

# La flor de la canela

## *Cinnamomun zeylanicum*

*Humberto Brocca y Sandra Tovar Kuri*

**Sinónimos.** *Pluchea odorata* (var. Mexicana); Calché, canelón, hierba de Santa María.

**Localización, descripción y usos.** Aroma, sabor, embrujo y curación son las propiedades que distinguen a esta planta originaria de la India, preciada milenariamente por sus múltiples usos. Se dice por ahí que los piratas la consideraban un gran tesoro, donde había canela, había riqueza.

La canela produce calor en el cuerpo, energía, que favorece a la circulación y, por tanto, a la desintoxicación. Es un sudorífico eficaz que, además, compacta la superficie corporal e impide pérdidas innecesarias de agua; lleva la energía corporal a todas partes y destapa la mente; es considerada como un elemento que impulsa el contacto del individuo con la tierra; que devuelve el alma a quienes la han perdido, mediante el estímulo de sus sentidos, olfato, gusto y tacto. Aleja la enfermedad y ayuda a la recuperación, al reencuentro. La ansiedad constituye el principio de dependencia, y es factor clave de atención. En los fumadores que tienen la voluntad consciente de abandonar el cigarro, las rajás de canela masticada



inhiben la necesidad de fumar. El aroma de la canela en agua hirviendo plasma en el ambiente tranquilidad y relajamiento; bebida, produce satisfacción y calor, esto es, una sensación acogedora, como de abrazar a un niño desamparado.

La canela, cultivada en todo México desde Baja California hasta Yucatán, forma parte de diversas tradiciones mexicanas que van desde la cocina hasta la sexualidad, sin olvidar por supuesto sus acciones curativas. Así, es empleada en bebidas (café de olla), en guisos y postres (moles, capirotadas), también en remedios que se administran para enfermedades bronquiales en combinación con otras plantas, así como para cólicos, nervios y bilis, entre otros. No menos importante es su conocido potencial afrodisíaco, que invita al amor y al placer.

De sus usos curativos más importantes cabe destacar el de la infertilidad, tratamiento que consiste en administrar diariamente en infusión el cocimiento de la canela con manzanilla y gobernadora. También se recomienda para inducir el parto, mezclada con hojas de laurel y manzanilla, y para la mayor producción de leche materna al combinarla con piloncillo. Si analizamos estas aplicaciones, podemos observar que la infertilidad, así como la retención del parto y la misma merma de la producción de leche materna pueden estar asociados o ser producto de un problema de nerviosismo y ansiedad, sobre el que se centra la actuación de la canela. Esta especia conduce a la relajación y a la tranquilidad interior, de ahí su importancia para contener el síndrome de abstinencia y alentar la desintoxicación; es decir, se trata de recuperar el alma enferma.

En la cotidianeidad de nuestras vidas en la gran ciudad, debemos detenernos y darnos un tiempo, oler, beber y masticar canela. La ansiedad mueve el círculo social del sistema, hay que fluir con esencia y sabiduría, impregnar nuestros sentidos para acoger, escuchar y ver al otro. Todos somos espejo. No es menos adicto aquél que consume drogas legales que aquél que se refugia en lo prohibido. El objetivo es alcanzar el equilibrio interior.

**Preparación.** En infusión, una o dos varas en un litro de agua. Hervir unos minutos y dejar reposar. Se bebe caliente.

**Dosis.** Puede consumirse libremente, aunque irrita algunos estómagos sensibles.

## **Bibliografía**

*Guía México Desconocido. Plantas que curan*, núm. 29, 1996.

Hernández Magaña, R. Gall y M. Jorda, *Plantas medicinales*, México, Árbol Editorial, 1981.

Aguirre Beltrán, G., *Medicina y magia*, México, INI, 1987.