

Achicoria amarga

Cichorium intybus L.

Nombres vernáculos: achicoria amarga, achicoria silvestre, achicoria.

Descripción: hierba anual o bianual de 60 - 130 cm de altura. Raíz vertical delgada y blanca. Hojas en roseta de hasta 30 cm de longitud y hasta 12 cm de ancho. Flores grandes azules, a veces blancas o rosadas, conformando una espiga en el ápice de las ramas. Semillas pequeñas de unos 2 mm de longitud.

Usos medicinales: las hojas y la raíz de la planta son las partes utilizadas con fines medicinales. Las hojas frescas o secas en infusión se emplean en afecciones hepáticas y digestivas. También es considerada una planta con muy buenas propiedades depurativas, en especial la raíz, y como tal de utilidad en problemas renales, urinarios, gota, artritis. Los preparados de achicoria poseen, además, acción antibacteriana y un suave efecto laxante.

En forma de cataplasma, sola o combinada con otras plantas, se usa para afecciones cutáneas menores (pequeñas heridas, verrugas simples o tumoraciones externas benignas).

Cichorium intybus - cichory -también es la base de una de las 38 flores del Dr. Edward Bach.

Aspectos agronómicos: especie oriunda de Europa y Asia, actualmente planta cosmopolita. En Chile se le encuentra desde las provincias centrales hasta Aysén, creciendo en abundancia en todo tipo de terrenos, suelos secos, bordes de caminos y hasta terrenos baldíos. Florece de noviembre a marzo. Por lo general se colectan las raíces de especies silvestres que se lavan cuidadosamente y se cortan en rodajas, las que deben secarse lo antes posible a temperatura no mayor de 50°C. También puede cultivarse, mediante semillas que germinan a los 20 días, aproximadamente. Las ramitas y hojas se colectan en época de floración, en cambio la raíz se desentierra después de esta etapa. Se secan a la sombra. La raíz seca posee un olor picante y sabor amargo.

Usos comunes: las hojas tiernas se consumen frescas en ensaladas. Su raíz tostada y molida suele ser utilizada como sustituto del café.



Cichorium intybus L. Thomé (1885).

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Cichorium_intybus0.jpg



<http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/achicoria-cichorium-intybus-sativa.htm>

Otra especie bastante popular del mismo género es la *Cichorium endivia* ("endivia"), cuyas hojas también tienen propiedades depurativas.



Imagen de endivias (*radicchio*).

Hábito natural



http://luirig.altervista.org/photos/c/cichorium_intybus.htm

2. ACHICORIA AMARGA (*Cichorium intybus*), hojas-raíz.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: falta de apetito, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), estreñimiento y afecciones hepáticas (cólicos biliares); cistitis y edemas; artritis y gota. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas secas trituradas para 1 litro de agua recién hervida; la raíz se usa mediante decocción, hirviendo la misma cantidad 5 a 10 minutos: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: depurativo¹, laxante² suave, digestivo.

Precauciones: estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmale que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en falta de apetito y digestiones difíciles tiene alguna evidencia científica.

1. Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2. Favorece la evacuación del vientre.