

# Boldo



**1.-NOMBRE CIENTIFICO:** *Peumus boldus*.

**2.-CLASIFICACION BOTANICA:**

-Familia: Nonomiaceas.

-Género: Peumus.

-Especie: boldus.

*CALCULOS BILIARES, VERMIFUGO, DIGESTIVO, PROTECTOR DEL HIGADO, CARMINATIVO, LAXANTE, BAJA EL COLESTEROL, ACRMINATIVO, APERITIVO, ANTIREUMATICO, ANTIPIRETICO, DIGESTIVO, DIGESTION LENTA, DEPURATIVO.*

**-ACCIONES PRINCIPALES:** estimula la digestión, protege el hígado, desintoxica el hígado, estimula la bilis, apoya el gallbladder, limpia sangre, expele gusanos, mata a parásitos, aumenta el urination.

OTRAS ACCIONES: apoya el corazón, estimula reduce el gas

-No obstante, a pesar de que los preparados de boldo son beneficiosos para conseguir una buena función hepática, no hay que abusar de su ingestión ni tomarlo sin prescripción o supervisión médica. Conviene que el tratamiento con boldo no supere las cuatro semanas y no se superen las dosis recomendadas, pues se han observado casos de intoxicación.

**Infusiones contra diabetes: boldo, ortigas**

Peumos Boldus; Boldo. Arbusto de la familia de las Monimiáceas, siempre verde, originaria de Chile. Su principio activo es la Boldina, su olor es penetrante y agradable. El Boldo activa la secreción biliar y se emplea contra los cólicos hepáticos y la Ictericia. Es también estimulante y útil para combatir el insomnio persistente.

**3.-DESCRIPCCION BOTÁNICA:** Originario de Chile, Es un árbol que alcanza los 8 m de altura, de hojas opuestas, elípticas, duras, ásperas y desagradables al tacto por la cara superior, mientras que la inferior es suave. Su color verde intenso se torna rojo con la desecación. Son intensamente aromáticas, al igual que las flores y la corteza, y su perfume recuerda el la menta. Las flores son blancas, pequeñas acampanadas, formando racimos. Los tallos, amarillos, también olorosos, son comestibles.

El boldo se cosecha durante los meses de diciembre a marzo, verano en Chile e invierno en nuestro país. Una vez recolectadas, las hojas se secan, se limpian y se tornan quebradizas por lo que se han de envasar con suma delicadeza para su comercialización y exportación posterior.

**4.-NOMBRE COMUN:** Boldo, Boldina, Boldu, Baldina, fragrans de Peumus.

	<b>Inglés:</b> Boldutree.
	<b>Francés:</b> Boldo.
	<b>Español:</b> Boldo.
	<b>Italiano:</b> Boldo.
	<b>Alemán:</b> Boldo.

**5.-COMPONENTES ACTIVOS:**

Contiene 2% de aceite esencial con ascaridol, eucaliptol y cimol; 0.3% de un glucósido la boldo glucina; 0.1% de un alcaloide la boldina, además contiene taninos, gomas, resinas, ácido cítrico, etc.

**Las hojas y cortezas** contienen al menos 17 alcaloides (0.25 - 0.5% en base seca) derivados de la aporfina (boldina, coclaurina, isocordina, esparteina, laurotetanina, laurolitina, norisoxoridina, reticulina, N- metilaurrotanina) glucósidos, flavonoides, glucósidos (boldo glucina 0.3%), taninos y aceite esencial (2-3%). El aceite esencial  $\alpha$ - pineno (4.0%), camfeno(0.6%),  $\beta$ - pineno (0.8%), sabineno (0-8%),  $\alpha$ - 3-careno (0.6%), terpinol heno (0.4%), limoneno (1.6%), 1,8- cineol (16%),  $\gamma$ - terpineno (1.0%), p-cimeno (28.6%), 2-nona-nona (0.4%), fenchona (0.8%), m-eugenol (0.5%), alcanfor (0.6%),  $\alpha$ - metilionona (0.4%), linalool (9.1%), farnesol, eucaliptol, ascaridol (16-40%), Cumarinas (0.4%), benzoato de bencilo (0.4%) y otros compuestos.<sup>2</sup>

También posee un glucósido y un alcaloide, la boldina, aunque en muy poca cantidad; lo suficiente para que sirva como remedio casero sin llegar a causar efectos tóxicos aunque se abuse de su consumo.

**6.-PARTES ÚTILES:** Hojas y ramas.

**7.-DISTRIBUCION:** Chile.

**8.- LÍMITES MICROBIOLÓGICOS: (Solo válido para el producto esterilizado)**

**DIGESA – NORMA SANITARIA SOBRE CRITERIOS MICROBIOLÓGICOS DE CALIDAD SANITARIA E INOCUIDAD PARA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CONSUMO HUMANO.**

**Artículo 7°.-** Los métodos de análisis utilizados deberán estar estandarizados según las normas establecidas por la **Comisión del Codex Alimentarius**, o falta de ellas por las establecidas por los organismos internacionales competentes en materia de microbiología de los alimentos.

**Artículo 10 °.-** Los microorganismos indicadores de higiene, son aquellos que no deben estar presentes en el alimento o bebida en límites superiores a los especificados en el cuadro adjunto.

**Artículo 15°.** El exceso de estos microorganismos indica que las condiciones de higiene en el procesamiento de los alimentos o bebidas son deficientes; estos productos deben ser rechazados, debiendo establecerse las medidas sanitarias que el caso amerite y disponerse de acuerdo al artículo 9° según corresponda. Son microorganismos indicadores de higiene:

- a) *Escherichia coli*
- b) *Staphylococcus aureus* coagulasa +
- c) *Bacillus cereus*
- d) *Clostridium perfringens*

**Artículo 15°.-** Los alimentos y bebidas deben cumplir con los siguientes criterios:

17.2 Té y Hierbas para infusiones						
Agentes microbianos	Categoría	Clases	n	c	Limite por g/ml	
					m	M
Aerobios mesofilos	5	3	5	2	10 <sup>4</sup>	10 <sup>5</sup>
Mohos y Levaduras	5	3	5	2	10 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>
Salmonella en 25g.	10	2	5	0	0	.....
Echerichia coli.	10	2	5	0	0	.....

## 9.-USOS:

### USO TRADICIONAL

- **Cálculos Biliares:** Hervir 15 gramos de hojas de boldo en un litro de agua durante 2 minutos. Filtrar, endulzar y beber dos tazas al día.
- **Colecistitis:** Hervir 15 gramos de hojas de boldo en un litro de agua durante 2 minutos. Filtrar, endulzar y beber dos tazas al día.
- **Desórdenes Estomacales:** Infusión de hojas de boldo. Tomar caliente, de preferencia después de las comidas.
- **Dolores Reumáticos:** Usar cataplasma de la decocción de hojas en una pequeña cantidad de agua y luego aplicar sobre la zona afectada, afirmadas con un paño limpio.
- **Hepatitis:** Infusión al 2% de hojas de boldo. Tomar dos tazas al día después de las comidas.
- **Litiasis Biliar:** Hervir 15 gramos de hojas de boldo en un litro de agua durante 2 minutos. Filtrar, endulzar y beber dos tazas al día.
- **Neuralgias:** Usar cataplasma de la decocción de hojas en una pequeña cantidad de agua y luego aplicar sobre la zona afectada, afirmadas con un paño limpio.
- **Sedante Nervioso:** Infusión de hojas de boldo. Tomar caliente, de preferencia después de las comidas.

### Acciones principales:

Estimulante de la bilis del hígado y del gallbladder, estimulante digestivo, hepatoprotective (protector del hígado), vermífugo (expele gusanos).

## 10.-ADMINISTRACION Y DOSIS:

HIGADO: 1 cucharadita de hojas desmenuzadas en una taza de agua, como infusión. Tomar 1 o 2 tazas diarias preferentemente en ayunas.

VEJIGA: Preparar ½ cucharadita de hojas en una taza de agua, a manera de infusión. Una taza al día en ayunas.

### SUGERENCIAS PARA EL USO DEL BOLDO

**Uso interno:** Estomacal, excita el apetito, carminativo, contra jaquecas, cefaleas, reumatismo, reconforta los nervios. Uso externo: En casos de romadizo crónico (en polvo), contra el dolor de oídos, savia de los tallos.

**Infusión:** (Esta es la forma más habitual de uso). Se prepara con algunas hojas de boldo sobre las que se agrega agua hervida. Tomar caliente, de preferencia después de las comidas. En esta forma sirve como estimulante, digestivo y sedante nervioso.

**Cataplasma:** Se cuecen hojas en una pequeña cantidad de agua y luego se aplican sobre la zona adolorida, afirmadas con un paño limpio. Así alivia neuralgias y dolores reumáticos.

**Baños:** Se hace hervir un puñado grande de hojas en un tiesto con dos o tres litros de agua. Luego se cuele y se agrega este líquido al baño. Bañarse durante media hora a 35° C. (Se puede agregar una taza de sal de mar y una cucharada de bicarbonato). Esto se aplica para dolores reumáticos.

**Vino:** Machacar bien 90 g de boldo y echar en un recipiente de vidrio donde se le agregan 60 g de alcohol de uva y un litro de vino blanco generoso. Dejar macerando durante diez días y filtrar. Tomar cinco copitas diarias.

**Jugo:** Machacar hojas frescas en un paño, luego extraer el jugo por torsión. Echarse un poco de este extracto en los oídos afectados.

**Compresas:** Aplicarlas en la cara y en la cabeza (Para combatir las jaquecas). Colocar hojas sancochadas, envolviendo la pieza dental afectada (Para aliviar dolores de muelas).

## 11.-CUIDADOS Y PRECAUCIONES: Uso moderado.

**Precauciones:** Tiene efectos abortivos y sangre-que enrarecen y puede causar defectos del nacimiento.

- **No utilice mientras que es embarazado.** No exceda las dosificaciones recomendadas. - No se debe consumir más de 4 tazas al día, ya que dosis elevadas actúan como somnífero y anestésico sobre el sistema nervioso central. Estos efectos se presentan únicamente en dosis elevadas. Aunque no hay pruebas concluyentes de que pueda afectar al feto, como medida precautoria las mujeres embarazadas deben evitar su ingestión.

-No hay que abusar de su ingestión ni tomarlo sin prescripción o supervisión médica.

-El consumo de boldo en sus diferentes formas está contraindicado en caso de obstrucción de las vías biliares y enfermedades hepáticas graves, ya que en estos casos, es aconsejable el reposo digestivo. Por la presencia de alcaloides, no debe tomarse durante el embarazo, la lactancia y en la niñez.

### Cuidado:

Aunque los preparados de boldo son beneficiosos para conseguir una buena función hepática, ya que estimulan la secreción biliar (acción colerética) determinando principalmente su fluidificación, no hay que abusar de su ingestión ni tomarlo sin prescripción o supervisión médica.

La esencia a partir de 0.3 gramos puede provocar vómitos y diarreas. Dosis mas elevadas pueden producir un efecto narcótico o convulsivante. Es importante su uso en forma de curas discontinuas.

