

# ARRAYÁN

*Myrtus communis* L.

**NOMBRE-s VULGAR-es:** Mirto. Murta.

**FAMILIA: MYRTACEAE**

**Algo de la historia de la planta:**

“El arrayán es el más bello adorno de nuestros jardines, porque se presta a todos los cortes y figuras que le quiere dar la tijera y porque sus hojas aromáticas y preciosas flores, le comunican no sé que aire voluptuoso...Con sus bayas engordan los mirlos”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

## Descripción

Arbusto de 2 a 3 metros de altura, muy ramificado. Hojas pequeñas, opuestas, lanceoladas, coriáceas, verde oscuro brillantes por el haz y más claras por el envés. Flores blancas con cinco pétalos, con numerosos estambres y muy olorosas. El fruto es una baya, como un guisante verde que al madurar se torna negro azulado.

## Origen y ecología

Introducida. Cultivada, a veces naturalizada. No amenazada

## Localización

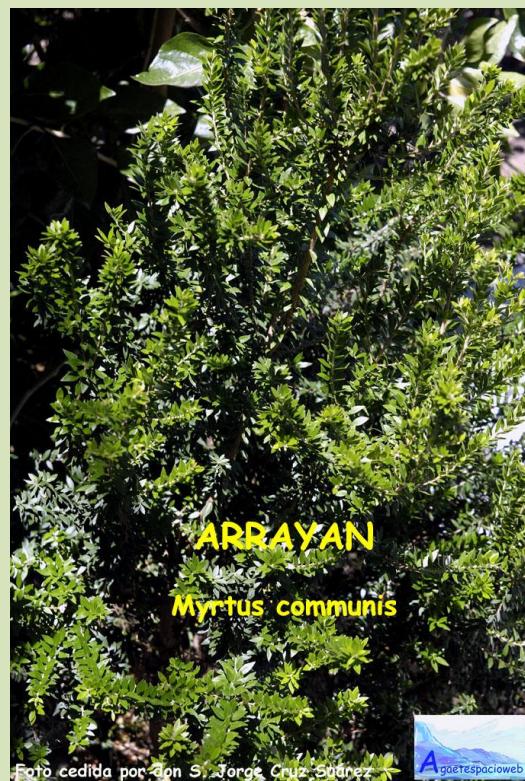
Cultivada en jardines formando setos. Naturalizada en: C, T, G.

## Parte utilizada

Hojas

## Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: alfafenol, camfeno, mirtenol, cineol, metil eugenol, etc.
- ✓ Miricetina, miricitrina.
- ✓ Floroglucinoles.
- ✓ Taninos.
- ✓ Resinas.



## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

### ▪ *Derivadas de la experiencia de uso tradicional*

Se ha empleado tradicionalmente en infusión oral como antiséptico y antibacteriano en infecciones de las vías respiratorias como rinitis, sinusitis, faringitis, laringitis, bronquitis;

y de las vías urinarias como nefritis, cistitis, uretritis. Y vía externa en lavados de heridas y hemorroides, lavados vaginales en vaginitis o leucorrea, gargarismos en inflamaciones de la mucosa bucal o de la garganta.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**
- El aceite esencial y los floroglucinoles tienen capacidad antibiótica. Su contenido en taninos le otorga propiedades astringentes en la aplicación externa en hemorroides y sobre heridas en la piel.
- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

#### **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

El consumo en exceso, en cantidad o frecuencia puede causar náuseas y dolor de cabeza.

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y generalidades.

#### **Dosis y forma de administración**

Infusión para uso interno: al 1,5% = 15 grs. de hojas secas para 1 litro de agua, o una cucharilla de las de café de 3 ml. = 1-2 grs. para una taza de agua de 150 mls.; verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins. y filtrar. Tomar 3 veces al día.

Decocción para uso en lavados externos a razón de tres cucharadas soperas de 10 mls. = 30 grs. de planta para un litro de agua que debe hervir a fuego bajo durante 5-10 mins..



#### **Ejemplos de utilización**

*Decocción de arrayán para baños de asiento o irrigaciones vaginales:*

La decocción de arrayán por la acción de sus principios activos: taninos, floroglucinoles y otros; es adecuada en aplicación externa en forma de baños de asiento para la descongestión de hemorroides y en irrigaciones vaginales en vaginitis y leucorreas.

*Maceración de arrayán y otros para mejorar el apetito y vitalidad*

- Hojas de arrayán, 30 grs.
- Hojas y sumidades de tomillo, 30 grs
- 3 nueces verdes

- 1 litro de buen vino tinto

En una botella de cristal oscuro con cierre hermético dejar macerar todos los ingredientes durante 3 semanas, remover de vez en cuando. Finalmente filtrar y queda listo para su uso. Tomar una copita antes de las comidas.

**S. Jorge Cruz Suárez**

*Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria.*

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias.