

Ajenjo (*Artemisia absinthium*): Digestivo Amargo y Antiparasitario Tradicional

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Ajenjo (*Artemisia absinthium*): Digestivo Amargo y Antiparasitario Tradicional

El ajenjo (*Artemisia absinthium* L.), de la familia Asteraceae (Compositae), es una de las plantas amargas más emblemáticas de la herbolaria europea, célebre por ser el ingrediente principal de la absenta, el licor de los artistas bohemios del siglo XIX. Pero más allá de la mitología, el ajenjo es un potente digestivo amargo y un antiparasitario eficaz con una larga historia de uso medicinal documentada desde el papiro de Ebers (1550 a.C.). Es una planta herbácea perenne de 40-120 cm, toda ella cubierta de un fino tomento plateado que le da un aspecto grisáceo inconfundible, con un olor intenso y característico. Crece silvestre en terrenos secos, cunetas, ribazos y zonas ruderales de buena parte de la Península Ibérica, especialmente en la meseta castellana, el valle del Ebro, Cataluña y la mitad norte peninsular, desde el nivel del mar hasta los 1.500 m.

Descripción botánica y hábitat

Familia: Asteraceae (Compositae), tribu Anthemideae, género *Artemisia*. El género cuenta con más de 400 especies, muchas de interés medicinal (*A. annua*, *A. vulgaris*, *A. dracunculus*).

Descripción: Planta perenne, leñosa en la base, de 40-120 cm. Toda la planta está cubierta de tricomas sedosos plateados. Hojas alternas, 2-3 veces pinnatisectas (muy divididas), de color verde grisáceo por el haz y blanquecino plateado por el envés. Las inflorescencias son panículas terminales de capítulos globosos pequeños (3-5 mm), con flores tubulosas amarillas. Florece de julio a septiembre.

Hábitat en la Península Ibérica: Terrenos secos, pedregosos, cunetas, ribazos, bordes de campos de cultivo. Prefiere suelos calcáreos o neutros, bien drenados. Frecuente en la meseta norte y sur castellana, valle del Ebro, Cataluña interior, Aragón, Navarra. Más escasa en zonas atlánticas húmedas y el sur peninsular. Desde el nivel del mar hasta 1.500 m.

Partes utilizadas: Sumidades floridas y hojas (*Absinthii herba*). Recolectar al inicio de la floración (julio-agosto). Las hojas basales se recogen en mayo-junio. Secar a la sombra rápidamente a temperatura inferior a 35 °C para preservar el aceite esencial.

Principios activos

Aceite esencial (0,2-1,5%): Composición muy variable según quimiotipo y origen geográfico. Los componentes principales incluyen tuyona (alfa y beta, 0-70% según quimiotipo), camazuleno (responsable del color azulado del aceite destilado), sabineno, mirceno, linalol y acetato de sabinilo. Los quimiotipos ibéricos suelen tener contenidos bajos-medios de tuyona (5-35%).

Lactonas sesquiterpénicas (0,15-0,4%): Absintina y anabsintina. Son las responsables del sabor extremadamente amargo del ajeno (índice de amargor 15.000, solo superado por la genciana). La absintina estimula los receptores amargos TAS2R y, por reflejo vagal, la secreción de jugo gástrico, bilis y enzimas pancreáticas.

Flavonoides: Artemetina, casticina y otros flavonoides polimetoxilados. Actividad antiinflamatoria y espasmolítica sobre el músculo liso intestinal.

Ácidos fenólicos: Ácido clorogénico, ácido cafeico, ácido p-cumárico. Actividad antioxidante y hepatoprotectora leve.

Cumarinas: Escopoletina y esculetina. Efecto espasmolítico y antiinflamatorio.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Aperitivo y eupéptico: Indicación principal avalada por la EMA y la Comisión E alemana. Mecanismo idéntico al de la genciana: los principios amargos (absintina) estimulan las secreciones digestivas por reflejo gustativo vagal. Indicado en inapetencia, dispepsia y digestiones lentas. Tomar 30 minutos antes de las comidas.

Colerético y colagogo: Estimula la producción (colerético) y excreción (colagogo) de bilis. Mejora la digestión de grasas y reduce la sensación de plenitud posprandial. Los flavonoides contribuyen al efecto espasmolítico sobre las vías biliares.

Antiparasitario: Uso etnobotánico bien documentado contra parásitos intestinales: *Ascaris lumbricoides*, *Enterobius vermicularis* (oxiuros), *Giardia lamblia*. Estudios in vitro confirman actividad contra *Plasmodium* (malaria) y *Leishmania*, aunque la especie más activa contra la malaria es su pariente *Artemisia annua* (de la que se extrae la artemisinina). La actividad antiparasitaria del ajeno se atribuye principalmente a la tuyona, la absintina y los endoperóxidos del aceite esencial.

Emenagogo: Estimula la menstruación en casos de amenorrea funcional. Uso tradicional bien documentado en la herbolaria europea. El mecanismo es multifactorial: la tuyona estimula las contracciones uterinas y los flavonoides regulan la circulación pélvica.

Enfermedad de Crohn: Un ensayo clínico controlado (Omer et al., 2007, publicado en *Journal of Clinical Gastroenterology*) demostró que un extracto de ajeno (500 mg, 3 veces al día durante 10 semanas) permitió reducir la dosis de esteroides en pacientes con enfermedad de Crohn, con mejoría de los síntomas y la calidad de vida. Resultado prometedor pero se necesitan más estudios confirmatorios.

Preparaciones y dosificación

Infusión: 1-1,5 g de sumidades floridas secas por taza (150 ml) de agua hirviendo. Tapar y reposar 10-15 minutos. Tomar 1 taza 30 minutos antes de las comidas. No sobrepasar 3 g diarios de droga seca. El sabor es muy amargo; puede añadirse menta o anís para suavizarlo (pero no azúcar ni miel, para mantener el

efecto de la percepción amarga).

Tintura (1:5, etanol 45-70%): 10-30 gotas en un poco de agua, 30 minutos antes de las comidas, 2-3 veces al día.

Polvo: 0,5-1 g antes de las comidas, en cápsulas. Para uso antiparasitario: 1-2 g al día durante 3-5 días, descansar una semana, repetir 2-3 ciclos.

Aceite esencial: NO usar internamente. El aceite esencial concentrado contiene tuyona a dosis tóxicas. Solo uso externo muy diluido (2-3 gotas en 30 ml de aceite portador) como repelente de insectos.

Contraindicaciones y toxicidad

Embarazo: Estrictamente contraindicado. El ajeno es abortivo por su efecto emenagogo y por la toxicidad de la tuyona sobre el feto.

Lactancia: Contraindicado. La tuyona pasa a la leche materna. Además, los principios amargos modifican el sabor de la leche.

Epilepsia: Contraindicado. La tuyona es proconvulsivante; antagoniza los receptores GABA-A.

Úlcera gástrica activa: Contraindicado por la estimulación de la secreción ácida.

Uso prolongado: No superar las 2-4 semanas de tratamiento continuado. La tuyona se acumula y puede causar absintismo: temblores, insomnio, pesadillas, convulsiones, daño hepático.

La tuyona y la absenta: El absintismo (síndrome de intoxicación crónica por tuyona) fue un problema de salud pública en Europa a finales del siglo XIX, lo que llevó a la prohibición de la absenta en Francia (1915) y otros países. Los síntomas incluyen convulsiones, alucinaciones, deterioro mental y daño hepático. La absenta moderna (relegalizada en la UE desde 2007) está regulada: máximo 35 mg/kg de tuyona. A dosis terapéuticas de infusión o tintura, la cantidad de tuyona es muy baja y el riesgo es mínimo.

⚠ 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.