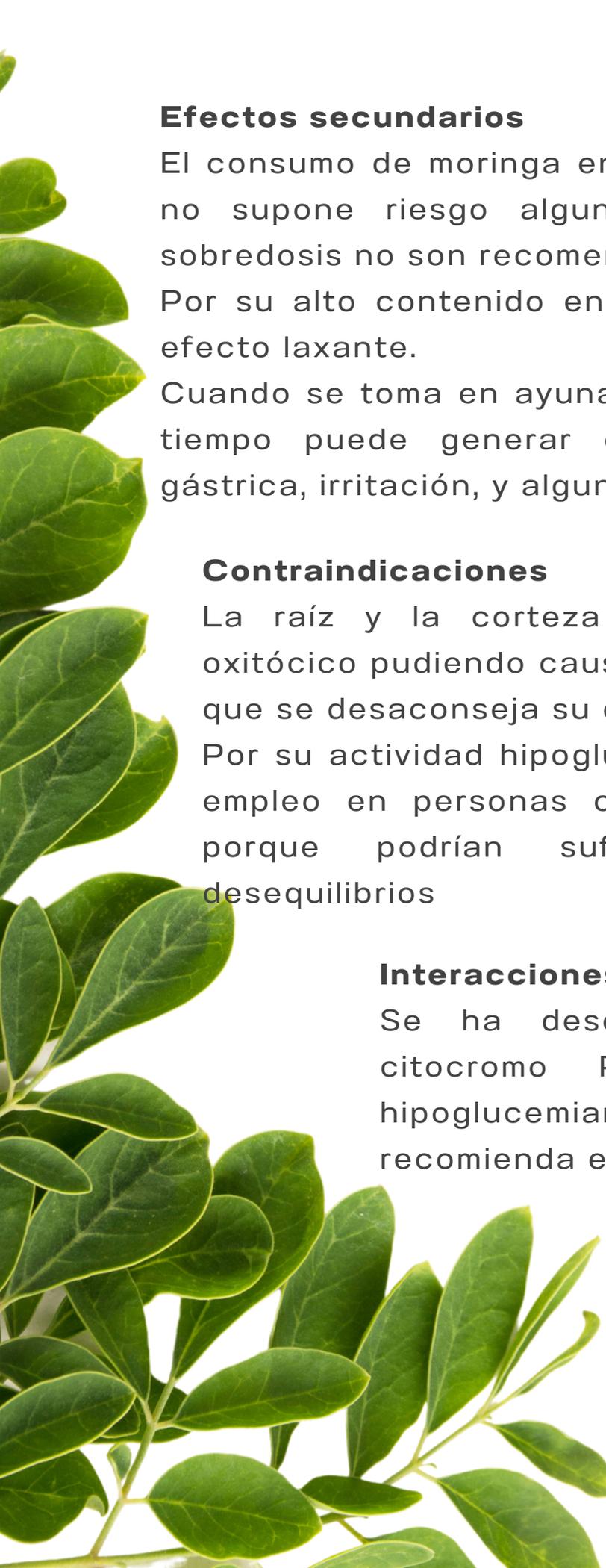
- Las flores se consumen frescas, crudas o hervidas.
- Los frutos, frescos y hervidos, de forma similar a las judías; las semillas inmaduras se consumen tostadas, como los frutos secos.
- Las raíces, secas como condimento y frescas de forma similar a las hortalizas.
- El aceite de las semillas es rico en aminoácidos azufrados y en ácido oleico. Tras su refinado se obtiene el “aceite de ben” que se utiliza como lubricante alimentario y como sustitutivo del aceite de oliva.

Modo de uso

La moringa constituye una fuente alimentaria habitual en amplias áreas geográficas, por su aporte nutricional. Sus hojas, flores, semillas, frutos y raíces son comestibles y tienen un aroma y sabor agradables, aunque en algunos casos picante.

- Las hojas, tradicionalmente se consumen crudas, hervidas o desecadas, incorporadas a ensaladas, salsas, guisos, zumos, pan o sopas. En polvo se utiliza como complemento alimenticio.





Efectos secundarios

El consumo de moringa en dosis o cantidades razonables no supone riesgo alguno para la salud, aunque las sobredosis no son recomendables en ningún caso.

Por su alto contenido en fibra, puede producir un ligero efecto laxante.

Cuando se toma en ayunas, o durante periodos largos de tiempo puede generar en personas sensibles acidez gástrica, irritación, y alguna reacción alérgica.

Contraindicaciones

La raíz y la corteza pueden presentar un efecto oxitócico pudiendo causar un aborto espontáneo, por lo que se desaconseja su empleo en caso de embarazo.

Por su actividad hipoglucemiante, no se recomienda su empleo en personas con niveles bajos de glucemia, porque podrían sufrir desmayos, debilidad y desequilibrios

Interacciones

Se ha descrito que puede afectar al citocromo P450 e inhibir el efecto hipoglucemiante de la sitagliptina. No se recomienda el uso concomitante, sin control

médico, con antidiabéticos orales, antihipertensivos, levotiroxina u otros medicamentos recetados para la función tiroidea y con retrovirales.

Elimina verrugas



MORINGA

Hierve, por 10 minutos, -1 taza de agua que contenga 2 cucharadas de raíz de moringa.

Pasado ese tiempo, tapa y deja que enfríe la mezcla.

Aplica el líquido con una bolita de algodón. Aplica varias veces al día sobre la zona afectada.



CUIDA LA SALUD DE TUS RIÑONES

Las funciones del riñón se describen a continuación:

El riñón es uno de los órganos más vitales del cuerpo humano, su mal funcionamiento puede llevar a enfermar seriamente.

La principal función del riñón es depurar y desintoxicar el organismo, si llevamos una buena alimentación le ponemos las cosas más fáciles a este órgano, ya que puede realizar más fácil su tarea y habrá menos toxinas que no se puedan eliminar por la orina.

Algo que debes evitar para el cuidado de los riñones es el consumo

de sal y productos altamente procesados, así como abusar de los lácteos, ya que estos favorecen la aparición de cálculos biliares e insuficiencia renal.

El agua es fundamental para la limpieza de los riñones, debes procurar beber suficiente agua para eliminar por la orina los elementos nocivos para tu cuerpo.

1.Remoción de productos de desecho:

La función más importante del riñón es la purificación de la sangre a través de la remoción de productos de desecho.

Las proteínas se encuentran en los alimentos que consumimos, ya que son necesarias para el crecimiento y reparación del cuerpo. Cuando el cuerpo utiliza dichas proteínas se generan productos de desecho, y la acumulación de estos desechos pueden ser malos para el cuerpo.

El riñón filtra la sangre, y los productos de desecho son excretados en la orina.

2. Remoción del exceso de fluido.

La segunda función más importante del riñón es regular el balance de fluidos al excretar cantidades extra de agua en forma de orina y retiene la cantidad que el cuerpo necesita.

Pero cuando los riñones fallan ya no pueden remover el exceso de agua en forma de orina, el exceso de agua en el cuerpo lleva a la hinchazón.

3. Balance de minerales y químicos.

Los riñones regulan minerales y químicos como el sodio, potasio, hidrogeno, calcio, magnesio, fósforo y bicarbonato, de igual forma mantiene la composición normal del fluido corporal.

Al haber cambios en los niveles de sodio pueden afectar a nivel sensorial, y los cambios en nivel de potasio puede afectar el ritmo del corazón y la función de los músculos.

La salud de los huesos y dientes se pueden ver afectados por cambios en el nivel de calcio y fósforo.

4. Control de la presión arterial.

El riñón regula el agua y las sales del cuerpo, también produce diferentes hormonas, entre ellas renina, angiotensina, aldosterona, prostaglandinas, etc, lo que juega un papel importante en el control de la presión arterial. Si se producen alteraciones en la producción hormonal y en la regulación de sales y agua en un paciente con insuficiencia renal puede causar hipertensión arterial

5. Producción de glóbulos rojos.

La producción de eritropoyetina en los riñones juega un papel importante en la producción de glóbulos rojos, un paciente con insuficiencia renal produce menos

eritropoyetina, es por ello que se ve disminuida la producción de glóbulos rojos resultando en hemoglobina baja (anemia).

6. Huesos sanos

Para la absorción del calcio de los alimentos en los huesos, el crecimiento de los huesos y dientes, es esencial la vitamina D que el riñón convierte a su forma activa. En la insuficiencia renal el crecimiento de los huesos es reducido y también se vuelven débiles.

SABÍAS QUE

La mayoría de los problemas renales ocurren lentamente. Una persona puede tener enfermedad renal “silenciosa” durante años. La pérdida gradual de la función renal se conoce como enfermedad renal crónica (ERC) o insuficiencia renal crónica.

ALIMENTOS QUE BENEFICIAN LA SALUD DE LOS RIÑONES

El agua es fundamental para la limpieza de los riñones, debes procurar beber suficiente agua para eliminar por la orina los elementos nocivos para tu cuerpo.

Algo que debes evitar para el cuidado de los riñones es el consumo de sal y productos altamente procesados, así como abusar de los lácteos, ya que estos favorecen la aparición de cálculos biliares e insuficiencia renal.

Alimentos que benefician la salud de los riñones.

Los **arándanos** mantienen los riñones desintoxicados y ayudan también a que la vejiga esté limpia. Incluir los arándanos en nuestra alimentación podría ayudar

también a mejorar la memoria y la función cerebral, además de reducir el colesterol malo. Para aprovechar sus beneficios, los expertos recomiendan comer 30 gramos de arándanos azules al día, lo cual equivale a 25 piezas de tamaño regular, a un puñado mediano y a 17 calorías aproximadamente.

Los **cereales integrales** por su contenido de fibra ayudan a eliminar toxinas del cuerpo, de igual forma ofrecen energía, como lo es el trigo, avena, arroz integral, etc.



Las **fresas** son ideales para prevenir la oxidación del cuerpo y mantener en forma a los riñones. Si las consumes con regularidad, desintoxicarás y depurarás los riñones de toxinas. Ya que esta fruta es rica en vitamina C, potasio y bromelia. La bromelia tiene efectos antiinflamatorios y

diuréticos, adicionalmente contribuye a eliminar las toxinas a través de la orina.

Por su alto contenido en vitamina C, potasio y enzimas como la bromelina, la **piña** ayuda a combatir infecciones o inflamación en los riñones. Otros beneficios de la piña es regular el tránsito intestinal, mejora la digestión y la circulación sanguínea, es antioxidante y favorece al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

Los **alimentos ricos en calcio** como lechuga, brócoli, espárragos, col, calabaza y algunos pescados como salmón y sardina, favorecen los riñones para su fortalecimiento y buen funcionamiento.

Las **verduras y frutas ricas en potasio** como el plátano, la manzana, la naranja, el melocotón, la patata, cebolla, apio y coliflor son fundamentales para aumentar la producción de orina.

Ahora que hemos comprendido la importancia real de mantener nuestros riñones en buen estado, tenemos que ponernos manos a la obra para cuidarlos. Practicar ejercicio o realizar actividades físicas habituales ayuda a eliminar toxinas.

Manteneen una alimentación controlada, evita el consumo excesivo de toxinas, no se recomienda comer alimentos procesados o azucarados en exceso.

Evita el consumo de alcohol, debido a que este provoca una inflamación en los riñones y con el paso de los años, podría ocasionarte problemas mucho más graves.

La sangre circula por lo riñones varias veces al día, en 24 horas los riñones filtran alrededor de 150 cuartos de galón de sangre. La mayoría del agua y otras sustancias que se filtran a través de los glomérulos son devueltas a la sangre por

los túbulos. Únicamente 1 o 2 cuartos de galón se convierten en orina.



SABÍAS QUE

La sangre sin filtrar fluye hacia los riñones a través de la arteria renal y la sangre filtrada sale por la vena renal. El uréter transporta orina desde el riñón hasta la vejiga.



Jugo de frambuesa, naranja y manzana.

INGREDIENTES

- 20 frambuesas (naturales no congeladas).
- 1 manzana.
- 3 manzanas.
- 3 naranjas.
- 1/4 de taza de agua.

PREPARACIÓN

1. Lava muy bien las frutas.
2. Corta la manzana en cubos, retirar el corazón (tronco) y las semillas.
3. Exprime la naranja, hazlo sobre un colador para evitar que caigan semillas o gajos.
4. Incorpora todos los ingredientes en la licuadora, procesa durante 2 - 3 minutos o hasta conseguir un líquido homogéneo y sin grumos.





Este zumo es recomendable tomarlo en ayunas, 30 minutos antes del desayuno, durante una semana. Si revisamos los aportes de cada uno de sus ingredientes, obtendremos:

Frambuesa

Contienen minerales como magnesio y potasio, encargados de mantener el equilibrio hídrico del cuerpo. En consecuencia, evitan la cistitis, piedras en los riñones, fatiga corporal, calambres y taquicardias.

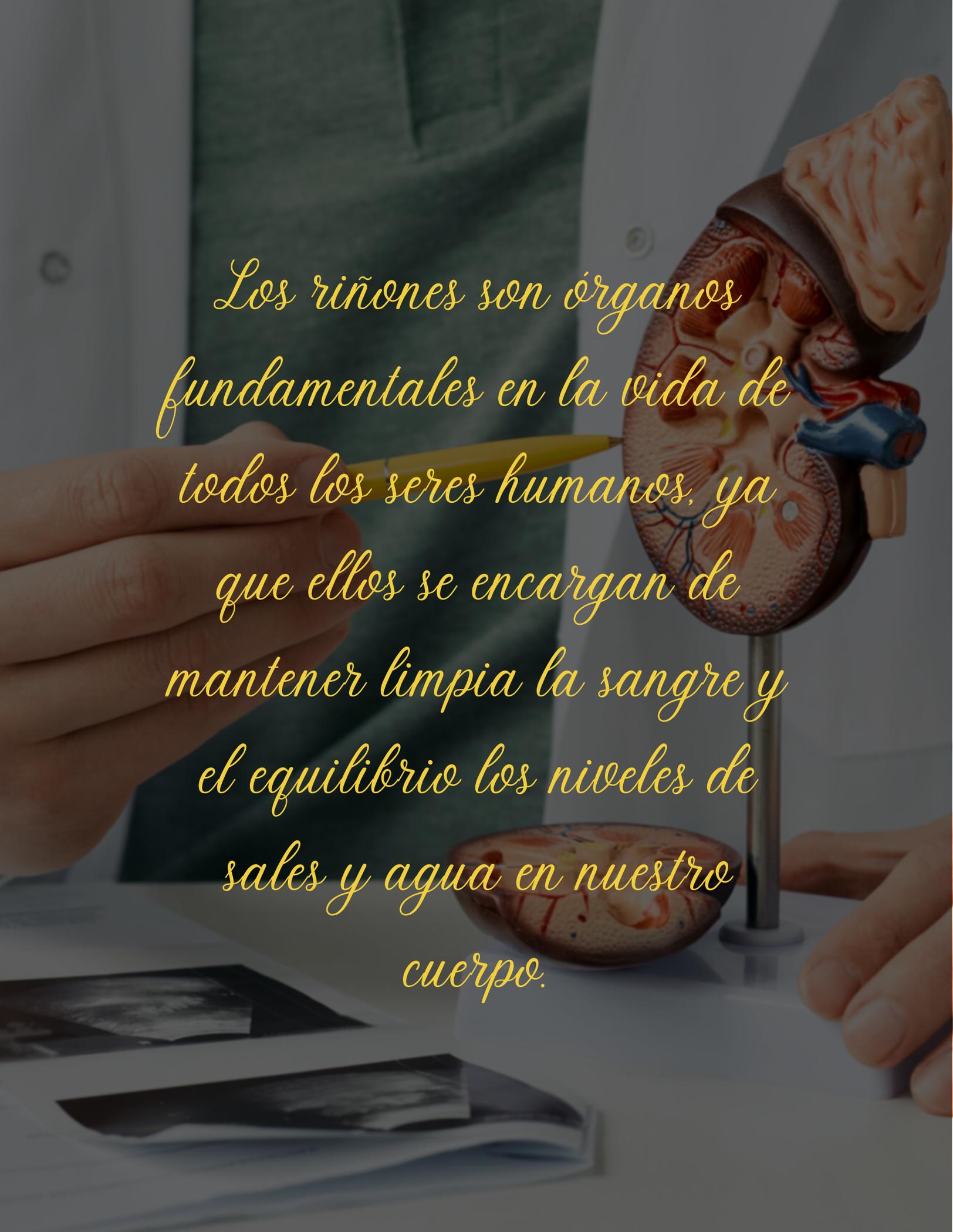
Jugo de frambuesa, naranja y manzana.

Naranja.

Aumentan los niveles de citrato en la orina y esto reduce los niveles de cristalización del ácido úrico y el oxalato de calcio, los componentes más comunes de los cálculos renales. Por ello, este es un alimento perfecto para los jugos que ayudan a los riñones y vías urinarias.

Manzana.

La pectina favorece la reducción de los factores de riesgo de daño renal y mantiene equilibrados los niveles de colesterol y el azúcar en la sangre (Factores que indirectamente también perjudican os riñones).

An anatomical model of a human kidney is shown on a stand. A hand is pointing to the model with a yellow pen. The model is detailed, showing the internal structure of the kidney, including the renal cortex, medulla, and renal pelvis. The background is a blurred laboratory setting with a white lab coat and a microscope.

Los riñones son órganos fundamentales en la vida de todos los seres humanos, ya que ellos se encargan de mantener limpia la sangre y el equilibrio los niveles de sales y agua en nuestro cuerpo.



ALFONSO CAMPOS
FITOTERAPIA NATURISMO

Tratamiento Detox riñones

- Limpia y depura las vías urinarias.
- Facilita la eliminación de las toxinas del organismo.
- Eficaz para aliviar el dolor renal y del tracto urinario.
- Actúa como un diurético natural.



Envíos a toda la República Mexicana y EUA

Tratamiento Detox riñones 1:1

SÍGUENOS EN:  FitoterapiaCampos



www.fitoterapiacampos.com

CONTACTO:



+52 221 339 6020

ORTIGA

Nombre científico:

Urtica sp.

Parte utilizada:

- Hoja de ortiga (Urticae folium). Según la Farmacopea Europea, consiste en la hoja seca, entera o fragmentada, de *Urtica dioica* L., *Urtica urens* L. o una mezcla de las dos especies, con un contenido mínimo de un 0,3% de la suma de ácido cafeoilmalico y ácido clorogénico, respecto a la droga seca.

- Raíz de ortiga (Urticae radix). Según la Farmacopea Europea, consiste en las partes subterráneas, enteras o fragmentadas, de *Urtica dioica* L., *Urtica urens* L. o una mezcla de ambas especies.

La Agencia Europea de Medicamentos (EMA) también ha elaborado la monografía de sumidad de ortiga (*Urtica dioica* L., *Urtica urens* L., herba).

Toxicidad: 10%



Principales componentes

- Hoja, planta fresca: clorofila a y b (2,5-3%), carotenoides (β -caroteno). Flavonoides derivados del quercetol, kempferol y ramnetol. Sales minerales (hierro, calcio, sílice, azufre, potasio, manganeso). Ácidos orgánicos (cafeico, clorogénico, gálico, fórmico, acético). Provitamina A. Mucílagos. Escopoletósido. Sitosterol. En los tricomas (pelos urticantes): acetilcolina, histamina, serotonina (5-hidroxitriptamina).
- Raíz: 0,1% de aglutinina (lectina) de la *Urtica dioica* (UDA); un polisacárido mixto; escopoletina; 3- β -D-glucósido de sitosterol; lignanos; ceramidas; ácidos grasos: ácido (10E, 12Z)-9-hidroxi-10,-12-octadecadienoico; monoterpénidos.
- Fruto: mucílago, proteínas, aceite fijo (hasta un 30%) con un elevado contenido en ácido linoleico (hasta un 83% de los ácidos grasos totales) y un 0,1% de tocoferoles.

COMPONENTES Y MODO DE USO

Dosis recomendadas por la EMA

a) Hoja / parte aérea:

La ESCOP recomienda, para adultos, la administración oral de:

- Extractos hidroalcohólicos correspondientes a 8-12 g de hoja al día, divididos en 2-3 dosis.
- Infusión: 3-5 g por taza, hasta 3 veces al día.
- Tintura (1:5, etanol 25%): 2-6 mL, tres veces al día.
- Jugo fresco: 10-15 mL, hasta tres veces al día.

Uso externo:

- Hoja aplicada sobre la piel de la zona dolorida durante 30 minutos, una vez al día.



USOS

Tradicional

Agencia Europea del Medicamento (EMA), como uso tradicional:

a) Hoja (para mayores de 12 años):

- Alivio de los dolores articulares leves.
- Aumentar el flujo urinario (terapia de lavado de las vías urinarias), para aliviar las afecciones urinarias leves.

b) Parte aérea (para mayores de 12 años):

- Aumentar el flujo urinario (terapia de lavado de las vías urinarias), para aliviar las afecciones urinarias leves.
- Alivio de los dolores articulares leves.
- Afecciones seborreicas de la piel.

c) Raíz: alivio de los síntomas del tracto urinario inferior asociados a la hiperplasia benigna de próstata (HBP).

Popularmente, la parte aérea, también se utiliza como remineralizante, antianémico, "depurativo" e hipoglucemiante. Su empleo tópico como rubefaciente (urticante) para el tratamiento de dolores reumáticos está prácticamente en desuso.





Farmacológico

- Hoja y parte aérea: diurético (y como tal "depurativo"), ligeramente hipoglucemiante. La hoja fresca en aplicación tópica es rubefaciente. La hoja se emplea como fuente para la obtención de clorofila.
- Raíz: diurético, antiinflamatorio, con una acción específica sobre el tejido prostático.

La hoja y la parte aérea han mostrado in vitro e in vivo acciones antiinflamatoria, diurética, hipoglucemiante, analgésica, anestésica local, antimicrobiana, antihipertensiva y anticancerígena (mediante la inducción de apoptosis y la inhibición del crecimiento celular y de la migración celular), y aumenta la sensibilidad al paclitaxel de las células de cáncer de mama.

Con la raíz se ha observado in vitro una reducción de la capacidad de unión de la globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG) a los receptores prostáticos. El ácido (10E, 12Z)-9-hidroxi-10,-12-octadecadienoico mostró una actividad inhibidora de la aromatasa. A La hoja de ortiga ha mostrado, in vitro e in vivo, efectos antiproliferativos y apoptóticos.



Contraindicaciones

Referidas a su uso como diurético: insuficiencia renal o cardíaca, salvo por prescripción y bajo control médico.

Efectos secundarios

Para toda la planta: ocasionalmente puede producir molestias digestivas (náuseas, vómitos, diarrea) y reacciones alérgicas cutáneas (picor, exantema, urticaria).

Precauciones

La EMA advierte que los preparados de sumidad aérea no está indicados en caso de artritis aguda.

Shampoo para controlar caspa y caída de cabello de

ortiga

Necesitas:

- 5 gotas de aceite esencial de incienso
- 5 cucharadas de betaina de coco
- 4 cucharadas de aceite extra virgen de palma rojo
- 3 cucharadas de ortiga en polvo
- 2 cucharadas de agar agar
- 2 cucharadas de miel
- 100 ml de agua destilada

Procedimiento:

En un recipiente coloca la betaina de coco, el aceite de palma rojo, el polvo de ortiga, el aceite de incienso y mezcla por 3 min con una batidora de mano.

En otro recipiente coloca el agar agar junto con la miel de abeja una vez que no quede ningún grumo añade el agua destilada y revuelve. En otro recipiente con rosca añade ambas mezclas resultantes y agita hasta que ambas se incorporen.





9

FAMILIAS
BOTÁNICAS

El reino vegetal está formado por 400.000 especies conocidas y aceptadas.

Para distinguirlas de las demás, los botánicos las agrupan en familias. Sus miembros pueden tener la misma clase de flor, o las mismas hojas, o el mismo fruto, pero se diferencian de otras plantas en todo lo demás, a continuación te presentaremos 9 de las más importantes.



CEBOLLA

- **Liliáceas:** Se trata de plantas herbáceas perennes, a veces presentan una forma bulbosa. Sus hojas son verdes y alternas, y su fruto suele ser una cápsula formada por semillas planas. A esta familia pertenecen los ajos, los puerros, las cebollas o los espárragos.



PIMIENTO

- **Solanáceas:** Los miembros de esta familia suelen tener una corta vida, pero en algunos casos pueden crecer de manera anual. Sus hojas son simples y sus flores, normalmente, llamativas (blancas, rosas, amarillas...). Dan un fruto en cuyo interior se encuentran las semillas. Es el caso de los tomates, los pimientos o las berenjenas.



SÁBILA

- **Asteráceas:** Es una familia de plantas muy numerosa, presentan hojas alternas, espiraladas y, normalmente, muy carnosas. Sus flores, en algunos casos, son muy llamativas con colores variados. Su semilla tiene forma de paracaídas, lo cual le ayuda a extenderse. Aquí clasificamos a los girasoles, las lechugas o las alcachofas.

- **Cucurbitáceas:** Son plantas trepadoras, de ciclo anual. Son muy características por estar recubiertas por pelos. En su tallo se desarrolla una única hoja por nudo. Sus frutos tienen una forma alargada o redondeada y en su interior se encuentran las semillas. A esta familia pertenecen las calabazas, los melones y las sandías.



- **Quenopodiáceas:** Estas plantas suelen presentar hojas simples, aunque no siempre tienen. Sus flores, de color blanco, marrón o rosa, son pequeñas. Sus raíces, en algunos casos, son rizomatosas (directamente consumibles). Aquí encontramos a las acelgas, las espinacas o las remolachas.



- **Crucíferas:** Conocidas también como brasicáceas, son plantas perennes cuyas hojas se distribuyen de manera radial y a la misma altura. Sus flores se agrupan en llamativos racimos. A esta familia pertenecen la coliflor, el brócoli, el rábano o el nabo.





CÚRCUMA

- **Zingiberáceas:** Son herbáceas perennes que poseen hojas dísticas, un único estambre con dos tecas, y un labelo petaloide derivado de dos estaminodios. Son aromáticas picantes, con células secretoras dispersas que contienen aceites esenciales. Tienen tallos rizomatosos de ramificación simpodial. A esta familia pertenecen la cúrcuma y jengibre



APIO

- **Umbelíferas:** Esta familia, anual o perenne, tiene un tallo largo en el cual crecen hojas de color verde oscuro. La raíz suele ser carnosa y comestible. En este caso, su fruto desarrolla una sola semilla en su interior. Las plantas pertenecientes a este grupo más conocidas son las zanahorias, los apios o las chirivías.



FRIJOL

- **Leguminosas:** Se pueden encontrar en forma de árbol o arbusto. Sus hojas pueden ser perennes o caducas y sus raíces muy profundas. Las flores pueden presentarse solitarias o en agrupaciones de racimos. Sus frutos, conocidos como legumbres. La semilla en su interior es dura. Pertenecen a esta clasificación las habas, las judías o los guisantes.

Ganoderma

(Ganoderma lucidum)

- Tiene actividad antioxidante, antiinflamatoria y anticancerosa.
- Es un hepatoprotector y es coadyuvante en el tratamiento de hepatitis A, B y C.
- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- Mejora la condición física y la calidad de vida en personas con fibromialgía.



CONTACTO, ATIENDE NANCY:

 +52 221 339 6020

Extracto de
Ganoderma 1:1

Envíos a toda la República Mexicana y EUA

SÍGUENOS EN:



FitoterapiaCampos



www.fitoterapiacampos.com



RUDA

Nombre científico:

Ruta graveolens L.

Parte utilizada:

La hoja y sumidad florida de la Ruta graveolens L. y frecuentemente de la R. angustifolia Pers., R. chalepensis L. y R. montana L.

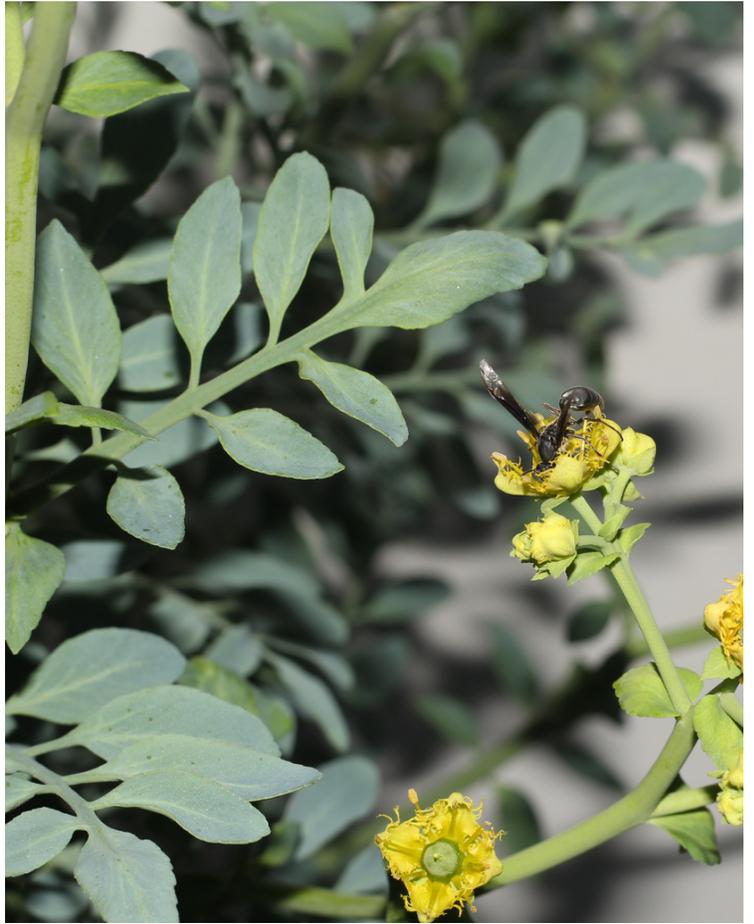
Toxicidad: 66%

Principales componentes

- Aceite esencial (0,1%), rico en metilnonilcetona y furanocumarinas (psoraleno, bergapteno, xantotoxina).
- Heterósidos: rutósido (1-2%), cnidiósido, picracusiósido, 3',6'-disinapolisacarosa, metiopicraquasiósido, metilcnidiósido, 3'-sinapoil-6-feruloilsacarosa.
- Alcaloides: arborinina, rutamina, graveolinina, graveolina, furoquinolina, T-fagarina, etc.
- Taninos.

Características

La ruda, planta perenne que no requiere condiciones específicas de cosecha, se renueva con bastante rapidez, se mantiene siempre verde aun en los inviernos más rigurosos, prospera bien en terrenos secos y se cultiva por semilla o por división de matas; durante la primera cosecha se debe realizar un solo corte, y en las siguientes dos: uno en primavera y otro en otoño. En la destilación de sus esencias se utilizan los tallos, las hojas y las flores. Por su toxicidad se recomienda tener cuidado con su



manejo y no mezclarla con otras plantas.

La ruda es un arbusto que mide entre 50 y 100 centímetros de altura, de tallo leñoso, ramoso y redondo, hojas carnosas verde azulado y grisáceas o blanquecinas, alternas, pecioladas, provistas de glándulas que despiden un fuerte olor acre y amargo cuando se frota. Sus flores forman vistosos ramilletes de color amarillo limón; el fruto en forma de ciruela es una cápsula con múltiples semillas uniformes de color negro, portadoras de la droga que en la India llaman harmala.



epidermidis, bacteriostático frente *Bacillus subtilis*, y es inactivo frente *Escherichia coli*, *Candida albicans*, *Saccharomyces cerevisiae* y *Aspergillus niger*. También posee actividad antimicótica frente *Fusarium culmorum*, *Heterobasidion annosum* y *Rhizoctonia solani* y no presenta actividad sobre *Botrytis cinerea* y *Phytophthora cactorum*. Estas actividades estarían relacionadas con los componentes del aceite esencial y con los flavonoides. Además, el aceite esencial es vermífugo, en uso externo, y rubefaciente.

El rutósido (rutina) ha demostrado un efecto protector en diversos modelos experimentales de neurodegeneración.

Los alcaloides rutamina, T-fagarina, y furoquinolina y el aceite esencial, presentan actividad espasmolítica sobre la musculatura lisa. Las furocumarinas presentan actividad antihistamínica y antiinflamatoria.

Farmacológicos

La rutina le confiere propiedades venotónicas y vasoprotectoras.

El extracto hidroetanólico de ruda presenta un efecto analgésico dosis-dependiente, en ratones, debido a una acción tanto periférica como central. Este mismo extracto muestra actividad antiinflamatoria únicamente frente inflamaciones crónicas, hecho relacionado con un efecto antiproliferativo. El extracto metanólico posee actividad antibacteriana frente a *Micrococcus luteus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*.

USO



Modo de uso

El rutósido (rutina) ha demostrado un efecto protector en diversos modelos experimentales de neurodegeneración.

Los acaloides rutamina, T-fagarina, y furoquinolina y el aceite esencial, presentan actividad espasmolítica sobre la musculatura lisa. Las furocumarinas presentan actividad antihistamínica y antiinflamatoria.



- Extracto fluido (1:1): 10-30 gotas, una a tres veces al día.

- Tintura (1:10): 30-50 gotas, dos o tres veces al día.

Uso externo:

- Infusión: 2 a 5 g/l, aplicada en forma de compresas o lavados.



PRECAUCIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

Precauciones

La intoxicación por ruda cursa con gastroenteritis, tumefacción de lengua y faringe, sialorrea, excitación seguida de abatimiento, vértigos, confusión mental, temblores, convulsiones, metrorragias, nefritis, lesiones hepáticas y del intestino delgado e incluso la muerte por depresión cardiorrespiratoria.

La metilnonilcetona contenida en la esencia tiene un efecto estimulante, in vitro, sobre la fibra muscular uterina, por lo que puede ser abortiva.

Su uso como abortivo es altamente peligroso, pues la acción se produce a dosis muy cercanas a las tóxicas.

Las furocumarinas son compuestos fotosensibilizantes, por ello se ha de evitar la exposición solar tras su aplicación tópica, para evitar la aparición de dermatitis por fotosensibilización.

La planta fresca puede generar dermatitis por contacto.

Efectos secundarios

La ruda puede producir intoxicación y efectos adversos como: Irritación e inflamación del sistema digestivo, lengua y faringe Gastroenteritis Náuseas y vómitos Producción excesiva de saliva (sialorrea) Vértigo, mareo Inflamación de las vías urinarias Sangrados vaginales e inflamación del útero Dolor en las articulaciones



¿Sabías que?

En la edad media se creía que la ruda provocaba la clarividencia, además en el siglo XVII en Italia se utilizaba a modo de collar para evitar el mal de ojo.

Cebolla

Allium cepa L

Liliaceae

Hábitat: se cultiva fácilmente en suelos bien abonados, con buen drenaje y soleados.

Distribución geográfica: procede del suroeste de Asia; hoy se cultiva en todo el mundo, y en algunos lugares se hace cimarrona.

Usos: se ha empleado la cebolla como antiséptico externo. Los estudios farmacológicos indican que puede ayudar a expulsar los gases intestinales, reducir la hipertensión, bajar los niveles de azúcar, colesterol y grasas en la sangre, y mitigar el dolor y la inflamación.



La cebolla es, sin duda, la primera especie que se domesticó entre las muchas del género *Allium*; por lo que se sabe, ya se cultivaba en Caldea, hace 4 000 años, a partir de las cebollas silvestres del Asia occidental. Figura a menudo en los frescos de las tumbas del antiguo Egipto y, según el historiador griego Herodoto, los egipcios gastaron nueve toneladas de oro en comprar cebollas para alimentar a los constructores de las pirámides, lo que da idea de la popularidad que gozaba esta verdura entre ellos; tanto la apreciaban que con los bulbos hacían ofrendas a los dioses, costumbre de la que se mofaron mucho los conquistadores romanos. Quizá debido a su fuerte olor, durante la Edad Media la cebolla se usó, lo mismo que el ajo, como talismán contra los malos espíritus y la peste.

Como lo fue siempre, sigue siendo un condimento indispensable de la buena cocina, con un sabor muy estimado por los gourmets. De ella se han obtenido gran número de variedades, desde las grandes cebollas moradas hasta las pequeñas de Cambrai.

Los compuestos sulfurados que contiene esta especie son los que le dan el fuerte sabor y el penetrante aroma que para los antiguos herbolarios eran indicio claro de sus propiedades antisépticas, por lo que usaban el jugo para evitar infecciones. Hoy se recomienda la cebolla como expectorante, diurético e hipotensor.





ALFONSO CAMPOS

FITOTERAPIA NATURISMO

SÍGUENOS EN:  FitoterapiaCampos
 www.fitoterapiacampos.com

CONTACTO:

 +52 222 883 0904