

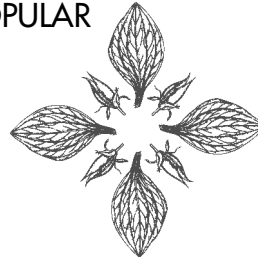
Hoje en día a química moderna non fai máis que seguir as pegadas dos alquimistas de outrora, e sintetiza con medios cada vez máis perfectos o que a Natureza agocha terra e celosamente nos produtos da terra.

Amadeo Blanco Urbano

1967, Montederramo-Ourense.

Licenciado en Ciencias Biolóxicas.

As plantas na medicina popular



Amadeo Blanco Urbano

Ó longo do desenrolo das culturas humanas, a relación entre o home e o medio foi íntima e vital. En realidade, o home viviu coas plantas e dependendo delas; servíanlle para comer, para curar ós animais e á xente, para cazar e tamén para predecilo tempo. Polo tanto, non é de extrañar que Botánica e Medicina foran eidos de coñecemento emparellados.

Moi poucos pobos souberon (como o galego) manter no decorrer dos tempos, máis pura, máis constante, máis indeleble, a súa fisonomía. Non é posible dubidalo. Todo nel é tradicional e está no costume mellor que na escrita, no sentimento mellor que nas matemáticas. Aínda atopamos xente nos pobos que fala da herba da cobra, da herba da tiña, da herba rateira, herba piolleira, herba bendita, herba da bruxa, herba das cortadelas, da solda, das quenturas, herba das troitas, herba do gando, herba dos dentes, herba das verrugas, herba do demo,...

Antiguamente ninguén se preguntaba a que se debía a acción das plantas medicinais, pero estas contiñan as materias primas máis sinxelas e de máis doada obtención que se podían atopar.

A eficacia do tratamento non só proviña dos “principios activos” extraídos das plantas, senón que a suxestión e a fe cega naquelas persoas que sabían de ritos e remedios, aquelas que lle arrincaran á terra algúns dos segredos que máis agachados tiña, aquelas que se guiaban polas fases lunares para sementar ou trasfegalo viño, e que sabían exactamente cal herba coller para deter unha hemorraxia ou que masticando determinada raíz desaparecían os efectos dun doloroso cólico visceral.

Flores había que, tomadas en infusión, facían asentalo estomago, e cascas que axudaban a cicatrizar unha ferida, outras que restregadas nas pezuñas da besta faciana parar de coxear, sementeiros e froitos que “espertaban” á vaca que estaba paroxa, ou extraños bebedizos a tomar des-

pois de componse-los ósos.

De seguido imos expor algunhas das receitas recollidas das xentes da zona de Montederramo para tentarmos conformar un vademécum que -por sorte- todos e cada un dos nosos vellos aprendeu na escola dos devanceiros. Os seus herdeiros temo-la obriga de custodiar tan preciado tesouro.

Nos arquivos do Mosteiro, testigo mudo da impronta deixada por esta escola benedictina-cistercense desde as terras do val do Mao ata as lindes occidentais do alto do Rodicio. No que atinxe á botica, aparecen catalogadas:

Follas: Té, xesta, estruga, tilleira, toronxil, acónito, xarxa, trebo, herba boa, orvalliña, cicuta, hedra, cilantro, malva, madresilva, chantarxe, malvavisco e estramonio.

Raíces: Saponina, acónito, toxo molar, toxo arnaz, xenzá, achicroia, malvavisco, apio de monte, anxélica, borraxa e chantarxe.

Códeas: Freixo, enciña, tilleira,

sabugueiro, acacia, chopo e oliveira.

Flores: Violeta, macela, tilleira, sabugueiro, papoula, árnica, rosas rubias e brancas, peonía, borraxa, azar e canela.

Rizomas: Moroteira, elebor, grama, fento macho, árnica, valeriana e escarola.

Sementes por tamaño:

Escarola, freixo, xesta, acedas, malvavisco, cardo de María, cabaza, comiño, cebada, millo, beleño, leitunga, toronxil, peonía, mostaza, malva de romeu, chantarxe, papoula, melón, ruda, apio, perexil e esprego.

ÁRNICA (*Arnica montana*)

Planta de flor amarela que medra nos pasteiros pesados e que florece no mes de San Xoán.

Recóllese a flor e consérvase en frascos de cristal herméticos ou en augardente.

Aplicada sobre feridas ou cortadelas, estas cicatrizan rapidamente. Tamén se emprega para lavalos pés cando están doentes.

As follas basais levan o nome de tabaqueiras debido a que en tempos chegaron a seren fumadas.

Actualmente esta planta atópase en perigo de desaparición pola recolleita incontrolada que dela se fixo; -ata hai dous anos viña xente de León mercala; o prezo máximo por quilo acadaba as 300 pesetas-.

CORNUCELO (*Claviceps purpurea*)

Tamén chamado cornello ou cornecho. É un fungo que parasita a espiga do centeo.

Empregábase para deter as hemorragias despois do parto.

Tamén se usaba como alucinógeno.

Antes da guerra civil o seu comercio era libre e a xente recollíao -moitos ían ás mallas só para buscalos e algúns chegaron a tingui-los grans sans con tinta rápida-; non é de estrañar; na feira de Maceda chegaban a pagar ata 1.500 pesetas o quilo. Despois da guerra o comercio quedou intervido polo Estado.

Actualmente cáseque non quedan leiras de centeo.

SABUGUEIRO (*Sambucus nigra*)

Árbore que medra en lugares húmidos e que florece no mes de abril.

Emprégase a casca, as follas e as flores, que ten que seren recollidas a víspera da noite de San Xoán.

Úsase para lava-los ollos e un cocemento dos froitos fai negrealo pelo. Cando hai febre estimula a sudoración e unha infusión de follas detén a dor de barriga.

O cocemento de follas tenras da un bo insecticida e aínda se usa como repelente de sapos e serpes antes de estra-las cortes.

As follas serven para facer madurallas ameixas, mazás e peras.

Foi xogo tradicional infantil a feitura de canas despois de sacarllelo miolo. Como proxectís empregábanse as abriotas (froito do *Asfodelus albus*, tamén chamado “pataca dos pobres” debido a que nas súas raíces medran uns grosos tubérculos que foron alimento na antiguidade).

TABACO (*Nicotina tabacum*)

Esta planta trouxérona os que voltaron de América. Mercábase



anualmente para trasplantar na Ribeira de Sacardebois. Había dous tipos, o “americano” e o do “país”.

Aparte de fumalo, usábase cocido para lava-la cabeza dos rapaces e os animais cando tiñan piollos. Tamén é eficazísimo insecticida contra as carrachas, as cales morren ó momento.

ROMEU (*Rosmarinus officinalis*)

Arbusto leñoso e sempre verde



“Das virtudes do romeu, pódese escribir un libro enteiro”

que desprende un cheiro característico; dise que se se lle colle unha póla sen pedírllela ó dono, a planta tarda poucos días en secar.

Emprégase como aperitivo para a xente que non ten ganas de comer. É un excelente calmante da dor de moas e encías. Se se cocen as follas cun pouco de vinagre e se lava con el a cabeza desaparece a caspa e ata din que fortalece a memoria.

As flores de romeu cocidas a partes iguais de viño branco e mel e tomado o bebedizo pola noite, fai que o que o inxire non ronque. Para te-los dentes brancos e brillantes queímanse pólas grosas e da cinsa que resulta, que se meterá nunha vasixa con follas verdes, fréganse os dentes cun lenzo de liño.

Postas as flores entre a roupa, esta olerá ben e non a entrará a polilla.

RUDA (*Ruta graveolens*)



“Se souperan as mulleres que virtude ten a ruda, levantaríanse de noite a collela pola lúa”

Arbusto leñoso perenne que se atopa na maioría das hortas dos pobos. Asegúrase que para conserva-la

saúde todo o ano hai que comer cogollos de ruda no mes de setembro en xexún. É un potente insecticida e dela fanse locións contra os piollos; se se meten unhas pólas debaixo do colchón non aparecen as chinches. O que se unta co seu zume está protexido contra as picaduras das abellas. Tamén é eficaz para que desaparezan os ratos.

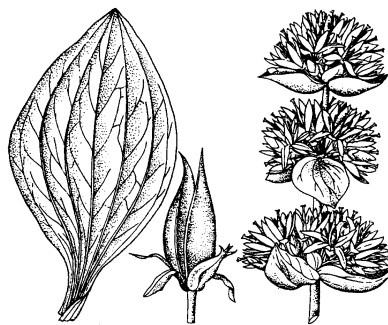
Antídoto contra o veneno das cobras -din que as garduñas levan unha folla de ruda na boca cando van atacar a unha serpe-.

Foi empregada como abortiva; “se unha embarazada roza unha mata de ruda por debaixo do vestido, abortará sen remedio”.

Posta unha folla nos oídos, alivia os de ruidos e sordeiras.

Se se aspira á media noite o recendo da ruda aseguran que se bota fóra o mal de ollo.

SANCIANA (*Gentiana lutea*)



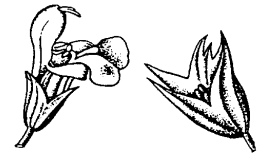
*“A sanciana todo o sana”
“Amarga como a sanciana”*

Tamén chamada xenzá, é unha planta perenne e rexa que florece en xuño-agosto nos lameiros máis altos do país. Atópase ó borde da incineración debido a que as súas raíces forman parte de numerosas bebidas alcohólicas e é moi difícil de cultivar. (Moitos “devotos” ían á Serra de San Mamede exclusivamente a

buscaren sanciana).

Estimula a secreción de saliva e o apetito, acelera a evacuación, e emprégase como vigorizante xeral.

XARXA (*Salvia officinalis*)



“Salvia” vén etimolóxicamente do termo latino “salvare” para referirse a que cura moitas enfermidades.

Arbusto moi arrecendente que florece de maio ata agosto e tense a miúdo en hortas e xardíns.

É boa para aumenta-lo apetito sexual (segundo os chineses o seu efecto é moi semellante ó “Ginseng”).

Unha infusión fría de follas pola noite nun vaso de auga, a que se lle engade unha chisca de mel, é excelente para sana-las xaquecas. Din que o seu zume con sal dispón á concepción.

O zume tamén se usa para ennegrece-lo cabelo.

ESTRUGA (*Urtica dioica*)

Planta herbácea, anual ou perenne, con pelos urticantes. Son boas para os catarros aplica-



das en fregas; polo repulsivo escozor que producen empuñan a conxestión catarral cara fóra. Coas follas saídas faise un emplasto que sana as mordeduras dos cans. Metidas no nariz fan que pare de sangrar. Refregábenselle ó gando nas patas cando lle saía un vulto. Como antídoto contra as picaduras das estrugas empréganse follas de carbeas (*Rumex crispus*).

MALVELA
(*Glechoma hederacea*)

Herbácea de talos deitados que florece de marzo a xuño, en lugares sombrizos e húmidos. Emprégase en afeccións propias da muller, especialmente para irritacións venéreas internas e externas.

“Se souperan as mulleres que virtude ten a malvela, levantaríanse de noite a pacela como a herba”.

CERUDA
(*Chelidonium majus*)

Planta perenne de talos ramosos que florece de abril a novembro, en beiras de camiños preto de

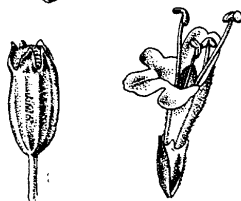
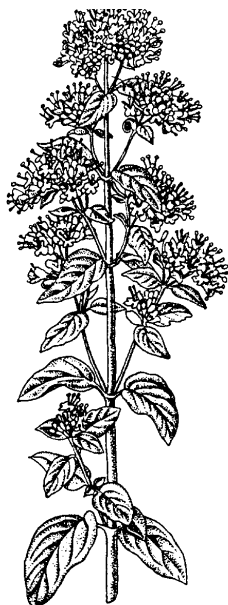
lugares habitados. Posúe un látex laranxa característico.

Excelente antiséptico. Fai secas as verrugas.

Se se aplica misturada con xofre sobre a pel dos animais cura a sarna en tres días. A raíz cocida en viño en gargarexos mingua a dor de gorxa.

Hai quen di que as anduriñas dánllela ás crías para que abran os ollos, polo que algúns úsana para elimina-las “nubes” deles.

OUREGO
(*Origanum virens*)



Arbusto perenne pouco ramoso con flores rosáceas agrupadas; florece de xullo a setembro. É bo para curar toses crónicas e ronqueiras. O cheiro que desprende fai fuxir ás cobras (nalgúnhas casas aínda se barre con vasoiras feitas de pólas de ourego).

Aplícase en emplastos contra as

“posturas” do pescozo. Desconxestiona as vía respiratorias.

CÁLSAMO
(*Senecio jacobea*)



Planta anual con flores amarelas que vive á beira dos sendeiros.

Posúe alcaloides poderosos que se obtén da planta, fresca ou seca. É velenosa para o gando. Actúa como astrinxente. As flores empréganse para diluír nos ríos, emponzoñando as augas para colle-los peixes con artes pouco nobres. Coa mesma fin machácanse follas de Gordolobo (*Verbascum thapsus*) que tamén sirven para fumalas, unha vez secas.

BERZA (*Brassica L.*)



Planta con base leñosa, de flores amarelas ou brancas. As follas superiores son grandes e moi empregadas en tódalas cocinas; revolcadas en cinsa quente e aplicadas na barriga, calman os cólicos; se se pon nas articulacións alivia as dores reumáticas.

Para a cefalaxia, sácase o zume das follas e, embebido en miga de pan, aplícase na fronte.

FENTO MACHO
(Dryopteris filix)

Planta de fronzas longas e moi divididas con talos horizontais subterráneos.

Cocementos da raíz tomados en xexún fan desaparece-las lombri-gas.

Unha cataplasma de follas machacadas posta na pel, sana as queimaduras do sol. Tamén se aplica nas mordeduras de serpe.

MILEFOLIO
(Aquilea millefolium)



Tamén chamada herba dos carpinteiros ou das cortadelas. Herba perenne, de follas plumo-

sas que aparece en lameiros secos e soleados. Das súas flores sácase un amargo zume con propiedades sanadoras.

Antiinflamatoria, úsase para sanda-las feridas e en infusión é boa para as hemorroides.

TRIGO
(Triticum aestivum)

Desta gramínea dise que as espigas secas á sombra e esfareladas, dánselle ós borrachos no licor que máis lles agrada e non voltarán a beber.

PEREXIL
(Petroselinum hortense)

Herba bienal, de cheiro inconfundible, amplamente cultivada. Ten efectos dixestivos e o seu zume sana as úlceras da boca. Son coñecidas igualmente as súas propiedades como estimulante do apetito sexual.

“Se a muller soubera o que o perexil fai ó home, iría buscalo de rodillas ata Roma”

SOLDA
(Polygonatum odoratum)

Herba propia das carballeiras húmidas, de talos rastreiros.

Hai que manter as follas tres días en augardente ó sol e despois aplícase nas articulacións para reúma.

Din que fai soldar as fracturas e dislocacións de ósos.

BUXO
(Buxus sempervirens)

Arbusto de follas perennes e madeira moi dura de moi lento crecemento.

Emprégase para baixa-la febre.

Aplicado un cocemento de follas na cabeza seica detén a caída do cabelo.

MENTA
(Mentha pulegium)

Herba de talo miúdo que enraiza nos sendeiros preto das casas; moitas veces mistúrase coas estrugas.

As follas queimadas fan fuxi-los mosquitos e as pulgas. Se se dá inxerido un mexunxe de follas de menta, azucre e sebo, a catarreira desaparece ó día seguinte. As follas, postas nos oídos, fan desaparecer ruídos e sordeiras.

APIO
(Levisticum officinale)

O apio de montaña é unha planta de talos dereitos e fofos coas flores semellantes ás do perexil. É moi arrecendente.

As sementes cocidas e inxeridas antes do almorzo matan as lombrigas. Se se leva atada ó pescozo un anaco da raíz, as moas non doen.

Un zume batido cun ovo, aplícase na fronte contra a dor de cabeza.

Os polvos da sementeira misturados coa raíz de ciruda e tomados polo nariz fan dormir ó que os toma.

MACELA
(Chamaemelum nobile)

Pequena planta da familia das compostas, coas flores agrupadas en capítulos. Florece no verán entre outras herbas, en lugares soleados. Para que o efecto sexa o desexado haina que coller á mañanciña tralo orballo.

Emprégase en infusións, para asenta-lo estómago ou cando “colle a un o frío”.