



> D lector

> D cartas

> D todo

> D memoria

> D frente

> D medicina

> D imágenes

> D reportaje

> D reportaje central

> D letras y más

> D entretenimiento

> D expresiones

> D mundo

> D farándula

> D viajes

> D sabor nacional

> D lecciones de vida

> D lo último de lo último

D medicina

Razones para beber calaguala

Este helecho crece en forma silvestre y posee propiedades medicinales.



Foto Prensa Libre: ARCHIVO

CRECE EN LUGARES húmedos, con sombra, sobre rocas o árboles.

POR JOSÉ LUIS ESCOBAR

Medio en serio, medio en broma, una de las recomendaciones más comunes que se escuchan para aliviar algunos males es la “agüita de calaguala”. Para muchos quizá es solo un decir; sin embargo, la planta existe —*Phlebodium pseudoaureum*— y se le atribuyen cualidades medicinales.

Entre sus bondades destaca que ayuda a reducir el ácido úrico, actúa como purgante suave y es expectorante. Se emplea para el tratamiento de la artritis reumatoide y en problemas de la piel, como psoriasis, acné, dermatosis, vitiligo, eccemas, herpes y quemaduras.

Se parece a la cola de quetzal, porque pertenece a la misma familia botánica. “La cola de quetzal es ornamental y no tiene propiedades medicinales”, indica Cecilia Cleaves, del Instituto de Agricultura, Recursos Naturales y Ambiente, de la Universidad Rafael Landívar.

La calaguala es propia de América Latina, y en Guatemala crece en lugares húmedos, sobre rocas o árboles. Se le puede encontrar en Alta y Baja Verapaz, Chimaltenango, Escuintla, Guatemala, Huehuetenango, Jalapa, Quetzaltenango, Suchitepéquez y Zacapa.

La calaguala es epífita, es decir, que crece sobre los árboles, pero no es parásita. “En el país se recolecta directamente de la naturaleza, no se cultiva, por lo que es importante tomar medidas de conservación para que no se extinga esta valiosa especie. Como todas las plantas medicinales, sus preparados deben contar con las normas higiénicas y de

precaución, tomando en cuenta la cantidad apropiada de rizoma, la forma de preparación correcta, la dosis adecuada y las contraindicaciones. Por ello es importante documentarse antes de utilizarla”, indica Cleaves.

Afecciones

Con base en publicaciones de laboratorios y droguerías de productos fitofarmacéuticos —como Farmaya y Cemat—, la especialista comenta que la dosis para el cocimiento es de una cucharada del rizoma por dos tazas de agua, cuando las afecciones por tratar son de los riñones o reumatismo, se toma una taza diaria en ayunas. Para el tratamiento de enfermedades de la piel o como descongestionante, se recomienda una cucharada del rizoma en dos tazas de agua o leche. Se puede tomar una taza varias veces al día y antes de acostarse.

“Algunos estudios realizados en ratas, por la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala, no han demostrado toxicidad, y no se conoce aún una dosis letal en humanos. Sin embargo, sí se han reportado algunos efectos secundarios, como irritación gástrica, por lo que no se recomienda su consumo en personas que padecen gastritis”, advierte Cleaves.