

*Crataegus oxyacantha*

# ESPINO BLANCO

FICHA Nº 51

El Espino Blanco es una hierba medicinal extremadamente valiosa. En la Edad Media se la conocía como símbolo de esperanza y se tomaba para muchos males.

Hoy se usa principalmente para el corazón y trastornos circulatorios, en particular para angina. Los naturistas occidentales la consideran literalmente “un alimento para el corazón”, que aumenta el flujo de sangre a los músculos de este órgano.

## HÁBITAT Y CULTIVO

El Espino Blanco crece en setos, bosques y campos en las Islas Británicas y en todas las regiones templadas del hemisferio norte. Las semillas tardan 18 meses en germinar, pero generalmente se propagan en gajo. Las cimas florales se cosechan a fines de primavera y las bayas a fines del verano o principios de otoño.

## COMPONENTES

- \* Bioflavonoides (rutina, quercitina)
- \* Triterpenoides
- \* Glicósidos cianogénicos
- \* Aminas (trimetilamina -sólo en las flores)
- \* Polifenoles



- \* Cumarinas
- \* Taninos

### EFFECTOS CLAVE

- \* Cardiotónico
- \* Dilata los vasos sanguíneos
- \* Relajante
- \* Antioxidante

### INVESTIGACIÓN

\* **Bioflavonoides:** el espino blanco se ha investigado bastante. Su importancia se debe principalmente a su contenido de bioflavonoides. Estos componentes relajan y dilatan las arterias, especialmente las coronarias. Esto aumenta el flujo de sangre a los músculos del corazón y reduce los síntomas de angina. Los bioflavonoides son también fuertes antioxidantes; previenen o reducen la degeneración de los vasos sanguíneos.

\* **Hierba cardíaca:** se ha confirmado el valor del espino blanco en el tratamiento de fallas crónicas del corazón, especialmente una prueba hecha en Alemania en 1994 que demostró que regularizaba las pulsaciones y bajaba la presión arterial.

### USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

\* **Usos históricos:** el espino blanco se usaba tradicionalmente en Europa para cálculos re-

nales y biliares, y como diurético.

En todos los herbarios de los siglos XVI y XVIII figuran esos usos.

Su actual prescripción para los problemas circulatorios y cardíacos estriba en la práctica de un médico irlandés que hacia fines del siglo XIX comenzó a utilizarlo exitosamente en sus pacientes con esas afecciones.

\* **Remedio para el corazón:** en la actualidad se usa para tratar la angina y la enfermedad coronaria. También es bueno para fallo congestivo del corazón y pulso irregular, aunque pueden pasara meses antes de notarse el resultado.

Como muchas hierbas, el espino blanco actúa a tono con los procesos fisiológicos propios del organismo y el cambio lleva un tiempo.

\* **Presión sanguínea:** es un remedio valioso para la presión alta, pero además sube la baja. Los naturistas que lo usan vieron que normaliza la presión.

\* **Mala memoria:** se usa combinado con el ginkgo (*Ginkgo biloba*) para aumentar la memoria. Actúa mejorando la irrigación cerebral aumentando así la cantidad de oxígeno.

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

