

Linaza / Lino

Linum usitatissimum L.

Nombres vernáculos: linaza, lino, liñu (Mapudungún).

Descripción: hierba anual de tallo erecto y liso que puede alcanzar hasta de 70 cm de alto, ramificándose en el ápice. Hojas alternas, pequeñas, delgadas y alargadas. Flores terminales de color azul pálido. Fruto es una pequeña cápsula globular que contiene diez semillas, cada una en una cavidad. Semilla, de 4 - 6 mm de longitud, ovoide, puntiaguda en un extremo y redondeada en el otro, de exterior liso y brillante.

Farmacodinamia: tradicionalmente en nuestro país la semilla en infusión se utiliza cuando hay constipación, estreñimiento, dolor e inflamación del estómago, gastritis, afecciones de la vejiga y riñones; en forma externa se emplea para tratar problemas dermatológicos: abscesos, eccemas, forúnculos. No está contraindicado en el embarazo y lactancia.

Presentación comercial: en las farmacias y negocios del ramo, además de la linaza entera, se encuentran a la venta otros productos: aceite de semillas, laxante y numerosos suplementos alimenticios ricos en ácido omega-3.

Interés agronómico: la linaza se propaga por semilla. El tipo de semilla se elige según la finalidad del cultivo (obtención de fibra o producción de aceite), ya que ambos tipos de lino difieren en sus preferencias climáticas: mientras los primeros prefieren climas húmedos y suaves, los segundos en cambio necesitan climas templados y cálidos. En los dos casos los requerimientos de agua son altos: 400-450 L/m² durante todo el ciclo de cultivo. El grano de linaza es muy sensible a la sequía, sobre todo durante las seis semanas que van desde los diez días anteriores a la aparición de los primeros botones florales hasta los quince días después del final de la floración. Una falta de agua durante este período afecta fuertemente al rendimiento, pudiendo provocar pérdida hasta del 30% de la cosecha esperada.



Linum usitatissimum L., Koehler (1887).
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-088.jpg>



<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pl07sm.htm>

Hábito natural

Conservación: de las actuales plantas cultivadas, el lino es sin lugar a dudas una de las más antiguas; su empleo en el Medio Oriente (Babilonia, Egipto y Mesopotamia) supera los 7.000 años. En la actualidad se cultiva en muchas partes del mundo por sus semillas, de las que se prepara la harina de linaza y se extrae el aceite, o para la obtención de la fibra textil a partir de sus tallos.



Semillas de linaza.

<http://www.herbalfire.com/linum-usitatissimum-flax-seed-pi-194.html>



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Linum-ground-cover.JPG>

44. LINAZA / LINO (*Linum usitatissimum*), semillas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: estreñimiento, dolor de estómago, gastritis, colon irritable; afecciones de la vejiga y riñones.

Para el efecto laxante, ingerir 1 cucharada diaria de semillas, sin masticar, con 1 a 2 tazas de agua; alternativamente se puede dejar la misma cantidad en remojo unas 8 horas y beber el líquido en ayunas. Para el resto de las afecciones preparar una infusión hirviendo durante 2 minutos, 2 cucharadas de semillas para 1 litro de agua; dejar reposar 30 minutos y colar: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: abscesos (forúnculos), eccemas e inflamaciones locales.

Usar la misma infusión en lavados o cataplasmas.

Efectos: antiespasmódico¹, laxante², cicatrizante.

Precauciones: no administrar durante el embarazo. Usar con abundante agua y precaución en pacientes diabéticos, pues puede disminuir el efecto de los medicamentos hipoglicemiantes. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.

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 efecto laxante tiene alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Favorece la evacuación del vientre.