

Las trementinaires del Valle de Vansa en el Alt Urgell (2ª parte)

Maite Yago

Enfermera de Atención Primaria

OLD MEDICAL PRACTICES IN VANS VALLEY (SPAIN) (2ND PART). YAGO, M.

Key words: Anthropology. Ethnobotany. Phytotherapy. Medicinal plants. Spain.

English abstract: This work is the 2nd part of that appeared in *Natura Medicatrix* 2002;20(3):109-113. In this part there is a list in alphabetical order of the diseases and symptoms treated in the ancient folk medicine of the Alt Urgell region, in central Pyrenees (Spain), including the botanic references and also the magic-religious practices associated.

Palabras clave: Antropología. Etnobotánica. Fitoterapia. Plantas medicinales. España.

Resumen: Este trabajo es la segunda parte del artículo publicado en *Natura Medicatrix* 2002;20(3):109-113. En esta parte se hace una recopilación alfabética de las enfermedades tratadas por la medicina popular en el Alt Urgell (Pirineo de Lleida), con indicación de las plantas y sus ritos religiosos asociados.

Introducción

Desde tiempos bien antiguos, se han usado remedios para curar o aliviar las dolencias, muchas veces elaborados con plantas que se recogían en el mismo entorno, de alimentos que formaban parte de esta farmacia popular, e incluso de productos o componentes animales.

Las formas en que se ha desarrollado este conocimiento sobre las propiedades de las plantas medicinales y los remedios son en parte desconocidas.

Las despectivamente llamadas brujas debían tener unos amplios conocimientos sobre el uso de plantas y remedios, y quien sabe si el contacto estrecho con la naturaleza y el aislamiento social al que se veían sometidas fueran componentes que ayudaran a despertar más sus sentidos, haciéndolas más sensibles a los conocimientos de esta fuente de sabiduría que es la naturaleza.

Los sanadores o curanderos también tenían fama de conocer las propiedades de las plantas. Muchas veces son ellos mismos, quienes o bien por intuición o bien por observación propia, desarrollan ciertas recetas para determinadas dolencias de las cuales la mayoría de las veces son herméticos y se niegan a dar su composición.

La misma madre de familia, en situaciones en que se había de actuar de forma urgente, probaban cosas que estuvieran a su alcance, comprobando por ensayo y error si el remedio había sido eficaz.

Muchas personas cuyo oficio estaba en contacto con la naturaleza, y en concreto en relación con los animales, como pastores, ganaderos, etc., también aprendieron a distinguir las plantas que podían o no ser beneficiosas para curar enfermedades veterinarias, o bien que podían ser venenosas para el ganado, mediante la observación de los animales, viendo cuáles comían y cuáles evitaban.

En las zonas más aisladas de nuestra geografía, y en concreto en este caso en las zonas de alta montaña, y aproximadamente hasta los años 50 (en que se empezó a construir una buena red viaria) había una gran cultura sobre los remedios caseros. La escasez de médicos, de carreteras y de medios de transporte rápidos desarrollaron el uso de remedios caseros y de las plantas medicinales, con los que se había de hacer frente a enfermedades graves, y en las que debería haber una visita del médico, pero en la espera de su visita, debían aplicarse esta suerte de remedios que fueron decisivos en muchos casos para salvar muchas vidas.

El avance de la llamada medicina ortodoxa o científica y la extensión de su ámbito de actuación a todo el territorio nacional, incluso en los núcleos más aislados, hizo que buena parte de estos remedios caseros que se habían transmitido de forma oral y de generación en generación se fueran perdiendo poco a po-

Correspondencia:
Maite Yago Calvet
Apartado 133
25700 La Seu d'Urgell
(Lleida)

La escasez de médicos, de carreteras y de medios de transporte rápidos desarrollaron el uso de remedios caseros y de las plantas medicinales

co, quedando en el recuerdo como un hecho anecdótico o curioso.

La consecuencia de todo ello junto con el efecto mucho más rápido e intenso de los productos farmacológicos (junto con otros hechos sociales coincidentes) hizo que cada vez se utilizaran menos estos remedios y se perdiera la confianza en la medicina popular, recurriéndose a la Medicina ortodoxa y a sus tratamientos, delegando en ella el poder sobre la propia salud, haciendo menos accesible al enfermo o su entorno familiar el control y seguimiento de las propias enfermedades, y dependiendo cada vez más de métodos de control o diagnóstico cada vez más tecnificados y sofisticados.

Esta es una de las consecuencias tristes del desarrollo de la Medicina, ya que muchas personas, hoy en día, no creen poder tener ningún control sobre su estado de salud, a pesar de los esfuerzos que existen para retornar parte de este poder perdido por el propio paciente.

La esperanza de vida se ha alargado notablemente en las últimas décadas, fruto del avance sanitario, pero también se ha alargado a costa de la disminución de la calidad de vida, ya que muchas personas llegan a edades avanzadas a costa de sufrir más enfermedades, lo que conlleva una toma de fármacos diversos, y a situaciones cada vez más invalidantes que los hacen más dependientes de los otros, situación que comporta estados emocionales depresivos permanentes, en los pacientes y en los cuidadores.

En los últimos años hay un interés creciente por la Medicina Naturista y por las terapias alternativas, que responden también a la necesidad de retornar a los orígenes, a las raíces, a la misma Naturaleza buscando otra vez su contacto que ya se empieza a entender como necesario para el mantenimiento de la salud.

Dentro de esta espiral evolutiva en la que estamos inmersos los seres vivos, el re-

torno a la medicina más propia de la naturaleza es como si representara otro giro de retorno a la sabiduría popular, fruto de la experiencia ancestral y popular.

Después de haber explorado nuevos campos en la Medicina alopática y haber extraído los pros y contras, con una visión científica y con toda esta experiencia adquirida, se vuelve la vista, y con otros ojos se ve la medicina popular con una perspectiva más abierta, y se observa con fascinación los ilimitados recursos e ingenios que nos ofrece la Naturaleza en el tratamiento de las enfermedades.

No podemos olvidarnos de las fuentes donde hemos extraído estos conocimientos, ni de los mismos conocimientos en sí, ya que son la base teórica a partir de la cual se ha legado a la evolución de la medicina moderna. Todo lo que viene del pasado, lo solemos ver como fruto de una ignorancia; todo lo que no está validado por el método científico lo aceptamos dudosamente, o simplemente no lo aceptamos, pero hay muchas cosas que no han sido validadas mediante este método, y hemos de ser humildes al aceptar que sólo conocemos una pequeña parte del mundo en el que vivimos, y pedimos al amable lector que ponga en estos remedios caseros, y que no hemos experimentado, un respetuoso interrogante acerca de su eficacia.

Objetivos

Hacer una recogida de los remedios caseros tal como me los explicaron las personas mayores que viven en las comarcas de los Valles de Urgel, en Lleida.

Intentar conocer las razones profundas desde un punto de vista antropológico del uso de estos remedios.

Dar a conocer el oficio de las trementinaires que venían del Valle de la Vansa, así como sus aceites, ungüentos, pegas, etc. más empleados por ellas, así como sus indicaciones.

Método

Entrevistar a todas las personas mayores que están dentro del programa ATDOM/UMAP (Atención domiciliaria, unidad móvil de atención primaria) de la ABS de la Seu d'Urgell. Preguntarles por personas que no estén dentro de este programa y que conozcan este tipo de remedios y plantas propios de la comarca.

Recoger la información.

Recopilarla haciendo un índice de remedios utilizados.

Entrevistar a descendientes de las mismas trementinaires.

Remedios caseros y fitoterapia en el Alto Urgel.

Airadas (Contracciones musculares)

- Se reza la siguiente oración:

"Santísima Trinidad, hacedme esta gracia y esta caridad de curar el golpe de aire a: (nombre del paciente y lugar donde tiene la airada) bien pronto, rápidamente". Se vuelve a repetir la oración sustituyendo el nombre de la persona por cristiano o cristiana.

- En un plato hondo se pone agua, se hace una cruz con el pulgar diciendo la siguiente oración:

"Si es por la mañana, valga Dios y San Martín,
Si es al mediodía, valga Dios y la Virgen María
Si es por la noche, valga Dios y San Silvestre"

- Se vuelve a repetir la primera oración dos veces.

- Sobre el agua del plato se dejan caer tres gotas de aceite, y al caer se han de disolver, señal que demuestra la dolencia. Si al disolverse las gotas dejan opacidad, es que también se añade al problema uno de Reuma.

- Se rezan tres padrenuestros intercalando la oración.
- Se puede repetir un máximo de tres veces al día.
- Una vez arreglado el "estropeado", se escribe en un papel la siguiente oración "En nombre de Dios, Amén", se dobla el papel y se pasa por el lugar dolorido que tenía el "estropeado", sujetándolo ahí con un trozo de esparadrapo hasta que se caiga por sí solo.

Anginas o mal de cuello

- Picar alfalfa (*Medicago sativa*) y pasarlo por la sartén después de machacarla, poniéndolo luego en medio de un trapo de algodón, aplicándolo todo en el cuello bien caliente. Para mantener el calor, conviene poner por encima de todo el emplasto un paño que envuelva bien el cuello, dejándolo así toda la noche. Se repetirá la operación hasta que cedan las anginas.
- Calentar en la sartén grasa de gallina con azúcar. Una vez caliente se aplica directamente sobre la piel del cuello, como si se tratara de una crema hidratante o aceite, fijándolo con una bufanda o paño de algodón (mejor de lana o de ve-



Alfalfa (*Medicago sativa*)

ludo para guardar el calor) y dejarlo toda la noche. Se repetirán hasta la curación.

- Poner ceniza de leña en un cuenco (palangana, frasco, etc.) y poner vinagre. Hacer una pasta y ponerlo en medio de un paño de algodón aplicándolo como cataplasma en el cuello. Se fija con un paño más grande y se deja actuar toda la noche.

- Se asa una hoja de col (*Brassica oleracea*) en la sartén, hasta que quede translúcida. Se enrolla haciendo como un canuto y se aplica caliente sobre el cuello, tapándolo todo con un calcetín de lana o paño de algodón.

- Mojar en vinagre un pañuelo de algodón y aplicarlo directamente sobre el cuello, dejándolo toda la noche. Se puede rebajar con agua porque el vinagre solo provoca "cohentura" (escaldadura).

- Hacer la señal de la cruz sobre el cuello y con los pulgares de esta manera:

"En Belén hay tres niñas, una cosa (+), otra hila (+) y otra cura las anginas, una hila (+), otra cose (+) y otra cura el mal traidor (+)" (en castellano). Se repite la oración tres veces y se rezan tres padrenuestros a la Santísima Trinidad. Se hace mientras se padecen las anginas.

- Hacer siete señales de la cruz con el pulgar untado en aceite de oliva, diciendo:

- (+) Dios nuestro señor y San Pedro
- (+) iban los dos por un camino
- (+) y encontraron a San Martín.
- (+) Martín, Martín, que haces aquí
- (+) aquí estoy que hago valiras (sic)
- (+) untalas en aceite de oliva
- (+) que se ajarán



Romero (*Rosmarinus officinalis*)

- Después de hacer las cruces con el pulgar y el índice de una mano, se hace un masaje en las glándulas del cuello diciendo:

"Dios Nuestro señor, la Santísima Trinidad, cura a (nombre y apellidos de la persona) esta enfermedad".

- Luego se hace un masaje con los pulgares a ambos lados de la muñeca por la parte interior, y en dirección al codo, de forma suave y repitiendo la misma oración.

- Hay que rezar las oraciones y hacer los masajes nueve veces y después rezar 9 padrenuestros.

- Grasa de lagarto aplicada directamente sobre la piel y cubierta con un paño. Se puede dejar toda la noche.

- Poner en una sartén un puñado de salvado, tostarlo, poner vinagre haciendo una masa. Ponerlo en una media y aplicarlo bien caliente en el cuello.

Artrosis (para prevención)

Llevar tres castañas de indias (*Aesculus hippocastanum*) en el bolsillo

Artrosis (y para el dolor de huesos)

- Macerar en alcohol las siguientes plantas: Hojas de nogal (*Juglans regia*), tomillo (*Thymus vulgaris*), romero (*Rosmarinus officinalis*), zanahoria (*Daucus carota*), laurel (*Laurus nobilis*) y perejil (*Petroselinum sativum*) a partes iguales. Cuanto más macerado, más bueno es, y es también útil en heridas y torceduras (esguinces).

- Machacar el nervio de una hoja de col, hervir la hoja entera (con el nervio machacado) durante unos 6 minutos, con el agua se mezclara un poco de arcilla y se aplicará sobre la piel tan caliente como se aguante, sin que se quemé uno. Por encima se pone un paño de algodón y se aplica para dejarlo aplicado toda la noche.

- Variante: En lugar de añadir al agua la arcilla se puede hacer también con harina de lino (*Linum usitatissimum*).

- Hoja de col negra (de invierno), machacar su nervio y pasarla por la sartén a fuego lento por las dos bandas. Se aplica la hoja sobre la piel y se tapa con un paño de algodón, dejándolo toda la noche.

- Se puede alternar también una noche con la hoja de col y otra con la arcilla.

- Freír cruda (*Ruta graveolens*) - mejor fresca que seca- en una sartén con un poco de aceite, y cuando se enfría éste sirve para hacer friegas de la zona dolorida.

- Se macera en aceite de oliva (filtra más pero también ensucia más) o bien en espíritu de vino (alcohol) las siguientes plantas: Ruda, lavanda (*Lavandula sp*), barballó (similar a la lavanda, pero de espiga más corta), romero (*Rosmarinus officinalis*) y manzanilla (*Matricaria chamomilla*) - si se pone manzanilla no se enrancia, y tampoco se enrancia si se pone un poco de alcohol, que además, deja correr mejor por la piel el aceite. Se deja al sol y sereno durante nueve días y después, si se desea, se cuele. El líquido resultante sirve para hacer fricciones de las zonas dolorosas.

- Antiguamente, se mataba un conejo y se aplicaba su sangre sobre la articulación dolorida, y después, inmediatamente, por encima de la san-

gre, se ponía la piel, que debía quedar vuelta hacia fuera, que se viera. Se ataba y se dejaba así todo un día.

- Trementina de pino que se aplica directamente sobre la piel y sobre un paño de velludo y otro aún por encima (para evitar que rezume), dejándose hasta que desaparezca el dolor. También sirve para el "pecho estropeado".

Bronquios

Es buena para los bronquios la raíz de malvasisco (*Althea officinalis*) pelada y cortada en forma de cigarrillos o masticada - yo misma la he probado y es buena de sabor.

Circulación (de las piernas)

- Mezclar a partes iguales aceite de oliva y jugo de limón (*Citrus limonum*), haciendo friegas en las piernas en sentido ascendente. También es bueno para la cara.

- Variante: Añadir aceite de manzanilla, macerada en aceite, a sol y serena durante 9 días.

Conjuntivitis

- Hacer una infusión con ruda y dejar templar el agua, aplicarla sobre los ojos dos o tres veces al día.

- Hacer infusiones de rosa silvestre (*Rosa canina*), dejarla templar y aplicar dos o tres veces al día.

Digestión

Para tener buenas digestiones hay que hacer una infusión de serpol (*Thymus serpyllum*) después de las tres comidas.

Dolor de oídos

Se deja macerar mejorana (*Origanum majorana*) en aceite de oliva (no ha de haber mucha planta) durante unos días y luego se puede

utilizar. Se unta en algodón y se aplica en el oído dolorido.

Dolor de barriga

- Se unta el pulgar en aceite de oliva y se hacen señales de la cruz en la barriga de la persona diciendo:

(+) Hostal nou, hostessa

mala (Hostal nuevo, mala hospedera)

(+) Poca palla i ben mullada (poca paja y bien mojada)

(+) mal de ventre fuig d'aci (mal de vientre huye de aquí)

(+) puig que nostre senyor ho mana (porque nuestro señor lo ordena)

- Seguidamente, después de rezar la oración, con la mano bien plana sobre la barriga untada en aceite, hacer friegas suaves, poco a poco, en el sentido de las agujas del reloj mientras se dice:

"Dios nuestro señor y la santísima trinidad curada (nombre y apellidos de la persona) de esta enfermedad"

- Hay que hacer los masajes y las oraciones tres veces y luego rezar tres padrenuestros.

- Hoja de acelga (*Beta vulgaris*) asada en la sartén por una y otra banda. Una vez asada, se ponen unas gotas de aceite y ase aplica directamente sobre el vientre, poniendo un paño por encima que la cubre y dejándola un buen rato.

- Despellejar un conejo.

- Y aún caliente, poner la piel sobre la barriga de la persona, dejando la parte peluda al exterior. Se tapa con un paño o toalla y se deja toda la noche.

- Se asa cebolla en la sartén o al horno, y bien caliente pero sin que queme se pone directa-

mente sobre la piel o en una gasa, se cubre con un paño y se deja toda la noche.

- Se recogen hojas de coles "bardals" (las que se cultivan para dar de comer a los tocinos). Se pica la parte blanca de la hoja (la parte del nervio) con el mortero, se asa la hoja pasándola por una sartén sin aceite. Una vez asada, se ponen unas gotitas de aceite repartidas por toda la hoja. Se aplica directamente sobre la piel del vientre y se deja un día entero. También sirve para digestiones difíciles, dolores menstruales y en los golpes.

- Acelgas asadas en la sartén, untadas en manteca dulce de cerdo y puestas directamente sobre la piel. Sirve también para los empachos de los niños.

- Se gargariza un poco de licor de anís en la boca y se escupe haciendo presión con los labios (como si fuera un spray) sobre la barriga de la persona afectada. Se hacen friegas con la mano en dirección de las agujas del reloj.

- Dejar macerar Ruda en una botella de vidrio llena de aceite, como mínimo 3 semanas, y luego se utiliza para hacer friegas en la barriga. También sirve para reducir la grasa de la barriga.

- Para los "remolinos del vientre": se calienta ½ tacita de café de vino, y otro tanto de aceite de oliva, y se bebe tal cual.

- Para el mal de hijada (cuando se retuercen los intestinos): es bueno el comer los "cojones" de los cerditos pequeños, también para prevenirlo sirve este alimento.

Dolor de muelas

- Poner un caracol vivo en la zona donde duelen las



Malvasisco
(*Althea officinalis*)

muelas, y se deja pasear por ahí un buen rato.

- Se calienta leche al fuego y se añade harina de lino hasta hacer una pasta. Se pone la pasta envuelta en un pañuelo y se aplica sobre la zona de la piel donde duele la muela hasta que se enfríe.

Estreñimiento

Con un jabón verde de los de antes, se hace una forma de supositorio y se aplica directamente.

Fiebre

- Infusión de agua de amapolas a media tarde o cuando suba la fiebre.
- Aplicar compresas de agua muy fría o cubitos de hielo con toallas y aplicarlas durante media hora sobre la frente, muñecas y planta de los pies.
- Aplicar compresas de mostaza con un poco de agua en la planta de los pies (vigilar, ya que pueden provocar llagas).
- Poner en la planta de los pies una rebanada de pan tostado mojado en vinagre (tapar los pies con un paño o toalla para que se mantenga) hasta que baje la fiebre. También se pueden aplicar paños húmedos mitad agua y mitad vinagre en las muñecas y en la frente.
- Variante: aplicar tostadas de pan mojadas en vinagre y un poquito de pimienta, en las plantas de los pies.
- Semillas de col picadas y aplicadas directamente en la planta de los pies. Taparlo con unos calcetines y dejarlo toda la noche.
- Picar en un mortero unas cucharadas de semillas de col, unos granos de lino, una tostada de pan remojado en

vinagre y 4 granos de pimienta. Hecha la pasta se pondrá en un trapito de hilo fino o en unas gasas. Se pone en cada una de las plantas de los pies o en las pantorrillas. Se retira al cabo de 15 minutos en los niños, y a los 30 minutos en los adultos.

- Con la cáscara de los cacahotes machacada en un mortero se aplica sobre las muñecas poniéndolo en medio de una gasa o trapito de algodón de hilo, dejándolo unas cuantas horas.

Golpes (contusiones)

- Picar alfalfa y aplicarlo directamente sobre la contusión.
- Aplicar un trozo de carne sobre el golpe unos 20 minutos.
- Macerar la planta llamada Arnica (*Arnica montana*) en alcohol de 80° durante 21 días, y aplicarla directamente sobre el golpe.
- Mezclar alcohol de arnica con vinagre, todo calentado, mojando un paño de algodón y aplicándolo directamente (también sirve para los huesos rotos). Cambiar cuando se enfríe.
- Se pone un trozo de manteca de vaca, contra más rancia mejor. Al cabo de un rato no queda rastro del golpe.

Granos, forúnculos

- Se calienta agua y se añade sal, se moja el grano o forúnculo, y se deja en remojo 5 a 10 minutos. Aplicar tres veces al día.
- Se asa una cebolla (*Allium cepa*) y se pone caliente sobre el forúnculo. Se cambia cuando se enfríe.
- Variante: Se asa una capa de cebolla en la sartén y al mismo tiem-

po que hace asar panceta. Se unta la cebolla en la panceta y se aplica bien caliente sobre el grano, tapándolo con un paño de lana y dejando actuar unos 20 minutos.

- Se calienta leche y se añade harina de lino hasta hacer una pasta, aplicándolo directamente sobre el grano o forúnculo y se deja mientras dure el calor.

Gusanos (intestinales)

- Hacer infusiones de ajeno (*Artemisia absinthium*) y tomar 2-3 tazas al día.
- Cortar un ajo finamente y dejarlo en remojo toda la noche con agua y un poco de vinagre. Beber el jugo en ayunas por la mañana. Hacer una novena.
- En ayunas, se tomará cada día por la mañana una cucharada de café de aceite de oliva con un chorrito de limón, hasta que desaparezcan los gusanos

Hemorragias nasales

- El brote más tierno de las ortigas (*Urtica sp*) picado en el mortero se pone luego como apósito en el cogote amarrado con un trapo de hilo o de algodón, durante toda la noche. Si se hace unos cuantos días se deja de tener hemorragias nasales.
- Se pica perejil en el mortero y se aplica en la nariz a modo de tapón.
- Se bebe la infusión de raíz de perejil.

Heridas

- Para las heridas infectadas y para que no se cierran hay que macerar las flores de lirio blanco (*Iris sp*) con licor de anís o aceite durante nueve días, aplicando el líquido sobre la herida una vez al día.

- Flor de Arnica macerada en aceite durante 21 días. Usar el aceite para curar las heridas, aunque estén infectadas. También sirve para el mal de oído (poner una gota de aceite en cada oído una vez cada día).

- (Para heridas infectadas) Aplicar resina de pino (*Pinus sp*) sobre la herida, que se queda pegada a ella, pero a medida que va supurando, el pus despegará la resina de la herida. En este momento es hora de cambiar el apósito de resina. También se utilizaba para curar los animales.

- Se pone a hervir un litro de aceite de oliva y en la misma proporción: yemas de pino (*Pinus maritima*), la segunda peladura de la encina (*Quercus ilex*) -se quita la primera cortaza y se deja la del medio, denominada técnicamente albura-, hoja de melocotonero (*Prunus persica*) -de melocotón de viña, o recio-, y raíz de escarola, lo cual se deja hervir a fuego lento durante un cuarto de hora, se deja enfriar, se retiran las plantas y después se puede utilizar. Este aceite sirve para curar heridas y también para los golpes.

- Se pone a hervir manzanilla con aceite de oliva, infusión de muérdago (*Viscum album*), una yema de huevo, miel, azúcar y trementina, y se hierve durante media hora o tres cuartos, sirviendo también para golpes, bultos y varices.

- Se limpia la herida con aceite de hipérico (*Hypericum perforatum*). En un frasco de vidrio se pone la planta a macerar durante 21 días y a oscuras, y después ya se puede utilizar.

- Se pone a macerar en aceite, y durante 21 días, las siguientes plantas: Flor de lirio blanco,



Cardo corredor (*Eryngium campestre*)

hipérico y tomillo. Este aceite también es útil para los golpes.

- Para rozaduras: se aplica la piel de serpiente cuando la mudan y se pone directamente sobre la rozadura.
- Para evitar el tétanos después de haberse hecho una herida: sobre las brasas del fuego se tira azúcar y cuando se vaya quemando, cuando humea, se pone la parte de la herida para que le toque el humo.

Hígado

Se deja hervir durante 5 minutos la raíz de espinacal o cardo corredor (*Eryngium campestre*) y se bebe la infusión.

Huesos (Para reforzarlos)

- Se limpia un huevo con el agua, y se sumerge sólo su cáscara en jugo de limón. Se deja así hasta que se deshaga del todo y después se bebe. Se hace una novena.
- Para evitar la caries: infusión de Hiedra (*Hede-*

ra helix) tibia, y se hacen gargarismos con ella.

Huesos (rotos)

- Se aplica directamente "pega" de tilo (*Tilia sp*) en forma de apósito, se hace un vendaje bien fuerte y se ponen unas cañas a lo largo de la rotura para inmovilizarlo. Se deja un mes, no se cambia de apósito ya que se caerá por sí solo.
- Se baten a punto de nieve unas claras de huevo, se hace un vendaje en la rotura con las vendas bien mojadas en la clara de huevo, y se deja así durante 15 a 21 días. Queda fuerte como el yeso.

Menstruación (reglas dolorosas)

- Se pica ruda fresca y se añade harina de lino y 2-3 yemas de huevo. Se hace con ello una cataplasma y se aplica directamente sobre el vientre, poniendo un paño por encima.
- Para las mujeres jóvenes: La primera semana del

mes, se beberán 4 infusiones de Salvia (*Salvia officinalis*) durante cada día de la semana.

- En mujeres menopáusicas: Añadir laurel (*laurus nobilis*) a la infusión anterior.

"Mosquito" de los perros (no paran de estornudar y al final se mueren)

- Se toma un tallo de la planta llamada Gavernera (*Rosa canina*). Se corta de la planta y se deja en el suelo. Se pone una piedra encima y se dice lo siguiente:

" Bendecida seas tú Gavernera, saca los gusanos del cuello de la gusanera del (nombre del animal) o sino no te libraré de esta pena "

Se dice tres veces seguidas durante 5 días, y os aseguro que se ve el resultado de forma inmediata.

Ojos

- Cuando entran brozas: batir a punto de nieve una clara de huevo y añadir azúcar. Se moja un pañuelo y se aplica sobre el ojo. Se puede dejar toda la noche. También sirve para los "golpes de sangre" (pequeñas hemorragias).

- Variante: Agua hervida con un poco de sal y lavar el ojo con ella, varias veces al día.

- Variante: En un trapo de algodón, se pone azúcar y se dobla el trapo. Se moja en vino negro y se aplica sobre el ojo toda la noche.

- Para los ojos hundidos: Infusión de manzanilla y fregar toda la cara con la infusión tibia antes de acostarse (hace salir las legañas, lo limpia todo hacia fuera).

- Para tener los ojos bien hermosos: Con los sobrecitos de las infusiones de manzanilla, una vez utilizados, se dejan enfriar y se aplica un sobrecito en cada ojo, fijándolos con una venda. Se dejan así toda la noche.

- Para los orzuelos: Se pone un pellizco de sal en el suelo (sobre tierra) y por encima se hace una montañita de piedras. La primera persona que pasa por ahí y da una patada a las piedras hará que desaparezca el orzuelo de la persona afectada, pero a cambio le saldrá uno a él.

Picaduras de escorpión

Se captura al mismo escorpión y se mata. Se aplasta bien y se pone encima de la picadura.



Hiedra (*Hedera helix*)

Picaduras de víbora

Capturar una víbora viva y ponerla en un frasco de vidrio de 1 litro de capacidad con 1/2 litro de aceite de oliva, y se deja bien tapado. Cuanto más viejo, más bueno es el aceite. Este aceite se aplica directamente en la zona de la picadura de víbora.

Pecho "estropeado" o paletilla "caída"

- Hacer cruzar los brazos de las personas, de manera que sus manos se apoyen en los hombros, nos colocaremos después detrás de la persona y la abrazaremos por detrás, apoyando nuestras manos también cruzadas en sus codos. Se tracciona hacia atrás y hacia arriba (hemos de estar situados más altos que la persona a tratar).
- Decir la siguiente oración, intercalándola con un Padrenuestro que se rezará tres veces: "Golpe hecho, golpe dicho, golpe dado, Virgen santísima de la trinidad, hacedme esta gracia, esta caridad de curar el corazón estropeado de (nombre de la persona) bien pronto, rápido. Padrenuestro..... "Golpe hecho...., etc. Y así tres veces.

Pulmonías

- Matar un gato (a poder ser negro) y si no se tiene, un conejo. Despellejarlo y dejarlo sobre el pecho con la piel caliente (la parte del pelo hacia fuera). Cubrirlo con una toalla y dejarlo 24 horas. Corta la pulmonía.
- Infusión de amapolas, tres veces al día, corta la pulmonía.

Purificador de la sangre

Se tomará infusión de agrimonia (*Agrimonia eupatoria*) haciendo una novena - nueve días de subida y nueve días de bajada.

Quemaduras

- Remojar a conciencia un trapo de algodón o de lino con leche, sin fregar la piel, ponerlo sobre la quemadura, y añadir una pizca de bicarbonato, después otra vez la leche y un trozo de paño más grande para que lo cubra. Cuando se haya evaporado la leche, sin sacar el paño.
- Pasta dentífrica aplicada directamente sobre la quemadura.
- Se asan hojas de bálsamo (*Sedum tlephium*), se les quita la "piel", y la parte carnososa se pone sobre la quemadura hasta que desaparezca el dolor.

Resfriados (de pecho)

- Aplicar sobre el pecho y espalda grasa de gallina caliente (pasado por la sartén) y el tuétano del hueso del cerdo. Se tapa a la persona y se deja así toda la noche.
- Beber agua de 9 fuentes diferentes por la mañana en ayunas. Si conviene, se hará una novena (nueve días seguidos).
- Calentar leche al fuego, y cuando hierve se añade harina de lino. Poner la pasta resultante envuelta en un paño de algodón y cubrirlo con otro trapo. Aplicarlo tanto al pecho como a la espalda tan caliente como se pueda aguantar. Si no se trata de una persona anciana, se añadirá un poco de mostaza a la pasta, pero no es conveniente tampoco a los niños pequeños porque puede formar llagas en la piel.

Resfriado (para prevenirlo y tratar la tos)

- Hacer un preparado de piñas de abeto (*Abies pectinata*) recogidas en verano, cortarlas en rodajas y colocarlas en un frasco de vidrio, alternando una capa de piñas con una de azúcar hasta

llenar el frasco (la última capa ha de ser de azúcar). Taparlo y dejarlo a sol y serena durante 9 días, después de los cuales, se puede utilizar como jarabe (3 cucharadas al día).

- Variante: Se añade té de roca (*Jasonia glutinosa*) en las mismas proporciones.
- Hacer una infusión con las siguientes plantas: Tomillo, cola de caballo (*Equisetum arvense*), té de roca, flor de saúco (*Sambucus nigra*), flor de amapola (*Papaver rhoeas*) - el capullo, antes de que se abra la flor. Beber de ella cada día, y si hace falta hacer una novena (también va bien para cortar la pulmonía).
- Variante: Añadir a la infusión trozos de piña de abeto.
- Se prepara en un litro de alcohol y se añade una rama de romero, otra de espliego (*Lavandula spica*), 2 pastillas de alcanfor y se deja macerar unos cuantos días. Se calienta este preparado y se friega sobre el pecho y espalda antes de ir a dormir. También para la nariz tapada se moja un paño con este preparado y se deja sobre el cojín, cerca de la nariz, para destaparlo.
- Se pone a macerar en un cuarto de alcohol de 96° dos cucharadas soperas de propoleo y se deja 21 días, y después se puede utilizar. Se hacen friegas en el pecho para calmar los ataques de tos.

- Remojar un trapo en alcohol de vino y aplicarlo sobre el cuello, taparlo con otro más grande hasta que calme el ataque de tos.

Sarampión

Flor de amapola en infusión, se toma una vez al día

para expulsar el sarampión. El niño no ha de estar en contacto ni con frío ni con humedad, ya que sino el sarampión se puede volver a meter dentro.

Torceduras (esguinces)

- Jabón de casa rallado y mezclado con una clara de huevo batida. Se hace una pasta y se envuelve en un trapo o paño y se aplica sobre la zona toda la noche.
- Poner la parte afectada en remojo con agua caliente y sal, y luego hacer un masaje.
- Si el esguince no deja caminar, se picará alfalfa fresca añadiendo un chorro de vinagre y un poco de sal: Se envuelve en un trapo y se aplica directamente sobre la zona dolorosa, dejando actuar toda la noche.

Úlceras de estómago

- Se cogen caracoles de tamaño medio, se les quita la cáscara y se tragan sin masticarlos. Se hace una novena, tomando un caracol al día en ayunas.
- Variante: En lugar de tomar un caracol al día, se hace la novena aumentando cada día un caracol, y el último se comen nueve.

Úlceras cancerosas

Se machaca la raíz de tuca (*Bryonia dioica*) y se aplica directamente sobre la llaga (con cuidado, porque es muy fuerte).

Varices

La planta entera de la amapola se machaca en el mortero, picándose muy bien. Se pone esta picada envuelta en un trapo y se aplica sobre las piernas. Por encima se pone una toalla vieja y se deja toda la noche.

Verrugas (pianas)

- Se coge la piel del limón y se corta bien fi-

na (como la cabeza del dedo) y se deja en remojo en vinagre en un frasco, así unos 5-6 días. Después se pone el trozo de limón encima de la verruga y se fi-

ja con una tira de esparadrapo, durante 5-6 días más.

- Se corta una berenjena (*Solanum melongena*) a rodajas y se añade sal.

La sal hace que la berenjena saque su jugo, el cual se aplica sobre la verruga.

- En la noche de San Juan, antes de que salga el sol,

se recogen siete plantas diferentes y se refriegan una a una sobre las verrugas, y después se baña la zona con agua de la fuente.