



RUTAS Y VIAJES DE PIEDRAS, ARENA Y SAL

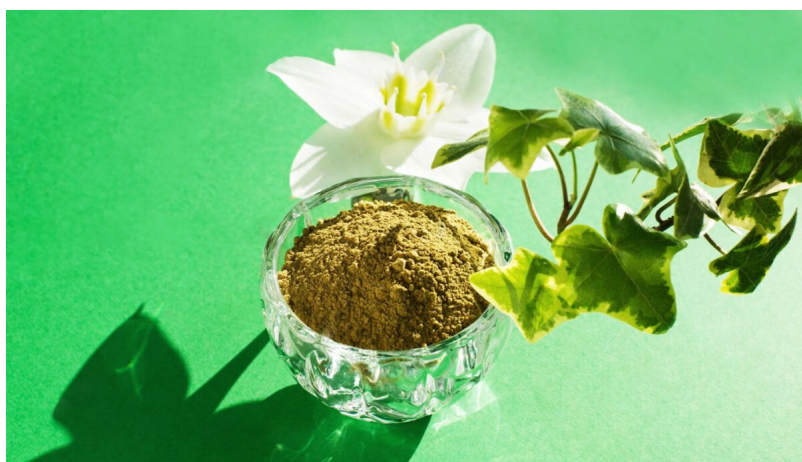
SOMOS TUBQAL

BLOG

CONTÁCTANOS

CONTACT US

Rutas Marruecas



Popular



Hamman o el reino de los cuerpos desnudos

septiembre 2019



Herboristas: la magia de la naturaleza

julio 2019



El Maca de Berberia.

La naturaleza de la henna: usos terapéuticos y medicinales en Marruecos (I)

Índice de contenidos

una historia llena de
vicisitudes
julio 2020



La
naturaleza
de la henna:
usos
terapéuticos
y
medicinales
en
Marruecos
(I)

septiembre 2020

SUSCRÍBETE

Buscar...





1. La naturaleza de la henna: usos terapéuticos y medicinales en Marruecos (I)
 - 1.1. Naturaleza y medicina tradicional
 - 1.2. La universalidad de la henna
 - 1.3. Una historia de nueve mil años de antigüedad
 - 1.4. Variedades de la henna marroquí
 - 1.5. Algunos usos medicinales de la henna en Marruecos

SONIA GÁMEZ | 23 SEPTIEMBRE 2020

Naturaleza y medicina tradicional

En la actualidad, si viajas por **Marruecos**, reconocerás la **henna en paquetes** disponibles en tiendas, herboristerías y establecimientos comestibles, principalmente comercializada por su **uso cosmético** para teñir el **cabello** y el **cuerpo**. Casi toda la henna que se vende en **Marruecos** es en **polvo**, **empaquetada** en los centros de producción o, simplemente, expuestas en **sacos a granel**, para ser vendida al peso. También es habitual encontrar sus **hojas secas**, que son utilizadas en numerosos remedios para la salud. La utilización de la henna se remonta muy atrás en el tiempo y ha sido cultivada de manera compleja en lugares muy diversos. Posiblemente, nunca te hayas preguntado sobre su **origen**, su **preparación** y **utilización**, o el significado de los **usos tradicionales** que esta planta tan universal ha tenido desde el pasado hasta la actualidad.



Henna empaquetada en los comercios marroquíes.

Las **plantas medicinales tradicionales** se han

utilizado ampliamente para tratar o prevenir **enfermedades** desde la antigüedad. A pesar de los avances logrados por la farmacología y la medicina modernas, según algunos estudios, el ochenta por ciento de la población mundial se beneficia de las contribuciones de la **medicina tradicional** en términos de atención de la salud, especialmente en los países en desarrollo, debido a la **ausencia de un sistema médico moderno**. Por lo tanto, **el conocimiento tradicional de las plantas medicinales y su uso** por parte de la población, no solo son útiles para la conservación del **conocimiento tradicional** y la **biodiversidad**, sino también para la **atención primaria de la salud** y el desarrollo de **medicamentos**. Habitualmente, el interés por la utilización de **preparados a base de hierbas** se suele atribuir a su buena accesibilidad y a la creencia de que, la mayoría de ellos, provocan menos efectos adversos en comparación con los medicamentos convencionales.

En **Marruecos**, se estima que el porcentaje de población local que depende de los **remedios tradicionales** supera ampliamente el cincuenta por ciento. El territorio marroquí, por su **situación geográfica**, la **variedad del clima** y la **composición de los suelos**, proporciona una fuente muy interesante de **biodiversidad vegetal**. Además, la originalidad de la flora marroquí destaca por su alto porcentaje de **endemismo**. Esto permite a la población en general, y a los herboristas en particular, tener un conocimiento tradicional extenso y rico sobre los usos de las plantas medicinales.





*Hojas secas y polvo de *Lawsonia inermis*, utilizada en la medicina tradicional marroquí.*

DESCUBRE MARRUECOS CON NOSOTROS

La universalidad de la henna

La **henna** o **alheña** es el nombre común de la ***Lawsonia inermis***, que pertenece a la familia de las **Lythraceae**. Se trata de un **arbusto desordenado** que puede alcanzar una altura de **3 a 6 metros**. Los **tallos son leñosos, ramificados** y, a veces, contienen **puntas espinosas**. Sus **hojas son alargadas y estrechas**, en forma de lanza, opuestas en el tallo, y **sus flores tienen un aroma bastante abrumador**. Para crecer, la planta necesita, habitualmente, un **clima cálido y muy húmedo**. Aunque esta especie es originaria de las regiones tropicales y subtropicales de África, y del sur de Asia y el norte de Australasia en zonas semiáridas, **su zona indígena es la sabana tropical y la zona árida tropical**, donde se produce el mayor contenido de **colorante** en el arbusto. Respecto al **ingrediente activo de la henna**, numerosos estudios han demostrado que es la ***lawsonia*** (2-hidroxi-1,4-naftoquinona).

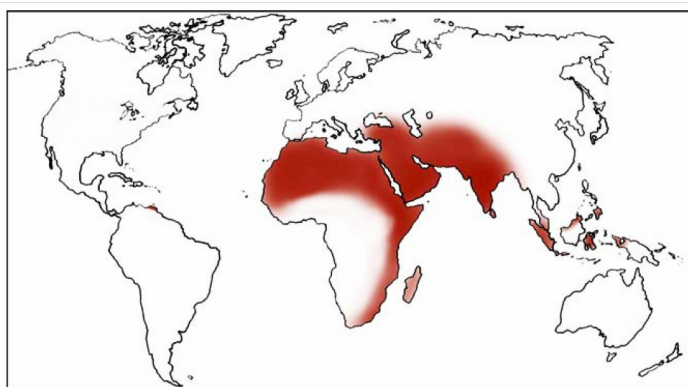




Aspecto de la planta Lawsonia inermis, con sus semillas, flores y hojas.

La planta de henna se cultiva con fines comerciales en **India, Pakistán, Egipto, Libia, Irán, Níger y Sudán**. Y son Arabia Saudí, Francia, Reino Unido y Estados Unidos los principales importadores de este producto. En el **subcontinente indio la alheña se conoce como mehndi**, esta es una de las numerosas denominaciones que recibe la alheña en otras lenguas, lo que implica que esta planta tenía más de un punto de descubrimiento y origen.

En Marruecos, la henna se considera una planta mágica y se utiliza en numerosas **ceremonias y rituales de paso** en la vida de los marroquíes. La **pintura ceremonial** de henna también se considera un **trabajo sagrado** y una forma de adoración en las diversas culturas en **Asia, África y el Oriente Medio**. Más recientemente, esta forma de arte corporal se ha vuelto popular en los países occidentales, convirtiéndose en el enfoque principal de algunos centros de belleza.





Arriba, lugares de producción de henna y donde es tradicionalmente usada (Catherine Cartwright-Jones). Abajo, henna comercializada procedente de India y Sudán.

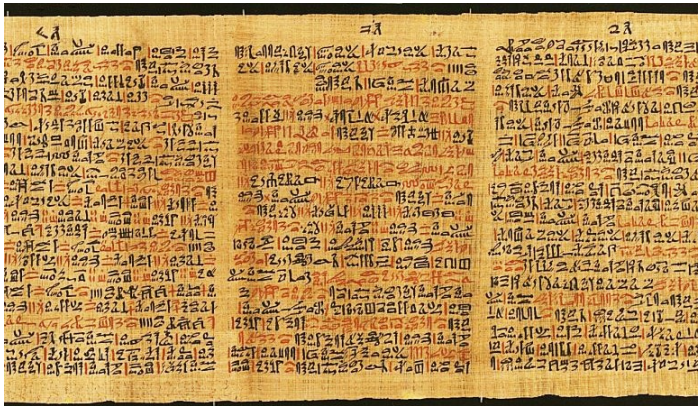
Una historia de nueve mil años de antigüedad

Las investigaciones sobre esta planta milenaria han confirmado que la pasta elaborada con las hojas de la alheña se ha utilizado desde la **Edad del Bronce** para **teñir la piel**, el **cabello** y las **uñas**, especialmente en época de celebraciones. Además, la práctica de teñirse manos y pies en la antigüedad ha sido documentada a partir de **testimonios iconográficos** en la **estatuaria femenina** de las dinastías sumerias y babilonias. La descripción de los preparativos que se realizan a las novias, como el teñido de la palma de las manos y las uñas con henna, forma parte de **textos muy antiguos**.

En **Egipto**, el uso de la alheña como **planta medicinal** y para **pintura corporal** se describe en el **Papiro de Ebers** (1912), uno de los tratados médico-farmacológico más antiguos (alrededor de 1500 aC.). En el texto se mencionan **siete tipos diferentes de alheña** y describe dónde se cultivaron, sus partes utilizadas y las preparaciones con ingredientes adicionales. Por otro lado, un estudio sobre las Momias Reales también reveló que la henna fue utilizada para la **momificación** con el fin de rejuvenecer el cadáver embalsamado coloreando el cabello.

Los usos de la henna perduraron a lo largo de

los siglos en diferentes civilizaciones, como la mayoría de las plantas medicinales. Debido al **poder desinfectante** de sus hojas, la henna se relaciona con multitud de **ritos de protección y purificación**. La expansión de la alheña fue imparable, llegó a Grecia, Roma, Bizancio y Oriente y, antes de la llegada del islam, ya se usaba en Arabia. Posteriormente, **la invasión árabe por el norte de África, introdujo en el Magreb algunas tradiciones y costumbres, entre ellas, el uso de la henna.**



Papiro de Ebers. Está escrito en hierático y contiene cientos de fórmulas magistrales y remedios para la salud.

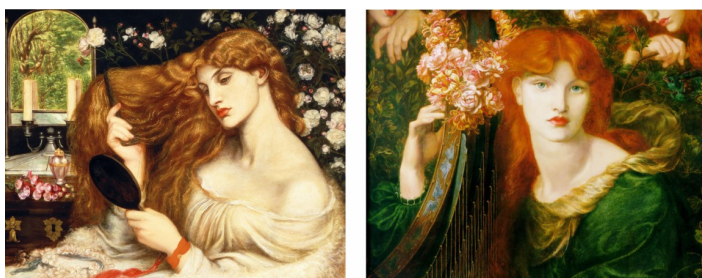
En **Oriente** la utilización de esta planta nunca decayó y siempre estuvo ligada a la **cultura** y a la **religión** de los diferentes países, principalmente por sus **usos ceremoniales** para **hombres** y, en mayor medida, para las **mujeres**. En estos lugares el principal uso de la henna es el **arte corporal** y, en muchos países donde la henna crece naturalmente, la tradición es usar esta planta para **dignificar las ocasiones especiales**: ya sea la celebración de una victoria en la batalla, o la transición de un estado a otro en la vida de una persona: el **nacimiento**, la **circuncisión**, un **cumpleaños**, una **boda**, etc.

En la **Península Ibérica** el cultivo de la alheña **no tuvo éxito**, pues su clima no era el más apropiado para el desarrollo de la planta. Desde el siglo XI se han documentado referencias de la henna en **tratados de**



agricultura donde se describen cuestiones sobre las **plantaciones** y la **aclimatación** de la alheña en el sur de la Península. El **manual hispánico de Al-Saqati**, en el **siglo XI**, describe el aumento de la demanda de henna con la expansión del islam y, por ello, la necesidad de importarla desde Oriente. También en España, existen referencias de la alheña y el uso tradicional de teñir en rojo en la **literatura renacentista**, sobre todo, en los **diccionarios del siglo XVII**, como el de Covarrubias.

En **Europa**, la henna solía estar vinculada a los **movimientos estéticos** y a las **artes** en general. En particular, durante el **orientalismo inglés del siglo XIX**, comienza la moda de teñir el cabello, frente a la tradición cultural inglesa que consideraba poco atractivo el pelo rojo con el fin de denigrar a los irlandeses. Por un lado, los **prerrafaelitas** se dedicaron irracionalmente al cabello rojo y, al otro lado del Canal de la Mancha, los **impresionistas** popularizaron la conexión entre el **cabello rojo alheña** y la **vida bohemia**. En los últimos tiempos, el pigmento de henna ha tenido un importante uso en pinturas y diseños de **arte corporal en los países occidentales**.



Obras de Dante Gabriel Rossetti (1828-18882).
«Lady Lilith» a la izquierda, pintado entre 1866 y 1868 y, a la derecha, «La Ghirlandata», de 1873.

Variedades de la henna marroquí

Tradicionalmente, la henna se ha cultivado en **varias regiones de Marruecos**. En cada una



de estas regiones se han distinguido **diversas calidades** de la planta, según las características de los terrenos. Es posible que algunas de estas variedades locales no hayan sido clasificadas por la comunidad científica, sin embargo, existen numerosos estudios enfocados a evidenciar la **pureza y máxima calidad** de esta planta con el fin de evitar **adulteraciones** y **falsificaciones** que pueden perjudicar seriamente la salud. En este contexto, el **centro de intoxicaciones marroquí** ha informado de varias intoxicaciones provocadas por **henna adulterada**. Por ello, Marruecos ha establecido una **regulación** centrada en los productos agrícolas de origen y calidad distintivos.

El resultado de un estudio sobre las **variedades más usadas**, ha puesto al descubierto que la destacada **diferencia morfológica de las hojas de henna marroquíes**, en comparación con otros países, podría explicarse por varios factores en relación con la pertenencia a una **etapa bioclimática** (semiárida, árida, presahariana), a los **factores edáficos** (lutitas, calizas, etc.), las **etapas de madurez**, duración de la **insolación**, condiciones de **cosecha** y otros **factores ecológicos**. Además de todo eso, según apunta el estudio, esta diferencia podría explicarse también por **factores genéticos**.

Sin profundizar mucho en los diferentes tipos de *Lawsonia inermis* en Marruecos, es interesante conocer que las variedades más consumidas en Marruecos proceden de Alnif, Tafraoute Sidi Ali y Tazzarine. A continuación, otras variedades cuyas denominaciones son topónimos que reseñan los lugares de producción.

La **henna dukkâliya** hace referencia a la región de **Azemmour** (Chiadma y Chtouka de la gran provincia de **Doukkala**). La planta es cultivada en suelo de regadío y su destino



principal era el zoco de Tnine de Chiadma-Chtouka.

La **henna *filaliya*** se cultiva en **Alnif**, en Tafilalt, y como ya hemos visto anteriormente, es de las más consumidas en Marruecos.

La **henna *sussiya***, es cosechada en casi todas las partes de la **región del Sus**, sur de Marruecos y, anteriormente, en la **Sagua el Hamra** (Sahara Occidental).

Se denomina **henna *drawiya*** a la que procede de diversas localidades del **valle del Drâa**: **Assa, Foum Zguid, Tazzarine**, etc. El polvo obtenido de esta variedad es considerado el de **mejor calidad en Marruecos**.

Antiguamente, existía también una variedad llamada **henna *twâtiya***, procedente de **Inzegmir** en **Taouat**, distrito que, por este motivo, llevaba el nombre de «**Taouat El-Henna**». **Esta henna se vendía sobre todo en Sudán, Argelia o en Fez**, y existen calidades muy similares en el **Sahara argelino**.

Una parte de la producción de henna marroquí tenía como destino la **población local**, el resto **se exportaba a Argelia y a otros países musulmanes**. Aunque esta producción marroquí es importante, es posible encontrar en Marruecos henna comercializada procedente de **Oriente Medio**, que a su vez es importada de **India**. Los mercados especiales, conocidos como «**Suq el-Henna**» todavía existen en las **medinas** de las grandes ciudades de Marruecos, en ellos se pueden encontrar todo tipo de plantas medicinales y cosméticas.





Mapa de localización de las tres variedades de henna marroquí y fotografías de las diferentes variedades. Fuente: Morphological, Biochemical, and Climatological Analysis of Three Moroccan Henna Varieties.

Algunos usos medicinales de la henna en Marruecos

La medicina a base de henna está constituida por las **hojas secas** de la planta y son usadas como **remedio natural o tintura**, indicaciones de uso que ya vienen recomendadas por el profeta en el Corán, el libro sagrado de los musulmanes. Además, existe la creencia generalizada de que la planta posee una **poterosa baraka** y es capaz de ahuyentar todo tipo de **maleficios**.

Los extractos y **componentes de la henna** poseen numerosas **acciones biológicas** que incluyen efectos **antioxidantes**, **antiinflamatorios**, y **antibacterianos**. En todo Marruecos, la henna se utiliza en **infusiones compuestas**, destinadas a combatir numerosas enfermedades como las **úlceras**, la **diarrea** o los **cálculos renales**. La **corteza** del arbusto es valorada por su eficacia en el tratamiento del agrandamiento del hígado y la ictericia.

Además, la henna es considerada un excelente



agente refrigerante y, por lo tanto, se suele aplicar en **raspaduras** y **quemaduras**.

También se usa como remedio casero para **bajar la temperatura corporal**, mientras se sufre de fiebre alta, o para tratar el **agotamiento** por calor. El polvo de henna humedecido con un poco de agua o vinagre hasta formar una pasta, se aplica en la frente y las sienes para calmar los **dolores de cabeza** y las **migrañas**.



Herborista rodeado de todo tipo de plantas y polvos, entre ellos henna, para elaborar remedios caseros.

Entre los usos medicinales de la henna también se incluye el tratamiento de varios tipos de **erupciones cutáneas** como la tiña o el pie de atleta, entre otras muchas. Sola o mezclada con alquitrán de cedro, la henna se suele usar en **cataplasmas** en eccemas, infecciones fúngicas, forúnculos, abscesos, piel agrietada: para este propósito, el polvo de henna se humedece hasta obtener una consistencia de pegar y luego aplicar. A veces, se utiliza un **ungüento con henna y mantequilla** (o aceite de oliva) **para las quemaduras**, una pasta natural que se aplica como cicatrizante, por ejemplo, de la circuncisión. Es **astringente, antiséptico** y ayuda a las **contusiones** (esguinces, dislocaciones o fracturas). Otro tipo de cataplasma para tratar las heridas, es la mezcla de **henna y azúcar en polvo** aglutinado con un poco de agua. Por otro lado,



las propiedades de la henna favorecen la protección frente a las **radiaciones solares**, para ello se prepara un macerado de la planta en agua fría que se extiende por el rostro.

Una de las aplicaciones más usuales de la alheña se realiza en el **cabello**. Sus beneficios frente a la caída prematura del pelo son bien conocidos, ya que ayuda a mantener el equilibrio del pH del cuero cabelludo. Además, actúa como una cura natural eficaz **contra la sequedad**, la **caspa** y el **encanecimiento**, en definitiva, contribuye al fortalecimiento y la calidad del mismo. El **uso regular de henna** sella y repara la cutícula del cabello, lo que a su vez **previene su rotura** y ayuda a potenciar su brillo. La henna también se usa como **acondicionar** y contribuye a que el pelo se vuelva sedoso y suave, nutriéndolo desde la raíz.

Esta planta es eficaz para tratar las **uñas agrietadas**. Para conseguir este beneficio existe un remedio casero que consiste en **beber el agua en la que se remojaron las hojas de henna durante la noche**. Este tratamiento debe continuar durante al menos diez días para obtener buenos resultados.

La **infusión de las hojas de henna** se usa a menudo en **gotas** para los **ojos** como remedio oftalmológico.

Las **propiedades profilácticas** de la henna son ampliamente reconocidas, por lo que su aplicación en la piel a modo de tatuajes, es muy recomendada por los médicos en **tiempos de epidemias**. Quizá ahora, en tiempos de la Covid-19, no nos vendría mal llevar las manos untadas de henna.

Henna verde en polvo y otros preparados en un zoco marroquí.

Finalmente, los **palitos de la planta (mesuak**



de henna) son a veces mascarados para **limpiar los dientes**, en sustitución de los más utilizados en Marruecos, el **mesuak de atil** (*Maerua crassifolia*), que provoca el tintado de la boca.

Con este **breve repaso** de los **orígenes** y **usos terapéuticos** de una planta tan versátil como la **Lawsonia inermis**, finalizamos la primera parte del post, que ha sido pensado para tratar la tradición de la henna en su conjunto. Sin embargo, el amplio uso de esta planta: **cosmético, terapéutico, purificador y ritual** nos obliga a dejar para una segunda parte la **tradición etnográfica** de la henna y sus significados simbólicos y sociales. Y, quizá para una tercera, porque el tema merece una mención aparte, el **tatuaje temporal** a base de henna. La alheña forma parte de la **cultura marroquí** como un **elemento talismán contra el mal**. **Son muchas las tradiciones familiares, religiosas y festivas vinculadas a esta planta que, poco a poco, iremos conociendo a través de Rutas Marruecas.**

SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER



Si te ha gustado, comparte 



© 2021 TUBQAL Marruecos

