

RUDA

Ruta graveolens L.

Ruta pinnata L. f. = Ruda canaria. T, P.

Ruta microcarpa Svent. = Ruda gomera. G.

Ruta orejasme Webb. = Ruda grancanaria. C.

Ruta chaleensis L. = Ruda salvaje. L, F, C, T, G, H.

(*) Existen en Canarias varias especies de ruda que tienen probablemente similar composición química y virtudes terapéuticas. Por razones ecológicas nos referiremos en esta monografía a *Ruta graveolens*, porque es de fácil cultivo y más segura para su uso medicinal, a pesar de la restricción de su venta al público por parte del Ministerio de Sanidad y Consumo.

NOMBRE-s VULGAR-es: Tedera

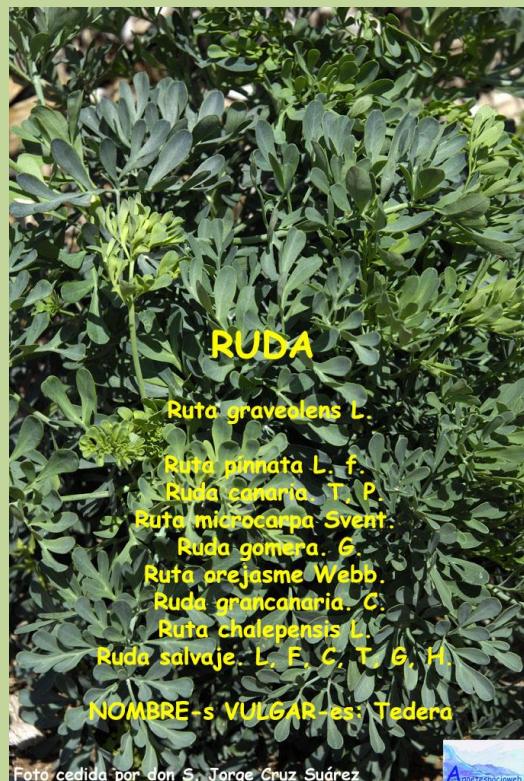
FAMILIA: RUTACEAE

Algo de la historia de la planta:

Planta que probablemente por su intenso, y para muchos repelente, aroma, es conocida desde la antigüedad; y desde entonces soporta sobre ella un halo de magia y de misterio; los griegos consideraban que tenía el poder de anular los hechizos y amenazas de las brujas; Andrés de Laguna (1499-1559), médico español que tradujo al castellano la obra del griego Dioscórides, escribió: “Dizen algunos, que tiene la ruda una gran fuerza contra los malignos espíritus, y contra toda suerte de hechicería”.

Y aún hoy, en muchos lugares de nuestras islas, persiste la costumbre de plantar ruda a la

entrada del hogar para preservar a la familia de toda suerte de males; y no faltarán el consejo del “curandero” del lugar, cuando nos toca la mala suerte, que nos aconseje limpiar los suelos de la casa con agua de ruda, o colocar un saquito con unas ramitas de esta planta tras la puerta.



Descripción

Herbácea a arbustiva, con los años el tronco se torna leñoso, puede alcanzar hasta 1,5 ms. de altura; sus tallos son ramificados, verdosos, redondos y lisos; las hojas son divididas en foliolos aovados; flores de color amarillo vivo en inflorescencias terminales. Expele un olor inconfundible.

Origen y ecología

Ruta graveolens es una especie originaria de Asia y de países mediterráneos. Introducida en Canarias. Cultivada. A veces se

encuentra naturalizada, al igual que *R. chalepensis*.

Ruta microcarpa, *Ruta orejasme* y *Ruta pinnata* son plantas endémicas canarias; las tres aparecían como “estrictamente protegidas” en el Anexo I de la Orden de La Flora de 1991; sin embargo en el Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001 solo aparece *R. microcarpa* de La Gomera en la categoría A1 como especie “en peligro de extinción”.

Localización

En huertas de cultivo como medicinal y en hogares canarios en macetas también como ornamental y “aromática”. Las especies endémicas se encuentran entre matorrales, en medianías, o en laderas de montaña.

En Agaete: en huertas, debe ser cultivada a propósito.

Parte utilizada

Las hojas y sumidades

Principios activos fundamentales

Ruta graveolens

- ✓ Aceite esencial: metilnonilcetona, cineol, pineno, limonemo.
- ✓ Furanocumarinas: psoraleno, bergapteno, xantotoxina.
- ✓ Heterósidos: rutina, rhamnósido, cianidina.
- ✓ Alcaloides: arborinina, rutamina, graveolina, furoquinolina.
- ✓ Taninos

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

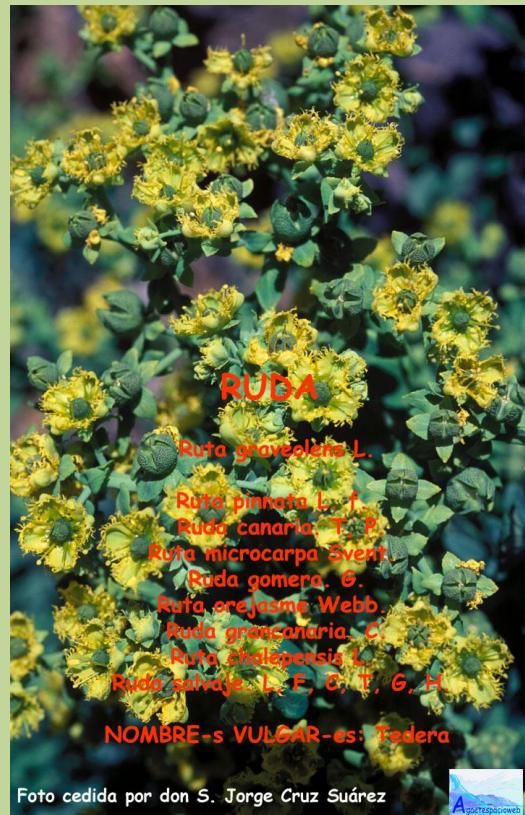


Foto cedida por don S. Jorge Cruz Suárez

▪ Derivadas de la experiencia de uso tradicional

“La ruda se considera como planta antihistérica, nervina, estomacal y tonificante del sistema nervioso...Los pediluvios (baños de pies) en caldo de ruda (250 grs. para un litro de agua) son un remedio “santo” para recuperarse de las depresiones nerviosa, mojando las piernas durante 3 noches seguidas en la decocción bastante caliente antes de acostarse. Los cólicos durante el periodo menstrual se alivian grandemente con agua de ruda...Con hojas de ruda en la nariz se detienen las hemorragias nasales”. (Jaén Otero, José. 1993).

También en utilización externa en la medicina popular se mantiene como remedio en forma de aceites por maceración, o guisando las hojas en el aceite; para dar fricciones o masajes sobre “estómagos nerviosos” o sobre músculos o articulaciones doloridas.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**
- **Derivadas de ensayos clínicos**

La rutina es un flavonoide que posee cualidades protectoras y tónicas para las venas y vasos sanguíneos.

El aceite esencial de la planta y los flavonoides le otorgan capacidad antibiótica y antifúngica.

Las furocumarinas tienen actividad antiinflamatoria y antihistamínica.

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

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

La intoxicación por excesos en la dosis de esta planta puede dar lugar trastornos agudos y graves de la salud, hasta la muerte por parada respiratoria.

La ruda posee sobre el aparato genital efectos antiespermato-génesis en el hombre

y abortivos en la mujer. Su utilización como abortiva resulta muy peligrosa, para causar aborto se precisan dosis tóxicas.

El uso externo de la planta puede causar dermatitis por contacto y fotosensibilización.

Dosis y forma de administración

No se recomienda su uso. Su venta al público esta prohibida o restringida por razón de su toxicidad por la Orden de 28 de enero de 2004 del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Ejemplos de utilización

No se recomienda su uso en medicina popular

Testimonios de los Sabios de Agaete

➤ **Dª Carmen Jiménez Ramos:**
“El pazote pa la barriga, a mi me gustaba mucho. Manzanilla, tila, orégano, una tacita en ayunas era bueno. Para dormir la tila era muy buena. Todavía es y las tengo, las más que yo tengo la ruda, el romero, hierba luisa. Antes que nada la manzanilla y el poleo.

➤ **Dª Carmen Jiménez Ramos:**
“Esto esto es Ruda, cuando estábamos malos nos guisabamos tazas de agua, pal catarro, gripe. las echábamos unas cuantas juntas

*y la tomábamos pa los catarros.
Gripes, y dolor de espalda”.*

S. Jorge Cruz Suárez

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