

# APIO

*Apium graveolens* L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Apio

FAMILIA: APIACEAE / UMBELLIFERAE

Algo de la historia de la planta:

El apio es una hortaliza con mucha tradición de uso culinario y también medicinal, da un gusto bien agradable a las sopas y forma parte de los llamados “caldos depurativos” por su calidad de favorecer la orina y la eliminación de sustancias tóxicas del organismo.

## Descripción

Planta herbácea muy aromática, de hasta casi un metro de alto. Tallos jugosos, acanalados, huecos y con muchas nerviaciones; hojas anchas y dentadas; flores al final del tallo, pequeñas, como umbelas blanco verdosas.

## Origen y ecología

Introducida. Cultivada y silvestre. No amenazada.

## Localización

En huertas y terrenos húmedos de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H. Puede crecer silvestre bajo arboledas en lugares lluviosos.

**En Agaete:** no se ve en crecimiento silvestre, es preciso cultivarlo a propósito en huertas.

## Parte utilizada

Hojas y tallo, la raíz y el fruto.



## Principios activos fundamentales

Fruto:

- ✓ Aceite esencial: limonemo, apiol, selineno, sedanólido, sedanenólido y alcoholes sesquiterpénicos.
- ✓ Flavonoides: Apigenina, apiina, isoqueritrina.
- ✓ Furanocumarinas.
- ✓ Ascorbato de colina.
- ✓ Ácidos grasos: linoleico, oleico, palmítico, petroserínico, mirístico, esteárico,...

Raíz:

- ✓ Aceite esencial, pentosanos, asparagina, tirosina, colina, bergapteno.

Tallo y hojas:

- ✓ Fibra, vitaminas C, B1, B2, B6 ácido fólico, carotenos; sales minerales ricas en potasio, calcio, magnesio, fósforo, sodio, etc.

### Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- ***Derivadas de la experiencia de uso tradicional***

En medicina popular se ha utilizado más frecuentemente el tallo y las hojas y algo menos la raíz y los frutos o semillas de la planta; con las siguientes indicaciones terapéuticas: diurético y antiséptico urinario, como “depurativo”, antirreumático, febrífugo, digestivo, sedante y tónico nervioso.

- ***Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos***

Algunos estudios han documentado experimentalmente el efecto diurético y antiespasmódico del fruto de apio. También actividad bacteriostática del aceite esencial de la semilla.

- ***Derivadas de ensayos clínicos***

- ***Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS***

### Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

El fruto de apio contiene furanocumarinas, que pueden causar reacciones de fototoxicidad. El fruto de apio puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles. El fruto o semilla de apio está contraindicado en el embarazo.



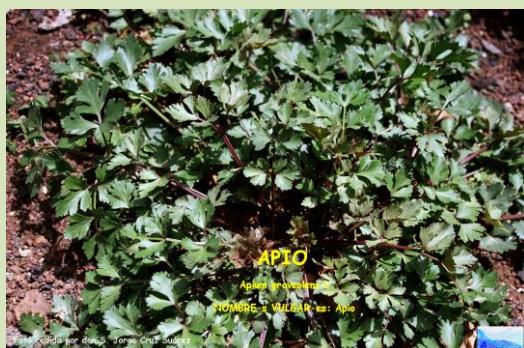
### Dosis y forma de administración

Para uso interno se realiza una decocción: una cucharada de las de postre = 2 grs. de frutos o semillas de apio, para una taza de agua de 150 ml; mantener hirviendo a fuego bajo durante 5 minutos, dejar reposar tapada por otros 5 a 10 minutos y filtrar. Tomar tres tazas al día.

## Ejemplos de utilización

### Caldo antioxidante:

Se prepara en una olla con 3 litros de agua, 3 cebollas, una cabeza de ajos, 100 grs. de brócoli o col, 5 ramas de apio, 2 hojas de algas, 3 zanahorias, y 100 grs. de cebada. Se guisa durante 60 minutos y en el último momento se le añade un cuarto de cucharadita de miso. Se toma sólo el caldo una vez colado.



En el momento de tomarlo se puede añadir el zumo de uno o dos limones, una cucharada de aceite crudo de primera presión o incluso una cucharada de levadura de cerveza y otra de sésamo.

Este caldo puede acompañar a una cura de ayuno o a una cura dietética de verduras y hortalizas crudas. Contribuye la depuración general del organismo, desintoxicación hepática y mineralización de la persona.

(\*) Si se desea algo más sencillo tomar simplemente 2 a 3 ramas de apio, 2 a 3 puerros y 2-3 cebollas . Hervir en 1 litro de agua, a fuego bajo durante 15 minutos, para después pasar todo por la licuadora. Filtrar y tomar de varias veces al día.

## Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Antonio Vega Rosario,**  
“Có”: “*Muy bueno para el estómago. ...Mi hermano fué a buscarlo a Barranco María y se lo llevó a un capitán en el cuartel, que agradecido le dio un montón de días de permiso*”.

### S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”  
Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.