

Bardana (*Arctium lappa*): depurativo y remedio dermatológico

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Bardana (*Arctium lappa*): depurativo y remedio dermatológico

La bardana es una planta robusta de grandes hojas acorazonadas que crece en terrenos nitrificados de toda la Península Ibérica. Su raíz es uno de los depurativos clásicos de la fitoterapia europea, con propiedades diuréticas, hepatoprotectoras y dermatológicas respaldadas por investigación moderna. En un contexto de preparacionismo, su raíz comestible (gobo en la cocina japonesa) añade valor como alimento silvestre además de como medicina.

Identificación y taxonomía

Nombre científico: *Arctium lappa* L.

Clasificación

Detalle

Familia

Asteraceae (Compuestas)

Nombres comunes

Bardana, lampazo, cadillo, pegajosa, hierba de los tiñosos

Ciclo

Bienal — roseta el primer año, floración el segundo

Altura

0,8–1,8 m en floración

Planta muy robusta con hojas basales enormes (hasta 50 cm), acorazonadas, de envés blanquecino y tomentoso. Los capítulos florales son esféricos, de color púrpura, rodeados de brácteas ganchudas que se adhieren a la ropa y al pelo de los animales (fueron la inspiración del velcro). La raíz es pivotante, carnosa, de hasta 60 cm de longitud, pardo-grisácea por fuera y blanca por dentro.

Hábitat en la Península Ibérica

Planta nitrófila que prospera en suelos ricos en materia orgánica y moderadamente húmedos:

Escombreras y ruinas: Terrenos removidos, escombros, márgenes de pueblos y caseríos abandonados.

Setos y linderos: Bordes de fincas, setos vivos y ribazos con acumulación de nutrientes.

Riberas fluviales: Sotos y bosques de ribera, especialmente en el tercio norte peninsular.

Distribución: Más frecuente en la mitad norte: Cornisa Cantábrica, Pirineos, Sistema Central, norte de Portugal. Escasa en el sureste árido.

Principios activos

Grupo

Compuestos principales

Acción

Inulina

Inulina (hasta 50 % de la raíz seca)

Prebiótico, hipoglucemiante suave

Lignan

Arctigenina, arctina, matairesinol

Antiinflamatorio, antitumoral (en estudio), antivírico

Ácidos fenólicos

Ácido clorogénico, ácido cafeico

Antioxidante, colerético

Poliacetilenos

Arctinol-a, arctinol-b

Antimicrobiano, antifúngico

Mucílagos

Polisacáridos hidrosolubles

Emoliente, protector de mucosas

Fitosteroles

Beta-sitosterol, estigmasterol

Antiinflamatorio

La raíz se recolecta en otoño del primer año o principios de primavera del segundo, antes de que la planta emita el tallo floral (momento en que la raíz pierde reservas). Las hojas y semillas también tienen uso medicinal pero son menos empleadas.

Preparaciones y dosis

Decocción de raíz (depurativo/diurético): 3–6 g de raíz seca troceada en 300 ml de agua. Hervir 10–15

minutos a fuego lento. Colar. Tomar 2–3 tazas al día, preferiblemente entre comidas. Curas de 3–4 semanas.

Tintura de raíz: Raíz seca 1:5 en alcohol de 40°. Macerar 2 semanas. Dosis: 2–4 ml, 3 veces al día, diluida en agua.

Cataplasma de hojas frescas (uso dermatológico): Machacar hojas frescas y aplicar directamente sobre eccemas, acné, forúnculos o psoriasis. Cubrir con gasa. Renovar cada 4–6 horas. También se puede usar la decocción concentrada de raíz (10 g/200 ml) en compresas.

Raíz como alimento (gobo): La raíz joven del primer año, pelada y cortada en rodajas finas, se puede consumir cruda en ensalada, salteada o cocida. Sabor suave, ligeramente dulce y terroso. Rica en inulina (prebiótico) y minerales.

Contraindicaciones y precauciones

Embarazo y lactancia: La arctigenina tiene efecto uterotónico in vitro. Evitar por precaución durante el embarazo.

Alergia a compuestas: Personas alérgicas a Asteraceae (manzanilla, ambrosía, margaritas) pueden presentar reacción cruzada.

Diabetes: La inulina y otros componentes pueden potenciar el efecto hipoglucemiante de antidiabéticos orales e insulina. Monitorizar glucemia.

Anticoagulantes: Puede potenciar ligeramente el efecto de anticoagulantes. Precaución con warfarina y similares.

Confusión botánica: Las hojas jóvenes de bardana pueden confundirse con las de *Atropa belladonna* (mortal). Verificar SIEMPRE: la bardana tiene envés blanquecino y tomentoso; la belladonna tiene hojas brillantes por ambas caras.

RIESGO DE CONFUSIÓN: La confusión entre bardana joven y belladonna (*Atropa belladonna*) es un error potencialmente MORTAL. Antes de recolectar, confirme la identidad con certeza absoluta: envés tomentoso blanco = bardana; hojas brillantes = peligro.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.