BRÚJULA COTIDIANA
Director Riccardo Cascioli
HECHOS PARA LA VERDAD

LA FARMACIA DE DIOS / 2

Desde la fiebre hasta el dolor de corazón: las propiedades curativas de la galanga

CREACIóN 29_09_2026

Katharina Stolz

La galanga es la reina entre las plantas que nos presentó Hildegarda de Bingen (c. 1098-1179), santa cuya festividad hemos celebrado hace unos días (17 de septiembre) que la describe de la siguiente manera en su *Libro de las Criaturas*: “La galanga es

completamente cálida, no hay nada frío en ella y tiene muchas virtudes. El hombre que tenga fiebre ardiente que reduzca a polvo la galanga y la beba con agua de manantial: apagará el ardor de la fiebre. Quien sufra a causa de humores nocivos en la espalda o en el costado que hierva galanga en vino y la beba a menudo, caliente: el dolor cesará. Quien tenga dolor de corazón y un corazón débil, que coma inmediatamente galanga en cantidad suficiente y se encontrará mejor".

Nos referimos a la planta *Alpinia officinarum Hance*, también llamada *galanga menor* . El nombre "Hance", por su parte, proviene de Henry Fletcher Hance, quien en 1871 la describió en la revista botánica *Journal of the Linnean Society*. Se trata de una planta tropical del género *Alpinia*, que cuenta con diversas especies ornamentales y medicinales y pertenece a la familia de las *Zingiberaceae* (como, por ejemplo, el jengibre y la cúrcuma, más conocidos). Una característica de las *Alpinia*, de las que existen aproximadamente 230 tipos, es que son plantas perennes y rizomatosas. El rizoma, que es el tallo de la planta modificado para actuar como reserva nutritiva —sobre todo para superar situaciones adversas—, sirve para dar origen a nuevas plantas. La galanga tiene, por tanto, el aspecto de una raíz gruesa que crece bajo tierra y, según la especie, presenta formas diversas. Sin embargo, se distingue de la raíz propiamente dicha porque, a diferencia de esta, de ella brotan las hojas. Muchas plantas del género Alpinia son aromáticas y se utilizan como especias.

En concreto, la*Alpinia officinarum* presenta flores blancas y rosadas, tiene hojas lanceoladas y se cultiva por sus rizomas aromáticos. Es originaria de China y se cultiva en el sudeste asiático. En Oriente, sigue siendo muy conocida hoy en día y, en particular, se utiliza en la medicina tradicional china para el dolor de estómago, el resfriado, los vómitos, para mejorar la circulación sanguínea y para la hinchazón abdominal.

En una revisión, es decir, un análisis de diversos estudios, de 2018, cuyo autor principal es Ibrahim Babangida Abubakar, se analizan los usos etnomedicinales, fitoquímicos y farmacológicos de la galanga. De ello se desprende que su uso tiene acción antiinflamatoria, regula la homeostasis y los lípidos, y posee acción antioxidante, antiviral, antimicrobiana y antiosteoporótica. Se han identificado y aislado nada menos que 90 componentes fitoquímicos de la planta *Alpinia officinarum*. En Occidente, la galanga ha experimentado un nuevo auge gracias al redescubrimiento de la medicina de Santa Hildegarda por parte del médico austriaco Gottfried Hertzka (1913-1997), cuya vida conoceremos mejor en un próximo artículo.

El uso específico de esta especia para problemas cardíacos, tal y como nos indica Hildegarda —"quien tenga dolor de corazón y un corazón débil, que coma

inmediatamente galanga en cantidad suficiente y se encontrará mejor"—, fue confirmado en la propia práctica médica por el doctor Hertzka como remedio de primera intervención; el médico austriaco llegó incluso a sustituir la nitroglicerina por esta raíz. Sin embargo, a pesar de las numerosas experiencias en este campo, sus efectos están reconocidos oficialmente para problemas hepáticos, de la vesícula biliar y para trastornos digestivos.

La raíz de galanga reducida a polvo se toma preferiblemente por vía sublingual o, en cualquier caso, manteniéndola en la mejilla para favorecer la absorción a través de las mucosas, entrando así directamente en el torrente sanguíneo. Al evitar, con la ingestión directa, la vía de asimilación y procesamiento a través del hígado (una vía mucho más larga y lenta), se consigue un efecto casi instantáneo y una acción espasmolítica.

Algunos estudios recientes corroboran algunos de los efectos cardíacos observados y a continuación presentamos algunos de ellos. El primer estudio, realizado por Tao Yang y otros en ratones y publicado en 2023 en *PubMed* (base de datos en línea de estudios científicos en el ámbito biomédico), analizó el efecto de la galangina, un flavonoide que también se extrae del rizoma de *Alpinia officinarum*, sobre el daño por reperfusión tras una isquemia miocárdica. Tal y como se desprende de los resultados del estudio, la galangina "atenuó el daño en las miofibrillas cardíacas, redujo la extensión del infarto, mejoró la función cardíaca y previno el daño mitocondrial". Además, induce la ferroptosis, que es una muerte celular programada que nuestro organismo pone en marcha para destruir las células dañadas que podrían favorecer el desarrollo de tumores. Asimismo, activa un factor denominado técnicamente Nrf2 (factor de transcripción nuclear eritroide-2), que es un regulador muy importante de aquellos genes que codifican enzimas antioxidantes y desintoxicantes. En resumen, y de forma más comprensible, todo esto significa que, gracias a la galangina, los daños posteriores a un infarto serán de menor gravedad y, además, se activa la "limpieza interna" de nuestro organismo, desempeñando así un papel preventivo frente a las enfermedades degenerativas.

En relación con el uso de la galanga por parte del doctor Herztka, como remedio de primera intervención en caso de problemas cardíacos —al que hemos aludido anteriormente—, citamos otro estudio. En 2024, un ensayo aleatorio (es decir, en el que a las personas estudiadas se les asigna "al azar" al grupo de control o al grupo al que se administra el remedio en estudio), dirigido por Yan Lu y otros investigadores con un total de 200 pacientes en el Hospital Provincial de Guangdong, investigó un remedio compuesto por extractos de cinco plantas, entre las que se encuentra nuestra galanga.

Este remedio, denominado Kuanxiong Aerosol (KXA), se comparó en el grupo de control con la famosa nitroglicerina. Del estudio se desprende que el aerosol Kuanxiong, que contiene galanga, aliviaba de forma más significativa el dolor torácico en los 30 minutos siguientes a su administración sublingual en comparación con la nitroglicerina, y los participantes en el estudio también referían una menor intensidad del dolor torácico que el grupo de control.

En este primer artículo acerca de la galanga hemos repasado sus excepcionales efectos, sobre todo en aquel ámbito en el que este remedio aún no había encontrado aplicación en otras medicinas antiguas, pero del que teníamos noticias a través de la santa doctora de la Iglesia, Hildegarda de Bingen. Cuando la ciencia logra sacar a la luz y explicar un poco de lo que el Señor de todas las cosas escribió en la noche de los tiempos en su creación, con precisión y previsión de nuestras necesidades, nuestro reconocimiento y agradecimiento hacia su gran bondad y misericordia no pueden sino aumentar. Pero las “muchas virtudes” de la galanga no terminan aquí.