

La altamisa, eficiente contra la jaqueca

Descripción botánica. Hierba perenne; cubierta de pubescencia fina; con un aroma fuerte y característico en todas sus partes; amarga; raíz ramificada; tallo erecto, ramificado, acanalado, de 70-80 cm. de alto; hojas membráceas, simples pero muy divididas en segmentos irregulares y muy recortadas. Las inflorescencias terminales son cabezuelas de 1,5-2 cm. de diámetro, con el centro amarillo y lígulas blancas en los bordes.

Hábitat y distribución. Planta cultivada como ornamental y medicinal en los jardines y patios, especialmente en el Valle Central, pero en la zona de Guápiles y Turrialba la hemos visto creciendo muy bien. Es originaria de Europa.

Usos medicinales. Para dolor de estómago, cólicos, espasmos, diarrea, parasitosis, asma, artritis, dolor de huesos, resfrío, nervios, en el parto, dismenorrea, dolor de oídos, tumores y jaquecas o migrañas.

Parte utilizada. Planta entera o algunos de sus órganos por separado o en conjunto.

Forma de preparación y dosis. Contra la migraña o jaqueca, se cogen tres hojas y tres "flores" o capítulos y se hierven en una botella de agua dejándose enfriar, colándose luego y guardándose en la refrigeradora o en un lugar fresco; durante el día tomar siete copitas.

Equivalencias. 1 botella: 750 c.c. 1 copita: 30 c.c.

Contraindicaciones. Al ser manipulada por personas hipersensibles puede producir alergias y abortos, por lo

que no la deben tomar señoras embarazadas o en período de lactancia.

Recomendaciones. Las personas con migraña primero que todo deben visitar a un neurólogo para descartar que la causa sea algún tumor. Deben hacerse examinar por un oculista para garantizarse una correcta visión. No deben padecer estreñimiento. No han de asolearse -usar sombrero o sombrilla. Al bañarse, usar agua tibia para la cabeza. No deben comer carnes, ni fumar, ni ingerir bebidas alcohólicas e ir reduciendo al mínimo el café, el té, el chocolate, los dulces y la sal; no se ha de beber bebidas gaseosas ni sintéticas. Hay que evitar el stress y las preocupaciones, tener una actitud positiva, caminar entre 30 minutos y una hora diariamente. Debe tomarse un vaso de agua en ayunas y otros cuatro vasos durante el día. Hay que practicar el yoga o el tai-chi (tai chi-ruler o tai-chi-tico, que es una modificación practicada por su servidor). Debe hacerse automasajes con la yema de los dedos en puntos localizados, siguiendo el movimiento de las agujas del reloj, para lo que puede usarse agua del carmen, agua florida o algún aceite de esencias naturales que recomiende algún aromaterapeuta que tenga alguna de las siguientes plantas: sándalo, lavanda, manzanilla, ilang-ilang, juanilama, romero, albahaca, naranja, menta, etcétera; el aromaterapeuta debe respetar el gusto del consumidor, no importa si con un solo aroma o con una mezcla, pero que a éste le agrade profundamente.

Notas. La doctora Lilliana Pazos, de la Universidad de Costa Rica, realizó su tesis doctoral en la Universidad de Ottawa, Canadá, precisamente con esta maravillosa planta y los resultados contra la migraña fueron muy positivos. In-

Nombre científico: *Tanacetum parthenium* (L.) Schultz-Bip

Sinónimo: *Chrysanthemum parthenium* (L.) Pers

Nombres comunes: altamisa, artemisa -en Costa Rica y Honduras-; altamiza, artemisa, chusita, margarita, santamaría -en Guatemala-

Familia: Asteraceae (Compositae)

vestigadores de la Universidad de Costa Rica y de otras universidades europeas están realizando una investigación en genética sobre la migraña, ya que muchas veces la causa de ésta es genética, mas debe recordarse que el ambiente, los hábitos personales, etcétera, influyen muchísimo en la expresión genética.

Bibliografía consultada y en la que se puede ampliar la información sobre composición química, farmacognosia y toxicología:

Cáceres, Armando. 1996. *Plantas de Uso Medicinal en Guatemala*. Editorial Universitaria de la Universidad de San Carlos. Guatemala.

Devereus, Charla. 1994. *Kit de la Aromaterapia*. Ediciones Martínez Roca, S.A. España.

House, P. R.; S. Lagar Witte; L. Ochoa; C. Torres; T. Mejía y M. Rivas. 1995. *Plantas medicinales Comunes de Honduras*. Litografía López, S. de R. L. Honduras.

León, Jorge y Luis Poveda. 2000. *Nombres Comunes de las Plantas en Costa Rica*. Editorial Guayacán. San José.

Robineau, L. Germasén (Editor científico). 1998. *Farmacopea Vegetal Caribeña*. Enda-Caribe-Tramil-Santo Domingo.

Wilson, Roberta. 1995. *Aromatherapy for Vibrant Health & Beauty*. U.S.A.

Un agradecimiento muy especial, por la receta que nos suministró, a la señora Sofía Santos -de Cañas, Guanacaste-, quien durante largos años y desde su farmacia, donde maneja muchos productos naturales, ha colaborado con nosotros de manera *ad honorem*.

Luis Poveda, biólogo de la Escuela de Ciencias Ambientales de la UNA, es especialista en flora costarricense.