

Bardana / Lampazo

Arctium lappa L.

Nombres vernáculos: bardana, lampazo (Argentina).

Descripción: planta bienal que alcanza 2 m de altura, con hojas grandes aovadas-cordadas, de hasta 50 cm de diámetro, que forman una roseta basal; florece desde finales del verano hasta mediados de otoño. Flores pequeñas, de color rojizo o púrpura, conformando capítulos esféricos de 3 –5 cm de diámetro en el extremo de los tallos, globosos y cubiertos con brácteas ganchudas. Las raíces alargadas y rectas crecen hasta 1m en el subsuelo. Los frutos son espinosos y suelen adherirse al pelaje de los animales o a la ropa, de ahí su apelativo de planta zoócora. Hay varias especies de *Arctium*, todas ellas de difícil identificación. Crece a la orilla de caminos y ríos, en sitios eriazos, muros y terraplenes, mejor en suelos arcillosos y ricos en nitrógeno.

Farmacodinamia: *Arctium* posee una acción antimicrobiana que se ha atribuido a los poliacetilenos de la planta. Esto explicaría su reputación para tratamientos en erupciones cutáneas y acné. Un extracto de aceite de raíz de bardana se ha empleado para estimular el crecimiento del pelo en alopecia. Recientemente se estudian las propiedades inhibitorias de varios compuestos presentes en la bardana contra el cáncer de próstata.

Usos: en medicina popular se utilizan la raíz, las hojas y las semillas de la planta. Se estima que las raíces son depurativas, laxantes, diuréticas suaves, diaforéticas, antirreumáticas, antibióticas y estimulante del apetito; se emplean en forma de compresas en el tratamiento de abscesos, psoriasis y la fase descamativa del eczema. Las hojas tienen un efecto laxante suave, diurético y depurativo, mientras que las semillas previenen la fiebre, reducen los niveles sanguíneos de azúcar y son antiinflamatorias, antibacterianas, relajantes, demulcentes y tónicas; toda la planta se usa contra quistes y tumores. En fitoterapia es muy utilizado como drenador renal, hepático, pancreático y cutáneo.

Presentación comercial: uso rústico.



Arctium lappa L. Bauer bro., (1777).
<http://wildgobo.net/>



Flor de bardana.
http://commons.wikimedia.org/wiki/Arctium_lappa

Aspectos agronómicos: las raíces y rizomas se desentierran en otoño del primer año, o en la primavera siguiente cuando aparecen las flores. Las hojas se cosechan antes o durante la floración temprana, y las semillas cuando maduran en verano tardío. En ciertos países, como Japón, las raíces son muy apreciadas como verdura alimenticia siendo cultivada con frecuencia. Previo al momento de la floración, los tallos pueden hervirse y ser consumidos; de igual modo la raíz, luego de ser picada y hervida.



Raíces de Bardana.

http://commons.wikimedia.org/wiki/Arctium_lappa

Hábito natural



http://commons.wikimedia.org/wiki/Arctium_lappa

12. BARDANA / LAMPAZO (*Arctium lappa*), toda la planta.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos reumáticos, digestión difícil, retención de líquido.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada de raíz y tallo picado o triturado en 1 litro de agua fría que se deja reposar algunas horas y luego se hierve no más de 5 minutos y al final se cuela: beber 1 taza 3 veces en el día.

b) uso externo: enfermedades de la piel (heridas, úlceras y psoriasis), hemorroides.

La misma infusión para uso externo en forma de compresas o lavados.

Efectos: bactericida¹, depurativo², diurético³, anti-inflamatorio.

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, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

1. Mata las bacterias o impide su desarrollo.

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

3. Promueve y aumenta la producción de orina.