

SOLUCIÓN TECNOLÓGICA

ÁRBOLES MEDICINALES: EL GUAYABO

Jane Segleau Earle¹

En esta sección se exponen los usos de árboles medicinales, tal y como se encuentra en la literatura. No se pretende recetar remedios a nadie. El uso de la información presentada y el cuidado de su salud es responsabilidad del lector.

Resumen

Se presenta información general sobre el “guayabo” (*Psidium guajava*), con énfasis en sus usos medicinales para humanos.

Palabras claves: Guayabo, *Psidium guajava*, Usos medicinales, Costa Rica.

Abstract

Medicinal Trees: Guava. This article presents general information about the Guava (*Psidium guajava*), and describes its medicinal uses for humans.

Key words: Guava, *Psidium guajava*, Medicinal uses, Costa Rica.

INTRODUCCIÓN

Es mi deseo en esta nota, hacer una reverencia al humilde guayabo, el que crece en todas partes, el que es dispersado por las vacas en su buñiga. Este, es uno de los árboles más medicinales, más comunes, y más subutilizado como remedio natural.

TAXONOMÍA Y DESCRIPCIÓN GENERAL

Taxonomía

Nombres comunes

Español: Guayaba

Inglés: Guava

Nombre científico

Psidium guajava L. (Myrtaceae)



¹ Jardín Botánico Las Cusingas, segleau@yahoo.com

Descripción general del árbol

Es un árbol pequeño con ramitas jóvenes anguladas y pubescentes. Las hojas van de elípticas hasta oblongas, de 4 a 12 cm de largo y de 3.5 a 4.5 cm de ancho, de ápice redondeado, obtuso o apiculado, pubescentes o glabrescentes.

Las flores son de color blanco y crecen solitarias en las ramillas; poseen un dulce aroma. El fruto es piriforme o globoso, de 3 a 8 cm de diámetro, de color rosado o blanco internamente cuando está maduro. Se conoce como guayaba.



Distribución

Es un árbol de regiones tropicales y subtropicales, originario de América tropical.

Composición química

La hoja contiene un aceite rico en b-cariofileno, nerolidiol, triterpenoides, aromadendreno y p-selineno.

USO MEDICINAL REPORTADO

La guayaba es una de las fuentes más importantes de vitamina C en nuestro medio: una sola guayaba contiene de 2 a 5 veces más vitamina C que una naranja. La vitamina C ayuda al sistema inmunológico, por lo que ayuda a prevenir muchas enfermedades. Es importante anotar que el azúcar interfiere con la absorción de vitamina C, por lo que se debe evitar para fortalecer el sistema inmunológico.

El guayabo es una de las plantas más usadas en el campo contra la diarrea, se ha utilizado contra la *Giardia lamblia*. Los “cogollos” (hojas tiernas) con la fruta verde se cocinan y se usan contra las amebas.

El té de las hojas sirve contra: la debilidad, diarrea, cólicos, vómitos, gastritis, deshidratación, vértigos, bilis, para mejorar el apetito y contra problemas nerviosos. Esta infusión también se usa contra la leucorrea (hongos en la vagina) y para tonificar la vagina luego del parto. En México, se usan las hojas en infusión para lavar el pelo y evitar su caída.

Para uso externo, las hojas se utilizan en baños para curar heridas y úlceras. Una taza de hojas en tres de agua se ha usado para problemas de encías, caries y granos en la boca. Hay quienes mastican las hojas para problemas de mal aliento.

Las flores y corteza también se usan contra las amebas -pero cuidado- porque pueden limpiar la matriz (son emenagogas). Los aztecas usaban la corteza contra la sarna y la infusión de las hojas para los pies hinchados.

Un uso muy interesante de este árbol es usar los pétalos de las flores y hojas secas para “debilidad sexual”. Y las flores en compresas, alivian problemas en los ojos, como conjuntivitis, accidentes y cansancio.

Resumiendo, podemos concluir que el guayabo -sus hojas, corteza y hasta flores- tiene muchos usos y beneficia especialmente a nivel inmunológico, el sistema digestivo, la piel y el pelo, y tiene interesantes usos a nivel emocional.

Contraindicaciones

No se recomienda que mujeres embarazadas consuman las flores o la corteza. Uso en exceso de infusiones de hojas puede causar náuseas o vómitos.

OTROS USOS

El guayabo es una excelente fuente de leña y sus ramas se usan en las construcciones rústicas como decoración. Sus frutos se utilizan para hacer mermeladas, refrescos, y postres diversos, además le sirven a los animales silvestres como las ardillas y muchas especies de aves como fuente alimenticia. Es un árbol que por su bajo porte puede servir en jardines y zonas verdes de áreas urbanas.

COMENTARIOS FINALES

En la escuela de mi comunidad antes habían muchos árboles de guayabo y los niños se enfermaban poco en época de lecciones y de guayabas, por supuesto.

La idea de que sólo nos curamos con cosas caras y lejanas de nuestra casa....a menudo es sólo eso...una idea. Esperemos que el humilde árbol de guayabo rompa algunos de estos paradigmas.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Arvigo, R; Balick, M. 1993. Rainforest remedies. One Hundred Healing Herbs of Belize . Wisconsin, US, Lotus Press. 219 p.

CEPVI. 2006. Guayaba. *Psidium guajava*. Enciclopedia de plantas medicinales. Málaga, ES, Cepvi.com. Web de Psicología, Medicina y Salud. Consultado 20 jun. 2009. Disponible en <http://www.cepvi.com/medicina/plantas/guayaba.shtml>

Davidow, J. 1999. Infusions of Healing: A Treasury of Mexican-American Herbal Remedies. New York, US. Simon and Shuster. 367 p.

Robineau, L. (ed.) 1991. Hacia una farmacopea caribeña. In Seminario TRAMIL 4. Investigación científica y uso popular de plantas medicinales en el Caribe (1989, Tela, HN). Enda-Caribe & Universidad Autónoma de Honduras. Santo Domingo, DO. 475 pp.

Segleau Earle, J. 2001. Plantas Medicinales en el Trópico Húmedo. San José, CR, Editorial Guayacán. 246 p.