

Ruda

Nombre científico: *Ruta graveolens* L.

Parte utilizada: hojas

Presentación: Extracto fluido hidroalcohólico / Extracto seco / Extracto glicólico (uso cosmético)

Principio activo	Actividad atribuida
Rutina (un flavonoide)	Vasoprotectora, antiinflamatoria leve, útil en congestión pélvica o várices.
Metilnonilcetona (aceite esencial)	Antiespasmódica, carminativa y repelente de insectos.
Furanocumarinas (como bergapteno)	Fotosensibilizante; activa circulación superficial, útil en cataplasmas para dolor muscular.
Arborinina y graveolina (alcaloides)	Potencial efecto emenagogo (estimula el flujo menstrual).

USOS TRADICIONALES RESPALDADOS POR LA LITERATURA

- Reguladora del ciclo menstrual
- Antiespasmódica digestiva (flatulencias, cólicos)
- Antiinflamatoria leve en uso externo
- Repelente natural en fórmulas cosméticas
- Común en baños tradicionales “de limpia” por su simbolismo protector



APLICACIONES SUGERIDAS

- Fórmulas herbolarias digestivas o femeninas
- Cosmética natural antipiojos o repelente
- Pomadas y geles con efecto calmante muscular
- Veterinaria: shampoo natural antiparasitario
- Uso ritual o energético: infusión para baños externos

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

- Contraindicada en embarazo y lactancia (efecto uterotónico documentado).
- Tóxica en dosis elevadas por sus alcaloides; uso interno solo bajo formulación profesional.
- Fotosensibilizante: evitar exposición solar tras uso tópico con extracto o aceite.
- No usar en niños menores de 6 años sin orientación profesional.

Referencias:

1. Gilani, A. H., et al. (2005). "Pharmacological basis for the medicinal use of Ruta graveolens in gut and airways disorders." *Journal of Ethnopharmacology*, 100(3), 256–262.
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.03.021>

