

Vara de Oro

Nombre científico: *Solidago virgaurea* L.

Parte utilizada: Sumidades floridas (flores, hojas y tallos jóvenes)

Compuesto activo	Acción farmacológica principal
Quercetina	Antiinflamatoria, antioxidante, estabiliza membranas celulares
Rutina	Vasoprotectora, mejora la circulación capilar, reduce permeabilidad
Isoquercitrina	Antioxidante, antiedematosa, antiinflamatoria
Ácido cafeico	Antibacteriano, antiinflamatorio, protege mucosas
Ácido clorogénico	Diurético leve, antioxidante, mejora el metabolismo de lípidos
Saponinas (virgaureasaponinas A/B)	Diuréticas, antisépticas urinarias, espasmolíticas
Taninos	Astringentes, antiinflamatorios, cicatrizantes en mucosas
Aceite esencial (borneol, eucaliptol)	Antiséptico, descongestionante, leve acción repelente

ACCIONES TERAPÉUTICAS DESTACADAS

- **Diurética y drenante:** Aumenta la eliminación renal sin irritar el tracto urinario.
- **Antiinflamatoria:** Reduce inflamación en vías urinarias, piel y mucosas.
- **Antiséptica urinaria:** Previene la adherencia bacteriana a las mucosas del tracto urinario.
- **Cicatrizante y astringente:** Favorece la reparación de tejidos inflamados o ulcerados.
- **Espasmolítica leve:** Alivia cólicos y molestias vesicales o digestivas.

APLICACIÓN POR INDUSTRIA

Herbolaria clínica y suplementos alimenticios

Fórmulas para vías urinarias: cistitis, uretritis, infecciones urinarias de repetición

- Combinada en depurativos y tratamientos drenantes
- Apoyo en programas para control de líquidos, celulitis y desintoxicación hepática





Cosmética terapéutica

- Cremas o geles para piernas cansadas o con mala circulación
- Tónicos faciales para piel grasa, con acné o propensa a irritación
- Productos de cuidado íntimo (uso externo) para equilibrar mucosas sensibles

Veterinaria

- Suplementos urinarios para perros y gatos con tendencia a cálculos o infecciones
- Prevención natural de inflamaciones vesicales o retención urinaria leve
- Puede incluirse en protocolos posquirúrgicos donde se requiera estimulación renal
- Tónicos fitoterapéuticos para animales con cargas tóxicas o estrés renal
- En fórmulas para mejorar el estado general en ganado con retención hídrica leve

Infusiones y bebidas funcionales (donde se permite)

- Mezclas detox o digestivas
- Bebidas para apoyo urinario o eliminación de líquidos

PRECAUCIONES Y EFECTOS ADVERSOS

Evitar en casos de:

- Embarazo y lactancia
- Niños menores de 12 años
- Insuficiencia renal grave
- Alergia a compuestos de plantas Asteraceae (familia de las margaritas)

Posibles efectos adversos:

- Molestias gástricas leves en personas sensibles
- Reacción cutánea alérgica (muy rara)
- Interacciones posibles con medicamentos diuréticos o antihipertensivos

Referencias:

1. European Medicines Agency. Assessment report on Solidago virgaurea L., herba. EMA/HMPC/342334/2013
2. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Vol. 1. Geneva: World Health Organization, 1999.
3. Benedek B., Kopp B. "Solidago virgaurea – a review of its pharmacological activities." Journal of Ethnopharmacology, 2007.
4. Blumenthal M. The Complete German Commission E Monographs. American Botanical Council, 1998.
5. Nahrstedt A., et al. "Anti-inflammatory and antiexudative effects of Solidago extracts." Planta Medica, 2007.
6. Vanaclocha B., Cañigual S. Fitoterapia: Vademécum de Prescripción. Masson, 2003

