

Arnica

Descripción:

El árnica es una hierba vivaz, de rizoma rastrero y tallo erecto, ramificado y glanduloso, en cuyo ápice aparece una cabezuela de flores amarillas. Es una hierba que se cría en prados y bosques de coníferas más o menos húmedos, preferentemente en terrenos descalcificados. En la Península se puede encontrar a lo largo de los Pirineos, en las montañas gallegas y por toda la Cordillera Cantábrica. Es una especie muy apreciada en los pueblos de montaña por sus propiedades curativas. En algunos pueblos se fuma en pipa o se aspira en forma de rape.

Aplicación:

La actividad farmacológica del árnica se ha atribuido a la presencia de trazos de esencia en las flores y raíces, así como a un compuesto llamado arnicina. Es preciso advertir que la planta es muy tóxica por vía interna: se sabe que puede producir alteraciones del sistema nervioso y serios problemas digestivos; también se han descrito reacciones alérgicas. Por tanto, solo está recomendado su uso por vía externa y siempre con la precaución de que se emplee en concentraciones diluidas. Posee importantes propiedades antiinflamatorias. Por los flavonoides encontrados, también se le atribuye una acción astringente y protectora de las mucosas.

En general, solo se recomienda como antiinflamatorio y vulnerario de aplicación externa en golpes, contusiones y hematomas. Para aprovechar sus otras virtudes es necesario proceder bajo estricta prescripción médica.

Administración:

No hay que olvidar su alta toxicidad; por tanto, se ha de respetar la dosificación y administrarla solo por vía externa.

.- Pasta. Con extracto de árnica, miel y polvo de malvasisco se prepara una pasta densa: se aplica y extiende sobre furúnculos y se recubre con una gasa. No se debe aplicar si el furúnculo está abierto, sólo sobre granos cerrados.

.- Tintura. Se maceran 40 g de raíces y flores en 200 g de alcohol de 60°. Después de 10 días se filtra y embotella el líquido. Para su uso se debe diluir previamente, antes de aplicarlo sobre contusiones y golpes sin herida abierta.

Se encuentra en forma de presentaciones compuestas como cremas, pomadas, sales y bolsitas para infusión.

Floración y recolección:

La planta florece en el mes de junio. De la recolección interesan las cabezuelas, que han de cogerse nada más abrirse ya que al poco tiempo se marchitan y son colonizadas por insectos que las destruyen. Ocasionalmente también se recolectan las raíces, muy ricas en determinados principios activos; éstas se pueden coger a partir de septiembre. Pero en nuestro país es una planta que escasea mucho y arrancar la raíz supone perder la planta; por eso aquí en España sólo está aconsejado el uso de la cabezuela, dejando libres las raíces, que aseguran al año siguiente una nueva recolección.