



Javier Tardío

## *Chenopodium ambrosioides* L.

Familia: Chenopodiaceae (Amaranthaceae)

té, te bord

### USOS PRINCIPALES



### NOMBRES VULGARES

**Castellano:** té (CL, EX), planta del té (MC), té de hormigas (CM), té hormiguero (CL), té moruno (CL, EX), té borde (MC), té bravío, té bravo, té burrero (CL), té de río (EX), té fino, té silvestre, té verde (CL); pazote, pazote salvaje (CN); poleo (AN) [1–15].

**Catalán:** te bord (IB, VC), te, te de Montserrat (CT), te mallorquí (IB); blet (CT); herba santa (VC) [16–25].

**Gallego:** té, herba do té, té bravo (GA) [26–29].

### DESCRIPCIÓN

Planta anual, hasta de 80 cm, aromática, muy ramosa, con tallos erectos, estriados. Hojas alternas, hasta de 10 cm, lanceoladas o elípticas, serradas o incisas. Inflorescencia en panícula terminal, con flores que nacen en glómérulos, muy pequeñas, de 1 mm, de color verdoso, las hermafroditas en el ápice y las femeninas en disposición lateral. Semillas de menos de 1 mm de diámetro.

### INTRODUCCIÓN

Se trata de una especie aromática originaria de América Central (México) conocida como epazote (*epazotl* en náhuatl), actualmente extendida por gran parte de los países sudamericanos donde también se la conoce como paico [30]. Se introdujo en España en el siglo XVI por su uso como condimento, pero especialmente por sus propiedades medicinales [31]. Se ha cultivado siempre en huertos a pequeña escala y en la actualidad se encuentra asilvestrada por gran parte del país [32].

### CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

#### ALIMENTACIÓN HUMANA

##### Bebidas alcohólicas

Se utiliza para aportar sabor a licores, como la ratafia en Cataluña [18,22] y otros licores en la sierra de Mariola (Comunidad Valenciana) [17]. Cuando está florecida también se usa en la elaboración de licor de hierbas en las Arribes del Duero (Salamanca-Zamora) [3].

##### Bebidas no alcohólicas

La parte aérea se emplea para la elaboración de infusiones en diversas zonas de España [3–6,9,11,16,19,20,22,23,33,34]. Muchas referencias señalan que sus infusiones son apreciadas por su sabor y olor.

#### MEDICINA

##### Sistema digestivo

Está muy extendido su consumo para facilitar la digestión y tratar todo tipo de problemas digestivos como vómitos, empachos, cólicos estomacales o gases [1,4–6,8,10,11,13,14,20,26,27,29,33–35], tomándose la infusión de las hojas o de la parte aérea, generalmente sola y a veces mezclada con unas gotas de limón [1], aceite de oliva [11] e incluso con leche [29].

También se ha usado como laxante [1,26,29], principalmente sus semillas [1], aunque se ha citado igualmente su uso como astringente [15,27,34].

En Tenerife se ha empleado para la higiene bucal [12].



Hojas de pazote en Tenerife. Arnoldo Álvarez Escobar

### Sistema respiratorio

La infusión se ha usado para tratar los síntomas de la **gripe** en Tenerife [1] y Cataluña [18,22]. Contra el **catarro**, en Salamanca se mezclaba con mejorana silvestre (*Thymus mastichina* (L.) o tomillo salsero (*T. zygis* Loefl. ex L.), orégano (*Origanum vulgare* L.), eucalipto (*Eucalyptus* sp.), manzana, higos y uvas pasas, todo ello cocido con miel [14].

### Sistema endocrino-metabólico

La infusión de las hojas se ha empleado para **bajar el colesterol** en las islas de Tenerife y El Hierro [1,11]. También se ha tomado para las afecciones de **bazo** en Menorca [21].

### Piel y tejido subcutáneo

En El Hierro se usaba el agua de su cocimiento para curar las heridas, a veces mezclado con otras plantas [11].

### Sistema nervioso y enfermedades mentales

En Soria se tomaba en infusión para **calmar los nervios** [15] y en el Montseny (Cataluña) para el **dolor de cabeza** [18].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Uno de sus usos más generalizados es para combatir las **lombrices intestinales**, según se ha mencionado en las Islas Canarias, Comunidad Valenciana y Galicia [1,8,11,20,26,29]. A veces se mezclaba con aguardiente o almendras amargas [11].

### Enfermedades "culturales"

En Tenerife se empleaba para tratar la **histeria** o el **susto**, ocasionado por una contrariedad o una fuerte impresión [1].

## VETERINARIA

### Sistema digestivo

Se ha usado para combatir la **acidosis ruminal**, el **timpanismo** y solventar los **cólicos** del ganado en Tenerife, mezclándolo con agua, aceite y bicarbonato, o con limón exprimido [1]. También se ha utilizado para la **indigestión** de las vacas en Galicia, dando de beber al animal la infusión de las hojas [28], y de las cabras en Tenerife [1], mezclado con un poco de bicarbonato [1].

### Sistema genitourinario

Se ha empleado para la **irritación renal** del ganado en Tenerife [1], cociendo sus hojas, a veces mezclado con malva (*Malva* sp. o *Lavatera* sp.).

### Piel y tejido subcutáneo

En Menorca se aplicaba en forma de emplastos para curar **golpes**, **rozaduras** y **escaldaduras** del ganado [21].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

También se ha administrado la infusión contra las **lombrices intestinales** de los animales en Galicia [27,29].

## USO TÓXICO Y NOCIVO

### Tóxicas para humanos o animales

Aunque la planta se ha usado en veterinaria por vía oral en diferentes zonas de España, en la comarca del Montseny se considera **tóxica** para el ganado [18].

## INDUSTRIA Y ARTESANÍA

### Sustancias tintóreas y pinturas

Se ha usado para **teñir ropa** de color amarillo o hueso en la comarca cacereña de Monfragüe [5].

## USOS MEDIOAMBIENTALES

### Malas hierbas

Como señalan en Extremadura y Castilla y León, es considerada **mala hierba** por aquellos que desconocen sus usos tradicionales [4,5,14]. En algunos trabajos se señala su gran capacidad invasora en cultivos [5].

## ECOLOGÍA

### Hábitat

Se ha descrito como planta muy común en zonas habitadas de Zamora [6], y herbazales en los bordes de los caminos y bancales de huerta en Cataluña, Valencia y La Gomera [10,18,20]. Crece en zonas húmedas en Extremadura, por lo que allí se la denomina **té de río** [5].

## CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

### RECOLECCIÓN SILVESTRE

Al tratarse de una planta asilvestrada que "crece en cualquier sitio", se aprovechan los ejemplares que aparecen en los bordes de caminos y bancales de huerta [5,6]. Se recolecta la **parte aérea**, principalmente la **hoja**, y se deja secar a la sombra [4,29,36].

### CULTIVO

Aunque no se trata de un cultivo de gran importancia en nuestro país, se ha plantado puntualmente en **huertos** a pequeña escala [5,14,17,36] o incluso en macetas [14].

## Cosecha y conservación

Según indican en Salamanca, se suele cosechar en **verano**, a principios de agosto. Se recolecta la parte aérea verde, una vez fructificada, se seca colgada en ramos y se guarda para consumir a lo largo del año [14].

## PROPAGACIÓN, SELECCIÓN Y MEJORA

Habitualmente se **resiembr**a sola dejando que la planta florezca y disperse las semillas en el terreno. En Salamanca señalan que hay que recolectarla “cuando caiga la grana para que vuelva a salir” [14].

## ■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

Se supone que esta planta de origen americano fue introducida en España por Francisco Hernández de Toledo, protomédico de Felipe II, a partir de 1577, a su vuelta de la expedición botánica al reino de la Nueva España al que le mandara el monarca español. Este médico y autor de la primera flora del Nuevo Mundo conoció ya de los indígenas sus virtudes medicinales (antihelmínticas, para eliminar los parásitos intestinales y antiespasmódicas). El mencionado autor, en su *Historia Natural de las Plantas de la Nueva España*, la describe como una “hierba de tallos de un codo de largo, hojas crenuladas, oblongas y rojizas y semillas en espigas”. Dice que “es comestible cruda o cocida y agregada a las comidas fortalece, alivia a los asmáticos y enfermos de pecho y proporciona alimento agradable”, y que “el cocimiento de sus raíces contiene las disenterías, quita las inflamaciones y arroja del vientre los animales nocivos”, así como que “nace en regiones cálidas o templadas y se cultiva en los huertos a causa de su utilidad” [31].

Ya en el siglo XVIII, Quer comenta que “es muy común en las huertas y jardines de Madrid y la he visto espontánea en muchas tierras de Cataluña, Valencia, Murcia y Andalucía, en terrenos húmedos y orilla de las acequias” [37]. Según Font Quer [38], fue en esa época cuando empezó a ser conocida en el resto de Europa.

## ■ VALORACIÓN

Como reflejan sus nombres populares, esta planta aromática conocida como té, té moruno o té borde entre otros, es apreciada principalmente para la elaboración de infusiones y licores. Se ha consumido por sus virtudes medicinales, especialmente como digestiva y por sus propiedades antihelmínticas, tanto en personas como en animales. Al menos en La Coruña, Lugo, Salamanca, Zamora, Ávila y la Comunidad Valenciana es bastante conocida y valorada por la gente, manteniéndose vigente su consumo como infusión digestiva [4,14,20,29,34,35]. Algunos señalan su preferencia por esta planta, de olor más fuerte y uso más antiguo, en comparación con otros té, como el té de huerta [*Bidens aurea* (Aiton) Sherff] [4,14,29]. El resto de usos medicinales y veterinarios se están perdiendo, considerándose en muchas zonas una mala hierba muy invasora. Aunque se ha cultivado puntualmente en algunos huertos o en macetas, generalmente se recolecta en bordes de caminos y bancales de huerta, por lo que apenas se han recopilado conocimientos relativos a su cultivo.

## ■ OBSERVACIONES

En su región de origen, México, en un tratado sobre plantas medicinales de 1939, se mencionan tanto sus muy conocidas virtudes antihelmínticas y emenagogas, como su utilización contra el “mal de San



Detalle de la planta en fructificación. Emilio Laguna

Vito” y su uso tradicional como condimento en los guisos de “frijoles y hongos” [39]. En Colombia sus semillas se emplean para extraer una esencia o aceite antihelmíntico [30].

La composición de su aceite esencial incluye una alta proporción de monoterpenos, como ascaridol,  $\alpha$ -terpineno,  $\alpha$ -pineno, limoneno, p-cimeno e isoascaridol [40,41]. Este aceite esencial ha demostrado tener actividad antibacteriana, antihelmíntica, antifúngica, depresora cardíaca, hipotensora, relajante muscular y estimulante respiratoria; además disminuye la motilidad gástrica y tiene actividad espasmolítica [41]. También se ha descrito la significativa actividad antitumoral de esta planta [42]. Sin embargo, dado el estrecho margen entre la dosis terapéutica y la tóxica, el empleo para las parasitosis intestinales ha dejado de recomendarse y ha sido desplazado por fármacos de síntesis [41].

## ■ REFERENCIAS

1. Álvarez Escobar 2011; 2. Martínez Lirio *et al.* 1997; 3. González *et al.* 2011b; 4. Blanco & Diez 2005; 5. Tejerina 2010; 6. Gallego 2009; 7. Criado *et al.* 2008; 8. Jaén Otero 1984; 9. Gallego & Gallego 2008; 10. Perera López 2005; 11. Perera López 2006; 12. Sabaté Bel 2011; 13. Rivera *et al.* 1994; 14. Velasco *et al.* 2010; 15. García Arambilet 1990; 16. Carrió 2013; 17. Ríos & Martínez Francés 2003; 18. Bonet 2001; 19. Rigat 2005; 20. Pellicer 2004b; 21. Moll 2005; 22. Bonet & Vallès 2002; 23. Rigat *et al.* 2009; 24. Aceituno-Mata 2010; 25. Muntané 1991; 26. Blanco *et al.* 1999; 27. González-Hernández *et al.* 2004; 28. Romero 2001; 29. Blanco 1996; 30. Pérez Arbeláez 1956; 31. Hernández 1959; 32. Uotila 1990; 33. Agelet *et al.* 2000; 34. Zas García 2016; 35. Blanco 2015; 36. Krause *et al.* 2006; 37. Quer 1762-1764; 38. Font Quer 1961; 39. Martínez 1939; 40. Jaramillo *et al.* 1996; 41. Torres *et al.* 2003; 42. Potawale *et al.* 2008.