

Cichorium intybus

ACHICORIA



La achicoria es una de las plantas más beneficiosas, ya que a sus extraordinarias propiedades medicinales se une la de proporcionar un agradable sustitutivo del café. En los tiempos de escasez, a falta del costoso café, se utilizaba esta humilde planta, tenida en no mucha estima, quizá por ser tan abundante y barata.

HÁBITAT Y CULTIVO

Procede originariamente del Viejo Mundo, donde se reproduce de manera silvestre en los prados y campos en barbecho, así como a la vera de los caminos, se ha naturalizado en varias regiones de América y África. Se cultiva especialmente en el norte de Francia, Bélgica, Alemania y España.

COMPONENTES

- * Tanino
- * Colina
- * Principios amargos

EFECTOS CLAVE

- * Favorece la secreción de bilis
- * Digestivo
- * Estreñimiento



* Inapetencia

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Hígado:** Conocida desde tiempos de los egipcios, y aplicada por sus faraones, esta planta fue calificada por el insigne Galeno de «amiga del hígado». Tanto las raíces como las hojas contienen inulina y levulosa, glúcidos que favorecen las funciones del hígado. Pero la mayor parte de sus propiedades medicinales se deben a los principios amargos que contiene, los cuales actúan estimulando todos los procesos digestivos.

* **Estómago:** En el estómago actúa como eupéptica, aumentando la secreción de jugos gástricos. De ahí que para las digestiones pesadas resulte más eficaz una tisana de achicoria después de comer que una cucharadita de bicarbonato. Además, tomada antes de las comidas, es un poderoso aperitivo, que abre el apetito de niños y adultos.

* **Intestino:** Activa el movimiento intestinal y tiene acción laxante. Una taza de achicoria en ayunas por la mañana, ayuda a vencer la pereza intestinal y el estreñimiento. También ofrece una cierta acción vermífuga que ayuda a expulsar los gusanos intestinales.

* **Cáncer:** En los últimos años, la achicoria ha recibido una atención especial debido a que contiene unos fructanos estructuralmente emparentados con la inulina que muestran un efecto preventivo frente al cáncer de colon.

CURIOSIDADES

* La raíz de la achicoria, que se arranca en otoño, secada, tostada y triturada, sirve para preparar el "café de achicoria". Se puede mezclar con malta de cebada, lo que le confiere un sabor todavía más agradable.

* En la Antigua Roma republicana se vendían las semillas de estas plantas por creerse que tenían la virtud de asegurar la fidelidad de los amantes.

* Paracelso afirmaba que si nos colocamos de rodillas ante esta planta el día de San Juan Bautista, antes de salir el sol y arrancándola pausadamente y pronunciando en voz baja por tres veces la palabra sagrada "Tetragrammaton" tendremos, al llevárnosla a casa y guardándola bien envuelta en paños blancos y limpios, un poderoso amuleto contra las acechanzas diabólicas y contra toda clase de hechizos.

* Cuenta la leyenda que una hermosa muchacha de ojos azules, entre mimos y besos despidió a su novio que marchaba a la guerra y prometió esperarlo. Él no volvió. Año tras año ella seguía esperando, era muy triste verla deambulando por todos lados. Los dioses se apiadaron de ella y la convirtieron en la planta de achicoria que desde ese entonces se convirtió en una planta cosmopolita: vive en todos los caminos del mundo, eternamente esperando.

