

# 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 Discórides (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.

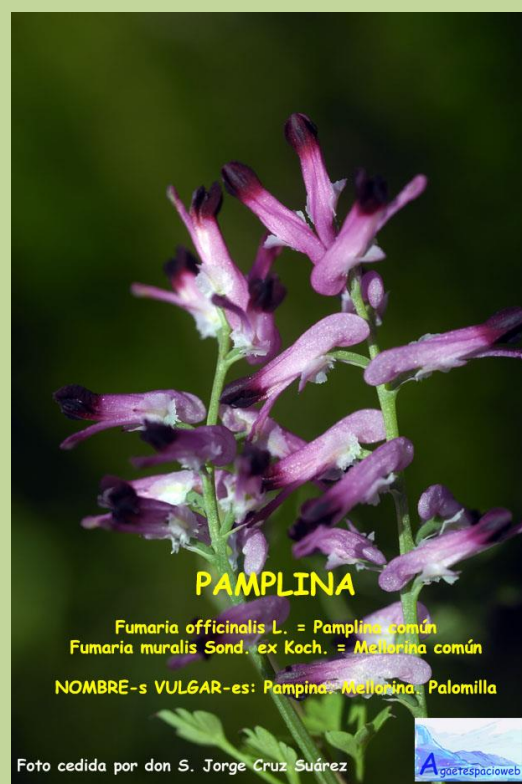
## Origen y ecología

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: fumarina (protopina), criptopina, protoberberinas, espirobenzoisoquinolinas, benzofenantridinas e indobenzacepinas.
- ✓ Ácidos orgánicos: fumárico, caféico y clorogénico.

- ✓ Flavonoides: rutina, quercetrina, isoquercetrina.
- ✓ 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 hipoglucemiante 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.