

LO VERDE EN CASA

Bajo el nombre vulgar de Romerillo se agrupan muchas plantas de la familia de las compuestas, de flores blancas o amarillas. Entre las principales especies se encuentra el denominado Romerillo blanco (*Bidens pilosa* L.), bien conocido por los cubanos, cuyos favores medicinales han sido aprovechados por generaciones. Es una yerba silvestre muy común en toda la Isla y puede encontrarse lo mismo en campos, que en las márgenes de los ríos, patios, terrenos yermos y hasta en tejados. Se distingue fácilmente por las abundantes florillas tubulares y radiadas, matizadas al centro con pistilos amarillos. A petición de una amable lectora traemos la información que pudimos recolectar de esta humilde hierba que, con mucha frecuencia, crece silvestre hasta en los céspedes de nuestras aceras citadinas, y de la cual, a excepción de nuestras abuelas, conocemos tan poco... y por lo tanto le damos escaso valor, siendo un recurso a nuestro alcance para curar o aliviar distintas dolencias.

El Romerillo, más que una yerba

El conocido romerillo (*Bidens pilosa* L., perteneciente a la familia *Asteraceae*, el nombre de la familia, tiene su origen en el género *Aster* L., que significa en griego “*estrella*”, aludiendo a la forma estrellada de los radios del capítulo o cabezuela) es una hierba anual, lampiña o algo pubescente, de 30 a 100 cm de altura y más o menos ramificada. Hojas opuestas, a veces alternas en la parte superior, pecioladas, 3-partidas; segmentos aovados o lanceolados y aserrados. Cabezuelas florales terminales, compuestas por flores tubulares de color amarillo intenso y las radiales con sobresalientes pétalos blancos.

La flor que se aprecia a primera vista es en realidad un tipo de inflorescencia conocida como capítulo, las flores del disco son fértiles y de color amarillo (parte central de la inflorescencia), las flores de la periferia son estériles y de color blanco. Las semillas son de color negro y se adhieren a la ganadería y los seres humanos.

Se localiza en todo el archipiélago cubano, tanto en formaciones naturales como secundarias. En el llano o en terrenos de poca elevación.

Es considerada una mala hierba en algunos hábitats tropicales, sin embargo en algunas partes del mundo es una fuente de alimento. Es originaria de Sudamérica y tiene una distribución cosmopolita.

Composición Química

Está compuesta por aminas, esteroides, triterpenos, azúcares, flavonoides, fenoles, taninos, glucósidos (chalconas), benzoides (fenilheptatrina y alfa-tertienil), carbonato de sodio, potasio, calcio, ácido silicio, albúmina y un aceite esencial.

Propiedades medicinales.

El sabio cubano Juan Tomás Roig señala que las partes empleadas de la planta son las hojas, las flores y la raíz, es decir, la planta completa es utilizable. Aunque debemos advertir que las hojas frescas contienen cristales de silicato que pueden inducir carcinogénesis. Las investigaciones toxicoló-



gicas al respecto aún no han sido concluidas.

Roig, el destacado naturalista botánico, precisa que su empleo es muy apreciado como remedio de las anginas y las aftas bucales. Se usa mascando simplemente las hojas o en gargarismos del cocimiento de las mismas. Ambos procedimientos tienen influencias pectorales.

Otros autores indican al **romerillo** como emenagogo (medicamento que activa la menstruación en las mujeres). Algunas bibliografías consultadas dan cuenta de su efectividad corroborante (virtud de vivificar y dar fuerzas) y como sialagogo (secreción de saliva). También a las raíces se le atribuyen cualidades odontálgicas (conservar la dentadura y aliviar el dolor de muelas).

Los abuelos aconsejan sus buenas propiedades para combatir afecciones en la garganta y la amigdalitis. Para ello recomiendan lavar bien la planta y machacarla para extraer todo el zumo, más tarde colarlo en una tela esterilizada. Este líquido se mezcla luego con miel de abeja y con la poción resultante se hacen gárgaras con una periodicidad de al menos tres veces al día. Se reporta, además, su uso como cataplasmas sobre tumores y heridas, así como para el reumatismo.

En Brasil, las hojas se utilizan como estíptico y como vulnerario, aplicadas a úlceras; el jugo, para enfermedades de ojos y oídos, las hojas o el extracto de la flor es aplicado sobre las encías para dolores dentales, la infusión, para cólicos y expectoración.

Entre las propiedades medicinales que popularmente son atribuidas a esta planta están, además, el de ser descongestionante hepático, antihemorroidal, cicatrizante, antiemética (control de vómitos), diurética, antiinflamatoria, estimulante débil de la musculatura lisa (útero), tranquilizante,

hemostática (favorecedora de la coagulación), emoliente (suavizante de la piel y mucosas), antitúsciva (contra la tos seca, irritante) y antipirética (contra la fiebre). Se utiliza para tratar las odontalgias e irritación de la piel.

No obstante lo anterior el romerillo tiene, hasta el momento, reconocidas científicamente (en distintas investigaciones presentadas en congresos de gastroenterología así como en diferentes publicaciones nacionales y extranjeras) las siguientes propiedades farmacológicas sobre los distintos sistemas que componen el cuerpo humano y que pasamos a enumerar:

Para el sistema digestivo su acción farmacológica es Colerética y Antiulcerosa.

Para la piel y mucosas su acción farmacológica es Antifúngica y Antibacteriana.

Las formas farmacéuticas en las que se usan las distintas partes del romerillo son en forma de medicamento vegetal, en jarabes, tinturas y extracto fluido, administrados en por la vía oral y tópica (uso externo).

Otros usos del romerillo blanco, además de las antes descritos, es una excelente planta melífera, dado que su flores son muy visitadas por las abejas, además de constituir un buen pasto para el ganado vacuno.

Nuestro país, en su programa de salud, incluye como parte del mismo la denominada medicina verde conjuntamente con los medicamentos tradicionales obtenidos por la industria farmacéutica (como los biotecnológicos, los obtenidos por síntesis química, entre otros). No obstante las numerosas propiedades que popularmente se le atribuyen al romerillo, aconsejamos consultar al médico antes de poner en práctica su uso.

Formas de preparación y posología.

Tradicionalmente se utiliza en infusión de las zonas aéreas de la

planta utilizando unas 30 partes de la planta en un litro de agua. Antes de beber esta infusión es necesario filtrarla por un paño o lienzo.

En caso de dolencias agudas se recomienda tomar una taza de dicha infusión cada 4 horas.

Hasta aquí la información que hemos podido recolectar sobre esta planta muy conocida y utilizada antaño y que sigue presente en muchos terrenos en nuestro país; entonces, con todas estas bondades, tan popularmente reconocidas, si tiene a mano este bálsamo, trate de cuidarlo pues en cualquier momento le puede ser de ayuda para preservar su salud, siempre que, en previa consulta con su médico, este se la recomiende.

Referencias bibliográficas:

- Alvarez, A. et al.: Resúmenes del II Congreso Cubano de Gastroenterología. La Habana, Feb., 1985.
- Fuentes, V. et al.: Plantas medicinales de uso popular referidas como tóxicas. Boletín de Reseñas. Plantas Medicinales 19:37,1988.
- Hernández, R. et al.: Plantas Medicinales. México: Ed. Árbol, 1989.
- Mendieta, R. M. et al.: Plantas medicinales del Estado de Yucatán. México. Ed. Continental, 1981.
- Morera, M.: Estudio fitoquímico preliminar del romerillo blanco. Tesis de Diploma Facultad de Biología, La Habana, 1978.
- Parry, M. D. et al.: Opaline silica deposits in the leaves of *Bidenspilosa* and their possible significance in cancer. Ann Bot (Londres) 58(15): 641-648, 1989.
- Quintero, M. et al.: Resúmenes V Jornada de Gastroenterología. La Habana, 1977.
- Robaina, C. et al.: Tamizaje fitoquímico de plantas medicinales utilizadas popularmente en Cuba. Plantas Medicinales 5:97-104; 1985.
- Roig, J. T.: Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba. Científico-Técnica, 1988: 1125
- Roig, J. T.: Diccionario Botánico de nombres vulgares cubanos. Tomo II, 843 La Habana. Ed. Dpto. de Producción (INRA), 1962