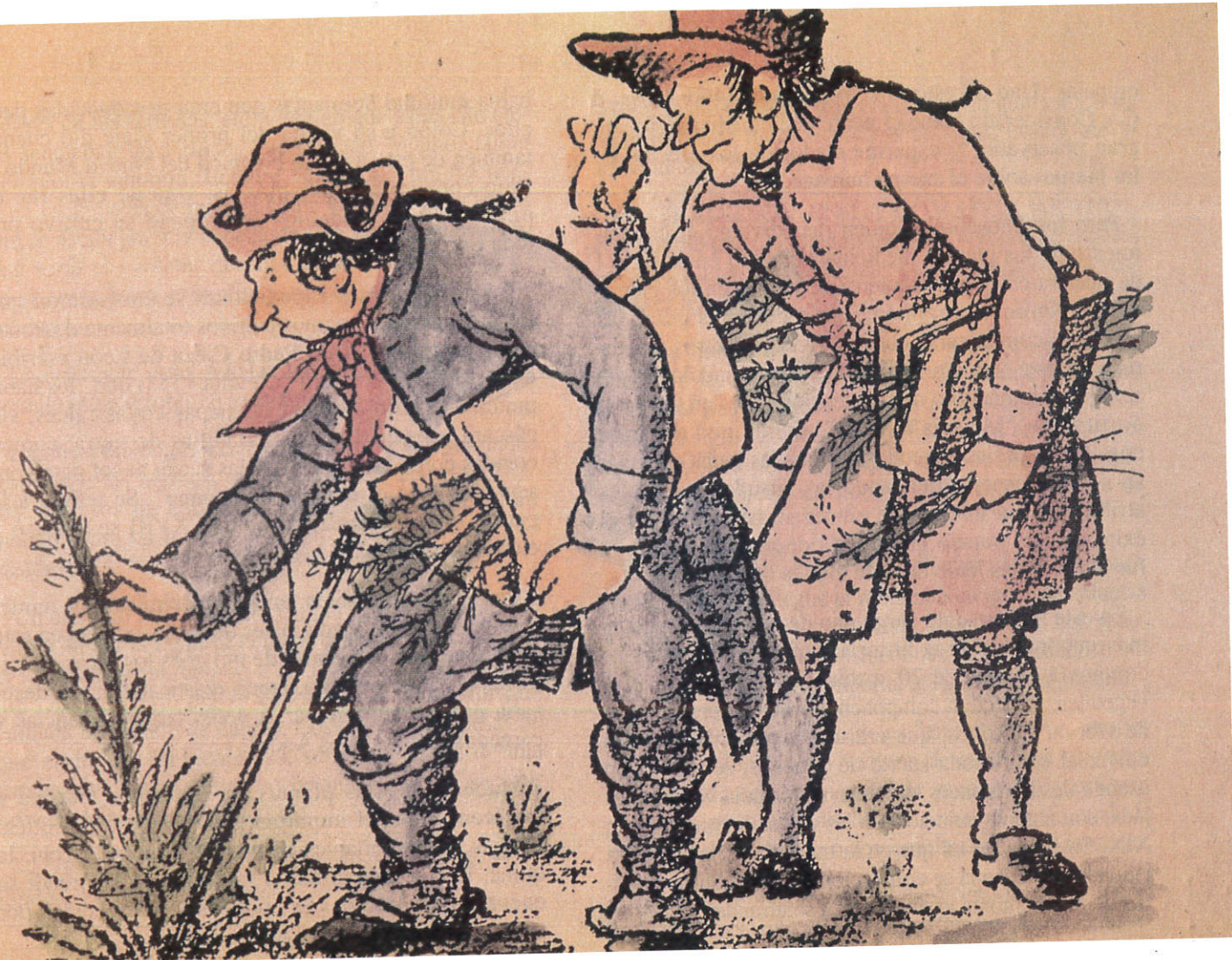


**Plantas empleadas
como remedios populares
en la Comarca Arandina**

Sergio Yanowsky



INTRODUCCION

Desde tiempos inmemoriales, el hombre ha recurrido a las plantas para restablecer, mejorar y conservar su salud.

Hace miles de años las tribus del paleolítico ya recolectaban hierbas que usaban los hechiceros o chamanes para preparar bebedizos y uncciones con los que acompañaban sus rituales mágicos.

En China ya se conocía el té hace 4.500 años y en Egipto hace 4.000 años ya se conocían muchas de las plantas que se utilizan hoy en día. Esta sabiduría de la antigüedad, transmitida de viva voz de siglo en siglo, quedó escrita en los famosos papiros egipcios, que describen muchos remedios vegetales contra las enfermedades. Así en el papiro de Ebers (escrito entre 1553 y 1550 a. de C.), se nos muestra uno de los remedios para combatir la tos. Dice así: "Mirra (?), resina aromática, pulpa de dátiles (a partes iguales). Se machaca

hasta formar una sola masa. Tú irás a buscar siete piedras y las calentarás a la lumbre. Luego cogerás una de ellas y colocarás encima una porción de este medicamento. La tatarás con un cacharro nuevo de fondo perforado. Y en este orificio colocarás el tallo hueco de una caña, y pondrás la boca en este tallo, de manera que puedas tragar el vapor que exhala. Harás lo mismo con las otras seis piedras. Después de ello, comerás una materia pingüe, a saber, carne, grasa o aceite".

Incluso el rey Salomón (h. 970-931 a. de C.) era un gran entusiasta de los remedios vegetales; así nos lo indica en el "Libro de la Sabiduría" cuando nos dice en él que conoce las plantas del Libano y cada una de sus virtudes medicinales.

En la civilización Griega se continuó con este interés por conocer las virtudes de las plantas. Fue tan intenso este interés, que muchos de los eruditos griegos fueron a consultar los papiros a las bibliotecas

egipcias. Uno de estos fue Hipócrates (460-370 a. d C.). Considerado como el padre de la medicina, fue un gran observador y experimentador de los efectos de las hierbas sobre el cuerpo humano.

Pero fué Dioscórides quien más divulgó el conocimiento de las plantas medicinales. Vivió en el siglo I de nuestra era y curiosamente se enroló en los ejércitos de Nerón, seguramente para poder estudiar las plantas y comunicarse con las gentes de otros territorios. De esta forma recopiló el saber farmacológico de su tiempo tomándolo de fuentes populares en un tratado titulado "Materia médica", donde nos describe unas 600 especies vegetales designadas todas ellas por su nombre usual e indicando las virtudes que se les atribuyen y la manera de administrarlas. Fue tal el éxito de este tratado que quizás después de la Biblia fue el libro más leído durante toda la Edad Media.

En este mismo siglo surge uno de los medicamentos más importantes de la historia, se llamó "triacá" y se componía de más de 70 sustancias, muchas de ellas vegetales, pero cuyo componente principal era la carne de víbora. La triaca, que era una especie de antídoto universal contra toda suerte de venenos, se ha venido usando desde entonces e incluso su fórmula venía reflejada, con alguna variación, en las farmacopeas del siglo XIX. Su fama fue tal que en la mayoría de las grandes ciudades de Europa se confeccionaba en público, revisitando la ceremonia gran pompa y solemnidad.

Curiosamente a partir del siglo II se entra en un letargo, respecto al estudio de las hierbas medicinales, que durará ni más ni menos que 1.400 años, es decir hasta el siglo XVI. Solamente la cultura árabe contribuyó al mejor conocimiento del reino vegetal.

Sin embargo durante todo el Medievo se seguían usando popularmente las hierbas como remedio para curarse según enseñaban los tratados antiguos.

Ya en el renacimiento, el desarrollo de la imprenta y el gusto por lo clásico permitió la estampación de las grandes obras de la Antigüedad Clásica que serían leídas y estudiadas en toda Europa. Este hecho, hizo que muchos estudiosos se pusieran a trabajar en la interpretación de los clásicos. Muchos hombres de ciencia se interesaron por el reino vegetal y sus aplicaciones en terapéutica, originándose un nuevo impulso en el estudio de las hierbas y sus aplicaciones en medicina.

El descubrimiento de América supuso un gran acontecimiento en el mundo de la botánica.

Los primeros descubridores ya pudieron ver que

había multitud de plantas que eran desconocidas para ellos. Colón a su vuelta del primer viaje dio cuenta también de este aspecto botánico del Nuevo Mundo y trajo consigo algunas plantas. Una de ellas fue el pimiento, que enseguida se propagó su cultivo por toda Europa.

En las siguientes expediciones se encontraron que los indígenas tenían unos cultivos totalmente desconocidos en Europa. Don Pedro Cieza de León escribió en la "Crónica del Perú" (Sevilla 1553) que "los habitantes de Quito cultivan las papas cuyas raíces, sin cáscara y parecidas a las criadillas de tierra, comen cocidas como las castañas y las secan al sol para conservarlas bajo el nombre de chunno". Se refería a la patata, que más tarde en el siglo XVIII se empezó a cultivar en Europa.

Pero además también tenían conocimiento de numerosas plantas medicinales que solo existían en este continente. Así, hace más de mil años los Incas ya utilizaban la hoja de coca, como masticatoria, tan necesaria para poder caminar, a veces largas distancias y cargados, por los altos Andes.

Muchas de estas plantas, se trajeron a Europa y tuvieron un papel importantísimo en la terapéutica. Drogas tan importantes como el bálsamo de Tolú, la quina, la cáscara sagrada o las hojas de jaborandi se encontraban en todas las boticas y eran usadas por todos los médicos de la época.

Más tarde, ya en el siglo XVIII, con el desarrollo de la química se pudieron conocer los componentes —principios activos— de algunas plantas, que son los auténticos responsables de las virtudes de éstas. A partir de este momento se empezaron a extraer los principios activos para usarlos como medicamento, es decir en vez de usar la planta se extrae la sustancia activa. Esto supuso un gran avance en el campo de la medicina que ha llegado a nuestros días; porque no hay que olvidar que muchos de los medicamentos actuales no son otra cosa que principios activos extraídos de las plantas.

Seguramente muchos lectores se preguntarán el cómo se llegó al **conocimiento de las virtudes de las plantas**. ¿Fue casualidad? ¿Tal vez intuición?

Sin duda alguna la gran mayoría no fue de esta forma, sino que podemos decir que simplemente fue la observación de las plantas y su entorno. Muchos pastores y campesinos observaron que había muchas plantas que tenían unas características especiales, como la forma de los frutos, manchas en las hojas,

colores en las semillas, etc. y creían que estos caracteres señalaban las virtudes que poseían. Veamos algún ejemplo: la viborera (*Echium vulgare* L.) tan frecuente en las cunetas de nuestra comarca, tiene unos frutos que se asemejan a la cabeza de una víbora. Pues bien, este sería el carácter que nos señalaría su virtud, es decir sería buen remedio para las picaduras de las culebras.

Lógicamente estas señales fallaban no pocas veces, pero de estos errores se sacaban otras aplicaciones.

La observación del comportamiento de los animales respecto a las hierbas, era otro camino para descifrar los secretos de estas. Los animales nos enseñan mucho sobre las hierbas y esto lo saben bien nuestros pastores.

Un ejemplo muy ilustrativo es el descubrimiento del café. Cuenta la historia (1) que este hecho ocurrió en el siglo IX, y fue debido a un árabe, Mullah Schadelih (2) que cierto día se encontró con un pastor que cuidaba un rebaño de cabras. Los animales, a pesar de que el día era muy caluroso, se comportaban de una forma muy extraña pues no hacían otra cosa que dar brincos de acá para allá.

— ¿Por qué están tan excitadas estas cabras? — preguntó—. Parecen incansables.

— ¡Oh, gran Mullah! —repuso el pastor—; mis cabras han vuelto a comer de aquel raro arbusto; cada vez que pasan y muerden sus frutos y sus hojas, se comportan de esta forma tan extraña. Durante horas y horas saltan y brincan de un lado para otro, no piensan en dormir ni se dan reposo alguno.

— Muestrame el arbusto dijo Mullah. El pastor le enseñó un arbusto que no sólo tenía flores sino también unos frutos verdes y rojos.

Mullah cogió algunos frutos maduros y los comió. Sin embargo, dejaron de producir el efecto que esperaba; entonces los tostó y echo encima agua, obteniendo una bebida oscura, aromática y de magnífico sabor. Después de beberla, comprobó que desaparecía su cansancio, tanto, que no pudo dormir en toda la noche. Acababa de ser descubierta la bebida del café.

Muchas de las virtudes de las plantas fueron halladas a partir de estas observaciones y aunque había veces que los resultados no eran los apetecidos lo cierto es que cuando se tropieza con plantas de virtudes realmente eficaces, de las que no fallan, casi siempre se han hallado por vía popular.

La transmisión oral de generación en generación ha permitido que muchas plantas se sigan usando en la actualidad.

LA TRADICION EN LA COMARCA ARANDINA también nos ha dejado un buen número de plantas que son o han sido utilizadas como remedio para restablecer la salud.

Ahora bien, si a principios de siglo en las casas, había un buen surtido de remedios vegetales para curar aquellas dolencias más comunes, según va avanzando el siglo se van sustituyendo estos remedios por medicamentos preparados por los laboratorios farmacéuticos, perdiéndose poco a poco la costumbre de recolectar plantas.

Pero lo peor no es que se recolecten cada vez menos plantas, sino que llegue el momento en que estas plantas que crecen en nuestra localidad, aquellas que nos rodean, sean unas perfectas desconocidas, perdiéndose sin lugar a duda una parte importante de la cultura popular.

Por ello, este trabajo, que es fruto de conversaciones que he mantenido con vecinos de esta zona ribereña, no pretende ser un manual de medicina casera con plantas, sino simplemente una revisión de algunas de las plantas que fueron o son empleadas como remedio.

Antes de empezar con las descripciones y a modo de aviso, decir que se van a mostrar únicamente aquellas plantas que se pueden recolectar dentro de esta zona. Hay muchas personas que utilizan diversas plantas medicinales como es el eucalipto, boldo, ginseng, etc.; todas muy empleadas, pero que no tienen cabida en este trabajo ya que jamás nos las vamos a encontrar por estas tierras.

También decir que describir todas las hierbas que me han citado, llevaría a un trabajo muy extenso, por lo que solamente he reflejado aquellas que me han citado más de una persona.

Por último, aclarar que ante la dificultad de abarcar todos los pueblos de la comarca y sus habitantes, seguramente quede alguna planta sin describir, aunque espero que las más representativas estén aquí recogidas.

LA PRIMERA PLANTA

Del hongo responsable del fuego sagrado.

El primer remedio popular empleado en esta comarca que conocí de viva voz, me lo contó, hace ya unos

años, la tía Angela en La Sequera de Haza. Según el relato, hace ya más de cincuenta años había una mujer en el pueblo que preparaba una infusión o cocimiento —no se acordaba muy bien— que dada a beber a las parturientas, las facilitaba el parto en gran medida. Cuando la pregunté si conocía la composición de tal brebaje, me contestó que estaba preparado con **cornezuelo del centeno**. Esto me sorprendió un poco, pues desde mi época de estudiante tenía conocimiento de esta virtud, pero también de la gran toxicidad del cornezuelo por lo que la advertí del peligro que suponía su ingestión; sin embargo, ella me aseguró que esta mujer sabía muy bien la dosis adecuada para conseguir el efecto deseado.

De vuelta a casa me preguntaba cómo pudo saber esta persona las virtudes del cornezuelo, y no solo eso, sino cómo sabía la preparación y la dosis para que no fuese tóxico. La respuesta era sencilla, sin duda, al igual que otros remedios populares, éste lo conoció por haberselo transmitido sus antepasados que ya sabían de sus virtudes y como manejarlo.

Fue a partir de esta conversación cuando empecé a interesarme por los remedios populares y más concretamente los que se utilizan por estas tierras.

Volviendo al cornezuelo del centeno, aquellos que conocieron el cultivo del centeno seguramente se acordarán como algunas veces en las espigas de este cereal salían unos pequeños cilindros de color negro violáceo, más o menos arqueados, de 1 a 4 cm. de largo. Pues este pequeño cilindro, semejante a un cuernecito no es ni más ni menos que un hongo de nombre científico "*Claviceps purpurea*" en su estado de esclerocio y que popularmente se le conoce como **cornezuelo del centeno**.

Parece ser, por lo que me han contado algunos, que este hongo era bien conocido por los lugareños en la primera mitad del siglo, ya que en esta comarca se cultivaba el centeno frecuentemente y que algunas mujeres cuando había cornezuelos en las espigas, los cogían y los dejaban secar hasta que estos perdiesen toda la humedad. Después los trituraban hasta pulverizarlos y con este polvo preparaban una infusión que la daban a beber a aquellas parturientas que lo necesitaban para acelerarlas el parto.

Se sabe que desde los tiempos más remotos ya se usaba este hongo en Extremo Oriente, por sus virtudes ocitóxicas —capaz de acelerar el parto—. En Europa se empezó a utilizar a partir del siglo XVI, y más tarde se empezó a investigar para lograr saber su composi-

ción; pero hubo que esperar hasta 1943 para que Arthur Stoll y Albert Hofmann nos diesen a conocer la composición completa del cornezuelo del centeno. Vieron que se componía de unos alcaloides que tenían como núcleo común un derivado indólico que es el ácido lisérgico.

Estos alcaloides aislados y sus derivados forman parte de muchos medicamentos de gran importancia y que son utilizados en la actualidad como ocitóxicos, simpaticolíticos, para la circulación periférica, etc. Es decir, estamos ante un ejemplo claro de como el uso popular de este hongo ha contribuido enormemente al avance de la medicina.

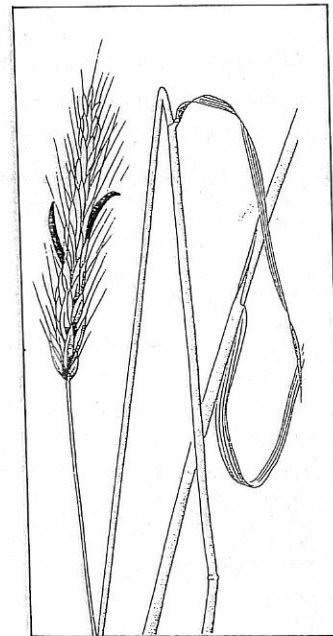


Fig. 1. Cornezuelo del centeno

Sobre la toxicidad de este hongo, hay que recordar que durante toda la Edad Media tenían lugar unas epidemias tan horrorosas como la peste y que recibían el nombre de "fuego sagrado" o "mal de San Antón". Los afectados por la epidemia presentaban casi siempre gangrenas tan horribles que perdían los dedos de los pies y de las manos; además este proceso venía acompañado a menudo por trastornos neuro-psiquiátricos. Pues bien, fue en el siglo XVII cuando se demostró que las epidemias no eran tales, sino que eran intoxicaciones por comer pan hecho con centeno que tenía muchos esclerocios de *Claviceps purpurea*.

Actualmente es difícil ver este hongo en esta zona al

hacerse raro el cultivo del centeno, aunque hay que advertir que también puede estar en otras gramíneas.

De todas formas aún encontrándolo no es aconsejable utilizarlo en medicina casera debido a la alta toxicidad que posee.

DE LAS HIERBAS DEL RIÑÓN

Son aquellas hierbas que son tenidas como diuréticas, es decir que producen aumento en la secreción y excreción de la orina, y también las que son capaces de expeler los cálculos y arenas.

Son plantas que tuvieron gran prestigio pero actualmente se utilizan poco.

La "**hierba de la orina**" (*Herniaria glabra* L.) es una planta no muy conocida, pero aquellos que la han usado tiene gran fé en su forma de obrar. Esta plantita rastrera, que se cría en algunos campos incultos de terreno arenoso, esparce sus tallos endebles siempre a ras de suelo y con unas hojas pequeñas. En primavera salen unas flores muy pequeñas a manera de granos verdes todos apiñados.

Se recolecta cuando tiene las flores y se deja secar rápidamente en un lugar bien aireado. Se usa, como diurética, en infusión que se prepara echando un par de puñados de la planta seca en un litro de agua. De esta infusión se van tomando tazas a lo largo del día.

Esta planta además de una comprobada acción diurética, parece ser que contiene una sustancia capaz de ablandar la musculatura de la vejiga y calmar sus espasmos.

Otra planta en cierto modo afín a esta, y tal vez más conocida por esta zona, es la "**sanguinaria**" (*Paronychia capitata* Lam.). El nombre de sanguinaria parece ser que se debe a que desde el siglo XI se empleaba para cerrar las heridas frescas, cuando se aplicaba, machacada, en cataplasmas.

Esta planta, como la anterior, es rastrera y se cria en los terrenos pedregosos calcáreos. Es fácil de conocer porque tiene unas flores pequeñas agrupadas en los extremos de las ramas que van acompañadas de unas bracteas membranosas mayores que las flores y que al tacto se asemejan al papel cebolla, dando un aspecto blanco brillante tan característico al glomérulo floral.

Se recolecta cuando está en flor y se deja secar en un lugar a la sombra y bien aireado.

Aquí la emplean como diurética haciendo un cocimiento de dos puñados de la planta en un litro de agua. De este cocimiento se toman dos o tres tazas a lo largo de día. Es muy frecuente el uso de esta decocción para aliviar los dolores de cabeza, ya que, según dicen, esta planta logra "rebajar la sangre". Con este término quieren explicar que la sanguinaria es capaz de poner freno a la presión que ejerce la sangre sobre algún órgano o tejido; en este caso dicha presión, sería la responsable del dolor de cabeza.

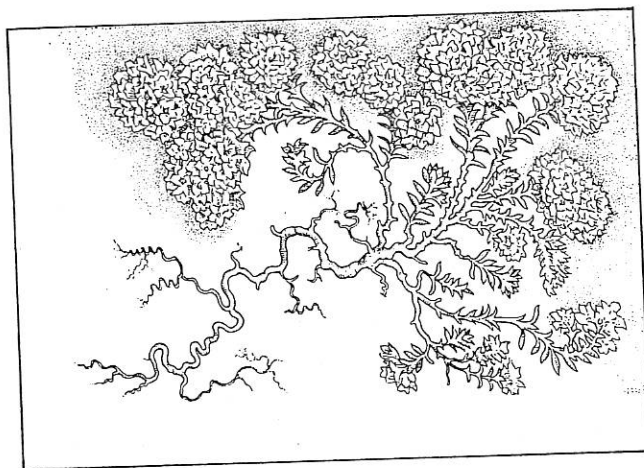


Fig. 2. Sanguinaria

La "**grama**" ha sido una de las hierbas más utilizadas hace años en esta zona. Actualmente muy pocas la usan, pero fue tal su fama que casi todos la conocen o han oído hablar de ella; si bien existen dos clases de gramas, (3) la que por aquí se recolecta con mayor frecuencia es la denominada simplemente "grama" (*Cynodon dactylon* L.), que es utilizada por sus demostradas virtudes diuréticas.

Es bien conocida sobre todo, por los agricultores y hortelanos, a los que tantos quebraderos de cabeza ha producido por ser una mala hierba difícil de extirpar de los cultivos, debido a sus largos rizomas -tallos rastreros o subterráneos que crecen horizontalmente-. En el verano surgen unos tallos verticales de un palmo de altura, en cuyos extremos nacen de cuatro a siete espigas muy finas y a modo de dedos.

De esta planta se recolectan los rizomas y raíces, que una vez que se les quita la arena se dejan secar rápidamente, y una vez secos los suelen trocear y de esta manera los guardan hasta que sea menester usarlos.

Con estos rizomas y raíces troceados y bien secos hacen un cocimiento echando un buen puñado en un

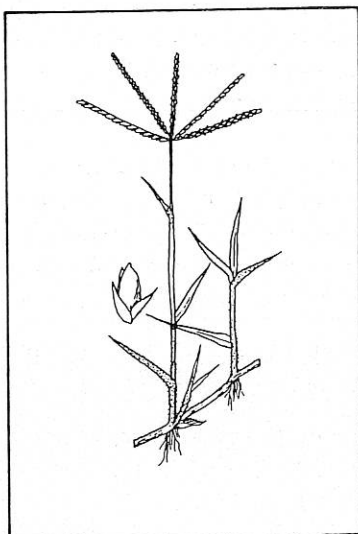


Fig. 3. Grama

litro de agua. Para conseguir el efecto diurético se toma toda esta cantidad a lo largo del día.

Hay que decir, que aunque en algunas Farmacopeas designan a la “grama de las bóticas” como la grama oficial (4) en la Farmacopea Española la grama oficial es esta que aquí hemos descrito.

Una planta que sí es bastante empleada en la actualidad, es el llamado “té de bolas” o simplemente “té” (*Lithospermum officinale* L.). En otras localidades castellanas también se la conoce como “mijo de sol”.

Esta planta es de buen porte y tiene una larga raíz algo engrosada de la que nacen otras raicillas. El tallo posee numerosas hojas sin rabillo y las flores son pequeñas de color blanco. Lo más característico de esta planta es su fruto que se compone de cuatro granitos, que, cuando madura, son de color blanco nacarado, relucientes y muy duros asemejándose a perlititas o pequeñas bolitas—por esta razón muchos denominan a esta planta como té de bolas—. Como aviso, decir que es difícil que dentro del caliz se conserven las cuatro bolitas, por lo que normalmente veremos la planta con dos o tres solamente. Se cría en lugares húmedos y también en los pedregosos.

Se recolecta toda la planta cuando tiene los frutos maduros, es decir, cuando tiene estas bolitas y se deja secar en un lugar a la sombra.

Esta planta según dicen muchos campesinos, y con fundadas razones como veremos, es muy eficaz para disolver las piedras o cálculos urinarios. Para aprovechar estas virtudes se prepara una infusión con un

puñadito de la hierba seca por taza y se toman una o dos tazas al día.

He encontrado a lugareños que toman este té simplemente por que lo tomaban sus antepasados y les gusta su sabor, pero no por sus propiedades medicinales, que ignoraban completamente.

Las propiedades de esta planta ya eran conocidas en la antigüedad; así Dioscórides en el siglo I escribía: “nace aquesta planta en lugares escabrosos y altos. Su simiente, bebida con vino blanco, tiene fuerza de desmenuzar la piedra y provocar la orina”.

A finales del siglo XVIII, una autoridad en la materia, que fue Joseph Quer, todavía recomendaba sus semillas: “la semilla se reputa por poderoso diurético y anodino muy suave; la encargan especialmente para excitar la orina y para expeler el cálculo y arenas; limpia perfectamente el mucílago viscoso de los riñones, primera materia y origen del cálculo y defiende estas partes de la acrimonia de la orina. Se administra reducida en polvos, en dosis de una dracma ayudada de conveniente vehículo”.

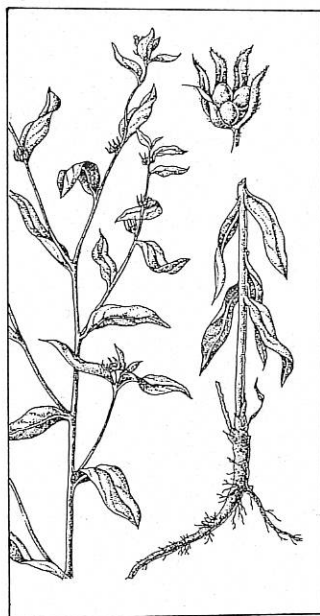


Fig. 4. Té de bolas



Fig. 5. Estepilla

DE LAS HIERBAS DEL GOLPE

Se describirán en este capítulo todas estas hierbas que se utilizan tanto para aliviar los dolores y bajar hinchazones debidos a golpes, torceduras, reumatismos, etc., como para sanar las heridas.

De todas ellas la más utilizada y conocida es el “**romero**” (*Rosmarinus officinalis* L.); una planta de todos conocida, pues no son pocos los que la tienen en los jardines de sus casas, a veces formando setos muy espesos.

Ya en la antigüedad la utilizaban Hipócrates y Galeno contra los dolores; y a lo largo del tiempo no perdió su fama como lo demuestra el hecho de que en 1718 el médico germano Sparmann, haciendo bueno el dicho de que sobre el romero se puede escribir un libro entero, dedicó su tesis doctoral a las virtudes del romero. En esta tesis se hace referencia al uso popular del romero y empezaba diciendo: “Entre las plantas más usadas, conocida de todos los tiempos, con razón se menciona el romero que no solo exorna las bóticas mejor provistas, sino que es familiar en las despensas y en las cocinas por el uso que se hace de él...”. A pesar de tener numerosas virtudes, en nuestra comarca se usa frecuentemente para aliviar los dolores reumáticos. Para ello recolectan las ramas floridas que dejan secar en un lugar a la sombra. Con estas se prepara una infusión y con ella se empapa un paño que se pone sobre la parte dolorida. A veces en vez de una infusión se hace un cocimiento. Pero más frecuente aún es utilizar un líquido que se obtiene dejando macerar dos puñados de hojas y flores bien secas en un litro de alcohol de 96° durante diez o quince días. Con este líquido, de color verdoso, se hacen fricciones en las partes afectadas por el dolor.

En la actualidad, en vez de recolectar la planta, son muchos los que utilizan el “alcohol de romero” ya preparado; éste es mejor pues se obtiene a partir de la esencia que es donde se encuentran las sustancias activas.

Una historia muy curiosa sobre el romero, es que en el siglo XVI empezó a prepararse el “agua de la reina de Hungría” a la que se atribuyeron grandes virtudes cosméticas capaces de conservar, a las damas entradas en años, perennemente fresca la piel. Este agua se comenzó a preparar porque al parecer la reina Isabel de Hungría, que contaba setenta y dos años y que tenía la costumbre de preparar una destilación con alcohol de las sumidades floridas del romero, recuperó, gracias a ello, el esplendor de una joven hasta tal punto que sedujo al rey de Polonia que la pidió en matrimonio.

Otra hierba muy apreciada es la que llaman “**árnica**”; ¡pero mucho cuidado!, porque todos aquellos que me citaban esta planta, cuando les pedía que me la enseñasen, no hubo uno que me trajese la verdadera árnica, sino una especie de *Inula* (*Inula helenioides* DC.) que efectivamente tiene cierto parecido con aquella. Sin embargo es fácil distinguirlas ya que el árnica siempre tiene las hojas opuestas es decir, nacen una enfrente de la otra, mientras que la *Inula* las tiene alternas y en mayor número.

De todas formas sería rarísimo encontrar árnica, ya que por estas tierras no se cria.

No parece que haya documentación escrita sobre las virtudes de esta *Inula*, pero no cabe duda que a muchos que padecían alguna contusión les ha resuelto más de un problema. Esta planta que toman por árnica, la usan en decocción una vez que la planta está seca, aunque los hay que la usan también fresca. Con el líquido resultante, empapan un paño y lo ponen sobre la contusión manteniéndolo durante un buen rato. También es muy normal, que con este cocimiento, se den baños en las zonas contusionadas.

Hay una planta que se cría en las lomas calcáreas de gran parte de nuestra comarca, allí donde también se cría la aulaga, que se la conoce por aquí con el nombre de “**estepilla**”. Tiene esta estepilla dos o tres palmos de altura, teniendo a lo largo del tallo unas hojas alargadas y estrechas. En la parte superior de dicho tallo se disponen las flores, que son de un color ferruginoso, a modo de hilera.

Se usó mucho antiguamente para resolver las heridas que se hacían los machos (mulos) que tanto se utilizaban para el trabajo en el campo. Actualmente, algunos la utilizan para aliviar los dolores musculares y oseos con buenos resultados según dicen. Usan el cocimiento de la planta seca y se dan baños en las partes afectadas por el dolor, bien directamente o con un paño, dependiendo de la zona a tratar; si el dolor se localiza en las extremidades se suele dar un baño y si es en otras partes —por ejemplo en la espalda— se hace con un paño.

Esta planta de nombre científico “*Digitalis obscura* L.” contiene en sus hojas unos glucósidos digitálicos similares a los que se usan como medicamentos cardiotónicos. (5) Como quiera que estos glucósidos, a dosis más elevadas que las terapéuticas, resultan tóxicos, sería aconsejable avisar del gran peligro que supondría coger estepilla para uso interno.

Un arbusto realmente bonito cuando está florido,

allá por el mes de junio, es el “saúco” (*Sambucus nigra* L.). Tiene unos ramilletes de flores muy pequeñas pero muy numerosas de un color blanco y de un olor muy peculiar. Los frutos son al principio rojizos y en su madurez totalmente negros, formando un ramo de bolitas negras.

A pesar de que en medicina popular el saúco goza de tener numerosas virtudes, aquí me lo han citado muchos campesinos por el uso que de él hacen para volver a la normalidad aquellos párpados inflamados. Para ello se prepara una infusión con las flores de saúco que previamente se habrán dejado secar en un lugar a la sombra y aireado; dicen que si las flores se recolectan el día de San Juan y se dejan secar por la noche al sereno, obrará mejor aún si cabe. Con esta infusión se empapa un pañito o algodón y se aplica sobre el párpado hinchado; al cabo de varias aplicaciones bajará la inflamación y se quitará el dolor si se tuviese.

Esta infusión también la tienen en gran estima para lavar los ojos cansados o irritados por agentes externos y según dicen es muy reconfortante. En este caso hay que tener cuidado de tener el recipiente y las manos bien limpias para evitar posibles infecciones.

Para esos golpes que nos solemos dar en los que después aparece un moratón y para aquellos trompazos en los que nos hacemos heridas, algunos lugareños utilizan una hierba a la que denominan simplemente como “**hierba del golpe**” (*Agrimonia eupatoria* L.)

Esta hierba que puede alcanzar hasta un metro de altura, echa un vástago que de mitad para abajo tiene numerosas hojas semejantes a las del frambueso y de la mitad para arriba echa unas flores dispuestas a lo largo de él de un color amarillo. Se cria, a menudo, en los ribazos y en los márgenes de los caminos.

Se recolecta toda la planta y una vez seca se guarda en un lugar protegiéndola de la humedad.

Se usa en cocimiento echando tres o cuatro puñados de la planta por cada litro de agua. Con este líquido se bañan las zonas doloridas o bien, si se tienen heridas se empapa una gasa limpia que se aplica sobre la herida y así cicatrizará mejor.

Este cocimiento, que es de un bonito color vino, presenta el inconveniente de manchar las cazuelas donde se realiza; aunque según algunos cuanto más manche la cazuela, mejor obrará la planta.

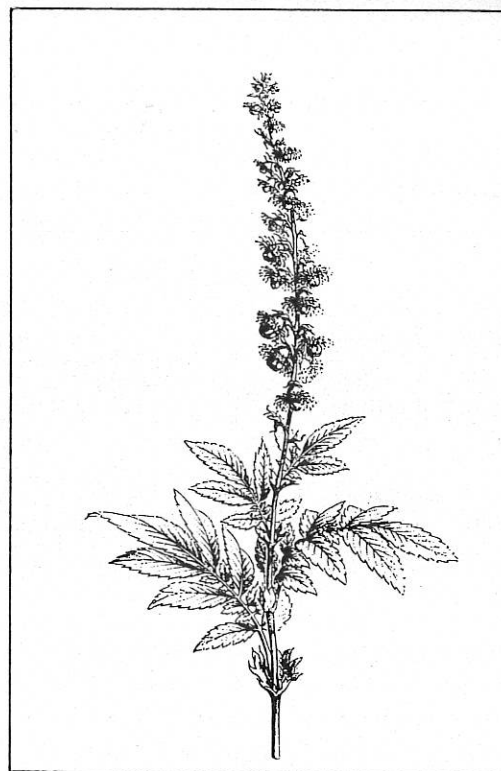


Fig. 6. Hierba del golpe

Esta hierba si en vez de cocerla, se hace una infusión con un puñadito por taza, se obtiene una bebida que remediará los fastidiosos procesos diarreicos.

Una de las plantas más utilizadas por los fitoterapeutas es la bardana. Su raíz se ha usado para sanar un gran número de dolencias, como la gota, forunculosis, como depurativa de la sangre, etc.. Aquí normalmente no se la conoce como bardana, sino que se la denomina “**Lampazo**”; y aunque hay dos lampazos, uno mayor (*Actium lappa* L.) y otro menor (*Actium minus* Bernh.), los dos son muy parecidos y tienen las mismas propiedades. Ambos se crían en esta zona. Son fáciles de reconocer por sus grandes hojas con pubescencia y sobre todo por tener unas cabezuelas con puas, con las que los niños suelen jugar a tirarlas a la ropa de los compañeros donde se pegan con gran facilidad y algún que otro disgusto trae consigo cuando no se afina la puntería y van a caer al pelo donde ya es más difícil despegarlas.

No he conseguido testimonio alguno de que en esta zona usen la raíz del lampazo, pero si me han descrito el uso de las hojas de esta planta. Hace tiempo se empleaban para aliviar los dolores y bajar la inflamación de aquellos dedos con panadizos y comedones. Para ello se procedía de la manera siguiente: se coge una hoja grande (6) y con un cuchillo se la raspa para quitar la pubescencia hasta que la hoja quede humedecida con su propio jugo, entonces se corta un trozo y

con este se rodea el dedo afectado manteniéndolo así hasta que desaparezca el dolor y la inflamación si se tuviese. Esto se puede repetir varias veces si fuese necesario.

El “**espliego**” (*Lavandula latifolia* Vill.) (7) es otra de las plantas conocida por mucha gente de la zona. Se utiliza para aliviar los dolores reumáticos. Se caracteriza por tener un olor canforaceo intenso muy característico debido a la esencia que contiene. La podemos encontrar en las laderas predregosas y en bosques de encinas y pinos.

En esta comarca se recolectan las sumidades floridas cuando las flores están abiertas y se dejan secar rápidamente para mas tarde trocearlas y guardarlas en un lugar seco.

Para aprovechar sus virtudes antirreumáticas se hace una decocción de las sumidades floridas secas; aproximadamente con dos puñados por litro de agua es suficiente. Una vez preparado se dan baños en las partes doloridas bien directamente o mediante paños empapados.

Al igual que ocurre con el romero, algunos realizan una maceración de las sumidades floridas en alcohol. Con dos puñados de espliego por litro de alcohol de 96°, se deja macerar durante quince días en una botella bien tapada, para después filtrarlo y obtener un líquido al que algunos llaman colonia de lavanda. Esta colonia no es tal, ya que hay que obtenerla a partir de la esencia, además de ser otra especie de *Lavandula* la que se emplea. Sea lo que fuere este líquido lo utilizan para darse fricciones allí donde se sienten los dolores, siendo más efectivo que utilizándolo cocido.

Para terminar este apartado sobre las plantas del golpe, describiremos un árbol, que, siendo originario de Asia Menor, se ha aclimatado bien en esta zona y es fácil verlo esparcido por acá y allá en toda la comarca, nos referimos al “**nogal**” (*Juglans regia* L.). De este árbol aquí aprovechan sus hojas para hacer un cocimiento con ellas y dar baños en las partes aquejadas de dolores reumáticos; pero la utilizan más para aplacar los dolores gotosos debidos a la acumulación del ácido úrico. Si la articulación afectada se encuentra en las manos o pies –generalmente es la metatarsofalángica del dedo gordo del pie– se meten en una palangana que contiene la decocción y se dejan así durante un buen rato.

Ultimamente, hay cada vez más personas que usan las hojas para hacer una tisana que aplican a los cabellos grasos recién lavados para así perder ese aspecto

grasiento.

Parece ser que el uso de este remedio es debido a alguna información recogida del campo de la cosmética, ya que los extractos de estas hojas se usan frecuentemente en la formulación de algunos productos cosméticos capilares.

En este apartado hemos descrito una serie de plantas con virtudes semejantes, por lo cual es muy común que utilicen más de una dentro de una misma formulación, creyendo que así se potencia el efecto deseado. Así es frecuente que se haga una decocción a base de romero, inula y estepilla u otras mezclas más complejas.

DE LAS HIERBAS MAGICAS

En su libro de “*Materia médica*”, Dioscórides, en el siglo I, asegura que: “para extirpar las verrugas y las que parecen hormigas, suelen algunos, cuando hay luna nueva, tocar cada una de ellas con un propio garbanzo, y después, atando los tales garbanzos en un pañico de lienzo, mandar de los enfermos que los arrojen atrás, y en esta manera piensan que se caeran las verrugas”.

¿Magia? ¿Hechicería? Eso le debió de parecer a la inquisición, ya que en ediciones de este libro censuró este párrafo.

Variaciones de este modo de quitar las verrugas las hay por estas tierras, donde entran a formar parte los garbanzos, piedras, pozos, frutos de sabinas y enebros, etc.; pero uno realmente curioso tiene como protagonista a las hojas de la higuera. Estas las colocan en un lugar cerca del umbral de la puerta por donde pasa a diario la persona a la que se quiere extirpar sus verrugas. Se pondrán colgadas tantas hojas como verrugas se quieran quitar y de esta manera según se vayan secando las hojas, se secarán las verrugas. Es importante que el paciente no sepa nada de lo que se está obrando con él.

Me han relatado algunos casos en los que ha dado resultado; pero si el efecto no es el deseado, posiblemente lo atribuirán a que las hojas no son adecuadas o que se recolectaron en mal momento.

Una receta muy sencilla para aliviar o quitar las almorranas es la siguiente: se coge la raíz con las hojas basales de la “**hierba almorranera**” y se introduce en un bolsillo de alguna prenda que se lleve

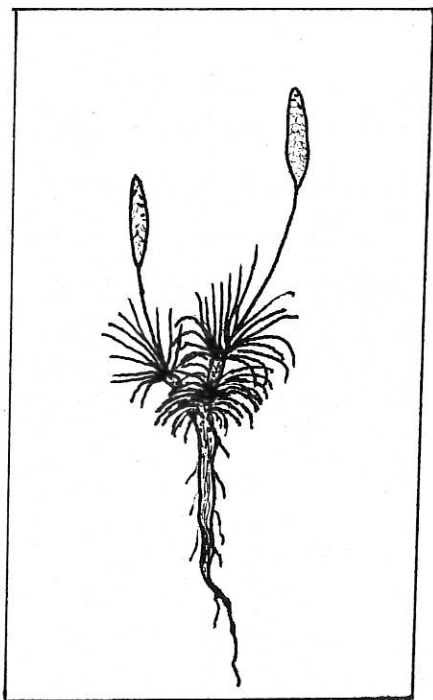


Fig. 7. Hierba almorranera

puesta. A medida que se va secando la raíz, así se van secando también las hemorroides hasta que estas desaparecen o por lo menos desaparecen las molestias.

Esta hierba, es un llantén (*Plantago* sp.) (8) que tiene una raíz de un palmo de longitud más o menos y que en la base de la planta, a ras del suelo, posee unas hojas estrechas y algo carnosas. Por el mes de junio o julio echa un vástago corto que remata en una espiga de flores muy pequeñas de tono amarillento. Se cría en algunos calveros y lomas calizas de nuestra comarca.

En la zona de Hontangas y Moradillo de Roa donde se da con relativa abundancia, es tanta la fé que tienen en esta hierba que raro es el vecino aquejado de almorranas que no la haya usado en alguna ocasión; y la fama va más allá de esta zona, pues algunos lugareños me han asegurado que vienen a recogerla gentes de otros lugares atraídos por las virtudes de esta hierba.

Una anécdota que me relataron, se refiere a la gran estima que tienen algunos por esta planta y cuenta como un señor aquejado de hemorroides y totalmente incrédulo de estos remedios populares, logró sanar simplemente porque su mujer colocaba debajo de la almohada donde dormía, y sin saberlo él, una raíz de esta hierba.

De como se empezó a usar de esta forma la almorranera no lo sabemos, pero posiblemente se debe a una

deformación de la transmisión oral del remedio a lo largo del tiempo, ya que por un lado esta hierba, como los demás llantenes, tiene unas propiedades astringentes y como tal se ha venido utilizando desde tiempos remotos para aliviar las hemorroides. Normalmente las hojas frescas se machacaban en un mortero y se añadía manteca para hacer así un unguento que se aplicaba sobre las dolencias. Por otro lado ya en la antigua Grecia se conocía que algunos recolectaban la raíz de un llantén y se la colgaban en el cuello para sanar las escrófulas que les salían.

Según esto parece que la tradición que ha llegado hasta nosotros es una mezcla de los dos remedios, es decir que serviría para sanar las hemorroides pero llevando la raíz consigo.

Otra planta mágica por su historia y por el espectacular uso que por aquí se hizo de ella, es el "beleño" (*Hycosyamus niger* L.).

Sus semillas formaron parte de la triaca y, sobre todo, de los unguentos de brujas, integrado principalmente por las hojas de esta planta y las de estramonio, belladona y mandrágora. También se usaron para componer bebidas mágicas y filtros de amor.

El beleño, es una planta de buen porte cubierta en todas sus partes de un vello muy suave y pegajoso; sus hojas son grandes y divididas en lóbulos triangulares y sus flores, que nacen en lo alto de las ramas, tienen un color amarillento ocráceo con numerosas venillas violáceas. El fruto que es una cápsula, tiene en la parte superior un opérculo por donde salen numerosas semillas grisáceas, una vez ha madurado el fruto.

Esta planta la encontraremos normalmente en alguna escombrera o en los corrales y cercanías de tenadas donde ha habido acumulación de estiércol.

Aquí, desde siempre y hasta no hace mucho tiempo, se usó el beleño para quitar el dolor de muelas. La manera de hacerlo era la siguiente: cogían las simientes maduras y echaban un puñado de ellas en las ascuas de un brasero; el humo que salía se recogía con un cazo invertido o embudo y se dirigía a la boca, que debería mantenerse abierta. Según el relato cuando el humo entraba en la boca, al instante se veía saltar de ella hacia fuera los gusanitos de la podredumbre cesando el dolor de inmediato.

Sin duda este hecho puede asombrar, pero sin embargo lo más asombroso es que este remedio para el dolor de muelas ya lo empleaban en la antigua Babilonia hace 3.500 años, siendo un claro ejemplo de

como el saber popular se iba transmitiendo de generación en generación llegando hasta nuestros días.

También hace más de cuatrocientos años el doctor segoviano Andrés de Laguna, médico personal del papa Julio III, refiriéndose al beleño dice: "el sahumero de su simiente recibido con una caña sobre el diente horadado, quita el dolor, y, según dicen algunos embaidores, hace caer ciertos gusanillos que en él se engendran".

Con la ciencia en la mano habría que decir que efectivamente este humo de las simientes tiene propieda-



Fig. 8. Beleño

des analgésicas, por lo que es lógico que alivie el dolor. En cuanto al episodio de la gusanería dando brincos parece ser que son los embriones de las semillas los que saltan de las ascuas pareciendo que salen de la boca.

Las hojas del beleño se usaron hace tiempo para elaborar cigarrillos antiasmáticos.

Tanto las hojas como los frutos pueden resultar tóxicos en dosis inadecuadas, por lo que no es conveniente usarlos en medicina popular.

DE LOS TES, MANZANILLAS Y OTRAS INFUSIONES

Sin duda alguna vamos a dar paso a las hierbas más empleadas en la actualidad por los habitantes de esta zona. De todos los pueblos de la comarca que cono-

co, raro es el vecino que no tenga en su casa alguna clase de té, manzanilla o alguna otra hierba para prepararse una buena infusión reconfortante.

Es muy normal que al preguntar a alguien sobre el tipo de infusión que está tomando, nos conteste que es simplemente té; pero éste no es aquel que se cultiva en Oriente y que tanto se utiliza, sino alguna clase de hierba a la que denominan té. Existen varias clases dependiendo de la hierba que se utilice.

Si tuvieramos que hacer una clasificación de los tés según la preferencia de la gente, en lo más alto de ella estaría el llamado comunmente "**té de roca**" (*Jasione glutinosa* D.C.), sin lugar a duda el más apreciado.

Es una planta con unos tallos viscosos de 10 a 30 cm. de altura, que nacen de una cepa leñosa recia que los produce todos los años y no medra sino que engruesa. Los tallos toman a veces tono rojizo y se visten de tres clases de vello; uno largo, otro más corto y un tercero glanduloso que es el responsable de la viscosidad de la planta. Las flores son amarillas y están reunidas en capítulos terminales.

Se cria, siempre, en las grietas de las rocas calcareas, pero no se encuentra en todos los sitios calizos; yo la he visto con relativa abundancia en la zona de Montejo de la Vega y también en el término de Fuentesbro, aunque algunos me han dicho que crece en más lugares.

Sobre las virtudes del té de roca, dicen muchos que es remedio probado para los dolores de barriga, aunque hay una mayoría que simplemente lo toman por tener un excelente sabor y aroma, habiendo personas que lo toman a diario. Para preparar esta infusión basta con una o dos ramitas por taza y se endulza a gusto.

A la hora de recolectarlo es mejor hacerlo antes de que se abran las cabezuelas florales y seguidamente dejarlo secar en un lugar a la sombra y aireado, aunque se puede preparar la infusión también con la planta recién cogida.

Otro té muy apreciado es el llamado "**Té de campo**" o "**Té de monte**" (*Phagnalon saxatile* (L.) Cass. ?). Es una matita leñosa en la base de los tallos tienen cierta vellosidad y las hojas son estrechas y de unos dos cm. de largas. Las flores, amarillas, están reunidas en cabezuelas terminales. Cuando los frutos maduran, las bracteadas que rodean a las flores se abren hacia atrás y toman un color dorado muy llamativo sobre todo cuando las da el sol.

Este té lo recolectan cuando la flor está bien abierta, y lo dejan secar rápidamente. Una vez seco, hacen manojos que dejan colgados.

Con una o dos ramas basta para hacer una buena taza de té, que lo consideran como digestivo y según cuentan es capaz de asentar los estómagos más revueltos.

Se cria en los terrenos pedregosos y tiene cierto parecido con el té de roca. No obstante se puede distinguir muy fácilmente porque el té de roca tiene las hojas un poco más anchas, y sobre todo, porque recién cogida es un poco pegajosa mientras que el té de campo es seca al tacto.

Existen otros tés que son menos utilizados que los precedentes, pero que algunos los tienen en gran estima. Uno de estos es el té de bolas que ya describimos en el capítulo de las hierbas empleadas por sus virtudes sobre el riñón.



Fig. 9. Té de roca

Otro, es el conocido como “té de vega” (9), que lo usan como digestiva. Esta planta tiene un extenso rizoma del que salen unos tallos verticales que, según el terreno, pueden llegar a tener hasta metro y medio de altura. En lo alto de los tallos, por el mes de septiembre salen unos grandes capítulos de flores amarillas. Las hojas son grandes, lanceoladas y dentadas. Se cria en los ribazos y también en algunas huertas como mala hierba, donde es difícil de erradicar debido a los largos rizomas que posee.

De esta planta se usan las hojas, que una vez recolectadas se dejan secar en un sitio bien aireado. Con ellas preparan una infusión que tienen un bonito color dorado y que suelen tomar después de la comida.

MANZANILLA

Es la infusión por excelencia en esta comarca y no solo de aquí, sino que su uso es extensible a todo el país. En España hay varias clases de manzanilla —manzanilla de Gredos, manzanilla común, etc.—; todas ellas muy utilizadas como plantas medicinales.

La manzanilla que se recolecta por aquí, la llamamos “**Manzanilla fina**” (*Anthemis nobilis* L.). En otros lugares también es conocida como manzanilla romana.

Es una planta como de un palmo de altura, aunque en tiempo de sequía se suele quedar bastante más pequeña. Tiene las hojas finamente divididas y el tallo remata en una cabezuela floral que tiene flores en tubo de color amarillo y en lengüeta de color blanco. Una característica importante es que en el receptáculo floral, entre las flores en tubo hay unas escamas membranosas.

Esta descripción se hace casi innecesaria pues es muy conocida. Sin embargo a la hora de recolectarla sigue habiendo confusiones en aquellos menos experimentados.

Se suele confundir a veces con la “manzanilla bastarda” (*Anthemis arvensis* L.) que se cría con frecuencia en lugares incultos y terrenos en barbecho. Se diferencian fácilmente por tener ésta las hojas menos finamente divididas y el tallo algo más grueso. Además si nos fijamos, con una lupa, en las escamas membranosas que poseen entre las flores, veremos que en la manzanilla bastarda son más finas y terminadas en una punta.

También es frecuente ver recolectar la llamada "margaza" (*Anacyclus clavatus* L.) tomandola por manzanilla (10). Hay que tener cuidado con esta especie, pues se emplea a menudo para falsificar las cabezuelas de manzanilla que se venden en algunos sitios. Es fácil de distinguir pues además de tener las hojas menos finamente divididas, si nos fijamos en el receptáculo maduro, veremos que el de la margaza es abombado mientras que el de la manzanilla fina es cónico.

De todas formas para aquellos que tienen buen olfato no les es difícil recordar el aroma de la manzanilla fina.

Se cria en los claros y en los senderos y cañadas de muchos lugares de nuestra comarca.

Se recolectan las cabezuelas florales en verano y se secan en un lugar a la sombra. Muchos lugareños tienen la costumbre de recolectar la planta entera y hacer pequeños manojos, separando las cabezuelas cuando las van a utilizar; pero es mucho mejor coger en el campo solo las cabezuelas.

Es empleada como buen remedio para las digestiones difíciles, pero es frecuente que algunos la tomen a diario como tónico estomacal. Además posee virtudes carminativas, es decir que facilitan la expulsión de gases.

Para preparar la infusión se echan cinco o seis cabezuelas por taza y se bebe bien caliente.

OTRAS INFUSIONES

Hay unas plantas muy conocidas popularmente, que son los tomillos. Por aquí tenemos extensos tomillares que tan agradable aroma dejan en nuestros campos,—"vete al monte algún buen día, que Dios da de balde su perfumería".

Es planta muy utilizada en la cocina para aderezar carnes y guisos, pero si la describo aquí, es por que algunos una vez recolectado, seco y desmenuzado, los usan en infusión como tónico estomacal. Además se dice que es buen remedio para expulsar los gusanos intestinales y, sobre todo, debido a sus virtudes antiespasmódicas, para la tos convulsiva.

En esta zona se crían varias clases de tomillos, todos ellos muy parecidos, pero hay uno algo distinto al que llaman "mejorana" (*Thymus mastichina* L.). Este es algo más alto que los otros tomillos y con las inflorescencias globulares a lo largo del tallo. Tiene más canti-

dad de esencia y muchos lo utilizan para calmar los retortijones de tripas.

Hay que advertir, para evitar confusiones, que en otros lugares del país normalmente se suele denominar como mejorana a otra planta que es una especie de oregano.

El "Tilo" (*Tilia platyphyllos* Scop.) Es otra de las plantas muy utilizada para preparar infusiones. Este árbol de gran porte no es abundante en esa zona, pero si que contamos con alguno y en aquellas localidades donde hay algún tilo, los vecinos se surten de sus flores para preparar infusiones de tila.

El tilo es fácil de reconocer por ser un árbol frondoso cuyas flores, que son de un color amarillento, salen en ramilletes que nacen en medio de una especie de hoja larga—botánicamente hablando no son hojas, sino bracteas—.

Se recolectan las flores recién abiertas y después se dejan secar en un lugar bien aireado. Hay que recalcar la importancia que tiene el coger las flores abiertas ya que he visto a muchos que lo hacen a destiempo, cuando ya se han caído los pétalos e incluso cuando existen frutos. Para hacerlo bien no hay más remedio que subirse al árbol o intentar bajar las ramas—¡cuidado con no romperlas!— para así cogerlas desde el suelo.

Con una cucharadita de flores secas basta para preparar una taza de infusión que servirá para calmar la excitación nerviosa. Debido a esta propiedad tranquilizante, muchos lugareños que padecen insomnio toman una taza después de la cena y de esta forma logran conciliar el sueño.

Una planta muy apreciada desde la antigüedad por sus propiedades terapéuticas es el "Ajenjo" (*Artemisia absinthium* L.) Citado ya en el año 1600 a. de C. en un papiro egipcio como tónico estimulante, febrífugo, antihelmíntico, antiséptico, diurético y emenagogo fue utilizado posteriormente por los griegos para combatir la malaria y la ictericia.

En nuestra comarca se cria en algunos terrenos secos y pedregosos.

Se la puede conocer por ser una planta que puede llegar a medir hasta un metro de altura y tiene unas hojas segmentadas de aspecto blanco grisáceo. Presenta numerosos racimos de pequeñas cabezuelas colgantes en las cuales se agrupan muchas flores amarillas.

En la actualidad casi no usan la infusión de ajeno, pero sí me la han citado por el uso que se hacía de ella por aquí, como infusión aperitiva, es decir para abrir el apetito.

Utilizaban la parte de la planta que poseía flores y se recolectaba cuando éstas estaban abiertas; rápidamente las extendían y las dejaban secar en un lugar aireado; una vez secas preparaban una infusión que daban a beber a aquellas personas inapetentes y sobre todo a los mozos perezosos a la hora de comer. Se tomaba antes de las comidas y era de un sabor tan amargo que había que hacer un gran esfuerzo para pasarla a través de la garganta.

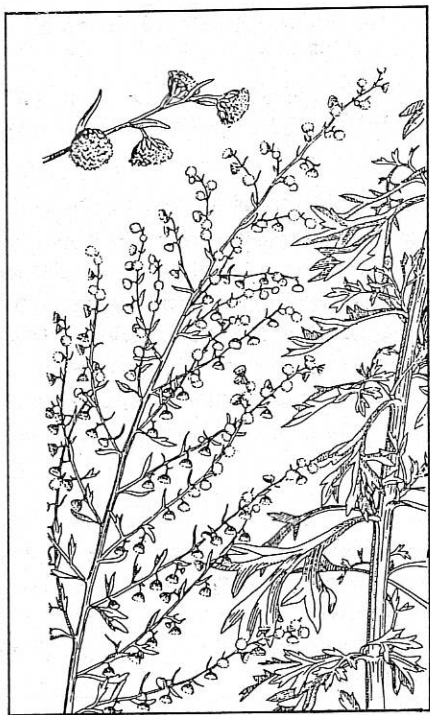


Fig. 10. Ajeno

Todos aquellos que la han utilizado, dicen que tiene una eficacia probada hasta el punto que, aún hoy en día, cuando un muchacho tiene buen apetito, los más ancianos suelen decir: "a este muchacho no hace falta lavarle la boca con ajenos".

Como curiosidad, decir que con esta especie se prepara el "vermut", bebida que se suele tomar antes de las comidas. También se empleaba el ajeno para preparar una bebida alcohólica llamada "absenta" que se consumió con frecuencia en el siglo pasado, pero que producía, a los que abusaban de ella, una intoxicación grave (absintismo) por lo que su fabricación fue prohibida en muchos países.

DE LA VID

Es la vid, sin duda alguna, la planta más significativa de esta comarca, pues siendo tierra de vinos, son muchos los que la cultivan.

Por expresión de sus frutos, se obtiene el mosto, que una vez fermentado se convertirá en vino que además de constituir un exquisito caldo, ha sido utilizado ya desde la antigüedad, como medicamento. Fundamentalmente se ha venido emplando con asiduidad como vehículo de medicamentos dando lugar a los llamados "vinos medicinales" que eran preparaciones farmacéuticas a base de vino y sustancias medicamentosas.

También en medicina popular utilizaban el vino para macerar en él distintas hierbas medicinales, obteniendo de esta forma una bebida medicinal o bien un jara-be si le añadían azúcar.

Pero además podemos asegurar que el vino por sí sólo constituye una bebida de lo más saludable. Así nos lo muestra el Dr. Laguna en unos comentarios que dedica al vino y en los que dice: "... Bebido con discreción es mantenimiento muy substancial y salubérrimo al cuerpo juntamente y al ánimo, pues, si bien miramos sus efectos y facultades, calienta los resfriados, humedece los exhaustos y consumidos, engorda los flacos, da color a los descoloridos, despierta los ingenios tardos y perezosos, hace buenos poetas, alegra los tristes y melancólicos, vuelve bien acondicionados los viejos gruñidores y muy difíciles, digérese y distribúyese por las venas más presto que todas las otras cosas de las cuales toma el cuerpo su refección, y, en suma, es único sustentáculo de la vida humana. Ultra las gracias dichas, tiene otra y digna de ser celebrada el vino, que es conciliador de las amistades..."

Ahora bien, siendo cierto que el vino tiene, sin duda, todas estas cualidades no es menos cierto que bebido sin medida puede llegar a ser un poderoso veneno. Siguiendo con los comentarios del Dr. Laguna, dice al respecto: "... no puede venir mayor daño, desventura ni desastre a un nacido que andarse todo cayendo, hablar cien mil desconciertos y desatinos, descubrir su secreto a quien no se le pide, encenderse en un fuego voluntario y dejarse ir a rienda suelta tras todo género de lujuria, y por decir, en suma, perder juntamente la razón y el sentido; los cuales inconvenientes, dejadas mil enfermedades aparte, suelen acarrear a los hombres tomándose demasiado el licor de la cepa".

En esta zona no se suele utilizar el vino para la ela-

boración de vinos medicinales, pero sin embargo sí que se utiliza la vid como remedio popular, pues aún es muy frecuente ver como aprovechan el **"lloro de la vid"**. Este no es otra cosa que un líquido que se aloja dentro de los sarmientos. Cuando por alguna causa se retrasa la poda hasta el mes de marzo, al cortar el sarmiento fluye gota a gota este líquido, diciéndose entonces que llora la vid o que se desangra.

Pues bien, son muchos los que recogen ese fluido en un recipiente bien limpio y lo usan para lavarse los ojos legañosos, irritados o simplemente cansados. Con poca cantidad es suficiente; se puede empapar un algodón y con el humedecer los ojos o bien aplicar el fluido directamente.

Aquellos que tienen la fortuna de tener la vid cerca de su casa o incluso tener una parra en su propia vivienda, lo que hacen es recoger el fluido con una copa e inmediatamente lavarse los ojos con él; pero otros que tienen que recorrer largas distancias para llegar al viñedo, suelen recogerlo en botellas —en muy poco tiempo se puede recoger más de medio litro— para que les dure varios días.

Esta savia tiene el inconveniente de alterarse con gran facilidad por lo que hay que usarla, a ser posible, el mismo día de haberla recogido, no siendo recomendable conservarla en el recipiente durante días.

DE LAS HIERBAS DEL CATARRO

Agrupo aquí a las hierbas que se usaban como pectorales para aliviar los resfriados y calmar la tos; y digo se usaban, porque desde hace ya muchos años estas hierbas han caído en un total desuso en medicina popular; si bien, es cierto que actualmente muchos aficionados a la fitoterapéutica las han retomado como remedio debido a los excelentes resultados que obtenían aquellas personas que las utilizaban.

Hasta mediados de este siglo era muy común tratar las afecciones de las vías respiratorias con cataplasmas, y en esta comarca, como en otras muchas, se usaba muy frecuentemente cataplasmas de harina de mostaza y de harina de linaza siendo muy común la utilización de las dos harinas juntas.

Esta cataplasma se hacía con las semillas molidas de la mostaza negra (*Brassica nigra* Koch.) y del lino (*Linum usitatissimum* L.), que ya se compraban molidas en el mercado y se hacía una pasta con la harina y agua. Esta pasta se ponía en una gasa que se aplicaba

en el pecho pero, según cuentan, producía tal escozor que era peor el remedio que la enfermedad. (11)

Por esta razón seguramente, muchas personas recurrían a otras hierbas cuando se trataba de curar los resfriados.

Una de estas plantas y seguramente la más utilizada era la **"malva"** (*Malva silvestris* L.) muy común por esta zona donde se cria junto a los caminos, taludes, etc.. Se caracteriza sobre todo por sus flores que tienen cinco pétalos de color rosa púrpura veteados de violeta. Las hojas poseen cinco lobulos y son algo afelpadas. Muy característico es el fruto que es redondeado, deprimido y como dividido en gajos; no es raro ver como los muchachos se comen estos frutitos.

De esta planta recolectaban las flores que dejaban secar rápidamente quedando, una vez secas, de un bonito color azul. Con una o dos cucharadas por taza de flores secas, preparaban una tisana que tomaban endulzada y bien caliente. Esta tisana les calmaba la tos y además les hacía sudar. Las propiedades pectorales que posee esta planta se deben al abundante mucilago que contiene la flor de malva. Se sabe que las hojas también contienen mucilago lo que explica que algunos utilizaran asimismo las hojas de malva.

Hay otra hierba que se empleaba para los catarros aunque mucho menos que la malva y normalmente cuando se tenía una tos pertinaz. Me refiero a la **"Amapola"** (*Papaver rhoeas* L.) una de las plantas más abundantes pero que últimamente los herbicidas la han desplazado de los trigales y relegado a ser hierba de bordes de camino. Es tan conocida por todos que sobra hacer cualquier descripción sobre ella. Sin embargo, hay que advertir de la existencia de otras especies de *Papaver* muy parecidas a esta que a primera vista son difíciles de distinguir, pero que si nos fijamos detalladamente veremos que el color de los pétalos es de otro tono y que la cápsula que encierra las semillas es distinta.

De la amapola recolectaban las flores que dejaban secar rápidamente y con las flores ya secas preparaban una infusión echando una cucharadita de flores por taza endulzándola a gusto y tomándola caliente.

Tanto las flores y hojas de malva como las flores de amapola suelen formar parte de los preparados de hierbas contra la tos que se venden en la actualidad.

Como ya vimos, algunos usaban las infusiones de tomillo para aliviar la tos convulsiva.

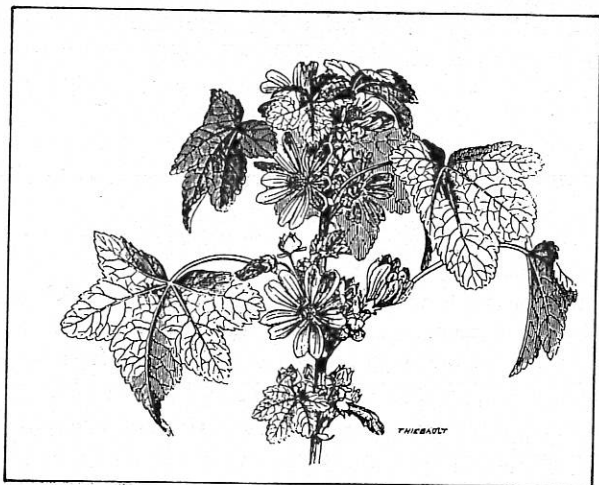


Fig. 11. Malva

DOS PLANTAS MAS

RUDA

La ruda que se cría por aquí es la "Ruta montana L.". La podemos encontrar en las laderas secas de buena parte de nuestra comarca y que tuvo bastante importancia desde la antigüedad hasta hace pocos años.

La planta mide de uno a tres palmos de altura y tiene las hojas divididas en segmentos muy finos. Sus flores son pequeñas y de color amarillento. No obstante lo más característico de esta planta es su olor; aquel que haya olido alguna vez una planta de ruda, no olvidará fácilmente el fuerte olor que despiden. Este olor, algo desagradable, se debe a la esencia que contienen las hojas.

Popularmente, la ruda, se ha usado mucho como emenagoga, es decir, para provocar la menstruación o para regularizarla si se tiene algo desarreglada. Se tomaba en infusión echando solamente una pizca por taza de la hierba fresca o seca. Sus efectos eran tan notables que hacían bueno el refrán que dice: si la mujer supiera las virtudes de la ruda, iría a buscarla a la luna.

En nuestra comarca, aunque hay gente que conoce esta virtud de la ruda, es mucho más conocida por el uso que se hizo de ella hasta no hace muchos años, para calmar los dolores de tripita de los niños pequeños. Para ello se usaba tanto la ruda fresca como seca. En una sartén al fuego se echaba aceite de oliva y cuando estaba caliente se añadía un puñadito de ruda troceada y se tenía un buen rato a fuego lento. Des-

pués se colaba para separar el aceite de los trozos de planta y con este aceite se frotaba la tripa de los infantes, que al cabo sentían gran alivio.

Este uso fue tan generalizado que incluso en esta zona el refrán anterior derivó en este otro: Si la mujer casada supiera las virtudes de la ruda, madrugaría para ir a buscarla con la luna.

A pesar de todas las virtudes de la ruda, hay que tener en cuenta que a dosis inadecuadas es planta tóxica, por lo que no conviene emplearla para uso interno si no se saben bien las dosis. Además la esencia tiene una sustancia (metilnonil cetona) con acción sobre las fibras musculares uterinas que a dosis altas puede provocar abortos pudiendo incluso producir la muerte.



Fig. 12. Ruda

Antiguamente la ruda tenía fama de antiafrodisiaca y con este propósito Hieronymus Bock en 1551 recomendaba a los monjes y religiosos que quisieran guardar castidad y conservar su pureza que fuesen constantes en tomar ruda en sus alimentos y bebidas. Lo cierto es que en algunos claustros se cultivaba ruda (12), aunque no se sabe con que fines.

GAMON

El Gamón (*Asphodelus albus* Mill.) se cría en terrenos altos y suele convivir con la encina. Puede llegar a medir más de un metro de altura y posee unas hojas alargadas situadas todas en la base de la planta. A lo largo del tallo se disponen unas flores blancas formando un largo racimo. Cada flor sale de una especie de hoja lanceolada (bractea). Sin embargo lo más característico, son sus raíces que están engrosadas en forma de tubérculos pudiendo ser muy numerosos. A estos tubérculos se les suele llamar popularmente "gamones".

Desde hace años he tenido especial interés por esta planta, ya que fui testigo de sus virtudes.

Una mujer padecía en un brazo una enfermedad cutánea de tipo eczematosa con eritemas que cada vez se le extendían más, ocasionándole una gran molestia por los continuos picores que sufría. Fue tratada con antisépticos y con distintas pomadas con corticoides

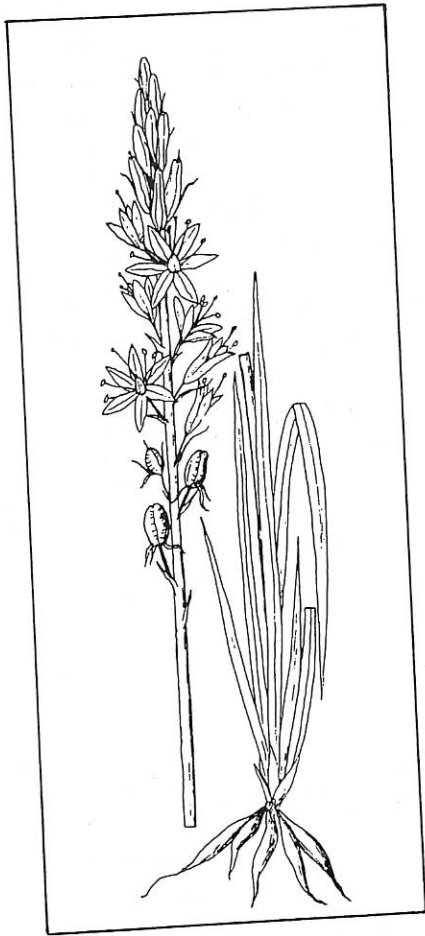


Fig. 13. Gamón

durante bastante tiempo sin conseguir ninguna mejoría. Su marido, que fue pastor durante mucho tiempo, al ver la situación, se fue al monte a coger gamones, que él sabía que iban bien para estas cosas. Una vez en casa lavó los tubérculos, los cortó en rodajas y los cocció. Con esta cocción lavó el brazo varias veces durante el día. Esta operación la repitió a diario y a los pocos días desapareció por completo el eczema. (13)

Al preguntar a los lugareños sobre esta planta, me cuentan que antiguamente se usaba este cocimiento para curar la sarna. Tal vez por eso, se usa actualmente para las afecciones cutáneas que cursan con picores.

DE LA RECOLECCION

En la recolección de hierbas, es primordial conocer perfectamente la planta que se va a recolectar. Hay numerosas hierbas que son muy parecidas entre ellas, de tal forma que se puede cometer el error de coger una planta tomándola por otra. Además, entre las plantas que existen en esta zona, hay algunas que son tóxicas pudiéndose dar el caso de confundir una hierba saludable con otra tóxica. Con relación a estas posibles confusiones, me viene a la memoria un caso ocurrido hace algunos años en Salamanca en el que unos muchachos encontraron una hierba con unos tubérculos que tomaron por nabos; al comerlos, les produjeron una intoxicación de fatales consecuencias. Evidentemente no eran nabos, sino otro tubérculo parecido al nabo y de gran toxicidad conocido como "nabo del diablo". Afortunadamente casos como éste no son comunes, pero si no estamos seguros de conocer la planta, mejor será dejarla en su sitio.

Una máxima en toda recolección es el respeto a la naturaleza. "Los primitivos, conscientes de que profanaban la naturaleza al arrancarle los secretos de sus plantas medicinales, dejaban como ofrenda y reconocimiento algo valioso. Se trataba de restituir a la naturaleza lo que se le ha robado, de devolverle lo que le pertenece". (14)

Por supuesto, no es preciso llegar a este extremo, pero sí tener un mínimo cuidado y recordar que hay especies que se encuentran en peligro de extinción. Por esta razón se cogerá solamente aquellas partes de la planta que se vayan a utilizar. Si la parte utilizada es la raíz o tubérculo de una planta vivaz (15) se procurará no coger más plantas que las necesarias. También habrá que tener cuidado cuando se trata de recolectar semillas.

A ser posible, no se cogerán las hierbas en días nublados y mucho menos cuando esté lloviendo, por lo que se intentará como norma general recolectarlas en día soleado y mejor si es al mediodía.

Para trasladar las plantas recolectadas, se debe usar un fardel o un canasto y no utilizar bolsas de plástico.

Una vez recolectadas hay que desecarlas rápidamente para que los fermentos no alteren los principios activos. Generalmente esta desecación se hace a la sombra y en lugar ventilado. En esta comarca suelen usar los desvanes bien ventilados, extendiendo las

plantas en el suelo sobre una tela de saco, papel de estraza o incluso sobre papel de periódico.

Las plantas ya secas se pueden guardar de diversas maneras. La mejor forma sería meterlas en saquitos bien cerrados colocados en cajas de hojalata. Aquí es costumbre hacer manojos si se trata de plantas enteras; si las guardan troceadas utilizan a menudo frascos de vidrio.

Sea como fuere, conviene renovar las provisiones todos los años, porque hay muchas plantas que con el tiempo pierden poco a poco sus virtudes.

- (1) Narración recogida en "La gran plaga" de Lohr Von Wachendorf.
- (2) El poeta Scheha-Beddin cita al muftí de Aden como el primer gustador de café.
- (3) Hay otra grama "Agropyrum repens", también con propiedades diuréticas, que se suele denominar "grama de las bóticas" o "grama del Norte".
- (4) Una planta officinal es aquella que se usa en medicina y está recogida en la Farmacopea.
- (5) Los medicamentos cardiotónicos se obtienen a partir de las hojas de "Digitalis purpurea" y "Digitalis Panata". Especies afines a la estepilla.
- (6) El lampazo es planta bienal; es decir, el primer año echa las raíces y las grandes hojas a ras de suelo, y el segundo, los tallos con sus hojas y flores. Las hojas que se recogen, son las del primer año.
- (7) Existe otro espliego "Lavandula spica" con las mismas virtudes pero menos frecuente por esta zona; el color azul de las flores de este espliego es más intenso.
- (8) El usado aquí es un llantén perenne y cespitoso que puede ser "Plantago subulata".
- (9) No doy el nombre científico al ser una planta que nunca he clasificado, aunque a simple vista parece que se trata de un Senecio de gran porte.
- (10) Hay una planta "Anthemis cotula" a la que también llaman "margaza" o "magaza" y se puede confundir con la manzanilla fina.
- (11) Era muy frecuente comprar parches en cuya superficie venía pegada una capa del polvo de mostaza; este parche se humedecía y se aplicaba al pecho.
- (12) Generalmente, la ruda que se cultivaba no era ésta, sino otra (Ruta graveolens. L.) con idénticas propiedades.
- (13) En "Plantas medicinales" de P. Font Quer se menciona que en la provincia de Castellón de la Plana también se emplean estos tubérculos para los eczemas.
- (14) Prof. Juan Esteva de Sagrera.
- (15) Planta cuyos órganos aéreos son anuales y cuyas raíces viven varios años.

FERNANDEZ CASAS, J. CEBALLOS JIMENEZ, A. "Plantas silvestres de la Península Ibérica. (rupícolas). H. Blume ediciones. Madrid 1982.

FONT QUER, P.: "Plantas medicinales. El Dioscórides renovado". Editorial Labor, S.A. Barcelona, 1980.

GARCIA ROLLAN, M.: "Claves de la flora de España". Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. 1981.

LOSA ESPAÑA, M. RIVAS GODAY, S. MUÑOZ MEDINA, J. M.^a: "Botánica descriptiva" Vol. II Fanerogamia. Gráficas del Sur, S.A. Granada 1974.

ILUSTRACIONES DE PLANTAS

- Fig. 1, 2, 4, 5, 9, 10, 12. Del libro "Plantas medicinales" FONT QUER, P.
- Fig. 3, 13, Del libro "Claves de la flora de España". GARCIA ROLLAN, M.
- Fig. 6, 8, 11, Del libro "Las plantas que curan y las plantas que matan". MONTANER Y SIMON Editores y 1887.
- Fig. 7, Del autor.