

Hierba del Sapo

Nombre científico: *Eryngium serratum* Cav. / *Eryngium heterophyllum* E.
Presentación: planta y extracto fluido

Planta silvestre nativa de México, perteneciente a la familia Apiaceae. Utilizada tradicionalmente para limpiar la sangre, disminuir el colesterol y apoyar al sistema urinario y cardiovascular.

Activo principal	Acción terapéutica
Saponinas esteroidales	Hipolipemiente, diurético suave
Flavonoides	Antiinflamatorio, antioxidante, vasodilatador
Ácido rosmarínico	Protector hepático, inhibidor de oxidación lipídica



Fisiología sugerida:

El extracto fluido concentra de forma estandarizada los principios activos que, en la planta cruda, pueden variar por región y cosecha. Se recomienda en formulaciones orales o en gotas para mejor biodisponibilidad.



Indicaciones

Coadyuvante en el manejo de hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, síndrome metabólico y prevención de enfermedades cardiovasculares.

Precauciones y contraindicaciones

- No usar en embarazo o lactancia.
- Evitar en personas con insuficiencia renal.
- Puede potenciar el efecto de medicamentos hipolipemiantes, usar con supervisión médica.

Efectos secundarios

Poco frecuentes. Ocasionalmente puede causar molestias gastrointestinales leves o diuresis excesiva. Suspender si hay síntomas adversos.

Referencias:

1. Díaz-Barriga, A. et al. (2019). Efecto hipolipemiante del extracto de *Eryngium heterophyllum*. Universidad Autónoma Chapingo.
2. Ramírez-Rico, M. et al. (2017). Composición fitoquímica de la hierba del sapo y su efecto sobre lípidos séricos. Chapingo Serie Horticultura.
3. Sánchez-Burgos, J.A. (2015). Efecto diurético y antioxidante de *Eryngium* spp. en modelos animales. Universidad de Guadalajara.

