

# NARANJO AMARGO

*Citrus aurantium* L.

**NOMBRE-s VULGAR-es:** Naranja agria.

(\*) **LIMÓN** = *Citrus limon* = Limonero.

Tratado aparte en esta obra por su entidad particular.

(\*) ver **AZAHAR**, o flor del limonero o naranja, tratado también aparte por su entidad particular.

(\*) **NARANJO DULCE** = *Citrus sinensis*; **POMELO** = *Citrus grandis*; **LIMERO** = *Citrus medica*; **MANDARINO** = *Citrus reticulata*.

Tienen seguramente similar composición y propiedades en sus flores, corteza u hojas o fruto, aunque parece que menor presencia en la concentración de sus principios activos.

**FAMILIA:** RUTACEAE

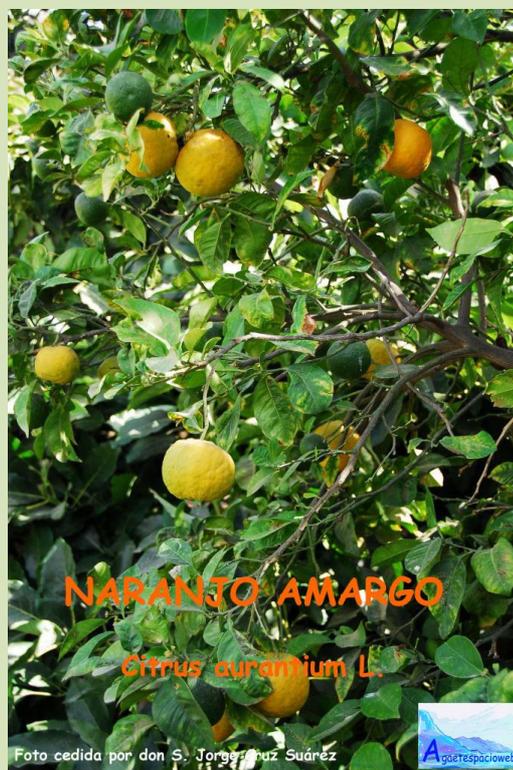
**Algo de la historia de la planta:**

La naranja agria sustituye con ventajas al vinagre en la preparación de algunos de los “mojos” típicos de la cocina tradicional canaria.

Viera y Clavijo en su obra “Historia Natural de las Islas Canarias” dice: “La naranja agria es un ácido excelente para ciertas salsas, al paso que su corteza es un eficaz vermífugo, un buen emenagogo, y casi específico en la retención y el ardor de orina”.

## Descripción

Árbol de hasta 4 metros de altura, y a veces más, de ramas irregulares, leñosas y con espinas; hojas verdes, alternas, ovales a lanceoladas, coriáceas. Las flores o *azahar* son blancas, en forma de copa rodeada de cinco pétalos, de intenso y agradable olor. Fruto esférico, verde en principio y de color obviamente naranja al madurar. El jugo del pericarpio y del jugo del fruto es también naturalmente amargo.



## Origen y ecología

El naranja amargo es originario de Asia oriental y se cultiva desde la antigüedad en la cuenca mediterránea. Cultivado. No naturalizado.

## Localización

En cultivos con finalidad comercial y en huertas familiares.

**En Agaete:** en cualquier finca de naranjos de El Valle, EL Sao, El Hornillo, El Risco, Guayedra, Las Nieves, Piletas o Los Llanos siempre puede encontrarse algún ejemplar aislado.

## Parte utilizada

Principalmente la corteza o capa externa del pericarpio (separado de la parte blanca o corteza interna). A veces también las hojas.

(\*) ver **AZAHAR**, o flor del limonero o naranjo, tratado aparte por su entidad particular.

## Principios activos fundamentales

- ✓ Flavonoides heterosídicos amargos: neohesperidina, narajina.
- ✓ Otros flavonoides no amargos: hesperidina, nobiletina, sinensetina, tangeretina, rutina.
- ✓ Alcaloides: sinefrina (estructura similar a efedrina)
- ✓ Aceite esencial: limonemo.
- ✓ Pectinas
- ✓ Furocumarinas

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

### ▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

“Su corteza y sus hojas forman parte de tisanas carminativas y estomacales para favorecer el apetito. Los diabéticos obtendrían considerable mejoría de su salud haciendo uso de las hojas del naranjo amargo. Se aconsejan además, en casos de lombrices y dolores menstruales”. (Jaén Otero, José. 1984).



### ▪ **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

El contenido en principios activos no justifica todas las virtudes que le otorga la medicina popular. Sí se acredita que la presencia de flavonoides justifica su utilización como protectores de la pared vascular y alivio de los trastornos circulatorios.

La sinefrina actúa sobre receptores alfa y beta adrenérgicos, activando la termogénesis.

▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

Algunos ensayos clínicos con dosis equivalentes menores de 32 mgrs. /día de sinefrina en adultos han puesto de manifiesto un descenso en la masa grasa de los pacientes y una pérdida de peso que se aprecia a partir de la segunda semana de tratamiento. No es adecuado para niños, ni durante el embarazo o la lactancia.

▪ **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán considera probada su utilidad para estimular el apetito y para mejorar los trastornos funcionales digestivos, específicamente cuando faltan jugos gástricos.

**Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

Es posible que produzca fotosensibilización por la presencia de furocumarinas.

Debe evitarse en trastornos digestivos hipersecretorios.

**Dosis y forma de administración**

Infusión de corteza: se tritura la corteza a razón de 2 gramos o una cucharada de las de postre de

5 ml para una taza de agua tres veces al día. Puede ser un buen remedio para prevenir y tratar los trastornos de la circulación en los miembros inferiores y para los que padezcan digestiones pesadas.

**Ejemplos de utilización**

*Zumo de naranja agria como sustituto del vinagre*

El lector podría probar si tiene ocasión, como se apuntaba con anterioridad, a sustituir el vinagre por el zumo de naranjo agrio, probablemente se sorprenderá, sobretodo en los platos de pescado.



*Infusión sedante de corteza de naranjo amargo y otras*

- Raíz de valeriana, 30 grs.
- Hojas y sumidades de melisa, 30 grs.
- Flores de manzanilla, 20 grs.
- Pétalos de amapola, 10 grs.
- Corteza de naranjo amargo, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter

agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

### **Testimonios de los Sabios de Agaete**

- **D<sup>a</sup> Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Para la tos la naranja agria partida en trozos, con pipa y todo, se guisaba con miel, con limón, poleo y eucalipto, para eliminar las flemas”.*

**S. Jorge Cruz Suárez**  
*“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”*  
Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.