**La artemisa** (*Artemisa vulgaris*) se conoce también en castellano como **altamisa**, **artemisia**, **altamisia**, **hierba de San Juan;** es por eso que hay que poner atención para no confundirla con el **ajenjo,** planta del mismo género y al que también pueden referirse como **artemisa mayor,**  ni con la hierba de San Juan o **hipérico.**

**Descripción-** Puede crecer hasta 1m de altura y tiene el tallo anguloso y con frecuencia algo rojizo; las hojas son verdinegras en la parte superior y blanquecinas en el envés debido a un vello menudo y apretado que las recubre y están divididas en gajos profundos y agudos de 5-8 mm de anchura. Las cabezuelas de flores se componen de diez o doce florecitas cada una, tienen color rojizo y forman un gran ramillete final entremezcladas con hojas. Florece en verano.

 

Ilustración del s. XIX.

**Distribución y hábitat**- Se cría en riberas, setos y ribazos de la mitad septentrional del país, crece muy bien en suelos nitrogenados, en especial los abundantes en malezas y no cultivados, hasta los 1600 m de altitud.

Distribuida por toda Europa.

**Principios activos**-contiene hasta 0,20 % una esencia con cineol y tuyona y sustancias amargas. La tuyona  es tóxica. Embarazadas, en particular, deben evitar consumir artemisa. Actualmente se la usa poco por su toxicidad, pero es recordada por su uso culinario, hierba medicinal y hierba para fumar.

### Alimento- las hojas y capullos bien picados antes de la floración de julio se usaban como saborizador amargo para carne grasa (“hierba de los guisos de pato”) por ser digestiva y en pescados.

### En la Edad Media la artemisa era parte de la mezcla de hierbas *gruit* para dar sabor a la cerveza antes de la introducción del lúpulo.

### Propiedades medicinales- Las propiedades medicinales de la artemisa fueron descubiertas por las poblaciones de las zonas templadas, donde crece espontáneamente. En el texto griego de *Dioscórides* se cita como remedio contra los gusanos internos. Tiene facultades tónicas y aperitivas (abre el apetito) y provoca y regula la menstruación.

En la medicina tradicional china pulverizado, tostado, y recompuesto en una forma llamada *moxa* utilizada así mismo en la técnica llamada *moxibustión* (complementaria en los tratamientos de acupuntura).

Se aplica también como adyuvante en casos de epilepsia.

Puedes complementar tu información viendo el vídeo de J. Pamíes(“ Diccionario de las plantas medicinales”) en donde cita efectos contra malaria, cáncer de pulmón, leucemia, psoriasis, sistema inmunitario, insecticida y consultar los vídeos de *Youtube* de él mismo, si bien habla de la *Artemisa annua ..??* y los textos utilizados describen la especie *Artemisa. vulgaris …??(“Artemisia, la planta condenada por la OMS”, “Artemisia: propiedades y beneficios”).*

### Fumado

La artemisa tiene un olor aromático. La gente pobre la usaba, a veces mezclada con otras hierbas, como sustituto del tabaco. Se lo ha fumado mezclado o substituyendo a la marihuana porque genera sueños evocativos en estado de conciencia

## Cómo tomar la artemisa

Se pueden elaborar **infusiones con hojas secas de artemisa**, echando unos 15 gramo de hojas en ½ litro de agua hirviendo. Beber 3 veces al día la infusión de artemisa ayuda frente a los dolores menstruales.

También mejora la circulación de la sangre en el útero y en la zona de la pelvis.

Para **estimular el apetito** se prepara la infusión pero en este caso echando 1 o 2 cucharaditas de hojas secas en 150 ml de agua que esté hirviendo. Dejamos que infusiones durante 5 minutos, lo colamos y bebemos entre una taza antes de las comidas principales, lo cual abrirá el apetito y además mejorará las digestiones.

**Historia-** Según aclaración de *Dioscórides “*llamase aquella planta artemisia, de Artemis, llamada por otro nombre Diana, por, como la diosa socorría a la mujeres de parto y la planta las ayuda” (emplasto hecho de la hierba bajo el ombligo quita el dolor tras el parto).

En Provenza, traducido al castellano, también decían: Si las mujeres supieran/

La virtud de la artemisa, / siempre la llevarían /prendida de la camisa (en verso)