

Artemisia vulgaris L.

Dra. B. Marina Vera Ku

Artemisia vulgaris también es conocida como ajenojo, altamisa o *Tsi'tsi'n*. Es una planta herbácea de hojas perennes (o sea, que no se caen) cubiertas por vellosidades que le dan un aspecto verde aperlado (Fig. 1); sus flores son muy pequeñas y de color amarillo (Fig. 2). Es una de las especies más importantes del género *Artemisia*, y es generalmente conocida por su aceite esencial que, por cierto, posee propiedades repelentes contra los mosquitos.



Figura 1. *Artemisia vulgaris*. Foto: Marina VK

Es nativa de áreas templadas de Europa, Asia, norte de África y Norteamérica, donde es una maleza. Esta yerba medicinal no crece naturalmente en Yucatán, así que debe ser cultivada. Esta pequeña maleza, posiblemente introducida en Yucatán por los conquistadores, tiene una larga historia en el

tratamiento de enfermedades, posee un amplio espectro de propiedades terapéuticas, tales como antipalúdico, desinflamatorio, antihipertensivo, antioxidante, antitumoral, inmunomodulador, hepatoprotector, antiespasmódico y antiséptico. Estas actividades se atribuyen principalmente a la presencia de varias clases de metabolitos que incluyen: flavonoides, lactonas sesquiterpénicas, cumarinas, acetilenos, ácidos fenólicos, ácidos orgánicos, mono y sesquiterpenos (1).

Una de sus principales cualidades es que posee un compuesto llamado artemisinina, que es efectivo contra el paludismo.



Figura 2. Flor de *A. vulgaris*. Foto: Marina VK.

Los indios chumash de California lo utilizan para tratar los desequilibrios que las mujeres pueden sufrir, como síndrome premenstrual, dismenorrea y síntomas menopáusicos (2) y en Europa se prepara como un té fuerte. Para este té se vierten 150 ml de agua hirviendo sobre 1.2 g de hojas, tallos y flores secas de *A. vulgaris*. Esto se deja remojar en un recipiente cubierto por 5 minutos y luego se cuele y se toma. Dos o tres tazas de este té fuerte se beben diariamente antes de cada comida, por no más de tres días. En la India, se utiliza como antiespasmódico, expectorante, tónico, laxante y antihelmíntico (3). En los niños se utiliza como una decocción (o sea, que las hojas se hierven por 15 minutos) contra el sarampión y se usa el jugo de hojas contra la tos ferina. El polvo de la hoja se usa contra hemorragia, disentería, problemas intestinales, del tracto urinario y enfermedades de la piel.

Plantas Medicinales del Banco de Germoplasma CICY

Inducir un aborto o la protección contra el aborto involuntario son ambos usos del *Tsi'tsi'n*. Es probable que en dosis altas se use para abortos y las dosis más bajas para prevenir el aborto espontáneo (2). Sin embargo, a pesar de las cualidades benéficas de esta planta, las mujeres embarazadas y en lactancia NO deben consumirla, pues independientemente del tipo de preparación, se trata de un abortifaciente o abortivo, y es por esta cualidad que también ha sido usada para estimular el ciclo menstrual.

Para la amenorrea (falta de regla) causada por estrés, se debe preparar una infusión con 28 g (1 oz) de las yerbas en la tabla 1 en 750 ml (3 tazas) de agua y remojar SIN HERVIR de 10 a 15 minutos.

Nombre común y parte usada	Nombre científico	Cant. (gramos)
Tsi'tsi'n, H	<i>Artemisia vulgaris</i>	1 g
Agripalma, H	<i>Leonurus cardiaca</i>	1 g
Yerbabuena, H	<i>Mentha piperita</i>	2 g
Eleuterococo, H	<i>leutheracoccus senticosus</i>	2 g
Escutelaria, H	<i>Scutellaria lateriflora</i>	2 g
Regaliz, R	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	2 g

H = hojas; R = raíz

Dosis: una taza tres veces al día durante 10 a 12 días; luego, tomar un descanso de 1 semana. Si no se produce la menstruación, repita usando la mitad de la cantidad de hierbas en 3 tazas de agua. Repetir hasta 3 meses (5).

Razón: se incluyen *Tsi'tsi'n* y *agripalma* por sus acciones específicamente emenagógicas (que favorecen la menstruación), mientras que el *eleuterococo* se incluye como un adaptógeno (planta que proporciona nutrientes especiales que ayudan al cuerpo a alcanzar un rendimiento óptimo y ser elementos nutritivos y tónicos para regular el equilibrio hormonal del cerebro que interviene en la menstruación). La *escutelaria* es un nervine suave (hierbas utilizadas para suavizar la ansiedad y el estrés fortaleciendo los nervios), y la *yerbabuena* es

un tónico digestivo, y junto con la raíz de *regaliz*, mejora el sabor de la fórmula, además de que esta última es un antiinflamatorio, adaptógeno y armonizador de toda la fórmula.

Sin embargo, aunque siempre se ha dicho que las plantas no hacen daño, lo cierto es que, a pesar de sus efectos secundarios, hay mucha ciencia ancestral en su manejo. Si bien la gente piensa erróneamente que todas las hierbas son seguras, por el hecho de que son naturales, los aspectos de la eficacia, la seguridad y la calidad de los productos herbales o naturales son los temas de investigación en curso y, lo cierto es, que la administración de hierbas puede interferir con el efecto de algunos medicamentos. La falta de conocimiento del potencial de interacción (por parte de los médicos) y no informar a su médico que está usando hierbas (por parte de los pacientes) representan una preocupación de seguridad para los pacientes (4). En este caso, *A. vulgaris*, interactúa de manera negativa con “Almogran”, usado como tratamiento para migraña, y con algunos medicamentos para tratamiento del SIDA, por lo que siempre debe consultar a su yerbero y a su médico antes de usarla.

Finalmente, por sus cualidades, *A. vulgaris* es ampliamente usada por los médicos tradicionales mayas en diversas formulaciones medicinales y forma parte de la farmacopea básica de yerberos y parteras.

- 1) Abiti *et al.* 2018. Towards a better understanding of *Artemisia vulgaris*: Botany, phytochemistry, pharmacological and biotechnological potential. *Food Research International* 109: 403-415.
- 2) Adams *et al.* 2012. Mugwort (*Artemisia vulgaris*, *Artemisia douglasiana*, *Artemisia argyi*) in the Treatment of Menopause, Premenstrual Syndrome, Dysmenorrhea and Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Chinese Medicine*, 3, 116-123.
- 3) Kapoor, L. 1990. *CRC Handbook of Ayurvedic Medicinal Plants*, CRC Press, Boca Raton, 424 p.
- 4) Alissa, E. M. 2014. Medicinal herbs and therapeutic drugs interactions. *Medicinal Plants and Drugs*, 36 (4):413-22. doi: 10.1097/FTD.0000000000000035.
- 5) McQuade-Crawford, A. 1997. *Herbal Remedies for Women: Discover Nature's Wonderful Secrets Just for Women*. Ed. Three Rivers Press, 304 p. eISBN: 978-0-307-77866-6