

Helenio: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es el helenio?



El Helenio(*Inula helenium* L.) es una hierba originaria de Europa y partes de Asia. Con mayor frecuencia, el helenio se usa para mover la flema que causa problemas respiratorios y eliminar las bacterias intestinales para mejorar los problemas estomacales.

La raíz y, a veces, los rizomas de las plantas de helenio de dos a tres años se usan en hierbas medicinales formadas en té, tinturas, miel medicinal, jarabe, cápsulas, extractos o dulces dulces. El helenio también se usa para dar sabor a los alimentos y bebidas, y para dar fragancia a los productos de belleza.

Historia

Se pensaba que el nombre científico del helenio se llamaba en honor a Helena de Troya y es parte de la familia Asteraceae.

Los antiguos romanos inicialmente usaban el helenio como remedio para muchas dolencias, específicamente las de la piel, el cerebro, los riñones, el estómago y el útero. El helenio se usó más tarde popularmente en forma de rombo en el siglo XVII.

Beneficios para la salud

Se han realizado muy pocos estudios de investigación médica sobre los beneficios para la salud del helenio o los compuestos que contiene.

Si bien no se ha aprobado para la prevención o el tratamiento de ninguna enfermedad o afección, se dice que el helenio es un antiespasmódico (alivia los espasmos y la tensión muscular), un tónico hepático (alivia y tonifica el hígado) y tiene propiedades para combatir el cáncer así como para prevenir el crecimiento de tumores. Otros beneficios potenciales incluyen:

Facilitar problemas digestivos

Esta hierba contiene una gran cantidad de inulina prebiótica de fibra soluble, que apoya un tracto intestinal saludable.

La inulina dietética se encuentra en muchos alimentos (incluidos el trigo integral, la cebolla y el ajo) y se dice que ralentiza el metabolismo digestivo y reduce los picos de glucosa en sangre en personas con diabetes. La inulina de la raíz de achicoria ahora se agrega a muchos alimentos para aumentar su contenido de fibra soluble.

Debido a sus **propiedades carminativas, antiespasmóticas, antiinflamatorias y antimicrobianas**, el helenio también se puede usar para calmar las náuseas, las flatulencias y la diarrea.

El helenio también **contiene los fitoquímicos alantolactona e isoalantolactona**, que se dice que abordan gusanos como anquilostomas, lombrices intestinales, lombrices y lombrices, que también pueden causar problemas digestivos.

Calmar el dolor y la inflamación

Algunos profesionales de la medicina a base de hierbas dicen que el helenio podría usarse para aliviar el dolor derivado de enfermedades pulmonares como el [asma](#), la bronquitis y la tos ferina.

Dado que se dice que el helenio previene la tos, esta hierba también puede aliviar los síntomas de la tuberculosis. Se dice que el helenio afloja la flema en estas situaciones para que una persona tosa y la expulse del cuerpo. Los estudios también han encontrado que los compuestos de lactona sesquiterpénica en la hierba tienen un efecto antiinflamatorio.

Combate las bacterias

El helenio tiene propiedades astringentes y antimicrobianas, que pueden actuar contra la infección bacteriana. También se ha dicho que el helenio promueve la sudoración en las personas que intentan eliminar sus cuerpos de bacterias o virus.

Si bien un estudio de 2009 encontró que los compuestos antimicrobianos del helenio como un tratamiento potencial contra el *Staphylococcus aureus* resistente a la metilina (**MRSA**). El MRSA puede ser peligroso e incluso mortal, por lo que es mejor consultar a un médico si tiene algún síntoma.

Posibles efectos secundarios

No se recomienda tomar helenio si está embarazada o amamantando, aunque la hierba se considera segura para niños y ancianos.

El helenio no es ideal para aliviar la tos caliente, seca e irritada, y las personas que experimentan estos síntomas deben evitarlo.

Si es alérgico a la ambrosía u otras plantas de la familia Asteraceae, incluidos los crisantemos, las maravillas, las margaritas, la matricaria, la manzanilla y la equinácea, no tome helenio.

Como hacen muchas hierbas, el helenio puede interferir con los niveles normales de presión arterial.

Si específicamente tiene lecturas fluctuantes de presión arterial, está tomando medicamentos recetados para la presión arterial y está tomando helenio, consulte a su médico. También puede interferir con el control del azúcar en la sangre en personas con diabetes.

Si tiene diabetes, consulte a su médico antes de agregar cualquier medicamento o medicamento a base de hierbas a su régimen diario.

El helenio a menudo causa somnolencia debido a su capacidad de afectar el sistema nervioso central. Si el helenio se combina con anestesia, esta somnolencia será potencialmente mortal. Se recomienda dejar de tomar helenio al menos dos semanas antes de una cirugía programada que implique el uso de anestesia.

Por esta razón, el helenio también está contraindicado para su uso con otros medicamentos sedantes (como Klonopin, Ativan, Donnatal y Ambien) debido a su capacidad para causar somnolencia.

Selección, preparación y almacenamiento

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

No hay una dosis recomendada de helenio, ya que es una hierba que no se usa con frecuencia y no es evaluada por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA).

Para los adultos mayores de 18 años, las fuentes recomiendan 1.5–4 gramos de raíz de helenio en forma de cápsula, o 15–20 gotas de tintura de helenio por día. Sin embargo, estas afirmaciones no han sido evaluadas por la FDA y no están verificadas ni respaldadas.

El té de raíz de helenio requiere 1 cucharada de raíz seca en 2 tazas de agua, hervida y hervida a fuego lento durante 20 minutos. Dado su sabor naturalmente amargo, se pueden agregar edulcorantes al té.

Las raíces frescas de helenio deben almacenarse como cualquier raíz. Las raíces secas deben mantenerse fuera de la luz solar directa después de ser cortadas y limpiadas.

El helenio también está disponible en forma de aceite esencial, ofreciendo supuestas propiedades antifúngicas.

Al igual que con muchos aceites esenciales, el aceite esencial de helenio puede causar sensibilidades o reacciones alérgicas a aquellas personas que nunca lo han usado.

Úselo con precaución y siempre realice una prueba de parche en la piel antes de aplicar cualquier aceite esencial nuevo. El helenio en esta forma puede tener beneficios y efectos secundarios adicionales, por lo tanto, investigue cuidadosamente antes de usar.

El helenio se puede usar fresco, seco, en polvo o confitado, según las preferencias personales y los recursos disponibles.

¿Cómo se cultiva?

El helenio se cultiva a partir de semillas de plantas en primavera u otoño. Esta es una planta perenne que a menudo se cultiva de forma ornamental. Las plantas de helenio prosperan en pleno sol a parte con un suelo bien drenado.

Referencias:

1. O'shea S, Lucey B, Cotter L. [Actividad in vitro de Inula helenium contra cepas clínicas de Staphylococcus aureus incluyendo MRSA](#) . *Br J Biomed Sci* . 2009; 66 (4): 186-9. 10.1080 / 09674845.2009.11730271
2. Malpica T. [Elecampane](#) . Boticario y suministros herbales de Rebecca.
3. Sak K, Jürisoo K, Raal A. [Experiencias tradicionales populares estonias sobre remedios naturales contra el cáncer: del pasado al futuro](#) . *Pharm Biol* . 2014; 52 (7): 855-66. doi: 10.3109 / 13880209.2013.871641
4. Petkova N, Ivanova L, Filova G, Ivanov I, Denev P. [Antioxidantes y contenido de carbohidratos en infusiones y extractos de microondas de ocho plantas medicinales](#) . *Revista de Ciencias Farmacéuticas Aplicadas* . 2017. doi: 10.7324 / japs.2017.71008
5. Ulbricht C. [Guía estándar natural de hierbas y suplementos: una referencia basada en la evidencia](#) . 2017; 307.
6. [Monografía](#) Easley T. [Elecampane](#) . La escuela ecléctica de medicina herbaria. 2015
7. [Planta](#) Jeanroy A. [Elecampane](#) . El abeto Actualizado el 14 de octubre de 2019.