

AZAHAR

Citrus aurantii flos = Flor de naranjo amargo

Citrus sinensis flos = Flor de naranjo dulce

FAMILIA: RUTACEAE

Algo de la historia:

Cuenta Viera y Clavijo en su obra “Historia Natural de las Islas Canarias”: “*Preciosa flor que matiza, alegra y perfuma, con más o menos abundancia, nuestros campos y verjales canarios, durante todo el año, a beneficio de la dulce benignidad del clima... Del azahar se hacen conservas, confituras, aguas de olor, pomadas, mantecas, cordiales. Tiene virtud cefálica, estomacal, antihistérica, vermífuga*”.

Descripción

Continúa Viera y Clavijo: “*Compónense de ramilletes de flores que nacen en el remate de los gajos; y consta cada flor de un cáliz pequeño con cinco puntas, cinco pétalos oblongos, blancos, a veces matizados de púrpura; veinte estambres chatos, unidos en manojillos por sus bases, con anteras o borlillas de color de oro; y un germen casi esférico del cual se forma el fruto*”.

Origen y ecología

Ambas plantas son originarias de Asia. Cultivadas. No amenazadas.

Localización

En cultivos con finalidad comercial y en huertas familiares.

En Agaete: en El Valle, El Risco, Piletas, donde quiera que hay naranjeros u otros cítricos.



Parte utilizada

Flor o botones florales desecados, mejor recolectarlos aún cerrados que ya totalmente abiertos.

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: monoterpenos (acetato de linalilo, linalol, alfa pineno, limonemo, nerol, geraniol, antranilato de metilo).
- ✓ Sustancias amargas
- ✓ Flavonoides

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ *Derivadas de la experiencia de uso tradicional*

“Se emplea generalmente para combatir dolores de cabeza, nervios estomacales y ataques de histeria. Es una flor sedante, calma las tensiones y espasmos nerviosos, y regula la tensión sanguínea”. (José Jaén. 1984).

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

Las sustancias aromáticas contenidas en el aceite esencial pueden justificar su acción antiespasmódica, sedante e inductora del sueño.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**



Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen datos empíricos ni estudios específicos clínicos o farmacológicos, sobre la toxicidad de esta planta. Debe entonces utilizarse con precaución.



Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 ml. = 2-3 grs. flores secas de azahar, para una taza de agua de 150 ml.; verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización

Infusión estomacal:

- Azahar o flores de naranjo amargo o dulce
- Manzanilla, flores.
- Hierba huerto, hojas.

Preparar una infusión con una mezcla a partes iguales de las tres plantas. Tomar una cantidad alrededor de una cucharada de las de sopa de 10 ml. = 3-5 grs.; para una taza de agua de 150 mls., verter agua hirviendo sobre las plantas, dejar reposar tapada durante 5 minutos para después filtrar y tomar. Tres veces al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Honorio Dámaso Sosa:**
*“La madre de Loli la
mujer de Ferino tendía el
mantel debajo del
naranjero y cogía los
azahares para guisar
agua pa los catarros”.*

- **Dº María Jesús García
Álamo, “Jesusita”:** *“La
sándara y el azahar, la flor
de la naranja, si es agria
mejor, para la melancolía
o la tristeza.*

S. Jorge Cruz Suárez

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