

- Medio: Alimento El Confidencial
- Fecha: 27-04-2021
- Título: Todo lo que debes saber sobre lo que aporta la raíz de grava
- Autor: Juan Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

Alimento + Iniciar sesión

USADA EN LOS CÁLCULOS RENALES

Todo lo que debes saber sobre lo que aporta la raíz de grava

Tiene una larga trayectoria en la historia como remedio herbal en la medicina nativa americana, sobre todo por su poder antiinflamatorio. Descubre sus efectos

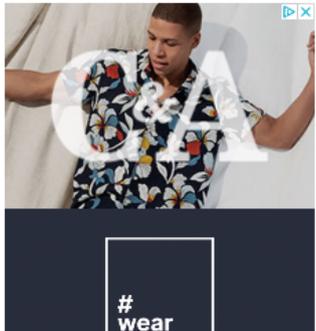


Foto: iStock.

Por **Juan Montagu**
28/04/2021 - 05:00

“La **medicina herbaria o fitoterapia** es la forma más antigua en la que el hombre trató de aliviar sus dolencias y todavía hoy sigue ocupando un lugar destacado dentro de las alternativas para mejorar una enfermedad”, explican desde la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT).

En general, la medicina herbaria incluye tanto los **remedios naturales** como los **fitofármacos** obtenidos a partir de la planta entera o de sus hojas, raíces, semillas o frutas.



#wear

- Link:
https://www.alimento.elconfidencial.com/bienestar/2021-04-28/raiz-grava_3051800/

- Texto:

“La medicina herbaria o fitoterapia es la forma más antigua en la que el hombre trató de aliviar sus dolencias y todavía hoy sigue ocupando un lugar destacado dentro de las alternativas para mejorar una enfermedad”, explican desde la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT). En general, la medicina herbaria incluye tanto los remedios naturales como los fitofármacos obtenidos a partir de la planta

entera o de sus hojas, raíces, semillas o frutas. Joe Pye fue el primer nativo en usar la raíz de grava para paliar un brote de fiebre tifoidea. Desde COFENAT, apuntan también que "el primer registro del uso de hierbas medicinales se ha encontrado en la zona de la India y data de unos 10.000 años. De hecho, las propiedades medicinales de las plantas aparecen en escritos de todas las civilizaciones de la Antigüedad, comenzando por la sumeria en el año 3000 a.C."

La raíz de grava es un suplemento que se elabora con las distintas partes (raíz, tallo, flores y hojas) de la planta *Eupatorium purpureum* originaria del este de América del Norte que suele crecer en humedales boscosos. Los nativos americanos solían tener un gran conocimiento herbal sobre qué plantas podían curar distintas patologías. Desafortunadamente, gran parte del conocimiento se perdió durante las colonizaciones. Concretamente, fue Joe Pye el nativo que, según cuenta la leyenda, usó la raíz de grava para paliar un brote de fiebre tifoidea.

¿Para qué se usa?

Aunque hoy en día la raíz de grava se comercializa como solución para ayudar a combatir los cálculos renales, tradicionalmente en la medicina herbal nativa americana se usaba para tratar problemas de artritis, renales, menstruales y resfriados. Y en su momento también fue utilizada por algunas tribus para quemaduras y como antídoto de veneno. La raíz tiene un compuesto llamado cistifolina que, según algunos trabajos con ratones y probetas, posee beneficios antiinflamatorios. Aunque no hay muchos estudios científicos sobre las propiedades de este extracto vegetal, su aceite esencial puede tener algunos efectos antimicóticos leves, según un estudio de probeta llevado a cabo por el Departamento de Química de la Universidad de Alabama junto al Centro de Investigación de Plantas Aromáticas. Sin embargo, cabe destacar que estos efectos no deben extrapolarse al uso de la raíz. Además, esta raíz tiene un compuesto llamado cistifolina que, según algunos trabajos con ratones y probetas, posee beneficios antiinflamatorios. En uno de estos análisis, se habla de la cistifolina como "fármaco herbal antirreumático", y los autores señalaron que mostró actividad tanto en modelos de inflamación *in vitro* como *in vivo*. En otro trabajo, las ratas que recibieron cistifolina dos horas antes de tener una lesión en la pata redujeron la hinchazón en el sitio.

Cómo tomarla y contraindicaciones

La raíz de grava generalmente se consume como té o infusión, a granel, en forma líquida o en forma de cápsula. A pesar de que, como hemos comentado, no existe una dosis recomendada, los suplementos suelen contener entre 250 y 500 mg. Las plantas del género *Eupatorium* contienen alcaloides pirrolizidínicos, que pueden causar daño hepático y, en última instancia, enfermedad hepática. Así lo determinó un grupo de científicos estadounidenses en un estudio en el que concluyeron que "están asociados con la enfermedad hepática en humanos". Aunque no se sabe qué dosis puede causar estas patologías, los investigadores teorizan sobre el hecho de que dosis más bajas durante periodos de tiempo más largos también pueden contribuir a la aparición de diversas enfermedades. Por su parte, la doctora Sandra Landers, gastroenteróloga y profesora asociada de la Universidad de Nevada, subraya esta contraindicación, y aconseja que "sin duda, es mejor evitar el uso de grava de raíz si se está embarazada o se sufre de una enfermedad hepática preexistente, y es recomendable hablar con el médico antes de tomar este o cualquier otro remedio a base de hierbas".