

Viburnum opulus

BOLA DE NIEVE

FICHA Nº 44

Originaria de Estados Unidos y Europa, recién en 1960 esta hierba fue reconocida por la *US National Formulary* como sedante para afecciones nerviosas y como antiespasmódico en el tratamiento del asma. El uso principal de la hierba es calmar calambres y otras afecciones como cólicos y dolores menstruales causados por contracción de los músculos.

También es conocida como Sauquillo.

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en los bosques, setos y matorrales de Europa y Este de EE.UU. Se propaga por semillas sembradas en otoño y primavera.

La corteza de las ramas se recoge en primavera y verano, durante la floración.

ESPECIES AFINES

A menudo se intercambia con el viburno (*V. prunifolium*), pero bola de nieve tiene una acción más específica sobre el útero.

COMPONENTES

* Hidroquinonas (arbutina)



- * Cumarinas (escopoletina)
- * Taninos (3%)
- * Resina

EFFECTOS CLAVE

- * Antiespasmódico
- * Sedante
- * Astringente
- * Nervino

INVESTIGACIÓN

* **Componentes activos:** hasta hoy esta hierba se ha estudiado poco y hay cierta confusión sobre qué componentes activos contiene y cuáles se encuentran en el muy similar viburno (*V. prunifolium*).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Remedio indígena:** los pueblos Meswaki de Norteamérica usaban la corteza para los calambres y dolores corporales, mientras que los Penobscot la usaban para tratar las glándulas inflamadas y las paperas.

* **Relajante muscular:** planta efiza para aliviar músculos tensionados, ya sea músculo liso del intestino, vías respiratorias y útero o músculo estriado (adherido al esqueleto) de miembros o espaldas. Puede usarse internamente o aplicarse en tópicos para tratar los síntomas provocados por exceso de tensión

muscular, como dificultad respiratoria en el asma y dolores menstruales por excesiva contracción del útero. Para calambres nocturnos y dolor de espalda se mezcla con lobelia (*Lobelia inflata*). También alivia el estreñimiento, cólicos y colon irritable, así como los síntomas físicos de la tensión nerviosa.

* **Artritis:** la hierba puede producir gran alivio en algunos casos de artritis en que la debilidad articular y el dolor hacen que los músculos se contraigan hasta quedar casi rígidos. A medida que los músculos se relajan mejora el flujo de sangre a la zona, los productos de desecho como el ácido láctico se eliminan y la función se normaliza.

* **Otros usos:** se usa comúnmente en tratamientos para la presión arterial alta y otros problemas circulatorios.

CARACTERÍSTICAS

* Es una planta sumamente ornamental, que se cubre con flores blancas (de ahí el nombre "bola de nieve") a fines del verano y en el otoño. Puede ser cultivada en jardines a pleno sol o en macetas recibiendo el sol de la mañana en una mezcla de dos partes de tierra negra, una de resaca y otra de arena.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

