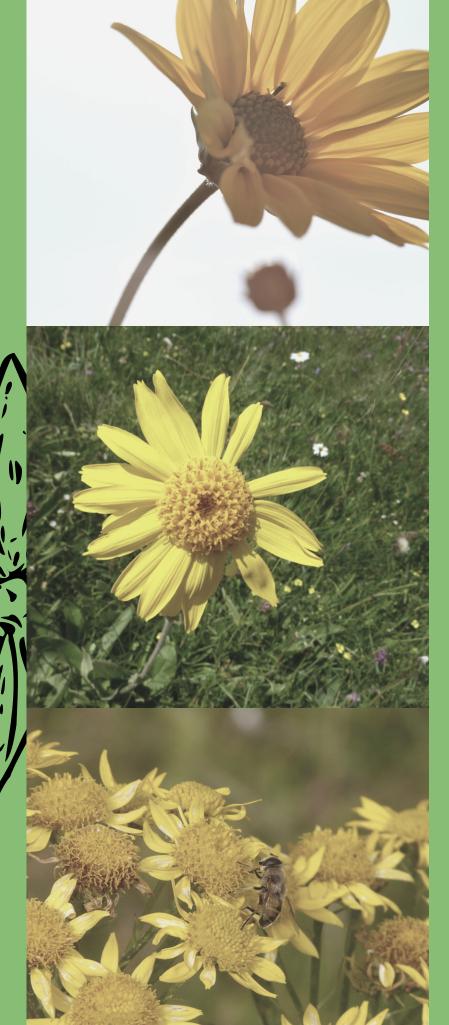
## PLANTAS MEDICINALES

# ÁRNICA

TCU 468 AGRICULTURA ORGÁNICA URBANA







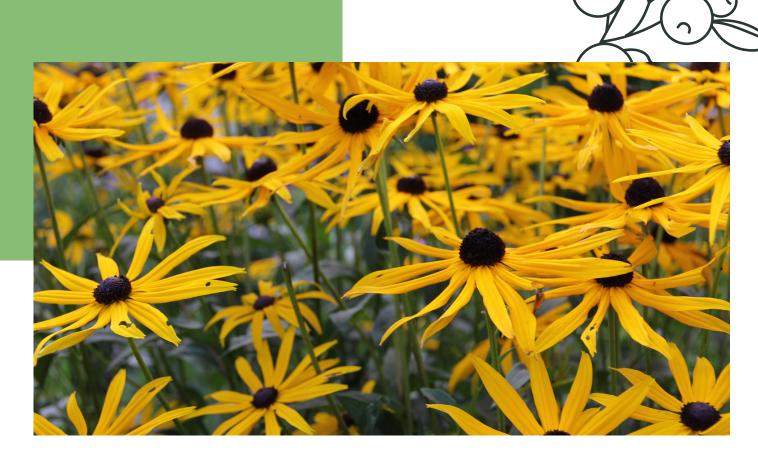


#### Arnica montana L L.

Hierba perenne, de 20 a 50 cm de altura, perteneciente a la familia Asteraceae.

Nativa de Europa central.

Ampliamente cultivada en todo el mundo.





### Propiedades medicinales

Tradicionalmente se ha utilizado para tratar la indigestión, enfermedades cardiovasculares y artritis. Farmacológicamente se ha demostrado actividad antioxidante, analgésica y anti inflamatoria. También se ha observado actividad cardiovascular al incrementar la presión sanguínea

### Compuestos químicos



La helanina es uno de los mayores constituyentes en el aceite esencial de árnica que se ha visto actuar en sus efectos farmacológicos.

También contiene flavonoides como la espinacetina, hispidulina y patuletina

## Cultivo y usos

Esta planta crece fácilmente a partir de la semilla aunque en regiones frías puede llegar a tener una lenta germinación. Requiere de abundante luz solar y suelo húmedo, con preferencia por suelos ácidos. Las aplicaciones de árnica son de uso externo únicamente, se pueden producer ungüentos y compresas a partir de infusiones y extracciones de las flores.

#### Fuentes:

Kowalchik & Hylton(1987). Rodale's illustrated encyclopedia of herbs . Emmaus: Rodale Press.

Sherban et al. (2021). Growing role for arnica in cosmetic dermatology: Lose the bruise. Journal of Cosmetic Dermatology. WHO. (2007). WHO monographs on selected medicinal plants (Vol. 3). World Health Organization