

Jesús de la Fuente Novella

Breve guía de las plantas medicinales del valle del Alto Tiétar (Ávila).



Introducción

La flora de este valle es riquísima, muy variada, tanto en individuos como en especies.

Desde las altas cumbres de Gredos donde sólo pueden vivir musgos y líquenes hasta el fondo del valle, en que medran plantas típicamente mediterráneas; como el olivo, la vid, la higuera, hasta el naranjo (también se cultiva el tabaco) existe una variadísima gama de clases, órdenes, familias, géneros y especies.

Por debajo del piso de los musgos y líquenes aparecen las sabinas y los brezos, siguen los piornos y más abajo aparecen los pinos (*Pinus pinaster*) llamado negral por los habitantes de la zona, jaras y labiadas, robles y castaños, y más abajo alcornocques, encinas, alisos y fresnos. En el fondo del valle olmos, llamados negrillos, que actualmente están en regresión debido a una enfermedad que mueren (Grafiosis). En las laderas de la sierra, así como en el fondo del valle, hay ricos prados naturales donde abundan las gramíneas y leguminosas.

También abundan los pinos piñoneros, llamados albares por las gentes de la zona (*Pinus pinea*).

Dado el gran número de plantas que hay en el valle y que tienen aplicaciones medicinales, sólo citaremos algunas de ellas y algunas aplicaciones.

Primero va el nombre vulgar (pues la mayoría de las gentes las conocen por él), después el científico, luego la familia, características, época de floración, dónde se encuentran, aplicaciones y modo de usarlas.

ABROJO. (*Tribulus terrestris*). Zigofiláceas.

El abrojo es una planta rastrera, cuyos tallos si están en buena tierra pueden alcanzar hasta medio metro de largo; sus hojas están compuestas de varias hojitas más pequeñas. Las flores tienen color amarillo.

El fruto del tamaño aproximado de un garbanzo pequeño, lleva unos salientes punzantes muy duros, que si los coges sin precaución se te clavan (quién no recuerda, sobre todo aquellos que antes andaban descalzos y los que íbamos calzados pero con la suela gastadas, aquellos agudos pinchazos que nos obligaban a pararnos cuando los habíamos pisado, para quitarnos el abrojo).

Se cría en los caminos, viñas, olivares, etc.

Florece en verano.

Sus principales virtudes medicinales son: astringentes y para combatir las enfermedades del aparato genitourinario.

Se toman en cocimiento.

ACHICORIA (*Cbicatorium intybus*). Compuestas.

La Achicoria es una planta que puede alcanzar hasta un metro de altura, tiene muchas ramas de color verde pálido, sus flores son de color azul y por la noche se cierran volviendo a abrirse a la mañana siguiente cuando el sol empieza a calentar. Se cría al borde de los caminos, carreteras y en los prados.

Sus virtudes son: tónica, aperitiva y estomacal.

Se emplea en forma de tisanas. Su raíz se usa como sucedáneo del café.

ACÓNITO (*Acónito napellus*).**Ranunculáceas.**

Existen principalmente dos especies de acónito: el aconitum de flor amarilla, *Aconitum lycotonicum* (Aconito metalobos) y el aconito de flor azul, *Aconitus Napellus*. El acónito es una planta que como se cría en la parte alta de las montañas se seca en otoño por ser el lugar donde vive cubierto por las nieves en invierno, pero cuando llega la primavera de sus raíces brota un recio tallo que puede alcanzar un metro de altura. De este tallo salen unas grandes hojas divididas en muchos gajos; sus flores como antes decíamos son azules o amarillas y tienen forma de casco.

Florece en verano y se cría en los prados y junto a los manantiales, pero en zonas de gran altura.

Según los toxicólogos la aconitina (el alcaloide principal del acónito) es el más tóxico de todos los alcaloides y bastan tres o cuatro miligramos de dosis para ser mortal, por lo cual su uso está únicamente a prescribir por el facultativo.

Se emplea contra el reumatismo, gota, herpes, neuralgias. En algunas regiones se emplea para envenenar las carnes que luego se colocan para matar las alimañas.

AGRIMONIA (*Agrimonia eupatoria*).**Rosáceas.**

La Agrimonia es una planta que se cría en los setos y ribazos, puede alcanzar hasta un metro de altura, tiene tallos tiesos, las hojas de forma ceolada y las flores en racimo, su color es amarillo, son pequeñas y su forma la típica de las rosáceas.

Sus virtudes son: Astringente, antiinflamatoria y diurética. Como astringente tiene aplicación en las afecciones de la boca y faringe.

En infusión se usa en forma de gargarismos. También se puede aplicar su infusión en forma de té contra la diarrea.

ALFILERES. (*Frodium cicutarium*).**Geraniáceas.**

Esta planta suele ser muy abundante en primavera y aún en otoño si viene lluvioso. De muchachos las llamábamos *alfileres*

y *relojes*, y con ellas jugábamos a los relojes. También las recolectábamos para dárselos a los conejos caseros. Es una hierba que tiene los tallos acostados. Las hojas están muy recortadas y las flores tienen color rosado. Los frutos terminan en un largo pico, de ahí el nombre específico de *cicutarium* (de cigüeña).

Se cría en prados, viñas, olivares, bordes de caminos y antes, cuando no estaban los suelos tapados con el cemento en las calles y hasta en el patio de la escuela.

Sus principales virtudes medicinales son: las astringentes y hemostática, por lo cual se empleaban para combatir las hemorragias sanguíneas.

Se toma su jugo fresco, machacando la planta y colando el jugo. Se le puede añadir azúcar.

ALISO (*Aldus glutinosa*).**Betuláceas.**

El Aliso es un árbol que puede alcanzar hasta 30 metros de altura. Su tallo tienen la corteza de color pardo, sus hojas tienen forma redondeada y son muy viscosas. Tiene flores masculinas y femeninas. Las masculinas tienen forma de racimo alargado. Las femeninas tienen forma de piña.

Se cría a las orillas de los ríos y arroyos, su sombra es muy placentera en los días calurosos. Sus hojas se emplean para remediar las molestias de los pies cansados. Su corteza en forma de cocimiento sirve contra las afecciones de la boca y garganta.

AMAPOLA (*Papaver rhoeas*).**Papaveráceas.**

Esta planta es archiconocida tanto del habitante del campo como el de la ciudad, pero, como se dice, la conocen por encima y por eso la vamos a describir. Es una plante herbácea que brota en primavera y cuando empiezan los calores del mes de junio (al menos en esta zona), se secan después de haber realizado su ciclo vital. Si medra en buenas tierras llega a tener más de medio metro de altura. Sus hojas tienen profundos gajos y los tallos están llenos de pelillos. Las flores al principio

están en un capullo cerrado y tienen un color pálido que poco a poco se va enrojeciendo hasta su eclosión. Como todos sabemos, los pétalos son de color rojo con una mancha negra (combinación luciferina). El fruto: muchos frutitos están encerrados en una cápsula (*Pixidio*) que tiene una tapa.

Se cría en muchos lugares, mieses, viñas.

Las hojas deben recogerse por la mañana y secarlas a la sombra. Las cápsulas deben recogerse cuando aún están verdes.

Su principal aplicación es para combatir la tos de niños y ancianos y también para conciliar el sueño. Se toma en forma de tisanas.

ARUN (*Arun maculatum*).

Aráceas.

El Aro es una planta que tiene un tubérculo hundido, del cual salen unas hojas grandes de color verde oscuro; del centro del ramillete de hojas sale una especie de cucurucho de color blanco y en su centro una especie de espiga donde se encuentran las flores. Los frutos son de color rojo. Se cría en los sotos y ribazos cerca de los ríos.

Su tubérculo sirve para los catarros bronquiales y como purgante, pero no se debe emplear sin prescripción facultativa, pues puede ser tóxico.

BELEÑO. (*Hyosciamus niger*).

Solanáceas.

Existen dos especies de beleño: el Beleño niger, que es el que describiremos y el Beleño alba o beleño blanco. Ninguno de los dos he encontrado en el término de Sotillo, pero sí en el de Higuera de las Dueñas. (Mi padre lo traía abundante cuando iba a los baños del Real de San Vicente).

Es una planta herbácea que puede llegar casi a un metro de altura. Sus hojas tienen muchas escotaduras, sus flores son de color amarillo-violeta. Sus frutos de bolsa más ancha por debajo que por arriba y lleva una especie de tapadera; sus semillas son pequeñas de color blanco, de ahí que las gentes las confundiesen con gusanillos. Florece en primavera y verano y se cría al

pie de los muros, en los escombros y es-tercoleros. Tienen casi los mismos principios activos que la belladona.

Las gentes del pueblo aspiraban los humos del beleño para combatir el dolor de muelas, y como con el calor saltaban las semillas mi padre decía que eran los gusanillos de la muela enferma. El efecto era debido a que la aspiración de estos humos producía una narcosis que amortiguaba el dolor.

En la Edad Media lo emplearon con otras sustancias en los aquelarres. Sus alcaloides o sus sales se emplean para combatir la enfermedad de Parkinson.

BERROS (*Nasturtium officinalis*).

Crucíferas.

Los berros son una planta que si no le falta el agua es perenne, es decir, los hay en todas las estaciones del año. Se crían en los arroyos y fuentes. Si las aguas son profundas pueden medir hasta un metro de altura. Los tallos son carnosos y huecos, las hojas tienen color verde oscuro. Las flores son muy pequeñas de color blanco y los frutos están en vainas estrechas como en casi todas las crucíferas. Su principal virtud es la de combatir el escorbuto y también la vitaminosis. Tienen sabor picante.

BOLSA DEL PASTOR. (*Capsella bursa pastoris*).

Crucíferas.

La bolsa del pastor, llamada también pan y quesillo, recibe el nombre de bolsa del pastor por la forma de sus frutos, que se parecen al morral que suelen llevar los pastores. Es una hierba que si tiene humedad florece todo el año y si no hay suficiente humedad sólo al final de invierno y en primavera. Es una hierba que puede alcanzar hasta medio metro de altura, sus hojas tienen forma de lanza alargada y de borde escotado. Sus flores son pequeñas de color blanco, pero lo que la hace inconfundible son sus frutos, de los que ya hemos descrito su forma. Se cría en los caminos, huertas, sembrados. Es muy abundante.



Bolsa del Pastor. (*Capsella bursa-pastoris*).

Su principal aplicación es contra las metrorragias y dismenorreas (regulariza las reglas y combate los dolores de éstas). También se puede emplear para cortar los flujos de sangre por la nariz, empleando un paño o un poco de algodón con el zu-

mo de esta planta y taponando con ello la nariz. Para su aplicación en el caso de las molestias de éstas se hace una tintura, tomando la planta fresca y machacada y echándola en una botella con tres cuartos de litro de agua y cuarto de alcohol y dejando macerar, pudiéndose tomar una cucharada antes de las comidas y cena.

BRIONIA (NUEZA) (*Brionia dioica*).

Cucurbitáceas.

La brionia es una planta que brota en primavera y se seca en invierno. Es planta trepadora, pues lleva zarcillos con los que se agarra a otras plantas o a las rocas. Sus hojas son parecidas a las de la vid. Es planta dioica, es decir, hay plantas machos y plantas hembras. Sus flores son de color verdoso. Las femeninas aparecen sobre una especie de uvita que engordando da fruto rojo.

Las gentes se comen los brotes y los llaman espárragos de nueza. Es un purgante muy enérgico, por lo cual se debe prescindir de comerla, así como de tomar sus aplicaciones sin prescripción médica.

CANTUESO. (*Lavanda pedunculata*).

Labiadas.

Existen dos variedades de la misma especie; la *Lavandula stoechas* y la *Lavandula pedunculata*. Esta última se distingue por llevar la flor en largo pedúnculo, de ahí su nombre y es la que abundó en esta zona. Las gentes les llaman *Tomillo del Señor*, pues con ellos se hacían las luminarias el día del Corpus, por encima de las cuales saltábamos los jóvenes, y perfumaban el aire.

Es una mata muy ramosa, cuyas ramas llevan muchas hojas de color verde blanquecino. El tallo termina en una espiga de forma de piña con cuatro caras, y en el extremo en unas largas hojas de color morado igual que toda la espiga.

Se cría en los terrenos pedregosos o arenosos que no tengan cal. Florece en primavera.

Sus aplicaciones son como desinfectantes de llagas y heridas, y como sahumario.

CARDENCHA. (*Disacus follonum*).

Disacáceas.

La Cardencha, que se llama así porque servía para cardar la lana, es una planta que puede llegar a tener dos metros de altura, su tallo es recto y está erizado de espinas, así como las hojas que son alargadas y que estando colocadas a pares, una frente a otra, forman una especie de vaso donde se acumula el agua de lluvia (la palabra *dipsacus* significa tengo sed). El tallo termina en una cabeza de forma ovoide que lleva unas largas espinas, en las cuales van las flores, de color rosado.

Florece en verano. Se cría en los prados y borde de las regueras, pues necesita tierra fresca.

Su aplicación en medicina es como diurética, sudorífica y aperitiva. Se toma en infusión.

CARDO SANTO (*Dnicus benedictus*).

Completas.

Este cardo es una planta rastrera, sus hojas están pobladas de espinas en sus bordes; sus flores tienen color amarillo. Florece en primavera y verano, se cría en las viñas, olivares, entrepanes.

Es planta tónica y aperitiva y se empleó para combatir las calenturas intermitentes.

Se puede tomar como aperitivo macedorando sus cabezuelas en un buen vino.

CEBOLLA ALBARRANA. (*Scilla verna*).

Liliáceas.

Esta planta como su nombre indica tiene un bulbo (cebolla) que no está del todo enterrado, de forma que se le puede ver sin necesidad de separar la tierra que cubre su gran parte. De este bulbo, en cuanto empiezan las lluvias otoñales, brotan unas hojas de color verde oscuro, que duran todo el invierno y parte de la primavera. Del extremo del bulbo sale una especie de tallo, en cuyo extremo superior aparecen las flores.

Sus virtudes medicinales son como tónico cardiaco. De ella se hacen numerosas preparaciones farmacéuticas.

No se debe usar sin prescripción facultativa.

CELIDONIA. (*Chelidonium majus*).

Papaveráceas.

La celidonia, llamada también *hierba de la golondrina*, es una planta herbácea que brota a finales del invierno y en primavera; tiene las hojas muy divididas en gajos, que son de color garzo, sus flores son de color amarillo, y cuando se corta o rompe el tallo brota un líquido anaranjado.

Se cría en lugares húmedos, cerca de los muros o las rocas.

Posee acción sedante, aumento del rendimiento cardiaco, y acción hipoglucemiante.

Su látex tiene la propiedad de destruir las verrugas, por eso se llama hierba verruguera. Debido a su toxicidad no debe emplearse en uso interno.

CICUTA. (*Conium maculatum*).

Umbelíferas.

Existen dos especies de cicuta: la *Conium maculatum* y la *Cicuta virosa*. La primera se cría en los setos y escombros, la segunda en las fosas inundadas. Ambas tienen las hojas muy divididas, los tallos huecos y olor viroso y ambas son muy tóxicas.

Sus hojas y sus frutos producen cierto grado de anestesia y se han empleado para combatir el asma, la tos ferina y los dolores de estómago. Sus pomadas producen una narcosis al ser absorbida por la piel y se emplean para combatir las neuralgias.

Debido a su toxicidad no debe usarse sin prescripción médica.

CINOGLOSA. (*Cinoglosun officinalis*).

Borragináceas.

La Cinoglosa es una planta que tiene un tallo rollizo, las hojas son lanceoladas pero muy alargadas (*Lengua de perro*), las flores son de color vinoso.

El tallo y las hojas están cubiertos de un vello fino. Florece de mayo en adelante. Se cría en el borde de los caminos.

Se emplea para combatir las inflamaciones de las vías respiratorias y digestivas. También para sanar heridas y atajar las úlceras tórpidas.

CORNICABRA. (*Pistacia terebinthus*).
Anacardiáceas.

La cornicabra, llamada así porque suele tener unas excrescencias en forma de cuerno de cabra, originadas por la picadura de un mosquito y dentro de las cuales, cuando llega su tiempo, ocasionan los huevos puestos por dicho *Cinipes* y aparece la nueva generación de dichos mosquitos. También creen que dichos cuernos son los frutos de la cornicabra.

Esta planta es un pequeño arbolito que suele tener las ramas de color encarnado, las hojas están compuestas de otras hojas más pequeñas de forma elíptica.

Las flores carecen de corola (es planta dioica). Los frutos son de color rojo.

Se cría generalmente entre las rocas.

Sus principales propiedades medicinales son: la astringente, sobre todo las aga-

Cornicabra. (*Pistacia terebinthus*).



llas, para combatir la ascitis, que machacadas se dejan macerar en vino y que después de colado se toma en copitas.

De su corteza se saca una trementina que se emplea en la industria de los barnices.

CORREHUELA. (*Convolvulus arvensis*).
Convulvunáceas.

La correhuela es una planta rastrera, que si encuentra algo donde agarrarse se enreda y trepa por el soporte que ha encontrado. Las hojas tienen forma aovada, pero con dos orejuelas, la corola tiene forma de embudo y es de color blanco o rosada.

Se cría en los prados y tierras de labor y si hay humedad dura casi todo el año, excepto en invierno.

Su aplicación medicinal es como purgante.

Se emplea en forma de tisana haciendo un infusión con hojas frescas machacadas. Se le puede añadir unos granos de anís, o una copita para darle buen gusto.

DEDALERA. (*Digitalis purpurea*).
Escruculariáceas.

De este género existen varias especies en la Península, pero aquí la que más abunda es la *D. purpurea* (otras son *Lutea*, *Oscura*, *Nevedensis*).

Recibe el nombre genérico de *Digitalis* porque sus flores tienen forma de dedil. Es una planta bienal, pero también puede ser "perenne"; el primer año echa un rosetón de hojas a ras del suelo; el segundo año echa un vástago en el cual se forma un ramillete donde van las flores. Las hojas tienen forma de lanza pero muy alargadas (se parecen a las de la *Cinoglossa*), llevan un vello y son pegajosas. Las flores son de color púrpura, son zigomorfas y en su base tienen una especie de copa. El fruto es una cápsula que tiene forma de cono.

Florece de mayo a julio. Se cría junto a las rocas y muros.

Su principal virtud es la de regular los movimientos del corazón (se toma en forma de gotas prescritas por el facultativo). Favorece la producción y expulsión de la orina.

DIENTE DE LEÓN. (*Taraxacum officianalis*).

Compuestas.

Esta planta tiene una raíz que cuando se corta echa una especie de leche, el tallo es muy corto y por eso parece que no lo tiene, las hojas tienen unos gajos muy agudos que parecen los dientes de un león. Las flores tienen color amarillo y los frutos llevan una especie de pelos (*vilano*), gracias a estos pelos el viento dispersa las semillas. Se cría en los huertos, viñas y prados.

Sus virtudes son: aperitiva y purifica la sangre. Se puede comer en ensalada.

ENEBRO. (*Juniperus comunis*)

Cupresáceas.

Existen dos especies de enebros; el común, *J. Comunis* y el Oxicentro *J. Oxycedrus*. Ambas especies son dioicas, es decir hay individuos machos e individuos hembras.

Son árboles que pueden llegar a tener hasta 10 metros de altura, pero normalmente son mucho más bajos. Tienen el tronco generalmente recto y de color pardo-rojizo. Las hojas son muy punzantes y los frutos son como unas bolitas de color azulado, las del *comunis* y rojas las de *oxicedrus*.

Se crían en los lugares secos, acompañando a pinos y encinas. Sus gábulas (las del *comunis*) sirven para fabricar la ginebra. De la madera del *Oxicedrus* se obtiene por destilación la miera o aceite que sirve para combatir las llagas y para combatir la sarna de las ovejas.

ESCOBÓN. (*Sarothamus scoparius*).

Leguminosas.

El escobón, llamado también retama negra, es un arbusto que puede alcanzar hasta más de dos metros de altura y tener un tronco más grueso que el antebrazo de un hombre. Lleva muchas ramas en posición casi vertical, pero poca hojas.

Sus flores son de color amarillo, se forma de amariposada, lo típico de las papilionáceas. Sus frutos están contenidos en unas vainas, como leguminosa que es.



Estramonio. (*Datura stramonium*).

Se crían en lugares secos, sobre todo en aquellos que el monte ha sido degradado. En algunas ocasiones constituye una verdadera plaga, pues invadiendo casi todo el suelo no deja brotar aquellas hierbas que sirven de alimento al ganado.

Según algunos autores es un tónico cardíaco, es un potente diurético. Se emplea en infusión echando sus flores en agua hirviendo.

ESTRAMONIO. (*Datura stramonium*).

Solanáceas.

El estramonio es una planta que si está en buena tierra puede alcanzar un metro de altura, si está en tierra mala, crece raquílica. Sus hojas tienen una forma casi triangular que terminan en una punta muy aguda; en los bordes también llevan pun-

tas. Sus flores son blancas y tienen forma de trompetillas (de muchachos, dada muestra ignorancia, las chupábamos y por eso las llamábamos chupaderas; tienen un sabor ligeramente dulce). Los frutos tienen forma de huevo y están erizados de agudas espinas, que si te las clavabas cuando están secas y duras te producen un fuerte dolor. En la madurez estas cápsulas se abren lateralmente y aparecen los frutos de color negro. Se cría en las viñas, en las corralizas, barbechos, etc.

En la Edad Media se usó para preparar los filtros en los aquelarres (dicen que aspirando sus humos o vapores se siente uno ingravido). Su principal aplicación es para combatir el asma. Se fuma en forma de cigarrillos que ya vienen preparados de la farmacia, aunque también los puede hacer el mismo paciente.

FUMARIA. (*Fumaria officinalis*).

Fumariáceas.

La fumaria, llamada así porque se creía que emanaba de los vapores de la tierra. Es una pequeña planta que tiene el tallo muy ramoso de color de vino tinto y cuyas hojas son de color verde claro, las flores son pequitas de color también de vino tinto. Se cría en al borde de los caminos y entre las mieses. Florece en primavera, pero con los primeros calores se agosta, pues sus tallos son muy tiernos.

Su virtud medicinal es principalmente la depurativa. Se toma machacada y mezclada con azúcar.

GERANIO DE SAN ROBERTO. (*Geranium robertianum*).

Geraniáceas.

El Geranio de San Roberto es una planta que puede llegar a tener más de medio metro de altura. Sus tallos tienen color rojizo. Sus hojas tienen varios gajos, que en conjunto la dan una forma palmeada. Las flores son de color rosado. Se crían junto a las rocas y los muros, en lugares frescos, durante la primavera y principio de verano.

Sus propiedades medicinales son: anti-diabéticas, y contra las inflamaciones de la garganta. Se usa en forma de cocimiento.

GORDOLOBO. (*Verbascum thasus*).

Scrufulatiáceas.

El gordolobo, es una planta bianual; el primer año echa una roseta de hojas a ras del suelo, y al segundo año un brote vertical que puede alcanzar metro y medio o más de altura. Las hojas tienen forma de lanza pero son muy anchas y están cubiertas de una especie de borra. Las flores son de color amarillo y están colocadas en la mitad superior del tallo, y parece que están pegadas a él, pues el rabillo es muy corto.

Se cría al borde de los caminos y también en viñas y olivares. Florece a finales de primavera y en el verano. Sus flores son pectorales. Sus hojas son tóxicas y se emplean en la pesca fraudulenta, pues machacadas y echadas a los charcos los peces mueren y se pueden coger fácilmente. También se usaban antes sus hojas para hacer mechas de candil. Se usa en forma de infusión de sus flores para combatir los catarros.

GRAMA. (*Cynodom dactylum*).

Gramíneas

La Grama, cuyo nombre científico significa diente de perro, es una hierba que tiene los tallos subterráneos (De ahí que las gentes los confundan con raíces). Las hojas son muy alargadas y las espigas son también muy finas.

Se cría en viñas, olivares, huertas y muchas veces es difícil de extirpar, pues si se la deja prosperar se extiende por todo el suelo y apoderándose de la humedad y nutrientes puede ocasionar la muerte de las demás plantas. Sus virtudes medicinales son la diurética, y también para las obstrucciones del hígado y bazo.

Se toma en infusión. En época de penurias se pueden comer sus tallos cocidos.

HIERBA CANA. (*Senecio vulgaris*).

Compuestas.

La hierba cana, llamada así por el color blanco de unos pelillos que llevan en sus flores, es una planta que puede alcanzar hasta treinta o cuarenta centímetros de altura. Es muy ramosa y tanto el tallo como



Hierba cana. (*Senecio vulgaris*).

las hojas son muy angulosas.

Su color es verde amarillento, y los vértices de los ángulos tienen color de vino tinto pero claro. En el extremo de las ramas están las cabezuelas de color amarillo. Cuando el fruto está maduro se recubre de un globo de pelos blancos que al soplar el viento salen volando y de esta forma se dispersan.

Si la tierra tiene humedad (huertos) florece casi todo el año; si está en seco sólo en primavera.

Es planta muy abundante, sobre todo en primavera. Se cría en olivares, viñas, cunetas, etc.

Su principal virtud medicinal es provocar las reglas y regularlas.

Se usa en medicina casera machacándola en un almírez y echándole agua, y se le añade azúcar según el gusto de cada uno. Esta agua se tomará tres o cuatro veces al día.

HIERBA MORA. (*Solanum nigrum*).
Solanáceas.

Esta planta, que algunos confunden con la Belladona (*Atropa belladonna*), es una planta que si está en buena tierra puede alcanzar más de medio metro de altura. Sus hojas tienen forma aovada, con dientes en los bordes y los nervios se marcan muy bien. Su color es verde oscuro. Sus flores son pequeñas de color blanco y tienen forma de campana. La típica de las solanáceas. Sus frutos son bayas negras que si las aplastas te manchan los dedos de negro.

Es hierba muy abundante en verano; se la encuentra en huertos, viñas, olivares.

Sus virtudes son: narcótica y sedativa. Su zumo se emplea para combatir los dolores de las hemorroides.

HINOJO. (*Foeniculum vulgare*).
Umbelíferas.

El hinojo (que algunos confunden con el anís, debido a su olor) es una planta que puede alcanzar la altura de un hombre. En su base tiene un rosetón de hojas divididas en lascinias muy finas. Del centro del rosetón sale un largo vástago de color verde claro, que también lleva hojas muy divididas. En su extremo lleva una umbela con flores amarillas. El fruto es alargado. Tanto el tallo como las hojas tienen un sabor entre dulce y picante.

Se cría en las cunetas, bordes de los caminos, prados. Es una planta muy abundante.

Su principal virtud es la carminativa, es decir, ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo. Dicen también que excita la producción láctea de las mujeres que crían.

Se toma en infusión. También se puede masticar crudo.

HIPERICON. (*Hypericum perforatum*).
Hipericáceas.

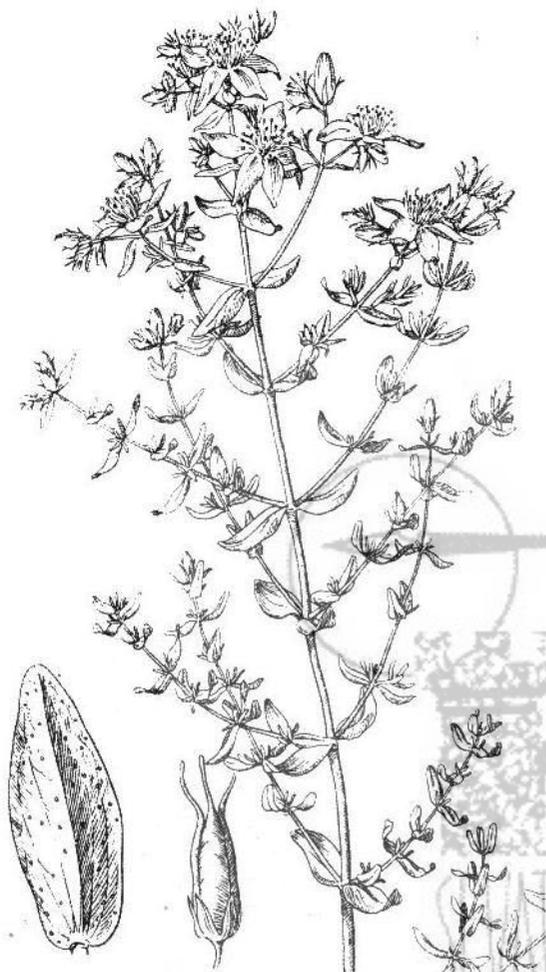
Esta planta que brota en primavera y se seca en verano, y que puede alcanzar un metro de altura, tiene un tallo recto y rígido, las hojas pequeñas y vistas al trasluz se ven unos puntitos transparentes (de ahí el apellido de *perforatum*) que son unas glándulas donde lleva los principios activos. Sus flores son de color amarillo y están colocadas en un ramillete.

Se cría en el borde de los caminos y en los prados.

Sus flores se recolectan cuanto están en plena floración (En junio, al menos en esta zona) y se las deja secar. Se puede cortar la planta y colgarla. Sus virtudes son la digestiva y para calmar los dolores de las quemaduras. Según dicen, se ha descubierto que es muy eficaz para combatir las depresiones. Se usa en forma de aceite para calmar los dolores de las quemaduras. Como digestivo se emplea en forma de cocimiento.

JARA. (*Cistus ladaniferus*).
Cistáceas.

Existen muchas especies de este género,



Hipericon. (*Hypericum perforatus*).

pero sólo citaremos a la *ladaniferus* que quiere decir la que lleva ládano. Esta es un arbusto que puede medir hasta casi dos metros de altura, cuyo tallo es casi recto, sus hojas tienen forma de lanza pero muy alargadas, y son muy pegajosas. Las flores son de color blanco, pero suelen llevar unas manchas de color rojo. Los frutos son globosos y están divididos en compartimentos. Las hojas despiden un fuerte olor. Se cría en las laderas soleadas, prefiere los terrenos calizos pero también vive en los silíceos. Florece a finales de primavera.

De esta planta se extrae una materia llamada ládano que se usaba como calmante para los nervios, pero ya apenas se usa, siendo su principal aplicación en perfumería.

LLANTEN. (*Plantago mayor*).

Plantagináceas.

Existen varias especies de llantenes, siendo las principales: el llanten mayor (*plantago mayor*), el llanten medio (*plantago medio*) y el llanten menor (*plantago lanceolata*).

El llantén mayor es una planta que está formada por una roseta de hojas que nacen de un tronco enterrado, y así parece que no tiene tallo. Las hojas son muy anchas y tienen como un largo rabo.

Del centro de la roseta brotan unas largas espigas de flores sentadas y de estas flores nacen unos frutitos pequeñitos que gustan mucho a los pájaros

Se cría en los prados frescos, en las cunetas, en los huertos.

Florece en primavera y verano. Es planta astringente y sirve para combatir las enfermedades de la boca y garganta. Se usa en forma de cocimiento.

Existen también muchas especies de malvas (*praviflora*, *moschata*, *hispánica*) pero sólo describiremos la "silvestris", que es una planta que si es está en buena tierra puede alcanzar casi un metro de altura. Sus hojas de contorno palmeado tienen cinco gajos festoneados. Su corola está formada por cinco pétalos unidos por su base, sus estambres están unidos en un solo haz (flor típica de las malváceas). Sus frutos forman una especie de rueda (panacillo).

Florece en primavera y verano. Se cría en los prados, caminos, viñas.

Sus flores se emplean para combatir los catarros. En forma de cataplasmas para ablandar los diviesos. Para combatir los catarros se toman en forma de tisana.

LUPULO. (*Humulus lupulos*).

Cannabáceas.

El lúpulo es una planta trepadora, que se encarama a los árboles o a los muros.

Cuando sus brotes están tiernos las gentes los comen, y los llaman espárragos mocosos. Las hojas son muy ásperas y están divididas en tres gajos de forma de hoja de flecha con varios dientes. Tiene flores masculinas y femeninas. Éstas están agrupadas en una especie de piña. Se cría en los setos, si tiene frescor. Florece en verano.

Es diurético, tónico y sedante. Se emplea para aromatizar la cerveza. También se emplea para combatir la Satiriasis. Se toma en forma de tisana.

MARRUBIO. (*Marrubium vulgare*).

Labiadas.

El marrubio es una planta que puede medir medio metro o más de altura. Sus tallos son cuadrados, sus hojas redondeadas y muy festoneadas y de color blanquecino. Sus flores de color blanco están agrupadas en unas formas de pelotas. Florece en primavera y verano. Se cría en los caminos, al pie de los muros, en los escombros.

Sirve para combatir las afecciones del aparato respiratorio, la clorosis y el histerismo.

Su mejor forma de tomarlo es en forma de vino de marrubio, que se obtiene echando unas sumidas de marrubio en un buen vino y dejándolas en él unos días.

MELISA. (*Melisa officinalis*).

Labiadas.

La melisa llamada también torongil, de toronja, limón, por su olor, es una hierba que secándose en verano vuelve a brotar en el otoño con las primeras lluvias. Su tallo de sección cuadrangular puede alcanzar casi un metro de altura. Sus hojas de forma acorazonada tienen los bordes dentados y tiene color verde no muy oscuro. Las flores son de color blanco o ligeramente rosado y tienen la forma típica de las labiadas. Toda la planta tiene un agradable olor a limón.

Florece en primavera y verano (si está en sitios frescos).

Se cría (al menos en esta zona) junto a las cercas de piedra de las fincas y entre las zarzas.



Melisa. (*Melisa officinalis*).

Sus virtudes son: tónica, estomacal, estimulante, tranquilizante, antiespasmódica. Se toma en forma de tisana. Es una planta muy escasa.

OREGANO. (*Origanum vulgare*).

Labiadas.

El orégano es una planta que puede alcanzar hasta un metro de altura; las hojas que nacen dos en cada nudo están enfrentadas, tienen forma aovada y están llenas de pequeñas gotitas de esencia. Las flores son pequeñas de color rosado. To-

da la planta despiden un olor agradable (aroma de montaña).

Florece en verano y se cría principalmente en las montañas. Es planta tónica y digestiva. Se emplea en forma de tisana. También se emplea para dar sabor a los guisos y a las aceitunas.

ORTIGA. (*Urtica dioica*).

Urticáceas.

Existen varias especies (*pilulifera*, *dioica*, *urens*).

La ortiga mayor es la llamada *dioica*, que puede llegar a tener un metro de altura y tiene sección cuadrada. Las hojas tienen forma acorazonada alargada. El tallo lleva unos pelillos que cuando tocan la piel penetran en ella y producen un picor muy molesto. Las flores son muy pequeñas y las hay macho y hembra.

Florece en verano. Se cría donde hay materia nitrogenada, estercoleros, corrales de ganado y cunetas.

Sus virtudes son: antiescorbútica, diurética, rebaja el azúcar de la sangre.

Se debe tomar hervida. Contra los dolores reumáticos, se puede sacudir la región afectada con un manojo de ortigas.

PARIETARIA. (*Parietaria officinalis*.)

Urticáceas.

La parietaria es una planta que puede alcanzar los 30 centímetros de altura, pero según algunos autores si medra en tierras con muchos nutrientes, puede llegar a los 2 metros (yo nunca la he visto de esa altura ni con mucha aproximación). Su tallo es verde brillante por el haz. Las flores son de color verdoso y muy pequeñas. Los frutos son muy pequeños.

Se cría al pie de los muros y rocas (de ahí su nombre parietaria).

Si tiene frescor puede florecer casi todo el año.

Su principal virtud es la diurética.

Se emplea en forma de infusión. Se le puede añadir azúcar o miel.

ROMERO. (*Rosmarinus officinalis*).

Labiadas.

El romero es una mata que puede llegar a

tener hasta 1 metro de altura, verde todo el año. Sus tallos son rollizos, las hojas son alargadas y estrechas de color verde intenso por el haz y blanco por el envés. Las flores son bilabiadas (lo típico de las labiadas) y de color azul pálido.

Las hojas y las flores tienen un fuerte olor aromático.

Florece casi todo el año.

Se cría generalmente en los encinares.

Sus virtudes son estimulantes y antiespasmódico.

En uso interno se toma en forma de infusión. Para combatir las llagas también se usa en forma de infusión. Para combatir el reuma se obtiene el alcohol de romero, echando las sumedidas de éste en alcohol y dejándolo unos días en reposo.

RUDA. (*Ruta montana*).

Rutáceas.

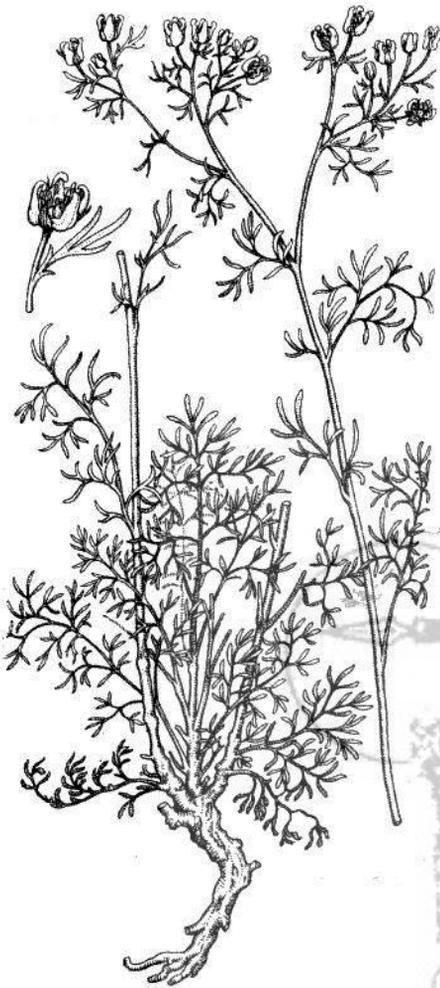
Existen varias especies de Rudas (*linifolia*, *graveolens*, *angustifolia*, *chapelensis*), pero aquí solo trataremos de la *montana* que es la que conocemos más en este lugar y que tiene un tallo recto y unas hojas muy finas en las cuales se observan unos puntitos traslúcidos, que es donde está la esencia. Las flores tienen la forma típica de las rutáceas. Su tallo es como un disco, su caliz tiene cinco sépalos y su corola cinco pétalos, lleva cinco estambres y cinco carpelos.

A esta misma familia pertenecen varios géneros, entre ellos el *citrus*: naranjas, limones, cidras, bergamias.

La *ruta graveolens* es la cultivada para obtener su esencia, pero la que aquí tratamos tiene los mismos principios activos.

Florece a finales de primavera y durante el verano. Se cría en las laderas soleadas, aunque no es muy abundante (al menos aquí).

Sus virtudes son la emenagoga, para provocar las reglas, también como abortiva, pero su uso es peligroso, por eso se debe prescindir de su uso para ese fin. Al exterior se puede emplear el aceite de ruda o el alcohol de ruda para combatir los dolores articulares.



Ruda. (*Ruta montana*).

Toda la planta tiene un olor muy fuerte que a muchos molesta.

RUSCUS. (*Ruscus aculeatus*).

Liliáceas.

El ruscus, que muchas gentes llaman carrascas (que *arrascan*) y que se empleaban para deshollinar las antiguas chimeneas, es una planta que puede llegar a tener un metro de altura, tiene un rizoma subterráneo, vástagos tiesos y filodios (que son tallos aplanados cargados de clorofila, que las gentes confunden con las verdaderas hojas). Tiene la forma lanceolada acorazonada con un vértice muy agudo, que pincha. En los foliolos nacen unas pequeñas flores.

Es planta dióica, es decir, tiene flores masculinas y femeninas. El fruto es rojo y redondeado, como si fuese una cereza.

Florece en primavera, y los frutos aparecen a finales de otoño e invierno.

Se cría junto a las tapias de piedra, junto a las zarzas. Es muy corriente encontrarlo en los montes de encinas.

Sus virtudes son diuréticas y aperitivas. Entra en la composición de las cinco raíces. Se puede tomar su rizoma hervido, añadiendo un poco de azúcar.

SANGUINARIA MENOR (NEVADILLA).

(*Paronychia argentea*).

Cariofiláceas.

La sanguinaria menor es una planta rasteira, cuyas ramas salen a flor de tierra. Las hojas son pequeñas ovaladas pero picudas. Las flores se agrupan en glomérulos y son de color blanco, de ahí el nombre vulgar de nevadilla. Florecen en primavera y verano, pero se suelen secar pronto debido a que se crían en pedregales y secarrales.

Sus principales virtudes medicinales son: la diurética y para purificar la sangre. Se emplea en cocimiento y da un líquido color rojo, de ahí su nombre de sanguinaria.

SANGUISORBA MENOR. (*Posterium sanguisorba*).

Rosáceas.

La sanguisorba menor (existe la sanguisorba mayor, *sanguisorba officinalis*, pero yo no la he visto en esta zona) es una planta que puede tener una media de 40 cm de altura. Su tallo es anguloso, sus hojas son pequeñas de forma lanceolada, con los bordes más angulosos. Las flores se agrupan en una especie de piña y tienen un color rojizo (de ahí el nombre de sanguisorba).

Florece a finales de primavera y en verano, si está en tierra fresca.

Se cría en los ribazos, senderos, lugares incultos.

Se emplea en forma de cocimiento para combatir las irritaciones de la garganta y para lavar las llagas y heridas.

SAÚCO. (*Sambucus nigra*).

Caprifoliáceas.

En esta zona existen dos especies de saúco; el arbóreo *saúco nigra* y el herbáceo, *saúco ebulus*, pero como tienen casi las mismas propiedades medicinales, solo describiremos el primero.

Este es un arbusto que puede llegar a tener varios metros de altura. Sus hojas son de forma lanceolada-alargada, con el ápice curvo. Las flores son pequeñas y están en ramilletes casi a un mismo nivel. Los frutos son de color negro. Florece entre abril y mayo. Se cría a la orilla de los ríos y arroyos.

Su virtud principal es la sudorífica y diurética.

Las hojas se toman en infusión como sudoríficas.

VERBENA. (*Verbena officinalis*).

Verbenáceas.

La verbena es una planta herbácea, que tiene un tallo casi recto que puede llegar a tener casi un metro de altura; las hojas tienen forma lanceolada pero muy alargada. Las flores están colocadas en unas largas espigas, son muy pequeñas y de color lila.

Florece en verano y otoño. Se cría en lugares frescos, prados, ribazos, a orillas de los ríos y arroyos. Sus virtudes son depurativas y excitante estomacal.

Se usa en forma de tisana o cocimiento.

VERDOLAGA. (*Portulaca oleracea*).

Portulacáceas.

La verdolaga es una planta rastrera muy ramosa. Aparentemente no tiene tallo, pues salen todas las ramas a ras del suelo, tiene color rojizo y son muy carnosas. Las hojas tienen forma de espátula. Las flores son muy pequeñas y pasan inadvertidas, si no se examina la planta con cuidado. Florece en verano.

Se cría en huertas, viñas y bordes de los caminos.

Su principal virtud medicinal es como emoliente en forma de cataplasmas.

Se puede comer en ensalada y actúa como antiescorbútica.

ZARZA. (*Rubus fruticosus*).

Rosáceas.

No vamos a describir la zarza, pues es de todos archiconocida, sino sus propiedades. Es astringente y se usa para combatir las inflamaciones de la boca y garganta. Se pueden mascar los tallos jóvenes, o bien en cocimiento.

Las zarzamoras son también astringentes y se puede hacer jarabe y vino con ellas.

Con la zarza, cuyo nombre vulgar empieza con la última letra de nuestro alfabeto, acabo la cita de aquellas plantas que tienen una aplicación medicinal muy notoria y que yo conozco en el campo de esta región o zona y no en los libros, ya que hay muchísimas en la flora española y en otros lugares de la tierra de las que sólo tengo idea por los libros de botánica (canela, clavo, boldo, etc.).

Aunque nunca la he visto *in situ*, por su gran valor farmacológico por ser muy tóxica, cito al acónito, el cual fue localizado y traído hasta donde yo esperaba (por no poderlos seguir dada mi mayor edad) desde la parte alta de la garganta de Mijares por los buenos amigos, aficionados y colaboradores, José Luis Martínez Tomás, Antonio Lambas y Melchor Peinado González.

Para consulta:

Plantas medicinales. Edic. Daimón.

Flora básica. Emilio Guinea.

Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Pio Font Quer.

Ilustraciones:

Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Pio Font Quer. 10ª edición Barcelona, 1987