

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

- ✦ **Nombre científico:** *Withania somnifera*
- ✦ **Familia:** Solanaceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Ashwagandha, ginseng indio, cereza de invierno, winter cherry



Beneficios medicinales de la Ashwagandha

1. Adaptógeno y anti-estrés

- Regula la respuesta al **estrés físico y emocional**, ideal para personas con **agotamiento crónico, ansiedad o depresión leve**.
- Apoya el equilibrio del **eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal)**.

2. Energizante y tónico general

- Aumenta la **resistencia física y mental**, sin ser estimulante.
- Útil en **convalecencias, fatiga, debilidad o bajo rendimiento físico y cognitivo**.

3. Equilibrio hormonal y tiroidal

- Apoya la función de la **glándula tiroides y suprarrenales**.
- Beneficia el sistema reproductivo masculino (aumenta libido, fertilidad, testosterona) y femenino (regula el ciclo).

4. Relajante y ansiolítica

- Disminuye **ansiedad, tensión nerviosa e insomnio leve**, sin provocar dependencia ni sedación profunda.

5. Neuroprotectora y antioxidante

- Protege las neuronas, mejora la **memoria, concentración y estado de ánimo**.
 - Se ha estudiado como coadyuvante en **procesos degenerativos como Alzheimer o Parkinson**.
-

Contraindicaciones y Precauciones

Precauciones importantes:

- **Embarazo y lactancia:** no recomendada sin supervisión profesional.
 - Puede potenciar el efecto de **sedantes, ansiolíticos o medicamentos tiroideos**.
 - Personas con **hipertiroidismo, enfermedades autoinmunes o hipertensión severa** deben consultar antes de usarla.
 - En altas dosis puede causar **somnolencia o molestias digestivas leves**.
-

Composición Química de la Ashwagandha

1. Withanólidos

- Principales compuestos adaptógenos, con propiedades **antiinflamatorias, inmunomoduladoras, anticancerígenas y antioxidantes**.

2. Alcaloides (anaferina, isopelletierina)

- Efecto **relajante, ansiolítico y tónico nervioso**.

3. Saponinas y flavonoides

- Refuerzan su acción como **tonificante general y antioxidante**.

4. Hierro y aminoácidos esenciales

- Aportan valor **nutricional y recuperador** para personas con fatiga crónica.
-

Efectos de sus Componentes

- **Adaptógeno y anti-estrés** → Ayuda a equilibrar cuerpo y mente.
- **Tónico energético** → Mejora el rendimiento físico e intelectual.
- **Relajante suave** → Calma ansiedad sin sedación intensa.
- **Hormonal equilibrante** → Regula tiroides, fertilidad y libido.
- **Neuroprotector** → Refuerza memoria, concentración y claridad mental.



OROVALE
Arbusto que crece hasta 1,5 m de altura, de hojas aovadas y flores de color amarillo pálido o verdoso.

Withania somnifera (Solanáceas)

OROVALE, ASHWAGANDHA (HINDI)

Al orovale se le ha llamado ginseng indio ya que se emplea en el Ayurveda de forma muy parecida a como se utiliza el ginseng en la medicina china: para aumentar la vitalidad y ayudar a recuperarse tras una enfermedad crónica. Su nombre en hindi, olor a caballo, se refiere no sólo al olor sino a la fortaleza del caballo e indica su empleo como tónico, fortalecedor y afrodisíaco. Sus usos tradicionales han sido confirmados por estudios científicos.



El orovale posee propiedades medicinales potentes avaladas por estudios científicos.

HÁBITAT Y CULTIVO

Se encuentra en la India, el Mediterráneo y Oriente Medio. Se propaga por semillas o esquejes en primavera. Las hojas se recolectan en primavera y el fruto y la raíz en otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Alcaloides
- Lactonas esteroidales (withanolidos)
- Hierro

EFFECTOS PRINCIPALES

- Adaptógeno
- Tónico
- Sedante

INVESTIGACIÓN

- **Estudios indios** Ha sido muy estudiado en la India.
- **Alcaloides** Los estudios de 1965 indicaban que los alcaloides son sedantes, bajan la tensión sanguínea y el ritmo cardíaco.
- **Withanolidos** Un estudio de 1970 demostró que los withanolidos, que son similares a las propias hormonas esteroidales del cuerpo, son antiinflamatorias. También inhiben el crecimiento de células cancerosas. Esta planta sirve para enfermedades

inflamatorias crónicas tales como el lupus y la artritis reumatoide, y para prevenir el cáncer.

■ **Otros estudios** Estudios de 1980 indicaban que aumenta los niveles de hemoglobina, disminuye la aparición de canas y mejora la actividad sexual. También ayuda a recuperarse de enfermedades crónicas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Tónico ayurvédico** El orovale se valora en el Ayurveda por sus propiedades tónicas y fortalecedoras, sobre todo por su capacidad para restaurar la vitalidad de los que padecen exceso de trabajo o agotamiento nervioso. Se considera que disminuye *anxiedad* y *kapha* (ver p. 35). Robert Svoboda en *Ayurveda, Life, Health and Longevity* (Arkana, 1992) afirma que «aclara la mente, calma y fortalece los nervios y favorece un sueño profundo y restaurador».

■ **Reconstituyente** Dioscórides lo recomendaba como tónico en el siglo I d.C. Hoy su uso principal en occidente es el de reconstituyente para ancianos y enfermos crónicos.

■ **Estrés prolongado** Al disminuir la hiperactividad y favorecer el descanso y la relajación, el orovale sirve para contrarrestar la debilidad que acompaña al estrés prolongado.

■ **Anemia** Su alto contenido en hierro lo hace bueno para la anemia.

AUTOMEDICACIÓN

- **Estrés prolongado y convalecencia**, pp. 308 y 319.
- **Fertilidad masculina**, p. 316.

PARTES UTILIZADAS

Las hojas contienen la mayoría de los withanolidos, compuestos que inhiben el desarrollo de células cancerosas.

Planta fresca



Hojas secas

La raíz se prepara en polvo o cocimientos y se toma como tónico fortalecedor y calmante.



Raíz fresca



Raíz seca



Bayas frescas

En la India, las bayas se mastican para ayudar en la convalecencia.



Bayas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Cocimiento de la raíz (preparación, p. 290). Para el estrés, acer 5 g con 100 ml de agua y tomar durante dos días.



Polvo elaborado con las hojas. Para la anemia, tomar cada día media cucharadita en un poco de agua.

○ **CÁPSULAS** de la raíz en polvo (preparación, p. 291). Para el agotamiento nervioso, tomar 1-2 g al día con agua.

Antihistamínico: El apio de monte es un antihistamínico natural que ayuda a combatir los síntomas de las alergias. La quercetina, presente en esta planta, detiene la liberación de histaminas y calma las irritaciones causadas por la alergia. Haz uso de la infusión de apio de monte y aplica también una decocción o aceite para aliviar de manera tópica las erupciones cutáneas o irritaciones.

Previene los cálculos renales y ayuda con las infecciones urinarias: Para pacientes con antecedentes de cálculos renales o infecciones del tracto urinario, prueba la infusión o tintura de raíz de apio de monte. Actúa como diurético y aumenta el flujo de orina sin ocasionar pérdida de electrolitos. Esta acción limpiadora ayuda a prevenir la formación de cálculos renales.

Favorece un ciclo menstrual sano: Las mujeres pueden tomar una infusión de apio de monte uno o dos días antes de que comience su flujo menstrual. Aliviará los calambres y la hinchazón como consecuencia de la menstruación.

Recolección: Recoge las hojas tiernas y utilízalas frescas o bien sécalas para poder utilizarlas en el futuro. Las raíces se deben obtener de las plantas de 3 años o más. Desenterrar las raíces en otoño o a principios de primavera.

Recetas. Infusión de apio de monte: Necesitarás una cucharadita (5 g) de apio de monte seco o 1 cucharada (15 g) de hojas frescas de la planta y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre el apio de monte y tápalo para mantenerlo caliente. Deja reposar la infusión de 10 a 15 minutos para obtener las cualidades medicinales. Cuélalo y



bébelo mientras aún esté caliente varias veces al día.

Tintura de apio de monte: 1½ tazas (360 g) de raíz y hojas de apio de monte picadas, 2 vasos (500 ml) de vodka o brandy de 80 grados. Introduce el apio de monte fresco o seco en un tarro de cristal y cúbrelo con vodka. Cierra bien el tarro y colócalo en un lugar fresco y oscuro para que se infusione. Deja reposar la tintura de 4 a 6 semanas, agitándola suavemente todos los días. Cuélalo. Etiquétalo y consérvalo en un lugar fresco y oscuro. Dura hasta 5 años.

Ashwagandha, *Withania somnifera*

La ashwagandha, *Withania somnifera*, pertenece a la familia de las solanáceas. A veces se denomina cereza de invierno o ginseng indio, debido a su importancia en la medicina ayurvédica. La ashwagandha se considera una hierba adaptógena rejuvenecedora, muy útil para tratar muchas afecciones debilitantes.

Identificación: Es una planta perenne que crece en climas cálidos sin heladas. A la ashwagandha le gustan los suelos arenosos o rocosos, la luz solar total o parcial y las condiciones moderadamente secas.

El arbusto alcanza una altura de entre 60 y 90 cm, con hojas de color verde apagado. Las flores, de color verde claro y forma acampanada, salen a mediados del verano y las bayas, de color naranja a rojo, en el otoño. Las ramas crecen en forma radial a partir de un tallo central.

Uso comestible: La planta no suele comerse, pero sus semillas se utilizan en la producción de quesos vegetarianos. Las hojas se utilizan para preparar el té ashwagandha.

Otros usos: Los frutos son ricos en saponinas y se pueden utilizar como sustituto del jabón. Las hojas son un repelente para los insectos.

Usos medicinales:

La ashwagandha es una hierba adaptógena que se utiliza desde hace miles de años. Es muy apreciada



Foto de Hari Prasad Nadig,
[CC por 2.0]

por su capacidad para fortalecer el sistema inmunitario, equilibrar los niveles hormonales y por sus propiedades ansiolíticas, antidepresivas y antiinflamatorias. Las raíces y las hojas de la planta ashwagandha se utilizan por sus propiedades medicinales.

Los extractos de la raíz en polvo o en cápsulas son eficaces, al igual que los extractos de hojas y las tinturas. Los polvos pueden añadirse a alimentos o bebidas, pero el sabor resulta fuerte. También se utiliza el té de ashwagandha elaborado con las hojas. Añadir un poco de miel mejora el sabor.

Se necesitan dos semanas o más para empezar a notar los beneficios de la ashwagandha. No existen estudios acerca de su uso a largo plazo, por lo que puede no ser una opción segura, aunque muchos pacientes han obtenido beneficios con el uso continuado.

Fatiga suprarrenal (fallo en la regulación del eje HHS): La ashwagandha favorece la función suprarrenal y se ha observado una mejora en lo que ha venido a denominarse la «fatiga suprarrenal», que es un término que resume los síntomas de la respuesta al estrés que suelen estar causados por una disfunción del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HHS). Esencialmente, es una alteración de la regulación de este eje como respuesta de nuestro sistema al estrés. La ashwagandha ayuda a restablecer dicho equilibrio.

Combate el estrés, la reacción de «defensa o fuga», la ansiedad y la depresión: La ashwagandha se utiliza desde hace tiempo para aliviar la ansiedad, mejorar la salud mental, la concentración, la vitalidad y, en general, mejorar la calidad de vida. También actúa como estabilizador del estado de ánimo y alivia los síntomas de la depresión. Proporciona beneficios similares a los ansiolíticos y antidepresivos sin provocar somnolencia, insomnio ni otros efectos secundarios.

Reduce los niveles de cortisol: El cortisol es una hormona del estrés implicada en el control de los niveles de azúcar en sangre y el almacenamiento de grasa en el abdomen. Los estudios demuestran que la ashwagandha ayuda a reducir de manera significativa los niveles de cortisol en adultos que sufren estrés crónico.

Equilibra los niveles de glucosa en sangre: La ashwagandha es particularmente beneficiosa para los pacientes diabéticos, ya que reduce los niveles de glucosa en sangre. Puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a reducir la inflamación.

Cáncer: Las investigaciones han demostrado que la ashwagandha tiene efectos antitumorales. Reduce los tumores cancerosos impidiendo el crecimiento celular y matando las células cancerosas. Resulta útil en el tratamiento del cáncer de mama, pulmón, estómago, ovarios y colon. Estos beneficios se deben

a sus capacidades antioxidantes y a sus efectos para ayudar al sistema inmunitario.

Además de reducir la proliferación de las células cancerosas, también ayuda al organismo a hacer frente a los efectos secundarios de los fármacos contra el cáncer convencionales al potenciar la inmunidad y mejorar la calidad de vida. La ashwagandha estimula la producción de glóbulos blancos y ayuda a las personas que padecen cáncer a combatir las infecciones.

Memoria y degeneración de las células cerebrales: Las investigaciones sugieren que la ashwagandha protege el cerebro de los efectos perjudiciales del estrés emocional, físico y químico. Protege el cerebro de la degeneración celular, lo que puede ser de ayuda en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

La ashwagandha contiene esteroides y antioxidantes presentes de manera natural que protegen el cerebro y mejoran la función cognitiva. Los pacientes notan una mejora de la atención y de la agilidad y agudeza mental.



Vigor, resistencia y rendimiento muscular: Los estudios parecen demostrar que la ashwagandha aumenta la resistencia y mitiga el dolor muscular. Calma el estrés, revitaliza el cerebro y mejora la resistencia cardiorrespiratoria de los deportistas. Aumenta la masa muscular y la fuerza en atletas que realizan entrenamientos de resistencia y ejercicios extenuantes cuando se toma al menos durante 8 semanas.

Antiinflamatorio: Dolor articular y artritis: Los pacientes que toman ashwagandha durante ocho semanas o más experimentan una mejora de la función articular y una reducción del dolor de las articulaciones relacionado con la artritis reumatoide.

Función sexual y fertilidad: La ashwagandha ayuda a mejorar la función sexual. Aumenta los niveles de testosterona y mejora la fertilidad masculina. Se ha observado que, si se utiliza durante un periodo de 3 meses, la ashwagandha aumenta el recuento de espermatozoides, su volumen y su motilidad. En las

mujeres, aumenta el deseo, la lubricación y mejora el orgasmo.

Función inmunitaria: La ashwagandha ayuda a regular la capacidad inmunitaria reduciendo las hormonas propias del estrés y la inflamación, aumentando el recuento de glóbulos blancos y mejorando la producción de inmunoglobulinas.

Recolección: Recoge las bayas en otoño, cuando estén rojas y completamente maduras, y sécalas para poder plantarlas en primavera. Para uso medicinal, saca de la tierra las raíces en otoño y límpialas a fondo. Corta, seca y conviértelas en polvo para su uso en el futuro. Las hojas se utilizan frescas o se pueden secar para preparar té.

Precauciones: En general, se considera que esta hierba es segura y existe un amplio historial de uso. Sin embargo, no existen estudios a largo plazo sobre su seguridad y un uso prolongado podría hacer



más probable la aparición de efectos secundarios. Consulta a tu médico y vigila la aparición de efectos secundarios si se utiliza a largo plazo.

Beleño negro, *Hyoscyamus niger*

El beleño es una planta venenosa, por lo que se aconseja utilizarla con precaución. Es una hermosa planta, pero posee olor fétido, es miembro de la familia de las *Solanaceae*.

Identificación: *Hyoscyamus niger* crece de 30 a 90 cm de altura. Una planta madura de beleño tiene tallos frondosos, gruesos, peludos, muy ramificados y erguidos. Es anual y bianual. El crecimiento bianual se utiliza con fines medicinales. Sus hojas alternas lobuladas son de color verde grisáceo o verde amarillento y tienen venas blancas. Exudan un olor desagradable. Se extienden como una roseta y son grandes y anchas, crecen hasta 15 cm de ancho y 20 cm de largo. Las flores, de 5 pétalos, tienen forma de embudo y son de un color amarillo parduzco, con



venas de color púrpura oscuro. Las flores tienen una disposición de inflorescencia en espiga larga en las hojas superiores con flores jóvenes en el extremo puntiagudo. Las flores miden hasta 5 cm de diámetro. Florece de junio a septiembre. El fruto, con 5 lóbulos y forma de urna, mide 2,5 cm. Cada fruto está repleto de cientos de diminutas semillas negras. Las raíces del beleño son de color blanquecino. La raíz principal es robusta y ramificada. El beleño no tolera los suelos demasiado húmedos. Prefiere los pastos cercados y los bordes de los caminos.

Uso medicinal: Dado que la planta es venenosa, es importante que todos los medicamentos se elaboren con precisión y se mida su potencia con mucho cuidado. Prefiero utilizar esta planta de forma tópica, donde no haya peligro.

Esta planta tiene grandes cualidades analgésicas y se utiliza de manera externa para dolores musculares causados por distensiones o esguinces. A nivel interno



Beleño negro, foto de K.B. Simoglou, trabajo propio, [CC por SA 4.0]