

*Gentiana lutea*

# GENCIANA

La genciana es un poderoso amargo, y se lo utiliza como ingrediente esencial de aperitivos. La acostumbrada copa, una media hora antes de la comida, es más que un cumplido social: los compuestos amargos estimulan los jugos gástricos y preparan el estómago permitiendo hacer frente eficazmente a una comida copiosa. Como medicamento, fortalece el sistema digestivo débil o poco activo.

## HÁBITAT Y CULTIVO

Es el miembro más grande de la diversa familia genciana. Procede de los Alpes y otras regiones del centro y sur de Europa, desde España a los Balcanes, y prospera en altitudes de 700-2.400 m. Las grandes matas de raíz pueden dividirse, o alternativamente puede propagarse de semilla. Necesita suelo rico sitio reparado. La raíz se levanta a principios de otoño y se seca lo más pronto posible.

## ESPECIES AFINES

Muchas especies de genciana son amargas, por lo que muchas se usan como hierba medicinal, por ejemplo la genciana japonesa

## PARTES USADAS



(*G. scabra*) y “qin jiao” (*G. macrophylla*)

## COMPONENTES

\* Principios amargos (gentiopicrósido, amargentina)



- \* Gentianosa
- \* Inulina
- \* Pectina
- \* Ácidos fenólicos

## EFFECTOS CLAVE

- \* Amargo
- \* Estimulante digestivo
- \* Alivia el dolor de estómago

## INVESTIGACIÓN

\* **Amarogentina:** Aunque está presente en cantidades menores que el gentiopicrósido, la amarogentina es el componente responsable del amargor de la genciana. Es 3.000 veces más amarga que el gentiopicrósido, y si se prueba diluido al 1:50.000, es quizás la

sustancia más amarga del planeta.

## USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

\* **Acción de los principios amargos:** Hay 4 receptores principales del gusto en la lengua: dulce, agrio, salado y amargo. Se ha demostrado que los principios amargos de la genciana estimulan los receptores de gusto amargo de la lengua, aumentando la producción de saliva y secreciones gástricas. Ésto, a su vez, estimula el apetito y mejora la acción del aparato digestivo en general.

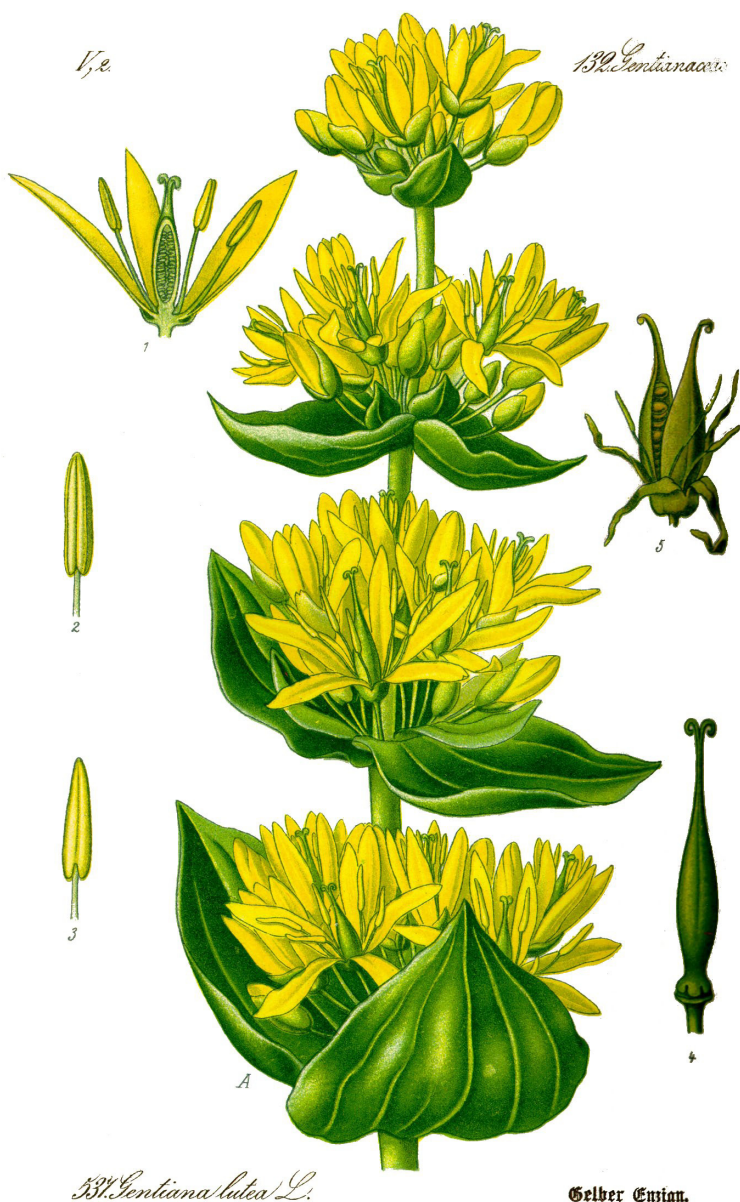
\* **Estimulante digestivo:** Al estimular la acción del estómago, se alivian muchos de los síntomas asociados con la mala digestión, como gases, indigestión, y falta de apetito. Mejoran las secreciones del estómago, lo que a su vez ayuda a la absorción de nutrientes. La hierba también actúa como estimulante de la vesícula y del hígado, y hace más efectivo su funcionamiento. La genciana es buena, entonces, para casi cualquier condición en que haya que tonificar el sistema digestivo, y especialmente en la vejez.

\* **Absorción de nutrientes:** Al mejorar la función digestiva, la genciana aumenta la absorción de nutrientes a través de la pared intestinal, incluso hierro y vitamina B12. Por lo tanto es buena para la anemia por deficiencia de hierro (a menudo resultante de pérdida de sangre). Suele agregarse a las prescripciones para mujeres con flujo menstrual excesivo.

## CURIOSIDADES

\* **Origen del nombre:** Se cuenta que Gentius, rey de Iliria en el siglo II a. J.C. descubrió las virtudes de la planta. El nombre genciana da fe de su uso en las épocas clásicas.

\* **Billetes de Albania:** El Banco de Albania ha representado en el reverso del billete de 2000 lekë albaneses, emitido en 2008, a la Genciana y al rey Gentius.



Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes, en especial "The Encyclopedia of Medicinal Plants" de Dorling Kinserley.