

## El consumo de plantas en tés, recurso saludable pero potencialmente tóxico

Aunque en sentido estricto la palabra té se refiere a la infusión obtenida de las hojas secas de la *Camellia sinensis*, conocida también como té negro, en México se llama té por analogía a las infusiones o tizanas de hojas como hierbabuena, cortezas como la de canela, flores como manzanilla, bulbos como el ajo y de otras plantas. El consumo de infusiones, tizanas o tés preparados con plantas medicinales es la manera más común de acceso a las plantas medicinales, las cuales, de acuerdo con estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) reveladas en 1999, son utilizadas por 80% de la población mundial para satisfacer o complementar sus necesidades de salud. Aunque cada uno preparamos las infusiones según nos enseñaron en casa, la manera correcta es agregando los componentes vegetales después de que el agua ha llegado al punto de ebullición y se ha apagado el fuego, además se recomienda dejar reposar el recipiente tapado por unos 5 minutos y hasta entonces se sirve. No se recomienda que el agua hierva junto con las hierbas, pues puede adquirir un sabor desagradable. Algunas de las plantas más empleadas, solas o combinadas, para elaborar tés son:

1. Ajenjo (*Artemisia absinthium*). Útil en padecimientos como cólicos, bilis e indigestión; estimula el apetito, elimina lombrices intestinales y gastritis.
2. Ajo (*Allium sativum*). Se usa en el control de la presión arterial o como antiparasitario. Estimula el apetito, activa la digestión y ayuda en asma.
3. Albahaca (*Ocimum basilicum*). Bueno en trastornos nerviosos y digestivos como dispepsias nerviosas (cuando estómago e intestinos tienen dificultad para digerir); también estimula la producción de leche materna.
4. Árnica (*Heterotheca inuloides*). Usada para heridas, contusiones, esguinces, dolores reumáticos, cólicos menstruales, gastritis y úlceras.
5. Boldo (*Peumus boldos*). Empleado para limpiar y contrarrestar enfermedades de hígado y riñones, así como para atender hidropesía (acumulación de agua en el abdomen) y dolores reumáticos.
6. Canela (*Cinnamomum zeylanicum*). Indicada para aliviar problemas de fiebre y estomacales.
7. Epazote común (*Teloxys ambrosioides*). Útil en la eliminación de lombrices intestinales; también sirve como antibiótico en padecimientos digestivos y para aliviar trastornos menstruales.
8. Eucalipto (*Eucalyptus globulus*). Ideal en la atención de vías respiratorias; tanto bebido como en inhalaciones ayuda a descongestionar y eliminar los síntomas de gripe y resfriado.
9. Flor de azahar (*Citrus aurantium*). Buen sedante nervioso, adecuado para estados de tensión y estrés, así como trastornos estomacales.
10. Flor de sauco (*Sambucus mexicana*). Se emplea para afecciones respiratorias (bronquitis, dolor de pecho o tos ferina) y trastornos digestivos (bilis, diarrea, dolor de estómago o infecciones ocasionadas por microorganismos); aplicado directamente en el cuero cabelludo es útil para combatir caspa y caída del cabello.
11. Gordolobo (*Gnaphalium oxyphyllum*). Se utiliza para atender trastornos de las vías respiratorias: tos, bronquitis e inflamación de las mucosas.
12. Hierbabuena (*Mentha spicata*). Adecuada para problemas digestivos y

estomacales, es utilizada también para eliminar parásitos.

13. Hinojo (*Foeniculum vulgare*). Para aliviar gases intestinales, indigestión, dolor de estómago, molestias en la garganta y encías, y para disminuir los niveles de ácido úrico.

14. Hojas de naranjo (*Citrus aurantium*). Muy utilizado como tranquilizante nervioso; ayuda a regular el ritmo cardíaco.

15. Zacate limón (*Cymbopogon citratus*). Estimula la digestión; además es sedante, tranquilizante y ayuda a aumentar la secreción de orina (diurético).

16. Manzanilla (*Matricaria chamomilla*). Indicada para trastornos digestivos y posee efecto sedante que ayuda a controlar el nerviosismo.

17. Nogal (*Juglans regia*). La infusión elaborada con hojas de este árbol se usa aplicada directamente para aliviar afecciones de la piel como eccemas (manchas rojas en piel ocasionadas por resequeadad o sensibilidad al contacto con ciertas sustancias) y heridas, inflamación de ojos y, directamente en el cuero cabelludo, como tinte que además evita la caída del cabello.

18. Pelo de elote (*Zea mays*). Alivia padecimientos de los riñones, baja la presión arterial y el nivel de colesterol; también se usa en diabetes y problemas digestivos.

19. Romero (*Rosmarinus officinalis*). Útil en catarro, gripe, dolor reumático, indigestión, fatiga y pérdida de la memoria; además es buen diurético y en general mejora el funcionamiento del sistema nervioso.

20. Ruda (*Ruta chalepensis*). Estimula el flujo menstrual, es buen tónico circulatorio y se usa para atender tos y algunas inflamaciones.

21. Té verde (*Camellia sinensis*). Disminuye el riesgo de sufrir diversas enfermedades malignas, como cáncer, problemas del corazón y aquellos ocasionados por la contaminación.

22. Tila (*Tilia cordata*). Bueno para enfermedades nerviosas, dolor de cabeza, alteración del ritmo cardíaco, indigestión y vómito nervioso. También se emplea en hipocondría (trastorno en que la persona cree tener los síntomas de una o más enfermedades sin padecerlas en realidad).

23. Toronjil morado (*Agastache mexicana*). Empleado en estados nerviosos, afecciones digestivas (cólicos, dolor de estómago y bilis), dolores reumáticos, golpes y para calmar sustos.

24. Valeriana mexicana o amarilla (*Valeriana edulis* ssp. *procera*). Sedante, baja la presión arterial, es diurética y ayuda contra el insomnio.

Aunque el consumo de tés es muy frecuente en México, tanto por motivos culturales como por su eficacia (avalada en muchas ocasiones por investigación científica), su administración requiere cuidado y conocimiento, pues aunque algunas bebidas son de administración tradicional, como la manzanilla o el eucalipto, muchas infusiones requieren de dosificación precisa y oportuna por parte de un especialista. Un mal uso, debido por ejemplo a que la planta ha sido mal identificada o porque se excede la dosis recomendada, puede ser contraproducente y causar trastornos graves o aún la muerte. Es entonces cuando a pesar de su efectividad, muchos de estos productos naturales pierden su carácter benéfico o inofensivo.

En México, la Secretaría de Salud en el acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación con fecha del 15 de Diciembre de 1999 prohíbe el empleo de las siguientes 76 plantas para la elaboración de té y sus derivados:

	Nombre científico	Nombre común
1	<i>Acacia greggii</i>	Acacia
2	<i>Aconitum napellus</i>	Acónito
3	<i>Acorus calamus</i>	Cálamo
4	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Castaño de Indias
5	<i>Apocynum cannabinum</i>	Cáñamo de Canadá, Apocino
6	<i>Arnica montana</i>	Arnica
7	<i>Artemisia absinthium</i>	Ajenjo común, Ajenjo mayor
8	<i>Artemisia maritima</i>	Ajenjo marino
9	<i>Artemisia vulgaris</i>	Artemisa
10	<i>Atropa belladonna</i>	Belladona
11	<i>Berberis vulgaris</i>	Agracejo
12	<i>Bryonia dioica</i>	Nueza
13	<i>Cinnamomum camphora</i>	Alcanfor
14	<i>Colchicum autumnale</i>	Colquico
15	<i>Conium maculatum</i>	Cicuta
16	<i>Convallaria majalis</i>	Convallaria, Lirio de los Valles
17	<i>Croton tiglium</i>	Croton
18	<i>Cystisus scoparius</i>	Retama negra
19	<i>Chelidonium majus</i>	Celidonia
20	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Epazote, Pazote
21	<i>Chrysanthemum parthenium</i>	Matricaria, Amarganza
22	<i>Daphne laureda</i>	Laureol
23	<i>Daphne mezereum</i>	Mezereon
24	<i>Daphne spp</i>	Torvisco
25	<i>Datura stramonium</i>	Estramonio, Higuera loca, Toloache
26	<i>Digitalis purpurea</i>	Digital
27	<i>Dipteryx odorata</i>	Haba tonga, Sarrapia, Cumerona
28	<i>Euonymus atropurpureus</i>	Evónimo
29	<i>Euonymus europeus</i>	Evónimo europeo
30	<i>Eupatorium rugosum</i>	Caracias
31	<i>Euphorbia characias</i>	
32	<i>Euphorbia spp</i>	Tartago
33	<i>Exogonium purga</i>	Jalapa
34	<i>Gelsemium sempervirens</i>	Gelsemio, Madreselva
35	<i>Gorinantho johimbe</i>	Corteza de yohimbe
36	<i>Hedeoma pulegioides</i>	Poleo Americano, Hedeoma
37	<i>Heliotropium european</i>	Heliotropo, Verrucaria
38	<i>Hyoscyamus niger</i>	Beleño negro
39	<i>Hypericum perforatum</i>	Hiperico
40	<i>Illicium anisatum</i>	Anís estrella
41	<i>Ipomoea purpurea</i>	Gloria de la mañana
42	<i>Juniperus sabina</i>	Sabina
43	<i>Lantana camara</i>	Orozus, Cinco negritos, Alantana
44	<i>Larrea tridentata</i>	Gobernadora
45	<i>Lobelia inflata</i>	Lobelia
46	<i>Mahonia aquifolium</i>	
47	<i>Mandragora officinarum</i>	Mandrágora
48	<i>Mentha pulegium</i>	Poleo
49	<i>Narcissus pseudo-Narcissus</i>	Narciso
50	<i>Pausinystalia yohimbe</i>	Yohimbina

51	<i>Phorandendron flavescens</i>	Muérdago Americano
52	<i>Phoradendron juniperinum</i>	
53	<i>Physostigma venenosum</i>	Haba de calabar, Nuez de eseré
54	<i>Phytolacca americana</i>	Hierba carmin
55	<i>Podophyllum peltatum</i>	Podófilo
56	<i>Rauwolfia spp.</i>	Sarna de perro
57	<i>Ricinus communis</i>	Ricino
58	<i>Sanguinaria canadensis</i>	Sanguinaria del Canadá
59	<i>Sarothamnus scoparius</i>	Retama de escobas
60	<i>Sassafras albidum</i>	Sasafrás
61	<i>Senecio aureus</i>	Senecio dorado
62	<i>Senecio jacobaea</i>	Hierba de Santiago
63	<i>Solanum dulcamara</i>	Dulcamara
64	<i>Strophantus gratus</i>	Baill, Kombé
65	<i>Strophantus kombe</i>	Estrofantó
66	<i>Strychnos nux-vomica</i>	Nuez vómica
67	<i>Symphytum asperum</i>	
68	<i>Symphytum officinale</i>	Consuelda
69	<i>Symphytum X uplandicum</i>	
70	<i>Tanacetum vulgare</i>	Tanaceto
71	<i>Thuja occidentalis</i>	Tuya, Árbol de la vida
72	<i>Tussilago farfara</i>	Farfara
73	<i>Veratum album</i>	Eléboro blanco
74	<i>Vinca minor</i>	Vincapervinaca, Vinca
75	<i>Viscum album</i>	Muérdago, Mistlatos
76	<i>Withania somnifera</i>	Orovale

Y en el segundo punto de este documento, se establece que los tés o infusiones que se elaboren con las 9 plantas (o partes de ellas) que son señaladas a continuación, no deberán consumirse durante el embarazo y es obligatorio el incluir una leyenda con esta advertencia en el producto.

	Nombre científico	Nombre común
1	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Gayuba
2	<i>Caulophyllum thalictroides</i>	Caulófilo
3	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Cimicifuga, raíz de culebra negra
4	<i>Hydrastis canadensis</i>	Raíz de Canadá
5	<i>Lippia dulcis</i>	Hierba dulce
6	<i>Montanoa tormentosa</i>	Zoaplatle
7	<i>Petroselinum crispum</i>	Perejil
8	<i>Ruta graveolens</i>	Ruda
9	<i>Salvia officinalis</i>	Salvia

Al analizar los listados dos cosas son evidentes, primero, al comparar los listados podemos observar que el ajeno, árnica, epazote y la ruda coinciden en ambos, segundo, muchas plantas como agracejo, epazote, poleo, anís estrella, gobernadora, ricino y sasafrás, por mencionar algunas, son de uso común y fáciles de conseguir, por lo que la recomendación final es consultar al especialista antes de consumir cualquier planta en infusión, asegurarnos de su identidad, la dosis adecuada y forma de uso, ya que así evitaremos complicaciones no deseadas y podremos disfrutar con seguridad de los sabores, fragancias y propiedades que la flora nos ofrece. Un recurso informativo serio respecto a la utilización de plantas medicinales lo encontramos en el sitio <http://medlineplus.gov/spanish/>