

- Medio: Bicoeco Actual castellano
- Fecha: 1-10-2021
- Título: Boldo para apoyar tu hígado y digestiones
- Autor: Lluca Rullan, periodista especializada en nutrición y salud natural. Dietista con perspectiva integrativa
- Cita: COFENAT
- Experto: Lluca Rullan, periodista especializada en nutrición y salud natural. Dietista con perspectiva integrativa
- Foto:

OCTUBRE 2021 - Nº 92

Cada día la actualidad ecológica en www.bioecoactual.com

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

BIOECO ACTUAL 27

TERAPIAS NATURALES

Boldo para apoyar tu hígado y digestiones

El boldo es una planta de sabor amargo muy vinculada al apoyo de la función hepático-biliar y de mejora de las digestiones.

Su nombre científico es *Peumus boldus*. De hecho, *Peumus* es el nombre tradicional chileno de la planta y boldo está dedicado al Dr. Boldo, botánico español.

Se trata de un arbusto perenne que crece de manera silvestre en las zonas montañosas y secas de Chile, donde ya era muy apreciada por la medicina popular precolombina. La usaban para mejorar diferentes dolencias del sistema digestivo y del hígado, para eliminar parásitos o para tratar enfermedades de transmisión sexual como la gonorrea.

Principios activos y propiedades del boldo

La parte útil de la planta son las hojas. Las podemos encontrar en varias presentaciones comerciales: troceadas, en extracto fluido, en extracto seco o nebulizado, en comprimidos o cápsulas. Entre sus principios activos destaca la presencia de más de 20 alcaloides, siendo el más importante la boldina, con propiedades protectoras del hígado, coleréticas, antiinflamatorias, antioxidentes, gastro estimulantes y relajante muscular.

En cuanto a sus aceites esenciales contiene terpenos, fenoles, cumari-

na o cineol. Concretamente, el cineol tiene un aroma alimonado y se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, coleréticas y protectoras gástricas. Además, el boldo tiene otros principios activos como los flavonoides y taninos.

En general, las hojas de boldo son reconocidas por sus propiedades hepatoprotectoras, aperitivas, coleréticas, colagogas, diuréticas, antiinflamatorias y fungicidas.

Principales usos e indicaciones

Usos internos del boldo:

- Apoya las funciones del hígado y de la vesícula biliar; gracias a la boldina, el boldo estimula la producción de bilis (acción colerética) y facilita la expulsión o secreción biliar (acción colagoga). Está indicado en caso de congestión hepática y disfunciones leves tanto del hígado como de la vesícula biliar.
- También se le reconocen beneficios en situaciones más complejas como hepatitis, disquinesia biliar, cólicos hepáticos, colestasis o cirrosis hipertrofica. Consulte con su terapeuta.
- Mejora las digestiones: gracias a la acción colerética y colagoga facilita la digestión de las grasas y, en consecuencia, mejora la dispepsia, evitando digestiones pesadas, inflamación abdominal o espasmos digestivos.

Además, si se toma 15 minutos antes de comer, estimula la secreción de saliva, por esta razón se la considera aperitiva y que estimula el apetito.

- **Retención de líquidos:** gracias a la boldina, que favorece la diuresis, aumentando la micción.

Usos externos del boldo:

De manera externa se pueden hacer baños de asiento de infusión de boldo para ayudar a eliminar la infección vaginal provocada por el hongo *Candida Albicans*, gracias a sus propiedades fungicidas.

También se pueden usar compresas de boldo para las migrañas y dolores musculares por su efecto antiinflamatorio, calmante y sedante del sistema nervioso central.

Precauciones y contraindicaciones

Es importante no superar la dosis recomendada por el facultativo y tomar el boldo en tandas discontinuas que no superen las 4 semanas.

Está contraindicado en caso de embarazo, lactancia y niños por la presencia de alcaloides. También se tiene que evitar si se tienen cálculos biliares porque por su efecto colerético podría expulsar las piedras a los conductos biliares y provocar una obstrucción de las vías biliares. ■

123RF/LimeoDvbcarrn. Té de boldo. Té natural y medicinal

TERAPIAS NATURALES

Seguir formándote es muy sencillo

Financiamos a nuestros socios el 15% de Formación en Terapias Naturales

Atención

Cofenat
Servicio Profesionales, Servicio COFENAT

Llámanos. Infórmate
☎ 913 142 458 - cofenat.es

- Link: https://issuu.com/bioecoactual/docs/bioecoactual_octubre_2021/1?ff&utm_campaign=bio-eco-actual-octubre&utm_medium=email&utm_source=acumbamail