

Rhodiola rosea (Crasuláceas)

Rhodiola

Las raíces rosadas de la rhodiola, una planta ártica que prospera en ambientes extremos, tienen una marcada actividad medicinal y mejoran la capacidad del organismo para hacer frente a cualquier tipo de estrés. Adaptógena y similar al ginseng (*Panax ginseng*, p. 123), la rhodiola también actúa sobre el sistema nervioso central, potenciando la memoria y la concentración bajo condiciones estresantes y ayudando a reducir el agotamiento nervioso y la depresión suave o moderada.



La raíz de la *rhodiola* se suele tomar para mejorar el rendimiento mental y físico.

Hábitat y cultivo

La rhodiola es nativa de las regiones montañosas y árticas del hemisferio norte, como Canadá, Escocia, Escandinavia, Rusia y Alaska. Aún se recolecta en su mayor parte de la naturaleza, hecho que amenaza su supervivencia a largo plazo en algunas regiones, aunque ya se cultiva en Canadá, Noruega y Finlandia.

Especies relacionadas

R. quadrifida, del centro de Asia, se emplea en Mongolia para mejorar la fuerza y el vigor. *R. crenulata* y *R. rosea* se utilizan en la medicina china, aunque en China se emplean muchas especies diferentes de *Rhodiola* para mitigar la fatiga y proteger frente a resfriados. La investigación china con *R. crenulata* indica que esta especie ayuda a la resistencia y tiene una actividad protectora frente a la radiación.

Componentes principales

- Fenilpropanoides (rosavinas, solo en *Rhodiola rosea*)
- Salidroside
- Flavonoides
- Monoterpenos (incluida la rosaridina)
- Triterpenos

Efectos principales

- Adaptógeno • Antidepresivo
- Ayuda al rendimiento mental
- Antiinflamatorio

Investigación

Adaptógena La rhodiola es una adaptógena que combina la capacidad de promover el rendimiento físico y mental con una actividad antidepresiva y antiinflamatoria. Aunque faltan ensayos clínicos a gran escala, la investigación muestra que la raíz de rhodiola aumenta la capacidad de resistir la fatiga física y mental.

Ensayos clínicos En 2000, en un ensayo clínico armenio, se dio un extracto de rhodiola a los médicos jóvenes y sanos que trabajaban en turnos nocturnos de un hospital. Tras dos semanas mostraron signos significativamente menores de fatiga mental, incluidos mayores niveles de concentración y de memoria a corto plazo. En 2015 un estudio estadounidense con 57 adultos con depresión moderada fueron tratados con rhodiola o con sertralina, un antidepresivo convencional. Ambas medicinas se mostraron efectivas pero aquellos que tomaban rhodiola mostraron menos efectos secundarios.

Usos tradicionales y actuales

Usos tradicionales En Europa y Asia, su uso como medicina tradicional siempre ha sido para incrementar la resistencia y el ritmo de trabajo, así como la capacidad de hacer frente a la altura y al frío invernal. También se han tomado las raíces para potenciar la longevidad, aliviar la depresión y tratar la infección. Hoy día se toma sobre todo para mejorar el rendimiento mental y físico y para proteger frente a los efectos dañinos del estrés.

Medicina rusa Desde 1969 la rhodiola es medicina oficial en Rusia, y se receta no solo como adaptógena,

Partes utilizadas

La raíz ayuda a soportar el rendimiento físico y mental y a contrarrestar los efectos del estrés.



Rizoma seco



Rizoma fresco

Principales preparados y sus aplicaciones

Decocción Para mejorar el rendimiento físico, tomar 50 ml dos veces al día.

Pastillas En caso de estado de ánimo y vitalidad bajos, tomar la dosis recomendada por el proveedor.

Tintura (preparación, p. 302). Para ayudar a la memoria y la concentración, tomar 2,5 ml dos o tres veces al día.

Advertencias Puede causar irritabilidad y trastornos del sueño. No es aconsejable en los trastornos maniacos y bipolares.

sino también para problemas psiquiátricos y neurológicos, como depresión y esquizofrenia.

Otros usos radicionalmente se ha considerado que la rhodiola ayuda a mejorar la fertilidad tanto en hombres como en mujeres. En Siberia se dan raíces de rhodiola a las parejas que se casan para aumentar la fertilidad

y la salud de los futuros hijos. En Mongolia, aparte de su uso como tónico, la rhodiola se toma para infecciones como bronquitis y neumonía, y también se utiliza en enjuagues en caso de mal aliento.

Automedicación

Mantenimiento de la vitalidad (p. 329)



Planta de raíz dorada, Dolina Tomanowa, [CC por SA 2.5]

También favorece la salud sexual, la libido y la resistencia. Parece que aumenta la fertilidad.

Cansancio y fatiga suprarrenal: La fatiga puede deberse a diversos factores, desde la anemia hasta un estado general de salud deficiente o incluso por estrés. Las propiedades adaptógenas de la raíz de rodiola ayudan a aumentar la energía y reducir la fatiga en la mayoría de estos casos.

Función tiroidea saludable: La raíz de rodiola favorece el funcionamiento saludable del sistema inmunitario y regula muchas de las hormonas que permiten la buena salud del organismo, incluida la tiroides.

Favorece una función óptima de la tiroides y ayuda a equilibrar las hormonas. Esto es parte del motivo de por qué aumenta la energía, pero también hace mucho más para ayudar a la salud de la tiroides.

Memoria y función cerebral: La rodiola aumenta la capacidad y mejora la claridad mental. Mejora la memoria, el estado de ánimo, reduce la fatiga y calma la ansiedad. Esta calma y mejora de las funciones ayuda a las personas a relajarse.

Alivia la ansiedad y la depresión: Para las personas que sufren ansiedad y depresión, la rodiola puede ser un salvavidas. Calma la ansiedad, ayuda a pensar con claridad y favorece un buen estado de ánimo. No es adecuada, sin embargo, para personas que sufren episodios maníacos. Precauciones: No tomes rodiola con antidepresivos recetados o ISRS, ya que pueden interactuar.

Trastorno por estrés postraumático (TEPT): La rodiola regula las hormonas cerebrales que causan la ansiedad, los flashbacks y otros síntomas del TEPT. Empezar con una dosis baja.

Tratamiento de la tuberculosis: Una combinación de flores de rodiola y raíz de astrágalo se ha utilizado de manera tradicional como tratamiento contra la tuberculosis. Puedes comer las flores crudas de la planta y tomar diariamente polvo de raíz de astrágalo.

Recolección: Recolecta la rodiola en otoño, después de las primeras heladas, cuando la planta ya se esté marchitando. Busca las plantas más viejas con raíces grandes, ya que estas tienen más poder medicinal. Córtalas en rodajas finas antes de secarlas. Las raíces adquirirán un color marrón claro, pero esto no supone un problema. Guárdalas envueltas en una bolsa de papel hasta tres años.

Precauciones: No utilizar si padeces un trastorno autoinmune, ya que puede desencadenar un brote. No utilizar tampoco si se toma ISRS o si se padece trastorno bipolar. No la utilices si estás tomando medicamentos para el tiroides. Consulta con un médico si tomas anticoagulantes o inhibidores de la ECA.

Puede tener efectos estimulantes, por lo que es mejor tomarlo por la mañana para no interferir con el sueño.

Sanguinaria, *Sanguinaria canadensis*

La sanguinaria se utiliza principalmente para tratar cánceres de piel, úlceras y heridas que no cicatrizan.

El zumo es rojo y tiñe rápidamente la piel. Históricamente, ha sido utilizada por la tribu algonquina para pintarse la piel con fines rituales. Pertenece a la familia de las papaveráceas.

Utilízala con mucha precaución. Esta hierba crece en matorrales húmedos, bosques secos, en llanuras aluviales y cerca de arroyos.

Identificación: La sanguinaria es una flor silvestre



enfermedades de la piel. Su alto contenido en taninos reduce el líquido de las lesiones y sus propiedades astringentes reducen los síntomas. La corteza seca y pulverizada también puede espolvorearse sobre las heridas de la piel.

Jabón líquido: Las flores tienen altos niveles de saponinas y hacen buena espuma para lavar el cuerpo o la ropa.

Para utilizarlas en la limpieza, machaca las flores y sumérgelas en agua. Utiliza la espuma como jabón suave. Alternativamente, frota las flores por todo el cuerpo para producir espuma. Utilizar las flores de esta forma tiene la ventaja añadida de dejar el cuerpo y la ropa con un agradable olor.

Dolor de muelas: Toma un trago de decocción de corteza de raíz roja y enjuaga suavemente la boca para aliviar el dolor y reducir la hinchazón. Mantenlo en la boca durante unos minutos y luego escúpelo.

Recolección: Recolecta las raíces durante la primavera o el otoño, cuando su color rojo es más intenso, y sécalas para utilizarlas más adelante. Asegúrate de cortar las raíces antes de secarlas, ya que son difíciles de cortar una vez secas.

Precauciones: No utilizar si se está tomando un medicamento anticoagulante.

Recetas. Infusión de raíz roja: 1 cucharadita (5 g) de raíz roja seca y molida, 1 taza (250 ml) de agua. Mezclar el agua y la raíz y hervir a fuego lento. Hierve la infusión a fuego lento durante 5 minutos, dejar enfriar a temperatura ambiente y colar.

Decocción de corteza de raíz roja: 28 g de corteza de raíz vegetal, molida o picada fina, 500 ml de agua. El agua, junto con las raíces, tiene que llegar a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Cuece a fuego lento la corteza de raíz durante 30 minutos si tienes corteza molida o 45 minutos si es corteza de raíz finamente picada. Cuela la decocción.

Rodiola, *Rhodiola rosea*

La *Rhodiola rosea* a veces puede ser difícil de encontrar. Le gustan los acantilados marinos y las elevaciones en zonas arenosas.

Es una planta perenne con flores que a veces se cultiva como cubierta vegetal. Perteneció a la familia de las *Crassulaceae*.

A la rodiola le gustan los climas fríos y se encuentra sobre todo en las orillas soleadas de ríos y arroyos, en lechos nevados y cornisas rocosas.

Identificación: Esta planta crece de 10 cm a 37,5 cm de altura, con varios tallos que nacen de gruesos portainjertos. Los tallos son erectos, con hojas suculentas y una capa cerosa que ayuda a la planta a conservar el agua.

Las hojas son planas y lisas, alternas y sin pecíolo, con un tinte ligeramente azulado. Las hojas inferiores son escamosas y las del tallo son ovadas, con la punta afilada y dientes en forma de sierra. La rodiola florece de julio a agosto. Las flores son de un color amarillo verdoso o amarillo con cuatro sépalos y cuatro pétalos.

Las flores tienen 8 estambres y son más altas que las pistiladas. Las flores se agrupan en un capítulo semiesférico.

Los frutos son cuatro folículos unidos con muchas semillas.

Uso comestible: Las hojas, el tallo y las flores y las raíces son comestibles. Los brotes tiernos y las



hojas se comen crudos o bien cocidos, como una verdura más. Las plantas más viejas son ligeramente amargas. Los tallos pueden cocerse al vapor como los espárragos. Las raíces son buenas crudas, cocidas o fermentadas como el chucrut.

Uso medicinal: La raíz de rodiola es un potente adaptógeno. Es bueno para levantar el ánimo, aumentar la concentración mental, y además controla la reacción del organismo al estrés, normalizando los niveles de las hormonas.

Los efectos de la rodiola suelen ser mejores en dosis bajas, por lo que es importante empezar con una dosis pequeña y aumentarla solo si es necesario.

Resistencia física y potencia sexual: Los atletas toman raíz de rodiola para mejorar su fuerza física y su resistencia. Aumenta los niveles de energía y disminuye los efectos del ejercicio extenuante en el organismo. Permite al atleta alcanzar un nivel mayor de esfuerzo sintiendo menos estrés físico.