

*Ephedra sinica***EFEDRA**

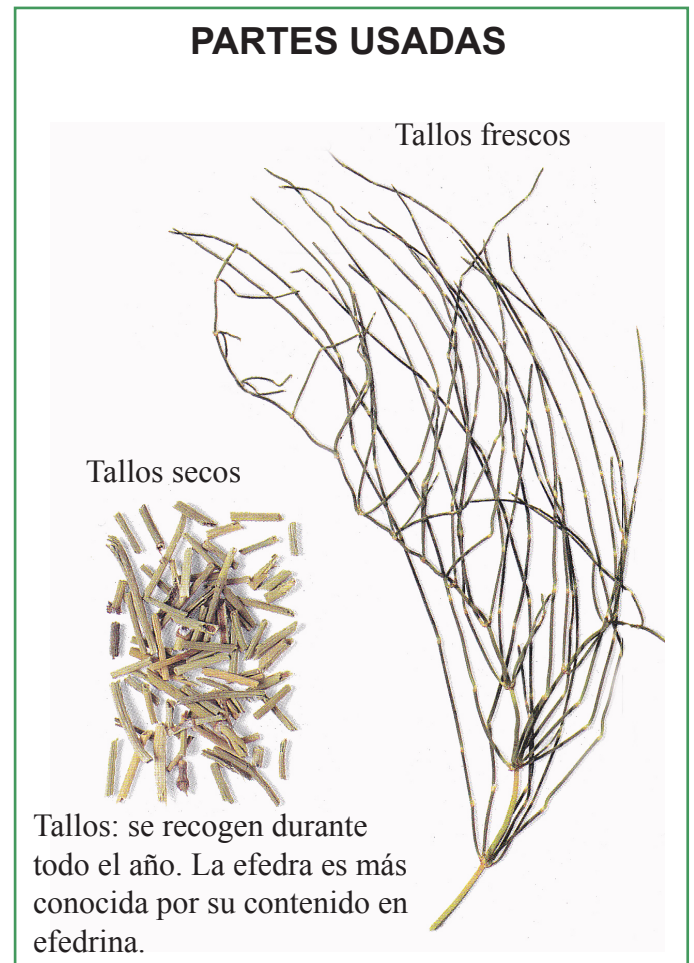
Hierba fuertemente estimulante, de sabor acre, ocupa un lugar destacado en las tradiciones herbáceas, especialmente la china. Según la leyenda, los guardaespaldas del Gengis Khan, amenazados con ser decapitados si se dormían durante la guardia, solían tomar un té con efedra para mantenerse despiertos. Actualmente se usa en Oriente y en Occidente para problemas que van desde escalofríos y fiebres hasta asma y fiebre del heno.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Norte de China y de Mongolia, crece a menudo en zonas desérticas. Se propaga por semillas en otoño o por división de matas en otoño o primavera y necesita un suelo bien drenado. Los tallos se recogen todo el año y se dejan secar.

ESPECIES AFINES

En todo el hemisferio norte crecen otras especies de Efedra con propiedades medicinales similares. En EE.UU. las especies afines se usaban para curar fiebres y aliviar dolores de riñones, mientras que en la India, las distintas

PARTES USADAS

Tallos: se recogen durante todo el año. La efedra es más conocida por su contenido en efedrina.



especies de *Efedra* se tomaban para el asma, fiebre del heno y reumatismo.

COMPONENTES

- * Protoalcaloides (efedrina, pseudoefedrina)
- * Taninos
- * Saponina
- * Flavona
- * Aceite volátil

EFECTOS CLAVE

Medicina herbal occidental:

- * Favorece la transpiración.
- * Dilata los bronquiolos.
- * Diurético
- * Estimulante
- * Aumenta la presión arterial.

Medicina herbal china:

- * Dispersa el frío
- * Ayuda en males causados por "frío externo"
- * Ayuda al movimiento del qi pulmonar

INVESTIGACIÓN

* **Componentes activos:** la mayoría de los componentes activos imitan el efecto de la adrenalina dentro del organismo, aumentando el estado de alerta. La efedrina, extraída originariamente de la efedra comenzó a sintetizarse en 1927 y se utilizó como descongestivo y antiasmático. Todavía se usa con frecuencia en la medicina convencional por sus propiedades descongestivas.

* **Hierba completa:** la planta entera contiene muchos componentes, algunos activos y otros inertes, que combinados parecen actuar sinérgicamente. Puede usarse toda la planta en dosis mucho más pequeñas que los componentes aislados y tiene efectos terapéuticos significativos, como dilatar los bronquiolos y aumentar el flujo de sangre periférica. A diferencia de la efedrina, la planta entera pocas veces produce efectos secundarios.



USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Usos históricos:** los monjes Zen la usaban para lograr concentrarse durante la meditación.

* **Hierba china:** en China es popular para los escalofríos y la fiebre, la tos y la respiración sibilante, y se la combina con la rehmannia (*Rehmannia glutinosa*) para la insuficiencia renal yin.

* **Usos occidentales actuales:** principalmente como tratamiento para el asma y la fiebre del heno y para el comienzo de un resfrío o gripe agudo. También ayuda a elevar la presión arterial, bajar las fiebres y aliviar el reumatismo.

CURIOSIDADES

* El nombre "Ephedra" deriva del griego y significa "sobre" y "agua", indicando su cercanía al mar.

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