

Arnica

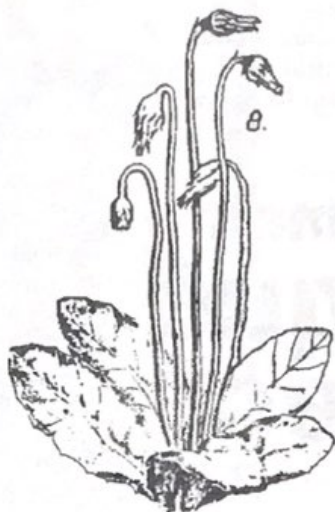
contra inflamaciones

Al golpearse, es importante ponerse de inmediato pañitos con hielo, tomarse un vaso de agua con una cucharada de vinagre de guineo o de manzana y continuar esta ingestión tres veces al día. Pasadas unas tres horas hay que aplicarse pañitos tibios empapados o introducir la parte del cuerpo afectada en una agua tibia en la que se acabe de efectuar una decocción rápida de las plantas que enseguida se listan (decocción rápida es aquella en la que apenas hervida el agua con las plantas se separa la olla del fuego):

1. Ramitas de mango -*Mangifera indica*, Anacardiaceae
2. Ramitas de sauce -*Salix humboldtiana*, Salicaceae
3. Hojas de reina de la noche -*Brugmansia candida*, Solanaceae
4. Ramitas de árnica -*Chaptalia nutans*, Asteraceae
5. Ramitas de hierba del toro -*Tridax procumbens*, Asteraceae

La árnica -*Chaptalia nutans*- es una hierba común en muchas partes del país entre 0 y 1.500 m.s.n.m. y se encuentra desde México hasta América del Sur. Es prácticamente acaulescente, es decir, forma una roseta basal de hojas de 8 a 25 cm de largo, obtusas, algo recortadas y a veces enteras, con la cara superior verde oscuro y casi glabras mientras que la cara inferior presenta una pubescencia fina y grisácea muy característica. De entre las hojas salen uno o más escapos florales largos que se curvan, llevando al extremo un capítulo o inflorescencia morada o rojo oscuro de 2-2,5 cm de largo, y los frutos o aquenios forman una cabecita que nos recuerda a la del diente de león, que es de la misma familia, los cuales son dispersados bellamente por el viento.

Tradicionalmente, en nuestro medio se



COIGARACA: "...los indios la tienen en mucho para las llagas, aunque sean viejas, porque con ella se come e quita la carne mala, e se curan con tanta facilidad, que es cosa maravillosa e muy evidente medicina... verguillas que en la mitad desta hierba nascen, tan altas como dos o tres palmos o menos, e derechas e no más gruesas que aquí están figuradas, e en el cabo o extremo de cada una verga, sendas cabezuelas o alcarchofillas de la propia manera que las echan unas escobas que en el reino de Toledo (alias Carpentania), se llaman de algarrabia... e a la punta de la cabezuela, es la color como morado, e sale en medio de esas cabezuelas un flueco en lugar de flor, que parece seda de color, como blanco oscuro e rojo que tira a color de púrpura o morado. E aquellos tallos o astilejos que salen de en medio de esta hierba, son huecos, e cada uno dellos tiene su cabezuela o papávero de la manera que es dicho, e en los extremos declinan para abajo. Las hojas por defuera son de un color de verde claro que quiere tirar a blanco, e en la parte de dentro son muy verdes. Las astas en que están aquellas cabezuelas, son cuatro, e más e menos, e las hojas cinco o seis, recogidas en un nascimiento o principio, como la lechuga; e así parece mucho lechuga en la verdor e frescor suyo, e algunos pensaran que es lechuga, si no toviere aquellos astilejos que he dicho. Lo que tiene debajo de tierra es raíz... La hoja es doble ancha, o más que aquí está dibujada, la cual fue contrahecha teniendo delante la misma coigaraca...".

ha venido usando como antiinflamatorio un producto vendido en las farmacias -en forma de tintura, crema o bajo otras presentaciones homeopáticas- también con el nombre de árnica, importado de Europa y obtenido de la planta llamada *Arnica montana* -Asteraceae-, que es de la misma familia de nuestra famosísima *Chaptalia nutans*. Pues bien, al agua tibiecita de las hierbas citadas puede agregársele una cucharada de la mencionada tintura.

Para investigaciones bioquímicas hemos coleccionado la árnica, en San Isidro de El General, con el Instituto Nacional de Biodiversidad, y, más recientemente, con el Centro de Investigación en Productos Naturales de la Universidad de Costa Rica (en compañía de los profesores Víctor Castro, Beatriz Badilla y Gerardo Mora) en Heredia -Limón-, en la finca del señor Francisco Fernández Dormond, más conocido como *El Negro*, quien siempre nos ha brindado la más fina hospitalidad que le agradecemos profundamente.

Los estudios del recién mencionado Centro de Investigación están arrojando resultados bastante satisfactorios respecto del poder antiinflamatorio de la hierba. Y algunos amigos homeópatas están investigando ya nuestra árnica, que tiene grandes perspectivas agroindustriales. Ojalá pronto alguna institución costarricense comercializara un fitofármaco a partir de esta planta en beneficio de toda la humanidad.

Desde épocas precolombinas los aborígenes la usaban ampliamente y por eso Gonzalo Fernández de Oviedo, uno de los primeros cronistas de Indias, la incluye en su *Historia General y Natural de las Indias*. Su comentario, al que viene ad junto un fiel dibujo, reproducimos aquí (véase recuadro).

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