

- Medio: Bicoeco Actual catalán
- Fecha: 1-10-2021
- Títol: Boldo per ajudar al teu fetge i digestions
- Autor: Lluca Rullan, periodista especialitzada en nutrició i salut natural. Dietista amb perspectiva integrativa
- Cita: COFENAT
- Experto: Lluca Rullan, periodista especialitzada en nutrició i salut natural. Dietista amb perspectiva integrativa
- Foto:

OCTUBRE 2021 - NÚM 95

Cada dia l'activitat ecològica a: [www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)

**Cofenat**  
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

**BIOECO ACTUAL 27**

**Lluca Rullan, periodista especialitzada en nutrició i salut natural. Dietista amb perspectiva integrativa** [lruca@bioecoactual.com](mailto:lruca@bioecoactual.com)

**ESPAÑA PATROCINADA PER COFENAT** [www.cofenat.es](http://www.cofenat.es)  
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

**TERÀPIES NATURALS**

## Boldo per ajudar al teu fetge i digestions

El boldo és una planta de gust amarg molt vinculada al suport de la funció hepàtica-biliar i de millora de les digestions.

El seu nom científic és *Peumus boldus*. De fet, *Peumus* és el nom tradicional xilè de la planta i boldo està dedicat al Dr. Boldo, botànic espanyol.

Es tracta d'un arbust perenne que creix de manera silvestre a les zones muntanyeses i seques de Xile, on ja era molt apreciada per la medicina popular precolombina. La feien servir per millorar diferents dolències del sistema digestiu i del fetge, per eliminar paràsits o per tractar malalties de transmissió sexual com la gonorrèa.

**Principis actius i propietats del boldo**

La part útil de la planta són les fulles. Les podem trobar en diverses presentacions comercials: trossets, en extracte líquid, en extracte sec o nebulitzat, en comprimits o càpsules.

Entre els seus principis actius destaca la presència de més de 20 alcaloides, sent el més important la boldina, amb propietats protectores del fetge, colèriques, antiinflamatories, antioxidants, gastroestimulants i relaxant muscular.

Quant als seus olis essencials conté terpinens, fenols, cumarina o cineol. Concretament, el cineol té una aroma allimonada i se li atribueixen propietats antiinflamatories, colèriques i protectores gàstriques. A més, el boldo té altres principis actius com els flavonoides i tanins.

En general, les fulles de boldo són reconegudes per les seves propietats hepatoprotectors, aperitives, colèriques i protectores gàstriques, antiinflamatories i fungicides.

**Principals usos i indicacions**

Usos interns del boldo:

- Recolza les funcions del fetge i de la vesícula biliar: gràcies a la boldina, el boldo estimula la producció de bilis (acció colèrètica) i facilita l'expulsió o secreció biliar (acció colagoga). Està indicat en cas de congestió hepàtica i distensions lleus tant del fetge com de la vesícula biliar.
- També se li reconeixen beneficis en situacions més complexes com hepatitis, disquèsia biliar, còlics hepàtics, colelitiasis o cirrosi hipertrofica. Consultu amb el teu terapeuta.
- Millora les digestions: gràcies a l'acció colèrètica i colagoga facilita la digestió dels greixos i, en conseqüència, millora la dispepsia, evitant digestions pesades, inflamació abdominal o espasmes digestius.

A més, si es pren 15 minuts abans de menjar, estimula la secreció de saliva, per aquesta raó se la considera aperitiva i que estimula la gana.

- Retenció de líquids: gràcies a la boldina, que afavoreix la diuresi, augmentant la micció.

Usos externs del boldo:

De manera externa es poden fer baños de seient d'infusió de boldo per ajudar a eliminar la infecció vaginal provocada pel fong *Candida albicans*, gràcies a les seves propietats fungicides.

També es poden fer servir compreses de boldo per a les migraïnes i dolors musculars pel seu efecte antiinflamatori, calmant i sedant del sistema nerviós central.

**Precaucions i contraindicacions**

És important no superar la dosi recomanada pel facultatiu i prendre el boldo en tandes discontinues que no superin les 4 setmanes.

Està contraindicat en cas d'embaràs, lactància i infantesca per la presència d'alcaloides. També s'ha d'evitar si es tenen càlculs bilars perquè pel seu efecte colèrètic podria expulsar les pedres als conductes bilars i provocar una obstrucció de les vies bilars. ■

**TERÀPIES NATURALS**



**Seguir formant-te és molt senzill**

**Financiem als nostres socis el 15% de Formació en Teràpies Naturals**

**ACORN** **Cofenat**  
Som Profesionals. Som COFENAT

**Truca'ns. Informa't**  
913 142 458 - [cofenat.es](http://cofenat.es)

- Link: [https://www.bioecoactual.com/wp-content/uploads/2021/09/BioEcoActual\\_Octubre\\_2021\\_Catala.pdf?utm\\_campaign=bio-eco-actual-octubre&utm\\_medium=email&utm\\_source=acumbamail](https://www.bioecoactual.com/wp-content/uploads/2021/09/BioEcoActual_Octubre_2021_Catala.pdf?utm_campaign=bio-eco-actual-octubre&utm_medium=email&utm_source=acumbamail)