

CENTELLA ASIÁTICA

Nombre científico: Hydrocotyle asiática L.



Generalidades: Se trata de una hierba trepadora perenne originaria de zonas subtropicales de la India, Indonesia, Pakistán, Sri Lanka, Madagascar, Malasia, Europa Oriental y zona meridional de Estados Unidos.

Crece espontáneamente en lugares húmedos, orillas de lagunas, zonas pantanosas, en climas tropicales y subtropicales hasta 2000 metros de altitud.

Se utiliza la planta entera aunque frecuentemente suele emplearse la parte aérea seca.

Composición química: contiene un saponósido triterpénico, asiaticoside, ácidos triterpénicos, el alcaloide hidrocotilina, flavonoides, ácidos grasos, resinas, taninos, vitamina C, azúcares, etc.

Acciones farmacológicas:

- ❖ Acción anticelulítica
- ❖ Efecto diurético
- ❖ Efecto sedante

La acción anticelulítica se manifiesta en la disminución de la piel de naranja, estimulando la activación fibroblástica y ejerciendo un efecto reepitelizante. De esta forma aumenta la formación de colágeno.

Como diurético actúa estimulando la eliminación de excesos de líquidos retenidos en el organismo.

Su efecto sedante se debe a que aumenta los niveles del ácido gamma-amino butírico (GABA), el cual le otorga propiedades sedantes y ansiolíticas. Esta propiedad ayudaría a disminuir el nivel de ansiedad.

Contraindicaciones: En términos generales es una sustancia bien aceptada, pero es recomendable no utilizarla durante el embarazo y lactancia, salvo indicación médica.

Dosis recomendada: 1 ó 2 cápsulas 3 veces al día, media hora antes de las comidas. Cada cápsula contiene 200 mg de Centella asiática.