

Monografía de la Ruda (Ruta, ssp.)

La Ruda siempre ha sido una planta que me provoca un sentimiento muy fuerte de magia y protección. Fue una de las primeras plantas medicinales que cuidé en mi juventud y siempre me ha parecido un misterio las maneras impredecibles en que crecen, florecen y de igual forma se secan y mueren. La ruda siempre ha sido una planta popularmente utilizada para terminar embarazos, aliviar dolores menstruales y protegerse de “malas vibras”. Una vez escuché una mujer decir que “tu ruda nadie te la toque y así mismo no le toques la Ruda de ninguna mujer para evitar problemas”. Igualmente me agrada y comparto la creencia popular de sembrar ruda en la entrada de la casa para protección del hogar.

Nombres comunes: *Ruda* (Puerto Rico, Cuba, Republica Dominicana & Caribe) y *Rue* (inglés). Existen dos variedades aquí en Puerto Rico. He escuchado que una es la ruda criolla y la otra la ruda americana. En otros países como Argentina popularmente las distinguen por tamaño como *macho* o *hembra*, a pesar de que la planta sea hermafrodita (Benito, G. 2020). Por lo que tengo entendido hasta el momento se refieren a *Ruta chalepensis* y *Ruta graveolens* respectivamente. *Ruta chalepensis* se distingue de *Ruta graveolens* por la presencia de “cilios” en los bordes de sus pétalos, los que pueden ser observados a simple vista (MHT, 2020).

La Ruda es una planta que es conocida y utilizada desde tiempos antiguos para propósitos de protección y limpieza. *Ruta* es un nombre en latín del cual su origen es desconocido. Sin embargo, puede ser un derivado del griego “*rhutos*” que significa “*blindado*” / “*shielded*” o “*protegido*” por su larga historia de uso como antídoto y planta protectora (Modzelevich, 2020). Otras fuentes indican que se deriva del griego “*reuo*” que significa “*liberar*” ya que es usada con gran eficacia en la liberación de varias enfermedades (Grieve, M., 2020). La Ruda es una aliada por excelencia y tradición, ofreciendo protección y buen augurio desde tiempos antiguos (Effting, A., 2020).

Ruta graveolens: *Ruda* en Puerto Rico & Caribe. *Ruda*, *Ruda común*. *Ruda Hortense* (ISP Chile, 2020). *Ruda hembra* (Benito G., 2020). *Herb of grace*, *Common Rue*, *Herbygrass*, *Garden Rue* (Grieve, M., 2020). *Rue Fétide*, *Rue officinale*, *Herbe de Grace* (Francés); *Weinraute* (Alemán); *Arruda*, *Arruda Fedorenta*, *Arruda Doméstica*, *Arruda dos jardins*, *Ruta de cheiro forte* (Portugués); *Ruit* en danés, *Ruda*, *Ruda de Monte*, *Arroda y Erruda* (Español) (Effting, A., 2020). *Sanool*, *Saatri*, *Sudab* or *Sadab* en hindi; *Sudab* en urdu; *Sudab* o *Suzab* en árabe; *Satap* en persa, *Fejan* en griego y *Sadapah* en sánscrito. (Parray, et al, 2012)

Ruta chalepensis: *Ruda* en Puerto Rico & Caribe. *Ruda*, *Ruda fruncida*. *Ruda macho* (Benito G., 2020). *Ruda*, *Hierba piojera*, *Ruda pestosa* en España (MHT, 2020). *Fringed Rue* en inglés y como distinción a la ruda común o *Common Rue (ruta graveolens)*. *Aleppo rue*, *Egyptian rue*, *Citronelle marrón* (Modzelevich, 2020).

*Dato interesante: Según algunas fuentes a *R. chalepensis* le llaman *Ruda Africana (African Rue)* pero esto parece ser un nombre no oficial desde una perspectiva europea pues existe otra planta semi suculenta que popularmente lleva este mismo nombre (*Peganum armala*).

Nombre botánico: *Ruta*, ssp. (*Ruta graveolens* & *Ruta chalepensis*)

Sinónimos: *R. chalepensis*: *Ruta bracteosa* DC , *Ruta fumariifolia* Boiss. & Heldr. (The Plant List, 2013), *Ruta angustifolia* (Modzelevich, 2020). *R. graveolens*: *Ruta hortensis*, Mill. (PFF, 2020).

Familia: *Rutaceae*

Origen: *R. chalepensis*: Región Mediterránea (MATU, E.N., 2011). *R. graveolens*: Norte de África, Sur de Europa (Región Mediterránea) y Asia Menor (Parray, et al, 2012).

Distribución Geográfica: Introducida y cultivada alrededor del mundo, en especial en países de clima tropical y templado (Effting, A., 2020). En el continente africano *R. chalepensis* se encuentra tanto en el norte como en el sur, en donde es cultivada ampliamente. Sin embargo, según varias fuentes, *R. graveolens* parece encontrarse únicamente en el Sur de África (MATU, E.N., 2011). En Etiopía en particular, la *R. chalepensis* es una planta muy comúnmente cultivada en tierras altas para usos culinarios (SANBI, 2012). Crece espontáneamente en lugares pedregosos, matorrales, suelos secos, o cerca de huertos cultivados. Ambas especies son cultivadas y han sido naturalizadas en la península arábiga, India, Malasia, Vietnam y Java. De igual manera, ambas especies son cultivadas y han sido naturalizadas en la mayor parte del continente americano y el Caribe. (MATU, E.N., 2011).

Partes Usadas: Toda la planta

Descripción y cultivo

Planta subarborescente con tallos erguidos y ramosos; perenne. Sus hojas son redondas y pequeñas (*R. graveolens*) o más anchas y fruncidas (*R. chalepensis*). En general, las hojas tiernas son de color verde brillante y mientras crecen varían en color desde verde grisáceo a azul verdoso. Eventualmente sus puntas se van secando tornándose de color marrón griseo hasta marchitarse y caerse. La fragancia de sus hojas son fuertes, aromáticas, algo dulce y/o pungente. Sus frutos son capsulares y llenos de semillas negras (Chavez, P., 2015), amargos y de sabor algo calientes. Sus flores son amarillas en forma de estrellas y crecen en pequeños grupos. (Effting, A., 2020). Las propiedades medicinales y culinarias son atribuidas en gran parte gracias a los aceites esenciales presentes en toda la planta. Las partes superiores del crecimiento nuevo son las más activas y deben ser cosechadas antes de que la planta florezca. En regiones tropicales o de poca altitud es raro verla florecer. (MATU, E.N., 2011)

R. chalepensis prefiere tierra rocosa con buen drenaje y baja en humedad (Grieve, M., 2020) ya que es susceptible a hongos en sus raíces y tallos en condiciones muy húmedas. Es tolerante a sequías (PFF,2020). Es mayormente propagada por semilla pero puede ser reproducida por cortes y división de raíces. La planta responde bien a podas regulares y en la primavera puede ser podada hasta sus tallos leñosos para alentar su crecimiento arbustivo. Para su cosecha se debe utilizar guantes protectores y evitar contacto directo o prolongado con la piel y membranas mucosas. (MATU, E.N., 2011) *R. graveolens* es buena acompañante para los cultivos de fresas, higos, rosas y frambuesas; principalmente porque ahuyenta el escarabajo japonés

(Effting, A., 2020). No es un buen acompañante para la salvia, el repollo ni la albahaca dulce (PFF, 2020).

Acciones: Ambas la hierba y sus aceites esenciales (de ambas especies) han sido utilizados desde tiempos antiguos como abortifaciente, antiespasmódica, anticonvulsiva, antiviral, vermífuga, tónica, digestiva, diurética, emenagoga, rubefaciente y sudorífica. (MATU, E.N., 2011) Expectorante, carminativa y uterotónica (PFF,2020). Propiedades analgésicas, antioxidantes y potente antídoto contra varios venenos (Parray, et al, 2012). Vasoprotectora, actúa sobre la resistencia y permeabilidad capilar, antimicrobiana, antiséptica y antiviral (Chavez, P., 2015).

Energía y Sabor: Las hojas tienen un sabor bastante amargo y levemente pungente. Sus frutos son amargos y un poco picantes. Olor punzante y fuerte. (Effting, A., 2020)

Métodos de preparación: Aceite esencial, Infusiones, Baños, Cataplasmas, Sahumerios, Maceraciones, Aceite botánico, Tinturas, Extractos y Decocciones. Aunque la planta seca pierde bastante potencialidad, se utiliza en forma de polvo para hacer infusiones (Grieve, M. 2020). Baños de vapor (Guatemala) (Vásques, A. 2015)

Constituyentes: Glucósidos (como la *rutina*, un flavonoide responsable del sabor amargo y la *quercetina*; ambas tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias), alcaloides, fumarocumarinas, aceites esenciales, taninos, resinas y ácido absórbico. (Effting, A., 2020). El aceite esencial de Ruda es destilado de la planta fresca (todas sus partes). (Grieve, M. 2020)

Usos culinarios: Ambas variedades han sido utilizadas en la región mediterránea desde tiempos antiguos como saborizantes y en la confección de licores artesanales. En Etiopía, las hojas de *R. chalepensis* son utilizadas como saborizantes en una bebida llamada *Kuti*, una infusión de hojas de café. Igualmente, es utilizada como componente de la famosa salsa picante *Berberé* y en la confección de quesos locales. (MATU, E.N., 2011) Igualmente, en Etiopía las hojas frescas de ruda son añadidas al café por su sabor y son comúnmente utilizadas en la cocina como condimento. Los frutos secos ("*rue berries*") también son usados para cocinar y tienen un sabor levemente pungente. Su sabor amargo es reducido en ambientes ácidos, por lo cual lo hace un ingrediente interesante en encurtidos y fermentados. Es especialmente popular en el proceso de saborizar licores. En Italia, la ruda es utilizada para preparar salsas de tomate y *grappa*, un tipo de Brandy (Effting, A., 2020).

Seguridad: El uso excesivo de esta planta puede ser perjudicial para la salud. Sus efectos tóxicos dependen de su dosis. El contacto con la piel y/o las membranas mucosas debe ser evitado, pues puede producir irritación al contacto. Internamente puede causar hemorragias y abortos espontáneos. Igualmente, en personas sensibles puede causar vómitos, gastroenteritis, inflamación de la lengua, pérdida de calor en las extremidades e incluso la muerte. Para algunas personas, su consumo ha causado un incremento en la fotosensibilidad lo que podría llevar a quemaduras peligrosas de la piel. (MATU, E.N., 2011) Su uso en niños, personas gestantes y personas lactando es contraindicado (Effting, A., 2020).

Dosis y preparaciones: Posiblemente el uso tradicional más común de esta planta ha sido como remedio abortivo para la terminación de embarazos. Una receta tradicional es hecha con una cucharada de hojas por cada 8oz de agua mediante el proceso de infusión. Un máximo de dos tazas diarias se puede dividir en pequeñas dosis durante el día. (Effting, A., 2020) No debe exceder de 2g de planta diarios (ISP Chile, 2020).

Beneficios para la salud

Sistema Cardiovascular: La maceración de las hojas de ambas especies es utilizada para tratar enfermedades del sistema circulatorio e hipertensión. (MATU, E.N., 2011).

Sistema Digestivo: En Etiopía, la decocción de las frutas pulverizadas de *R. chalepensis* en leche es tomada para tratar la diarrea. En Sudáfrica, el jugo de sus hojas se utiliza para el mismo propósito. Las hojas pueden ser masticadas o preparadas en infusión para aliviar dolores estomacales. (MATU, E.N., 2011).

Sistema Inmunológico: En Sudáfrica, la decocción de ambas especies es tomada por fiebre tifoidea y escarlatina. En Etiopía, una decocción de las raíces de *R. chalepensis* es mezclado en una bebida alcohólica con pimientos calientes y es tomado para tratar la influenza. Una decocción de sus hojas es usada para tratar dolores de cabeza, fiebres y catarros comunes. (MATU, E.N. 2011) Es una de las hierbas que forma parte de la receta famosa “*Four Thieves Vinegar*” que cuentan era beneficiosa para la protección contra la peste bubónica y otras plagas (Grieve, M. 2020).

Sistema Músculo Esquelético: En Sudáfrica, el cataplasma de las hojas de ambas especies es aplicado externamente para aliviar dolores de dientes y oídos. La maceración de sus hojas es utilizada para aliviar síntomas relacionados al reumatismo y la gota. (MATU, E.N., 2011) Tradicionalmente, en Europa las hojas frescas aplicadas externamente se aplican en los lados de la frente para aliviar el dolor de cabeza (Grieve, M. 2020)

Sistema Nervioso: En Sudáfrica, el jugo de sus hojas (ambas especies) es utilizado como anticonvulsivo. (MATU, E.N., 2011) Tradicionalmente en Europa, el jugo fresco de sus hojas (*R. graveolens*) en pequeñas cantidades se usa para aliviar pesadillas nerviosas (Grieve, M. 2020). Igualmente, su infusión se puede usar para aliviar síntomas de insomnio y nerviosismo (Effting, A., 2020). Su mezcla con miel es beneficiosa para tratar desórdenes del sistema nervioso incluyendo la epilepsia (Parray, et al, 2012).

Sistema Reproductivo: Reguladora del ciclo menstrual (ISP Chile, 2020). Uno de los usos más frecuentes e intencionales de esta planta es su preparación como abortivo. En este caso la preparación es altamente concentrada y usualmente mezclada con otras hierbas. Su toxicidad puede llegar a envenenar a una persona y puede ser por errores en las dosis o su preparación. La mayoría de los casos clínicos de envenenamiento por esta planta se debe a su uso como abortivo. La gran mayoría de los casos por envenenamiento severo son reportados en países en donde el aborto es ilegal. (Effting, A., 2020) Tradicionalmente en partes de Europa, una infusión tibia de sus hojas es tomada como emenagogo (Grieve, M. 2020). En Etiopía se confecciona un extracto acuoso-alcohólico de las hojas de *R. chalepensis* y es bebido como un uterotónico y emenagogo. Entre los Tswana de Sudáfrica,

la decocción de la planta completa en dosis altas son usadas para facilitar el parto. (MATU, E.N., 2011).

Sistema Respiratorio: La maceración de las hojas de ambas especies es utilizado para aliviar síntomas de enfermedades respiratorias. (MATU, E.N., 2011). Compresas de la planta fresca empapadas en una decocción de sus propias hojas y colocadas tibias en el pecho han mostrado ser útiles en casos de bronquitis crónica (Grieve, M. 2020). Los baños de vapor son beneficiosos para la congestión, la tos y la conjuntivitis (Chavez, P., 2015).

Sistema Tegumentario: En el norte de Sudán, procesan los frutos de *R. chalepensis* como cataplasma para reducir inflamaciones (MATU, E.N., 2011). El aceite de *R. graveolens* es un remedio homeopático rubefaciente para ciertas afecciones de la piel tales como eczema y psoriasis (Effting, A., 2020). La decocción o tintura de sus hojas se utiliza de manera tópica para aliviar picaduras de insectos y en cataplasma para resolver abscesos (Chavez, P., 2015).

Sistema Urinario: Útil en el tratamiento de las afecciones de los riñones y el sistema urinario en general, regulando sus funciones (Parray, et al, 2012).

Sistema Vestibular/Ocular: En tiempos antiguos (Europa), el jugo fresco de sus hojas era utilizado para aliviar dolores de oídos mediante aplicación directa (Grieve, M. 2020). Uno de sus usos tradicionales más populares es para reforzar la vista y la salud de los capilares (PFF, 2020) mediante un enjuague ocular que promueve y fortalece la visión (Parray, et al, 2012).

Otros usos: Además de sus grandes atributos como planta medicinal, la ruda es cultivada como planta ornamental y como verja viva en huertos. Su presencia ahuyenta gatos y perros y sus hojas son un repelente de insectos efectivo por su fuerte olor. El aceite esencial es utilizado en la industria de los cosméticos como base para perfumes y jabones. (MATU, E.N., 2011) La *Ruda* forma parte de varias y diversas ceremonias espirituales, en especial ceremonias afrobrasileñas (Effting, A., 2020) En muchas culturas, esta planta tiene además usos mágico-religiosos; se cree que protege contra los malos espíritus por lo que se emplea en sahumeros, ramos de "limpia", baños, o simplemente se coloca una maceta de ruda a la entrada de la casa (MHT, 2020). Todos los años, para el mes de agosto en el área de Argentina y Paraguay, la *Ruda* se mezcla con aguardiente para ingerir y se emplea en sahumeros como ritual de protección (Arenas, P. et al, 1994). Se utiliza en tratamientos para la pediculosis (EcuRed, 2020). De la planta se extrae un tinte natural (PFF,2020).

Conclusión

La ruda es sin duda alguna una planta muy estimulante y beneficiosa para la salud cuando es utilizada de manera cuidadosa. Su aportación al cuidado de la mujer es muy valiosa y merece ser estudiado a mayor profundidad. Su participación, muchas veces protagónica, en diversos rituales espirituales me parecen interesantes y me encantaría explorar más a fondo desde un marco etnobotánico el uso ceremonial de la ruda. Su potencial como cultivo preventivo para el control de plagas es de gran valor para nuestra isla. Me interesa continuar explorando las variedades presentes en Puerto Rico para identificar de manera

más certera sus similitudes y diferencias, especialmente si tienen que ver con sus propiedades medicinales.

Referencias

Ruta graveolens

- Chavez, P. (2015). *Uso tradicional de la ruda como planta medicinal en el Cantón Vicotz, del del municipio de Nebaj, departamento de Quiché*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Recobrado de Internet: http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07_5681.pdf
- EcuRed. (2020). *Ruda*. EcuRed, Cuba. Disponible en Internet: <https://www.ecured.cu/Ruda>
- Effting, A. (2020). *Rue Plant Study*. The Flower Society. Recobrado de Internet: <http://www.flowersociety.org/rue-plant-study.html>
- Formulario Nacional de Medicamentos (FNM), (2019). *Ruda: Beneficios, usos y propiedades*. Directorio Cubano. Disponible en Internet: <https://www.directoriocubano.info/plantas-medicinales/ruda-beneficios-usos-y-sus-propiedades/>
- Grieve, M., (2020). *Rue*. A modern herbal. Recobrado de Internet: <https://www.botanical.com/botanical/mgmh/r/rue--20.html>
- Hamel, P. & Chiltoskey, M. (1975). *Cherokee Plants and Their Uses -- A 400 Year History* en Native American Ethnobotany DB. Recobrado de Internet: <http://naeb.brit.org/uses/search/?string=ruta+graveolens>
- ISP Chile. (2020). *Ruta graveolens, L.* Monografía Oficial: Instituto Salud Pública de Chile. Recobrado de Internet: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fce.77s/doc/monografias/Ruta_graveolens.pdf
- Mphuthi, D. (2015). *Anti-viral properties of wildeals (Artemisia afra) and wynruit (Ruta graveolens) as combination therapy and its effects on the renal system*. Recobrado de Internet: http://repository.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/17380/Mphuthi_DD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parray, S., Bhat, J., Ahmad, G., Jahan, N., Sofi, G., Iqbal, SM. (2012). *Ruta graveolens: from traditional system of medicine to modern pharmacology*. American Journal of Pharmatec Research. Disponible en Internet: http://www.doc-developpement-durable.org/file/Plantes-Medicinales-Aromatiques/FICHES_PLANTES/rue-f%C3%A9tide-officinale/ruta%.pdf
- Plants for a future (PFF), (2020). *Ruta graveolens*. Disponible en Internet: <https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ruta+graveolens>
- Vásques, A. (2015). *Uso tradicional de la ruda como planta medicinal en la aldea Río Azul del municipio de Nebaj, departamento de Quiché*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Recobrado de Internet: http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07_5682.pdf

Ruta chalepensis

- Arenas, P. & Galafassi, G. (1994). *La ruda en la medicina folclórica del Norte Argentino*. Centro de estudios botánicos, B.A. Argentina. Recobrado de Internet: <http://www.dominiquezia.org/volumen/articulos/1111.pdf>
- Matu, E.N., (2011). *Ruta chalepensis L.* Recobrado de Internet: [https://uses.plantnet-project.org/en/Ruta_chalepensis_\(PROTA\)](https://uses.plantnet-project.org/en/Ruta_chalepensis_(PROTA))
- MHT. (2020). *Ruda: Ruta, chalepensis, L.* Medicamentos Herbarios Tradicionales. Recobrado de Internet: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e07f1613e04001011e01021b.pdf>
- Modzelevich (2020). *Ruta chalepensis*. Flowers in Israel. Recobrado de Internet: http://www.flowersinisrael.com/Rutachalepensis_page.htm
- South African National Biodiversity Institute, (2012). *Ruta chalepensis, L.* Recobrado de Internet: <http://www.ville-ge.ch/musinfo/bd/cib/africa/details.php?langue=an&id=89829>
- The Plant List (2013). *Ruta chalepensis, L.* Recobrado de internet: <http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2527496>
- Benito, G. (2020). *Ruda: ni hembra ni macho, una planta hermafrodita rodeada de mitos y tradiciones*. La Nación Argentina. Recobrado de Internet: <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/ruda-hembra-macho-planta-hermafrodita-rodeada-mitos-nid2340855?fbclid=IwAR2pDTa6AwcZu5CMXKChWO0t3or6XMhiAKMpd7lpSckRqGs9cozCMXBHNZM>