MILLO

***Zea mays* L.**

NOMBRE-s VULGAR-es: Maíz

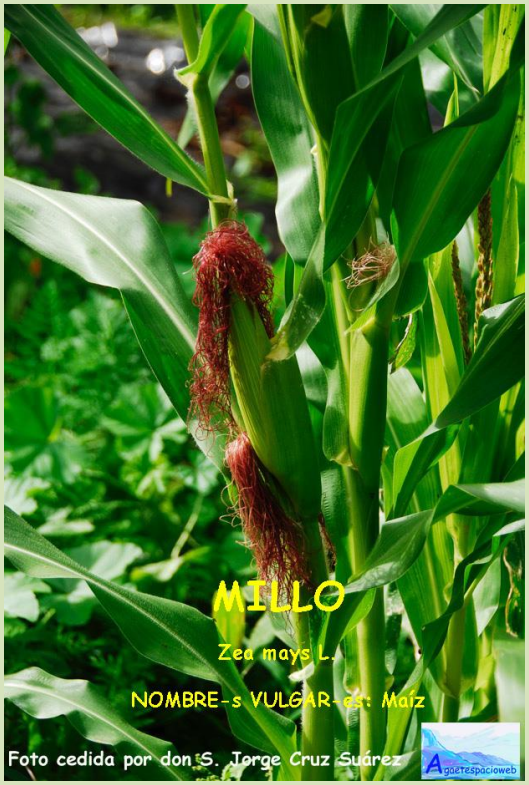
FAMILIA: POACEAE

Algo de la historia de la planta:

"Las Canarias la empezaron a cultivar a fines del siglo XVI…Una parte considerable de nuestros paisanos y de nuestras bestias domésticas se alimentan con él. ¿Quién no ha oído hablar del gofio de millo de los canarios?. Para él se tuesta y muele y esta sabrosa harina, o bien en polvo o amasada con agua y sal, o con leche, o con caldo, o escaldado con manteca y grasa, o con miel, o en turrón, ofrece un manjar sano y nutritivo. Igualmente la harina de este grano, molida en crudo y mezclada con la de trigo, hace un pan sabroso. Con ella se hace el *frangollo*, que en Italia llaman *polenta* y los *chafarraños* o galletas de millo". *(Viera y Clavijo, José de. 2004).*

Descripción

Planta herbácea de hasta varios metros de altura según la especie. Tallo erecto, nudoso, redondo, acanalado por un lado, en su interior lleno de sustancia blanca jugosa y dulce. Hojas verde esmeralda, muy largas, lanceoladas, que envuelven al tallo por su base. Flores masculinas agrupadas en espigas terminales. De los nudos del tallo parte la piña cilíndrica-cónica, compuesta internamente por la mazorca sobre la que se sitúan las semillas o millos amarillos, rojos, en hileras paralelas y se rodean de varias capas a modo de hojas que la envuelven; en el extremo de la piña de las flores femeninas surgen los estilos de hasta 20 cms. de largo que, todos juntos, forman una cabellera verde, amarilla, a roja o marrón, también llamada *"barba de millo".*



Origen y ecología

Es originaria del continente sur americano. En México se han encontrado restos arqueológicos de maíz en yacimientos prehistóricos de más de 4000 años. Introducida en Canarias. Cultivada. No amenazada.

Localización

En cultivos y huertas de todas las islas.

En Agaete: igualmente en lugares de cultivo familiar o más extensivo.

Parte utilizada

Estilos o estigmas, o “barba de millo”

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial
- ✓ Flavonoides
- ✓ Taninos
- ✓ Fitosteroles
- ✓ Alantoína
- ✓ Saponinas
- ✓ Ácido salicílico.
- ✓ Sales potásicas

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- ***Derivadas de la experiencia de uso tradicional***

  Popularmente existe el conocimiento sobre las propiedades diuréticas de la “barba de millo” y se ha aprovechado su uso para tratar irritaciones del tracto urinario, los cálculos renales, para disminuir la tensión alta o para acompañar a dietas depurativas o de adelgazamiento.

- ***Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos***

  Las sales potásicas y los flavonoides son seguramente responsables de la actividad diurética y antiinflamatoria. La alantoína es además sedante y también antiinflamatoria. Los taninos poseen acción astringente beneficiosa en el tracto urinario. Parece justificada su indicación en cistitis, uretritis e inflamación aguda y crónica del riñón.

  Se ha documentado también para los estilos de maíz acción hipoglucémica.

- ***Derivadas de ensayos clínicos***

  Algunos estudios clínicos ha demostrado efecto diurético potente en humanos y que es eficaz en el tratamiento del riñón y de otras enfermedades.

  (Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

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

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

Los estilos del maíz pueden provocar reacción alérgica en personas susceptibles. Su uso prolongado puede provocar hipocaliemias o descensos de potasio en sangre. Las dosis excesivas pueden interferir tratamientos hipotensores o la regulación glucémica de diabéticos en tratamiento. *(Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).*

El uso de diuréticos en casos de enfermedades cardiacas o renales debe hacerse bajo control médico.

Dosis y forma de administración

Infusión de 2-3 grs. de "barba de millo" o una cucharadita de las de postre de 5 mls., para una taza de agua de 150 mls.. Poner el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar por 5 mins., colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización

Infusión diurética:

Poner 50 gramos de cada una de las siguientes plantas:

- Estilos de maíz *(Zea mays)*
- Diente de leon *(Taraxacum officinale)*
- Ortiga *(Urtica urens)*
- Cola caballo *(Equisetum ramosissimum)*

Infusión de una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs., para una taza de agua de 150 mls. Tomar tres veces al día. Tomar además bastante agua a lo largo del día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Pedro Rodríguez Santana:** *"Pa sudar para la fiebre dice que era muy buena el agua de la garepa de la piña, pero había que tomarla al aire, pa que no sudara dentro de la casa y después salir afuera".*

- **D. Pedro Rodríguez Santana:** *"Para la inrritación en la orina o en el estómago la cola caballo y la barba de piña fresca".*

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