

Salud para ti

Alternativas para una mejor salud

Anamú (*Petiveria Alliacea*)

Planta herbácea perenne. Crece hasta aproximadamente un metro de altura. Se encuentra principalmente en el Amazonas y las áreas tropicales de Centro y Sur América, en el Caribe y en África.

En algunos lugares se le conoce como yerba de ajo debido al fuerte olor a ajo que emana, especialmente de las raíces.

En Brasil se utiliza la planta entera en infusión como antiespasmódico, diurético, estimulante y sudorífico y en casos de problemas de la menstruación.. Se emplea contra la artritis, la malaria, reumatismo, problemas de la memoria, como un analgésico local y como antiinflamatorio en diversas afecciones de la piel.

Una receta comúnmente empleada es 30 gramos (poco más de una onza) de raíz y hojas secas de Anamú en un litro de agua. Se recomienda tomar 1/4 de taza de 1 a 3 veces al día, o aplicar localmente dependiendo de la condición que vayamos a tratar.

La raíz posee propiedades anestésicas y analgésicas y se considera más poderosa que las hojas. En Cuba se usa una decocción de la planta entera en casos de cáncer y [diabetes](#). También se usa como antiinflamatorio. El anamú posee también propiedades antivirales.

En el anamú se han descubierto numerosos compuestos biológicamente activos. Entre estos: flavonoides, triterpenos, esteroides y compuestos a base de azufre.

En varios estudios ha demostrado poseer propiedades antitumorales. Contiene Benzaldehído y también Coumarin, y ambas se han documentado con propiedades antitumorales y/o anticancerígenas.

Las investigaciones demuestran efectos antileucémicos, antitumorales y citotóxicos contra varios tipos de células cancerosas. En un estudio publicado en noviembre de 2008 en la revista *BMC Complementary and Alternative Medicine* se encontró que el anamú combate las células cancerosas de diversos modos. Se señala, además la deseabilidad de continuar el estudio de esta planta como un posible agente para combatir tumores malignos.

En un estudio con ratones llevado a cabo en 1990 se demostró que el anamú posee un efecto hipoglucémico (es decir, que reduce el nivel de glucosa o azúcar en la sangre). **Tras una hora de administrado se registró una baja de los niveles de azúcar en la sangre de más de 60 por ciento.**

En un estudio publicado en 1993 el anamú demostró propiedades inmunoestimulantes (estimuladoras del sistema inmunológico). Estudios publicados entre 1997 y 2001 confirmaron estas propiedades. Estudios llevados a cabo en Suecia demuestran que el anamú posee propiedades analgésicas y antiinflamatorias similares a los nuevos medicamentos contra la artritis.

Precauciones en el uso del anamú

Debido a su capacidad de estimular contracciones uterinas no debe usarse durante el embarazo. No debe utilizarse sin supervisión profesional por las personas que ingieren anticoagulantes. Esto debido a que contiene una pequeña cantidad de coumarin. Por sus efectos hipoglucemiantes (reductores del nivel de azúcar en la sangre) las personas que padecen de hipoglucemia o diabetes sólo deben usarlo bajo supervisión profesional. Un estudio llevado a cabo en la Universidad del Cauca en Colombia produjo datos que sugieren que el anamú contiene sustancias mutagénicas (que causan cambios en el material genético) y potencialmente carcinógenas (mutaciones causantes de cáncer). Los autores del estudio señalan que el anamú no es un potente mutágeno pero que las personas que lo consumen en grandes cantidades pueden estar a riesgo de desarrollar problemas de salud.