

# Xomepahtli, medicina del Saúco

Francisco Marcelino Santiago (promotor de salud de la comunidad de San Juan del Río, Sierra de Zongolica, Veracruz)

**Xometl** (nombre en náhuatl de la región sierra de Zongolica)

Nombre común: **Sauco**



Árbol de 4-6 metros. Crece en altitudes que van de los 20 a más de 3,000 metros sobre el nivel del mar, en una variedad de hábitats que incluyen bosque mesófilo de montaña, bosque de pino, bosque de encino y bosque tropical perennifolio.

## **Mi experiencia con la planta**

Hace unos años un familiar se enfermó de los pulmones, investigué y le recomendé que tomara leche hervida con flores de Saúco, solo que prefirió el medicamento del hospital dado la gravedad de su enfermedad. En el 2021 por las circunstancias de la pandemia y buscando plantas medicinales de la región, me acordé del Xometl, así que una mañana salí en busca del árbol, procurando que estuviera en un lugar limpio, recolecté las flores con las cuales preparé una tintura. Mi mamá empezó a tomar  $\frac{1}{2}$  cuchara sopera en una taza con té o café caliente y le funcionó, se le quitó la tos que tenía en ese momento.

Cuando no tengamos tintura o microdosis a la mano, podemos hervir 1 litro de agua, cuando hierva le ponemos ½ taza de flores de Xometl, lo retiramos del fuego y lo tapamos por 10 minutos, después lo tomamos como agua de tiempo.

Cuando comencé a compartirlo en microdosis, tintura y cómo prepararlo, encontré a personas de la región que me dijeron que comen los frutos pequeños que da el Xometl. Investigué y encontré que era cierto pero solo cuando estos frutos están maduros (negros), antes son tóxicos.



### **Cómo preparar la tintura**

En un frasco de vidrio de preferencia de color ámbar ( sino al final guardarlo en bolsa oscura) que sirve para mantener las propiedades de la planta, poner flores de xometl previamente lavadas, hasta ¾ partes del frasco. Después añadir al frasco dos terceras partes de alcohol 96° (alcohol potable) y la otra parte de agua, evitar llenar completamente el frasco. Al final ponerle una etiqueta con sus datos de la planta y la fecha de elaboración, y dejarlo así tapado y en un lugar fresco por 15 días durante los cuales se debe

agitar al menos una o dos veces por semana. Después de ese tiempo se filtra, retirando las partes de la planta utilizada.

### **Cómo preparar la microdosis**

En un frasco gotero poner una mezcla de agua con alcohol potable ( 60 % agua + 40 % alcohol). Al frasco, añadir 10 gotas de la tintura obtenida. Agitar y ya está listo. Utilizarlo en caso de tener un resfriado, tos, gripa, temperatura. Tomar de 4-6 gotas en la punta de la lengua según el grado de la enfermedad cada 6 horas, y si es necesario cada hora y media. Funciona igual en niños desde 3 años (probado).

### **Más información sobre la planta**

Nombre científico: *Sambucus nigra*

El sauco tiene tallos de color grisáceo con la corteza fisurada y la presencia de lenticelas – estas son poros protuberantes semejantes a pequeñas lentejas de función respiratoria.

Las hojas son opuestas, pues originan en el mismo nudo, pero en lados opuestos del tallo, y al mismo tiempo son compuestas, ya que cada hoja es dividida en varias hojitas llamadas folíolos que en el caso del sauco son entre 3 y 11 por cada hoja. Los folíolos miden de 4-12 cm de largo y 2-5 cm de ancho y tienen el margen aserrado.

La inflorescencia es muy ramificada y produce alrededor de 200 flores blancas fragantes de 4-8 mm de diámetro. Esta especie florece casi todo el año pero especialmente durante la primavera y el invierno. El fruto es esférico de 5 mm de diámetro, carnoso y de color púrpura o negro y contiene entre 3 y 5 semillas.

El sauco tiene registrados muchos usos medicinales algunos de los cuales se incluyen para tratar la fiebre y la tos, la bronquitis, ronquera, asma, catarro o gripe y amigdalitis. Tiene aplicaciones en el tratamiento de trastornos digestivos, dolor de estómago y del hígado. También es usado para tratar problemas de piel como caspa, salpullido, caída del pelo, sarampión, sarna, y quemaduras. Finalmente es útil como purgante, para tratar hemorroides, e incluso como paliativo contra el alcoholismo (INECOL<sup>1</sup>).

### **Advertencias**

Cabe señalar que con toda planta a utilizar, se deben tomar en cuenta algunas recomendaciones/restricciones sobre su uso, en el caso del Xometl se debe conocer la parte a utilizar y cómo prepararla. Se destaca que los frutos del Xometl son de gran uso medicinal por su carácter antioxidante, pero estos deben estar maduros, o tener una preparación antes de su uso (Trejo, 2012<sup>2</sup>), de lo contrario, podrían causar una alergia o intoxicación en el cuerpo.

Como todas las plantas, el Saúco puede potencializar (hacer más fuerte) los efectos de otros medicamentos y plantas con los que comparte sus efectos medicinales. Por lo mismo se debe tomar con mucha precaución en personas que usan diuréticos (medicamentos que hacen orinar), en quienes usan medicamentos u otras plantas para bajar la glucosa y en quienes toman anticoagulantes (medicamentos que previenen la formación de coágulos de sangre).<sup>3</sup>

Se debe evitar el uso del saúco durante el embarazo o cuando se está dando pecho por posibles riesgos de abortos, malformaciones y toxicidad para el bebé.

1

<https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-d-el-mes/574-sauco-o-sauco>

2

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/2769/TESIS294-130508%28r%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75152011000400013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75152011000400013)