

Acorus calamus

CÁLAMO



El cálamo tiene una antigua reputación como tónico y estimulante. Hierba importante en la medicina ayurvédica, también es ampliamente conocida en Europa, EE.UU. y Argentina. El rizoma es un valioso remedio para la digestión y un tónico para el sistema nervioso. Estimula el apetito y ayuda la digestión, liberando gases y calmando los cólicos.

HÁBITAT Y CULTIVO

Se cree que es originario de la India, actualmente crece en muchas partes del mundo.

Prefiere los suelos húmedos y se lo encuentra en zanjas, bordeando lagos, ríos y pantanos.

La propagación se realiza en otoño o comienzos de primavera por división de rizomas y trasplante en agua poco profunda.

COMPONENTES

* Aceite volátil - sesquiterpenos (sólo en la *var. americanus*), asarona (*var. americanus*).

* Saponinas

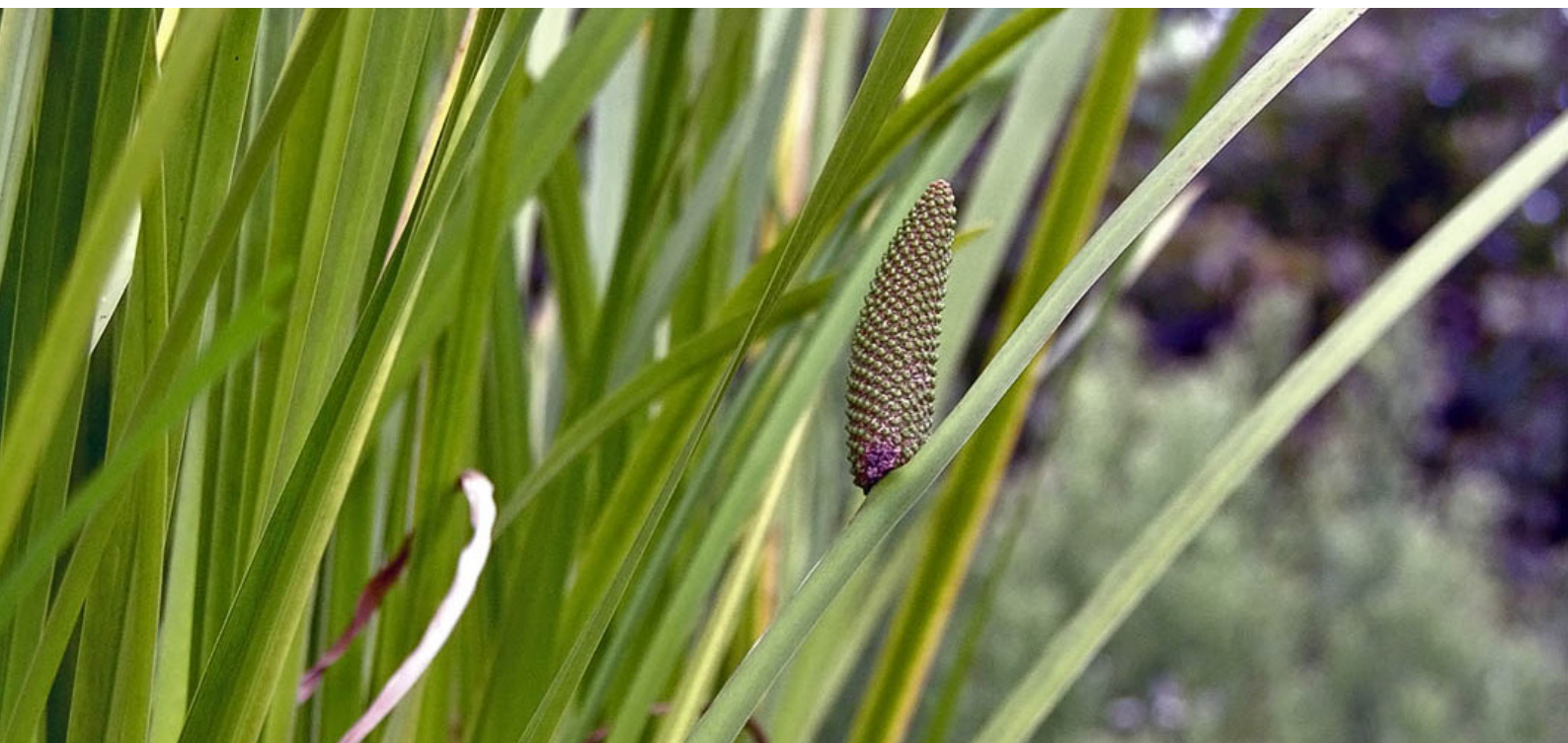
* Principio amargo (acorina)

Mucílago

EFFECTOS CLAVE

* Carminativo

* Alivio de espasmos musculares



- * Aumento de transpiración
- * Estimulante
- * Tónico

INVESTIGACIÓN

* **Asarona:** la investigación se ha orientado al componente asarona en el aceite volátil, que tiene acción carcinógena al ser aislado. Sin embargo, el cálamo cultivado en los EE.UU. conocido como *A. calamus var. americanus*, no contiene asarona y solo deben usarse preparados obtenidos de esta variedad.

* **Hierba completa:** en la India se toma el polvo de cálamo desde miles de años, sin informe de cáncer. Esto sugiere que el uso de la hierba completa podría ser seguro, aunque falta una mayor información.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Primeros usos:** en la India y Egipto se lo considera un afrodisíaco desde hace por lo menos 2500 años. En Europa se lo valora como hierba amarga estimulante del apetito

y como ayuda de la digestión. En EE.UU. se usaba la decocción para fiebres, retorcijones y cólicos.

* **Medicina ayurvédica:** el cálamo es una importante hierba de la medicina ayurvédica y se usa como “rejuvenecedor” del cerebro y del sistema nervioso y como remedio para desórdenes digestivos.

* **Herboristería occidental:** en la medicina de hierbas occidental es usado para problemas digestivos como distensión, gases, cólicos y funciones digestivas pobres. El cálamo, particularmente *A. calamus var. americanus* que es el antiespasmódico más efectivo, alivia el espasmo intestinal.

Ayuda al estómago distendido y mitiga dolores de cabeza asociados con digestiones lentas. Se cree que en pequeñas cantidades reduce la acidez estomacal, en tanto en dosis mayores aumenta la producción deficiente de ácido (un buen ejemplo de cómo diferentes dosis de una misma hierba pueden producir distintos resultados).

CURIOSIDADES

* El nombre “cálamo” hace referencia a Kalamos, hijo de Maender, Dios del Río. Según la historia mítica, desde su juventud estuvo unido y enamorado de Carpo (Karpas), hijo del Céfito, un joven de deslumbrante belleza.

Cuando ambos se encontraban bañándose en el Río Mender, buceando y jugando, Carpo se hundió y se ahogó.

En su pesar, Kalamos se transformó en un junco (el cálamo), y cuando era acariciado por el viento, los antiguos escuchaban en el sonido su canción de lamento y tristeza.

Por esta historia, el cálamo ha sido identificado con el amor homosexual.

* En Japón, la planta es un símbolo de la valentía de los samurai por sus hojas afiladas que se asemejan a espadas.

