

MARRUBIO

Marrubium vulgare L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Marrubio blanco. Manrubio

FAMILIA: LAMIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Los sacerdotes egipcios ya conocían el marrubio, que figuraba entre las plantas rituales de sacrificio a los dioses y se la denominaba “semilla de Horus”. Dioscórides en el siglo I de nuestra era dice: *“Nace entre los muladares aquesta planta, y entre los edificios caydos. Cozidas con agua juntamente con la simiente sus hojas secas, o verdes, y deshechas en çumo, se dan con miel útilmente a los ptísicos, à los asmáticos, y a los tossigosos”* (Berdonces i Serra, J. Lluís. 1999).

Descripción

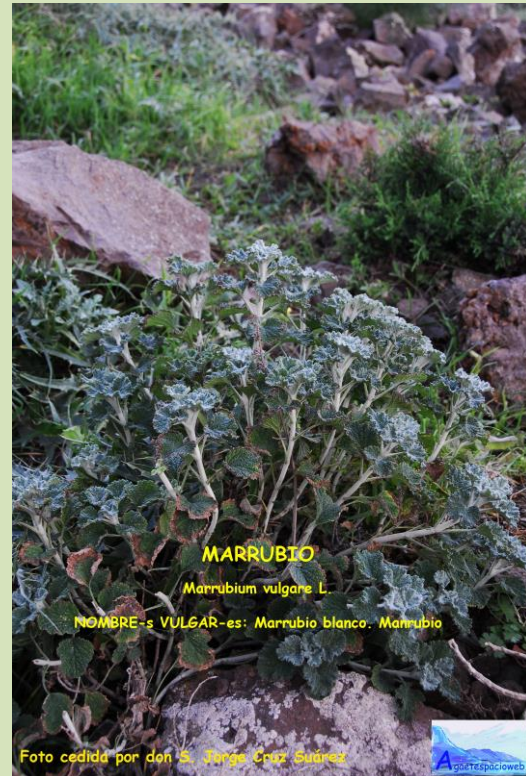
Herbácea de hasta poco más de medio metro de altura. Desde la base parten los tallos algo fibrosos, erguidos, cuadrangulares, velludos. Hojas opuestas, color verde, redondas a espatuladas, rugosas y velludas, dentadas en los bordes, de amargo sabor y olor un tanto agradable. Flores axilares agrupadas en inflorescencias a lo largo del tallo, blancas, pequeñas.

Origen y ecología

Proviene de Europa, Asia y Oriente Medio. Introducida. Naturalizada en Canarias. No amenazada.

Localización

Muy extendida en nuestras islas crece silvestre en lugares secos y soleados, de bordes de caminos y lugares áridos o incultos: L, F, C, T, P, G, H.



En Agaete: Por El Sao, El Hornillo, Tamadaba y parte alta de El Risco.

Parte utilizada

Hojas y sumidades

Principios activos fundamentales

- ✓ Principios amargos diterpénicos: marrubiína, peregrinol, vulgarol.
- ✓ Flavonoides: apigenina, luteolina, quercetina.
- ✓ Aceite esencial: triciclono, beta-pineno, bisabolol, y otros.

- ✓ Ácidos fenoles: cafeíco, clorogénico, y otros.
- ✓ Taninos
- ✓ Saponinas
- ✓ Beta sitosterol
- ✓ Mucílagos. Pectinas.
- ✓ Vitamina C
- ✓ Sales minerales: hierro y potasio

capacidad antiespasmódica. La marrubiína estimula la secreción bronquial y posee además propiedades cardioactivas con actividad antiarrítmica. El marrubio también a mostrado en animales actividad de estímulo uterino.



Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

En la medicina popular canaria se otorgan al marrubio propiedades diversas: remedio para la ictericia, como antiséptico y expectorante en los catarros bronquiales, para bajar la fiebre, estomacal o digestiva, también como emenagoga, relajante muscular y antihistérico, y hasta incluso para reducir el consumo de alcohol.

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

Los principios amargos y ácidos fenólicos le confieren propiedades digestivas y coleréticas. El extracto hidroalcohólico del marrubio ha demostrado

▪ ***Derivadas de ensayos clínicos***

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

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán acepta como indicaciones probadas para el marrubio: trastornos digestivos como la falta de apetito, las flatulencias, o la sensación de saciedad y los catarros de las vías respiratorias.

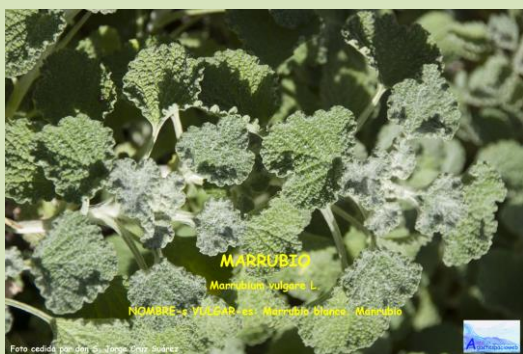
Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

En vista de la actividad de estimulación uterina que posee esta planta, debe evitarse su uso durante el embarazo.

El efecto cardioactivo del marrubio nos sugiere que no debemos sobrepasar las dosis diarias que proponemos.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharadita de las de café de 3 mls. = 1-2 grs. de planta seca, para una taza de 150 mls.; verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar durante 5-10 mins., colar y tomar. Tres veces al día.



Ejemplos de utilización

Infusión estimulante del apetito de marrubio y otras

- Hojas y sumidades de marrubio, 30 grs.
- Flores de manzanilla, 30 grs.
- Corteza de naranjo amargo, 20 grs.
- Frutos de hinojo, 10 grs.
- Frutos de anís, 10 grs.

Cuando tomamos el marrubio por su acción de estímulo sobre el apetito o como remedio a la ictericia por su acción facilitadora de la función de la vesícula biliar; la infusión que acabamos de mencionar debe ser tomada antes de las comidas.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D^a María Jesús García Álamo, “Jesusita”:** *“Si cogían enfriamiento. Antes se enfermaba mucho del pulmón. El laurel, la vinagrera, el marrubio, el orégano, el tomillo, lo tomaban para evitar la enfermedad”.*

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