

Ruda

Nombre científico: Ruta graveolens, de la familia Rutaceace

La ruda es un género de subarbustos siempreverdes fuertemente aromatizados de 20-60 cm de altura, de la familia Rutaceae. Se suele cultivar como planta ornamental de jardín, en especial por sus hojas azuladas y por su tolerancia a suelos secos y al calor. También se cultiva como hierba medicinal y condimento.

La ruda es usada principalmente para el dolor de estómago. Se atribuye su causa a la abundante ingestión de alimentos, para lo cual se recomienda el cocimiento de ramas de ruda y manzanilla. Asimismo es muy usada en diversos problemas de tipo ginecológico, como cólicos menstruales que se caracterizan por fuertes dolores en el vientre durante los días de la menstruación, se ocasionan porque cuando están reglando, se bañan en agua fría o comen cosas ácidas o irritantes.



¿Cuáles son los usos de la ruda?

Se emplea para aliviar dolores menstruales, mejorar la digestión, calmar espasmos estomacales, tratar afecciones de la piel (como sarna o piojos) y reducir dolores musculares o reumáticos.



¿Cuáles son su efectos secundarios?

Grandes dosis causan dolor de estómago severo, vómitos, daño al hígado/riñones, confusiones y convulsiones. Aparte, Su consumo está contraindicado durante el embarazo por provocar contracciones uterinas.



¿Cuál es la preparación para la ruda?

Hervir 1 taza de agua, agregar 1 cucharadita de ruda seca o 2-3 hojas frescas, retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos. No pasar de 2 tazas al día o olvidar su uso recomendado.