

PAMPLINA

Fumaria officinalis L. = Pamplina común

Fumaria muralis Sond. ex Koch. = Mellorina común

NOMBRE-s **VULGAR-es:**
Pampina. Mellorina. Palomilla

FAMILIA: FUMARIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Según Andrés de Laguna (1499-1559), médico español que tradujo al castellano la obra del griego Disocórides (siglo I de nuestra era) se le llama fumaria porque al instilar el zumo de esta planta en los ojos les provoca tal irritación y lagrimeo como si fuera humo.

Descripción

Herbácea, no alcanza el medio metro de altura, a veces rastrera o enredadera, con el tallo alargado, delgados, ramosos y tiernos; hojas alternas, lisas, de color verde claro, recortadas como el perejil; flores pequeñas, alargadas y estrechas de color blanco a rosa o púrpuras.

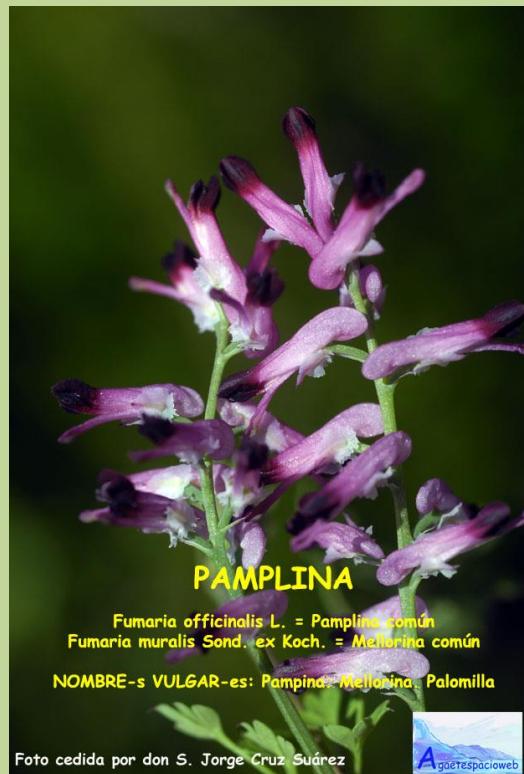
Origen y ecología

Muy extendida por todo el mundo en Europa, Asia, Norte de África, América. Introducida en Canarias. Naturalizada. No amenazada.

Localización

Fumaria officinalis crece espontáneamente en las huertas y campos de cultivo, en bordes de caminos y lugares incultos de las

islas sobretodo: L, F, C. En el resto de islas crecen otras variedades como *Fumaria muralis*: L, F, C, T, P, G, H.



En Agaete: en cualquier lugar donde permanezca su semilla en zonas de cultivo, tras las lluvias o el regadío.

Parte utilizada

Parte aérea, o planta entera con excepción de la raíz.

Principios activos fundamentales

- ✓ Alcaloides isoquinoleínicos: fumaria (protopina), criptopina, protoberberinas, espirobenzoisoquinolinas, benzofenantridinas e indobenzacepinas.
- ✓ Ácidos orgánicos: fumárico, cafeíco y clorogénico.

- ✓ Flavonoides: rutina, quercetina, isoquerctrina.
- ✓ Taninos
- ✓ Mucílago
- ✓ Sales potásicas

mostrado actividad antihistamínica, espasmolítica e hipotensora. Las sales potásicas justifican su acción diurética. El ácido fumárico puede ejercer efectos positivos sobre enfermedades inflamatorias de la piel.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ *Derivadas de la experiencia de uso tradicional*

Probablemente estemos ante un error notable en el uso tradicional canario de esta planta como hipoglucemiente o antidiabética, pues se trata de una especie suficientemente conocida de otros lugares y bastante estudiada desde el punto de vista farmacológico y no se le otorga esta acción terapéutica. Sin embargo si se considera una planta “depurativa” por sus otras acciones más aceptadas como colerética y colagoga o reguladora de la función de la vesícula e hipolipemiante; diurética e hipotensora, dermatica y antihistamínica; espasmolítica.

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

La fumarina ha demostrado acción reguladora sobre el flujo de la bilis a través de la vesícula, y acción preventiva sobre la formación de cálculos biliares. La protopina ha

▪ *Derivadas de ensayos clínicos*

Ensayos clínicos sobre personas con trastornos funcionales de la vesícula biliar han mostrado resultados positivos.

▪ *Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS*

La Comisión E del Ministerio de Salud Alemán considera indicaciones probadas para *Fumaria officinalis* los trastornos de tipo espasmódico de la vesícula biliar, las vías biliares y el tracto gastrointestinal.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

A la falta de datos sobre su seguridad debe evitarse su ingestión en exceso y continuada. Se aconseja que se tome en las dosis adecuadas y por periodos limitados de tiempo. Evitar durante el embarazo o la lactancia y en los niños pequeños sin control médico.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de parte aérea seca de pamplina, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día. Antes de las comidas.



Ejemplos de utilización

Jugo de fresco de pamplina en lugar de infusiones

Es posible tomar directamente el jugo de la planta fresca para cualquiera de la indicaciones que hemos comentado a razón de una cucharada de las de postre tres veces al día. Antes de las comidas.

Infusión para la vesícula y las jaquecas “hepáticas o biliares”

- Parte aérea de pamplina, 20 grs.
- Hojas y sumidades de romero, 20 grs.
- Hojas de diente de león, 20 grs.
- Hojas de menta, 20 grs.
- Hojas de melisa, 20 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día. Mejor antes de las comidas.

Infusión antialérgica de pamplina y otras

- Parte aérea de pamplina, 20 grs.
- Hojas y sumidades de ortiga, 20 grs.
- Hojas de llantén, 20 grs.
- Semillas de cardo mariano, 20 grs.
- Hojas de diente de león, 20 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

D. Antonio Vega Rosario, “Có”:
“Pa el azúcar. ...Se da en invierno, es de agua”.

D. Pedro Rodríguez Santana: “La pamplina es buena pal azúcar”.

S. Jorge Cruz Suárez

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