



# Ruda

## Eficaz pero con prudencia

Detrás de esta planta de poderoso olor se esconden toda una serie de reminiscencias mágicas y rituales que ha otorgado a la ruda aires de esoterismo clandestino. Muchos la siguen considerando prohibida por los efectos nocivos que conllevaría una ingestión superior a la recomendada. La mitificación de esta hierba está basada en sus propiedades, unas buenas para el organismo y otras peligrosas e incluso mortales.

### CARACTERÍSTICAS Y CULTIVO

La zona de Europa Meridional es la pionera de albergar en su tierra a la ruda. Su extensión de manera espontánea se ha visto favorecida en la actualidad por el clima templado y cálido dentro del hemisferio norte. El nombre científico de esta aromática planta es 'Ruta graveolens', es perenne y pertenece a la familia de las rutáceas. Se la considera como una planta vivaz que va adquiriendo un aspecto leñoso a medida que crecen sus dimensiones.

Está compuesta por tallos fuertes y erectos y por hojas amarillo-verdosas de carácter alterno y exentas de vello. Sus flores tienen pelitos minúsculos y son de color amarillo, de tamaño pequeño, con cuatro pétalos ondulados de forma cóncava y racimos en los extremos. La cápsula que produce el fruto llama la atención por su olor fuerte. Algunos de sus componentes son el tanino o los glucósidos.

### CULTIVO

En su crecimiento, puede alcanzar el metro de altura y las estaciones en las que florece son la primavera y el verano, concretamente entre los meses de mayo y julio, siendo el mes de agosto el más propicio para su recolección. Para su multiplicación, se emplea la técnica de las semillas, plantándolas en el mes de abril. A la hora de regar, es importante que no abusemos del agua puesto que una humedad excesiva no la favorece. Con un par de riegos por semana bastará.

Las áreas preferidas para su desarrollo son los terrenos soleados y secos, pudiendo también cultivarse bien en semisombra. En cuanto a las condiciones del terreno, se prefieren los de carácter ligero o blanco y que sean permeables.

### ANTECEDENTES MÁGICOS

En la antigüedad, la ruda tenía la misión de ayudar a las futuras madres a interrumpir el embarazo, razón por la que muchas tiendas especializadas en herbolaria poseen stock de una planta que podría ser utilizada como método abortivo. Dentro de los rituales ancestrales era considerada el símbolo de la pureza, por lo que los participantes solían beber infusiones de la misma para 'limpiar' su interior espiritual.

Pero no sólo se emplea para purificar la mente y alcanzar la clarividencia, también se quema en montoncitos dentro de las casas, además de aromatizante, para ahuyentar los posibles maleficios y presencias invisibles. No en vano, se la conoce en distintos círculos como la planta del 'perdón', una forma natural de disculparse y afrontar los sentimientos con positividad, relegando al olvido las rencillas.

## Aplicaciones medicinales

La fitoterapia se ha hecho eco de las propiedades de la ruda y apunta de ella su capacidad para mitigar la ansiedad y los estados de nervios. Las digestiones pesadas encuentran en un licor realizado a base de ruda un buen aliado. Además, destaca su poder con las hemorragias pues sirve de freno en sangrados oculares y nasales gracias al fortalecimiento de las paredes de los vasos sanguíneos. Se aplica como cataplasma en los abscesos y quistes y como remedio para cefaleas.

Se deben extremar las precauciones cuando se trata de sangrados provenientes de periodo menstrual ya que, si bien favorece la llegada de la misma y alivia los dolores, puede peligrar la salud del feto en el caso de que el retraso tenga como causa un embarazo. Tampoco se recomienda su uso en pacientes que sufren del riñón. Otras de las consecuencias negativas que acarrea el uso incorrecto de la ruda son diarreas, vómitos y pigmentación de la piel por efecto de la luz.

