

Ajenjo

Artemisia absinthium L.

Nombres vernáculos: ajenjo, ajenko (Mapudungún).

Descripción: planta aromática y arbustiva de raíces permanentes, de las que brotan tallos firmes, foliosos y lignificados en la base. Hojas de 7,5 cm de largo por 3,8 cm de ancho, haz y envés densamente cubiertos por un vello blanquecino. Las cabezuelas florales, pequeñas y semiglobosas, se disponen en una espiga erecta y foliosa, de un color verdoso-amarillo. El fruto es un aquenio muy pequeño.

Farmacodinamia: el célebre médico griego Dioscórides (siglo I d.C.) refiere varias de las propiedades medicinales del ajenjo apreciadas incluso hoy en día. La actividad terapéutica de esta planta reside principalmente en su aceite esencial, el que posee acción colerética, antihelmíntica, antibacteriana, además de emenagogo, vermífugo y favorecedor de las funciones digestivas. En medicina popular se emplea la infusión de las hojas y sumidades floridas frescas o desecadas del ajenjo en malestares estomacales y hepáticos, para eliminar parásitos intestinales, regular el ciclo menstrual (emenagogo) y como tratamiento del resfrío con tos. Por su sabor amargo, esta planta entra en la composición de varias bebidas alcohólicas, como aperitivos, de libre venta en el comercio.

Contraindicaciones: no es aconsejable su uso durante los periodos del embarazado y lactancia. También las personas que sufren epilepsia deben abstenerse del consumo de ajenjo en cualquiera de sus formas, por una posible interacción con los medicamentos indicados para este tipo de dolencia.

Presentación comercial: existe en el comercio un Té de Ajenjo Compuesto, mezcla de manzanilla, menta, paico, quinchamalí y ajenjo, indicado en trastornos digestivos, flatulencia y acidez estomacal.

Interés agronómico: el ajenjo es una planta rústica y nativa del Viejo Mundo, bastante resistente al frío y a las condiciones de sequía, poco exigente en suelos y que prospera bien en climas templados. Se multiplica por semillas, estacas o división de matas. En el primer caso, las semillas se siembran en almácigos, bien cubiertas con una capa ligera de mantillo o tierra



Artemisia absinthium L. Koehler (1887).
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-164.jpg>



Izq.: <http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pa44.htm>

Der.: Detalles del follaje.

<http://www.cepvi.com/medicina/plantas/ajenjo.shtml>

Hábito natural

arenosa; se recomienda sembrar entre fines de invierno y comienzo de primavera. Es conveniente regar el almácigo diariamente. Si se desea propagar el ajeno por estacas, se eligen ramas de un año de edad y se cortan de un tamaño entre 15 a 20 cm; se le quitan las hojas y luego se entierran en macetas dejando dos o tres yemas al exterior. Conviene realizar esta labor a comienzos de invierno para transplantar las estacas durante los meses de primavera. La propagación por división de matas requiere de la elección inicial de una planta madre adulta de la que se separa el mayor número de hijuelos vigorosos, y se los planta habiendo podado previamente sus raíces y hojas. La mejor época para este tipo de propagación es a partir de mediados de invierno a finales de la misma estación. La cosecha se realiza antes de la floración cuando el contenido en aceite esencial es el más alto.

Los tallos se cortan a pocos centímetros del suelo, y después del primer año ya es posible realizar dos cosechas, una en primavera o principios de verano, y la segunda a comienzos de invierno, aunque con menor rendimiento.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wormwood_bush.jpg

3. AJENJO (*Artemisia absinthium*), tallos-hojas-flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: malestares estomacales y hepáticos; parásitos intestinales; ciclo menstrual irregular; resfrío con tos.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efectos: antiespasmódico¹, carminativo², emenagogo³, vermífugo⁴.

Precauciones: no es aconsejable su consumo en embarazo y lactancia, ni administrar a niños pequeños o a personas que sufren epilepsia. No consumir por periodos largos. Evitar su uso en inflamaciones digestivas crónicas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus efectos tienen alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones intestinales.

2. Previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos.

3. Estimula o favorece el flujo menstrual.

4. Elimina las lombrices intestinales.