

A LA CURACIÓN A TRAVÉS DEL SABER POPULAR: ESTUDIO ETNOBOTÁNICO DE BÉLMEZ DE LA MORALEDA

Francisco José Fuentes Pereira

Resumen

Este artículo realiza un recorrido por la medicina popular, que por medio de ciertas prácticas y el uso de las plantas medicinales, se ha venido utilizando desde antiguo en Bélmez de la Moraleda para la curación de las diversas males que aquejaban a la población. Constituye un interesante compendio de plantas curativas, con nombres a veces muy expresivos, que son el legado de la medicina más tradicional heredada de la experiencia acumulada a lo largo de los siglos.

Summary

This articulates carry out a journey for the popular medicine, that by means of certain practices and the use of the medicinal plants, you/he/she/it have come back utilizing from old in Bélmez of the Moraleda for the cure of the diverse wrongs that [aquejaban] to the population. You/he/she/it constitute an interesting summary of healing plants, with names sometimes very expressive, that they are the legacy of the most traditional medicine inherited of the experience accumulated along the centuries.

Llamamos Medicina Popular a todos aquellos conocimientos y prácticas que ha empleado el pueblo tradicionalmente para mantener y/o recuperar la salud perdida. Una tradición cultural que está desapareciendo en nuestros días (como el resto) debido no tanto a la superación de la mayoría de los factores que condicionaron su existencia a lo largo de siglos, como a la ola de modernidad y el sentimiento de rechazo inmediato por todo lo que huela a antiguo o se presente con cierto halo de irracional en que vivimos actualmente.



Fueron numerosos y de entidad los condicionantes que llevaron a nuestros antepasados a aceptar el hecho de la necesidad de estudiar, experimentar, conservar y transmitir los conocimientos obtenidos acerca del empleo de los recursos que ofrece la Naturaleza en la lucha contra la enfermedad. Entre ellos, se me ocurre que pudieran encontrarse los siguientes (aparecen ordenados en secuencia lógica):

- Aislamiento geográfico motivado, entre otros condicionantes, por la difícil orografía y el secular mal estado de las vías de comunicación.
- Bajo nivel de instrucción.
- Apego y confianza en la tradición, personalizada en los mayores.
- Escaso avance de la ciencia médica basando sus conocimientos en el método científico.
- Dificil acceso a la atención facultativa: falta de profesionales, poder adquisitivo casi nulo.
- Creencias religiosas muy arraigadas.
- Creencia en historias maravillosas, supersticiones, fatalismos (no podemos olvidar en este apartado la enorme importancia que tiene la Noche de San Juan en estas materias).
- Necesidad de encontrar soluciones ante el hecho de enfermar y/o morir.
- Mayor conocimiento y contacto íntimo y diario con la Naturaleza.
- Vida junto a los animales, verdadera fuente de experiencias sobre productos curativos y/o nocivos (recuérdese, por ejemplo, cómo se purgan, ingiriendo hierba, algunos carnívoros domésticos: gatos y perros).
- Fácil acceso a productos naturales, a partir de una vida enteramente desarrollada en el campo y de la existencia de una de las floras más ricas de Europa.
- Alto nivel de emigración, y consecuente despoblación, en buena parte del presente siglo.

En la Medicina Popular encontramos una mezcla que pone en contacto íntimo lo mágico con lo irracional (supersticiones, castigos divinos,...). Ello ha motivado un cierto descrédito de las propiedades curativas de algunas plantas; descrédito que hoy se hace más patente. Sin embargo y gracias al avance de las ciencias médicas, químicas y farmacológicas, conocemos hoy que casi todas las facultades "mágicas" de estos productos naturales contienen sustancias verdaderamente conducentes a la curación y/o superación de las dolencias para las que tradicionalmente se emplearon: estas sustancias se conocen como *principios activos*, y que, siendo de muy diversa naturaleza, forman parte de la composición

de numerosos medicamentos de los que podemos encontrar en un laboratorio farmacéutico moderno.

En este afrontar el hecho de enfermar desde un medio como el nuestro y en un marco temporal como el que describe la sociedad rural de los siglos anteriores al XX (incluso podríamos incluir la primera mitad de nuestro siglo), se han encontrado tres vías fundamentales: la intercesión de una persona "con gracia", especializada en un determinado padecimiento físico, que vive en el mismo núcleo de población y que ofrece sus servicios por motivos de vecindad; el conocimiento, vía tradición oral, de propiedades curativas atribuidas desde antaño a ciertas plantas o sus frutos; y el curanderismo, al que se acudía desplazándose al lugar en que, en cada momento, se erigía y extendía su fama sanadora una determinada persona que se consideraba a sí misma como tocada por la mano divina para este fin. No será objeto de nuestro estudio esta última vía, pues en él tratamos de acercarnos a la tradición de nuestro pueblo, a nuestro acervo cultural en el que, afortunadamente, no se recuerdan casos recientes de curanderismo y sí una rica tradición en las otras dos.

Dos partes diferenciadas en este estudio: a) en primer lugar se recogen algunos de los males que tratan las "rezaorah" o gentes "con gracia", a partir de sortilegios y rezos que mezclan el uso de materiales tradicionales con retazos y alusiones a la vivencia de la fe cristiana entendida de manera especial en aquellas épocas; b) más tarde se ofrece una muestra de remedios caseros procedentes de la herencia familiar y/o local, a partir de las plantas y sus frutos, principalmente.

Tanto los remedios naturales como las plantas medicinales que se citan en el presente trabajo proceden de la tradición cultural de Bélmez de la Moraleda, donde han sido identificadas, primero, a través de las sucesivas baterías de entrevistas que se realizaron con el "Vocabulario Popular Belmoralense"; y más tarde se concretaron con una serie de consultas realizadas con el objeto de fijar los detalles y terminar por definir algunos aspectos. El resultado, unido a una amplia revisión bibliográfica es el que a continuación les ofrezco. Vaya desde aquí mi más sincero agradecimiento a todos los que han colaborado de una u otra manera en la realización del presente estudio.

2.- REMEDIOS NATURALES

Llamamos con este nombre a aquellos ritos esencialmente curativos que practican las personas "con gracia". Estas contraen su virtud generalmente al recibir, en el más absoluto secreto, el legado, herencia de alguno de sus mayores y consistente en el conocimiento del proceso simbólico y los rezos necesarios para

la sanación de cada enfermedad; y ello sucede así siempre y cuando se comprometan a no divulgar estos conocimientos a nadie, salvo, en su día, a la persona elegida como sucesor y continuador de la tradición; ya que, de lo contrario, el sortilegio aprendido y ejecutado por tal persona, perdería toda efectividad.

No obstante, la "gracia" también puede recibirse de manera directa por el especial momento y circunstancias en que tuvo lugar su nacimiento. Así, se le atribuye tal virtud al quinto hijo nacido del matrimonio cuyos cuatro hijos anteriores tienen el mismo sexo que este quinto.

En la composición del rezo entran a formar parte 3 componentes que resultan fundamentales para el éxito del mismo:

- Componente religioso fuertemente arraigado.
- Pureza u ortodoxia del procedimiento.
- Sugestión en los participantes.

AFECCIONES DE GARGANTA

Son numerosas las ocasiones en que nos hallamos afectados por algún proceso catarral, una gripe, un enfriamiento, una tos persistente, o cualquier otra dolencia que afecta a la zona faríngea y laríngea, principalmente. Pues bien, como dice la máxima: a grandes males, grandes remedios. Y esto ha venido ocurriendo, a lo largo de siglos en nuestra tierra: la falta de conocimientos científicos, la escasez de medios para costear medicamentos, unidas a un mayor apego y conocimiento de la naturaleza y las posibilidades farmacológicas de numerosos productos extraídos directamente de ella; todo ello ha posibilitado que abunden también las recetas para el tratamiento de los males de garganta. De entre las relatadas por nuestros entrevistados ofrecemos a continuación las siguientes:

- Toma de vapores del cocimiento de hojas secas de eucalipto: este cocimiento se echa en una "zafa" y se coloca en el suelo. Entonces el individuo se sienta ante ella, dejándola entre las piernas, y agacha la cabeza de manera que las fosas nasales queden en el centro de la columna de vapor que asciende. Ayuda a absorber mayor cantidad de vapor al cubrirse la cabeza con una tela tupida, formando una especie de choza en la que la cabeza sostiene la tela que cae por todos sus lados.
- Toma de vapores de agua hervida con unas gotas de amoníaco.
- Toma de vapores del cocimiento de higos secos y "granzones". Los "granzones" son las pajas gruesas que quedan en la era, o en el pesebre de las bestias, como desecho.
- Aplicación de emplastos a base de "empeña" de gallina. La "empeña" es la grasa que recubre la "higadilla" de esta ave. La tal grasa se extraía del animal muerto

y se aireaba (sin exponerla directamente al sol, pues pierde sus propiedades). Entonces se guardaba en tarros y se usaba cuando había que sanar una garganta dolorida. Para ello se aplicaba sobre un papel de estraza que previamente había sido calentado con la plancha; o bien se exponía a una fuente de calor este papel con la grasa untada, con el objeto de que se derritiera y se extendiera por todo él. Una vez conseguido esto, se recubría la grasa con otro papel de estraza, hasta elaborar el emplasto, que se aplicaba directamente sobre la garganta del individuo afecto y se cubría con una gruesa bufanda.

- Aplicación de emplastos formados con papel de estraza, sobre el cual se añadía, consecutivamente, una capa de manteca semiderretida de cerdo, una molla de pan, otra capa de manteca y todo ello se volvía a cubrir con papel de estraza. Se aplicaba sobre la garganta, tapándolo con una bufanda.

EL AREHTÍN

Este es el nombre que popularmente se aplicó a un tipo de sarna que atacaba principalmente a los labios, dejándolos blanquecinos y acostados. Se usó un remedio contra ella que resultaba bastante eficaz: el remedio partía de un batido homogéneo de glicerina y bicarbonato, que solía encargarse en botica.

LA CAHNE CORTÁ

Se denomina así a la situación que se produce tras una caída, un accidente, en el que va a existir un desgarró o un tirón, o cualquier otro problema muscular.

Su curación constituye una de las especialidades de las gentes "con gracia" de la Sierra Mágina. Para ello, según mis noticias, se utiliza un recipiente de barro, que se coloca invertido en una zafa. Sobre el "puchero" de barro se colocan unas tijeras abiertas en forma de aspa. Por otra parte, en la zafa se vacía agua caliente mientras se recitan algunas oraciones. Si existe "cahne cortá" (u no otro tipo de dolencia), y la curandera tiene éxito en su intento, el agua debe introducirse en el puchero de barro; y lo seguirá haciendo (cada vez menos) hasta que la dolencia haya curado, momento en el cual el agua deja de entrar en el puchero para quedarse sobre la "zafa".

Mientras se espera a ver si el agua se introduce o no en el puchero, se recitan en cada una de las cuatro esquinas de las tijeras abiertas, una serie de rezos de tradición cristiana, además de otros del tipo:

"¡Fulano, que yo te curo
la cahne cortá,
que la cahne cortá
güerv'a su lugáh!.

Primero fue Crihto
y er mah fue vihto.
Muera'r mah y viva Crihto,
amén, amen, amen".

LA CULEBRILLA

Se conoce con este nombre la afección nerviosa de carácter agudo causada por el virus "herpes zoster" (virus de la varicela). Se produce por activación de este virus en personas parcialmente inmunes a él, causando un dolor neurálgico intenso en la zona inervada por dicho nervio, sobre el recorrido del cual se distribuye una erupción de vesículas arracimadas de color violáceo.

Para su curación vuelve a hacerse indispensable la participación de una curandera. El ritual vuelve, en algunos casos, a guardar relación con oraciones católicas combinadas con frotos de agua tintada con simientes de "osobuco". En otras ocasiones las simientes son suplantadas por emplastos que se colocan en la zona afectada. Estos emplastos se componen de manteca de cerdo, ceniza de romero y aceite de freír rosas.

LA DESIPELA.

Llámase así popularmente a la erisipela ocular, enfermedad caracterizada por inflamación y enrojecimiento de los tejidos que orlan al ojo, posterior al padecimiento, en este, de cualquiera de los procesos infecciosos que le afectan: rijas, infecciones por microbios, etc.

Por ello, cuando se padecía uno de estos procesos, se evitaba exponer el ojo enfermo al aire, pues se decía que si el aire daba al ojo, atacaba la "desipela". No obstante, cuando el mal había sido contraído, se acudía a una persona que tuviera "la gracia" de curar la "desipela". Estas personas con gracia usaban rezos que sólo ellas conocían y en los que el "osobuco" segado antes del amanecer jugaba un papel esencial.

DOLORES DE ESTÓMAGO

Para una afección tan común parece lógico pensar que exista un remedio en la sanación popularmente transmitida. Y así es, aunque, en este caso, se trata de una práctica un tanto salvaje y de la que parece difícil inferir una causalidad lógica. El remedio en sí consistía en tomar un pichón vivo, rajarlo (literalmente) con unas tijeras y aplicarlo así sobre la zona dolorosa, sujetándolo con un vendaje. Se acompañaba con la toma frecuente de aguas serenada.

Afortunadamente, estos casos de conducta inexplicable, incluso salvaje, son muy poco abundantes en nuestra tradición. Tanto es así que entre el numeroso material recogido tan sólo encontramos este caso, junto al de colocar una "albarca" usada o una piel de borreguito en los genitales a la mujer recién parida, una vez ha arrojado la placenta.

FORÚNCULOS E INFECCIONES EN LA PIEL

Varios fueron los remedios usados para rebajar la pus de los forúnculos y curarlos. El primero que nombraremos se llamaba "Ungüento de Canutillo": se despachaba en la botica y sólo había que derretir una pequeña cantidad de éste (como la yema de un dedo) y aplicarlo sobre la herida, tapándolo con un trapo o gasa. Pero para aquel que no tenía recursos suficientes para acudir a la farmacia, también se emplearon con este fin las hojas peladas del "sanalotó", lavándolas y cubriéndolas con un trapo limpio o gasa, y cambiando este apósito cada vez que la hoja se secaba.

Contra las infecciones manifestadas a nivel de piel el remedio más popularmente extendido era el extraer sangre del mismo paciente; sangre que después se añadía sobre la zona afecta a razón de 3 gotas cada dos días. Se confiaba, con ello en la curación. Pero lo que se consideraba mano de santo para estos casos era un poco de polvo de detrás de la puerta de una cuadra, aplicado directamente sobre la herida. Esto, que parece una gran barrabasada, sin embargo, guarda relación con el hallazgo del *penicillium notatum*, el moho del que procede la penicilina.

LOMBRICES Y PARÁSITOS

Para remediar las molestias que éstos parásitos intestinales causaban (sobre todo a los más pequeños, a los niños), la persona "con gracia" recomendaba un remedio casero a modo de enema, que se componía de agua con jabón y aceite de oliva. Ello se incluía en una "pera" con un tubo en su extremo que esta persona ponía a su disposición amablemente, una vez desinfectada tras su uso anterior (pues la pera circulaba por todo el pueblo).

ER MAR D'OJO

Se trata ésta de una especie de maldición que solían dirigir algunos gitanos u otras gentes con ánimo vengativo hacia una persona o a su familia por alguna afrenta recibida. Tiene connotaciones particulares en nuestra comarca.

Por ello se procuraba estar mucho tiempo al lado del recién nacido, ya que se pensaba que, no estando aún bautizado, era éste más susceptible de ser afectado por el mal. Para otros, por el contrario, podía producirse de una relación muy intensa entre personas: de puro cariño.

La sintomatología del "mar d' ojo" es suficientemente conocida (decaimiento, obnubilación, fiebre mantenida,...); sin embargo, son más propias de cada zona geográfica las "recetas" para que nadie te haga mal de ojo o para acabar con él.

Recojo en estas páginas unas cuantas de ellas que he podido recopilar en la tradición curandera de Bélmez:

- I. Según uno de los remedios recogidos, para evitar el mal de ojo, hay que disponer o llevar una cruz en un colgante, junto a un "tallo de romero macho" y una cuenta de un rosario para colgarlo todo del cuello.
- II. Se resolvía la situación mediante:
 - a) Rezo de ciertas oraciones: "Yo te conjuro, por tal espíritu maligno....".
 - b) Quema de esparto y romero diariamente. Quemarlos sobre ascuas vivas y poniendo las ramas en forma de cruz.
 - c) Ablución con el humo de esta quema al niño enfermo: para ello se le situaba la cara encima de la columna de humo, mientras se van trazando cruces en la cabeza de éste.
 - d) Todo este proceso debe repetirse durante cinco días seguidos.
- III. Otras recetas añaden tomillo y "uña de león": simiente que transporta el "vulánico" o diente de león.
- IV. Cuando los remedios anteriores no daban resultado, se salía de noche aún al campo, y se cortaban ramas de "torobihco" antes de que las tocara el sol, y se llevaban a un lugar oscuro, por idéntica razón, por que no las tocara el sol. Luego, en una habitación oscura, se ponía al niño (portando un crucifijo) en el plato de una báscula y se echaba el "torobihco" recolectado en el otro plato, hasta que se igualaran los pesos.

LAH QUEBRANCIÁH

Este es el nombre con que popularmente se designaban las hernias, o tumoraciones blandas y palpables bajo la piel, producidas por la dislocación de una víscera fuera de su enclave habitual.

La más comúnmente tratada por las curanderas locales era la hernia inguinal de los recién nacidos. La curaban ajustándole al niño una madeja de algodón, a modo de braguero, previa reducción de la hernia, traccionando suavemente hasta colocar los intestinos nuevamente en su ubicación natural.

LA REHCORDERA

Nos referimos, para finalizar este apartado, a la pirosis, la acidez de estómago, que así se llama en nuestro pueblo. Siempre se ha usado "calbonato" o "gaseosah de papelillo" para remediarlo. Suelen producirla los alimentos muy pesados, o muy grasos, y es invocada si se toma agua durante la digestión (dos horas siguientes a la comida).

Para acabar con ella era normal echar mano del "bihcalbonato", disolviendo una cucharada en un vaso de agua.



Papiro de Ebers

2.- PLANTAS MEDICINALES

Desde muy antiguo se conoce en uso de las plantas típicas de un determinado lugar geográfico por parte del pueblo que lo habita. La referencia más antigua la encontramos en el papiro egipcio de "Ebers", que se fecha en el 1.550 a. de C., y que ya nos habla de la intervención de las plantas en las recetas curativas de las enfermedades del momento. Posteriores a este hallazgo, pero de idéntica importancia histórica son las Tablillas Sumerias de Kramer. Más tarde constituyeron otros hitos el amplio desarrollo del arte de curar en la India y, sobre todo, en Grecia. Se incorporan estos saberes a la Europa Medieval a través de dos vías: la herencia romana, que bebió en la tradición griega; y la floreciente ciencia médica que los árabes rehabilitan y desarrollan, también a través de la lectura de los griegos, pero, sobre todo, del conocimiento de las sociedades orientales.

Así, hasta nuestros días, sobre todo en sociedades rurales como la nuestra, el vulgo ha venido conociendo perfectamente las propiedades de cada planta en concreto (por la ley de la analogía) y han transmitido generación por generación estos conocimientos. De esta manera llegan hoy hasta nosotros referencias a estos conocimientos, si bien un tanto desdibujados, ya que el abandono del mundo rural y sus costumbres por parte de los que en él nacieron es, desgraciadamente, cada día más notorio.

No obstante, considero muy interesantes las aportaciones que varios informantes han realizado y que son las siguientes:

ABERFA (del griego däfne: laurel, a través del árabe ad-diflä).

Nombre castellano: Adelfa.

Nombre científico: *Nerium oleander*.

Descripción: Arbusto de la familia de las apocináceas de hojas persistentes, parecidas al laurel, y flores de diversos y llamativos colores. Crece a orillas de los ríos. La flor es venenosa; no así sus hojas.

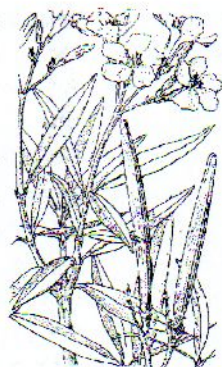
Uso medicinal: Tiña. Estimulante del crecimiento capilar.

Contraveneno en la picadura de alacrán.

Recolección y conservación: En verano, antes de la floración completa. Secar a la sombra. Guardar en talega.

Modo de empleo: Usar con precaución y sólo por vía tópica: es muy tóxica. Cocer las hojas y aplicarlas en forma de emplasto en la zona afectada. Contra la picadura de alacrán se usa la planta fresca y madura, seccionando el tallo de ésta y aplicando esa savia resinosa, esa "lechecilla", en el lugar donde se produjo la picadura.

Otros usos descritos: Cardiotónico. Desórdenes circulatorios. Diurética (enfermos cardíacos). Contra la sarna.



ABERFA

AGUARDIENTERA (del latín aqua-ardentis: cierta bebida espirituosa).

Nombre castellano: Aguja de Pastor. Peine de Venus.

Nombre científico: *Scandix pecten-veneris*.

Descripción: Planta que crece silvestre en terrenos áridos, con 80 cm. de altura, tronco leñoso y hojas divididas en filamentos. Al final de los tallos jóvenes crecen las florecillas, que son blancas y se agrupan en conjuntos de 10-15 de estas.

Uso medicinal: Digestivo. Tónico estomacal.

Recolección y conservación: Se recolecta la raíz, que se seca al sol. Una vez seca se maja en el mortero, hasta que quede lo más fino posible (en polvo). Conservar éste de la humedad.

Modo de empleo: En infusión, añadiendo 2 o 3 cucharadas de polvo de la raíz machacada al agua hirviendo. En bebida, cocimiento de las hojas secas y mezcla de este cocimiento con alcohol.

Otros usos descritos: Diurética. Aperitivo. Antiinflamatoria. Astringente. Empleada en cistitis, cistopielitis y gastroenteritis.

ALLOZA (del árabe al-lauza: la almendra).

Nombre castellano: Almendruco.

Nombre científico: *Prunus amygdalus*.

Descripción: Almendruco, almendra inmadura, de cáscara aún no lignificada, con el mesocarpo aún verde, que después pasará a ser la almendra propiamente dicha. Tiene una cubierta verde gruesa (exocarpo carnoso) y fuerte que se come cuando está en estado de inmadurez (sabor ácido); y un interior blanco y blando que será luego el "collo" de la almendra (y que en este estado tiene un sabor amargo). La capa verde se caerá cuando llegue la madurez.

Uso medicinal: Laxante.

Recolección y conservación: A finales de la primavera. Cuidado con las curas que se realiza al árbol con productos fitosanitarios. Lavar bien.

Modo de empleo: Comerlo directamente del árbol, pero cuidando no tomar demasiadas, por el peligro que supone el alto nivel en cianuro del hueso.

Otros usos descritos: En forma de aceite: cremas cutáneas. Quemaduras.

Antiespasmódica. Contra la gastritis. Antitusígena. Analgesia ótica.



ALLOZA

AMAPOH (del mozárabe apapaura: flor de la amapola).

Nombre castellano: Flor de la amapola.

Nombre científico: *Papaver rhoeas*.

Descripción: Planta que nace en los sembrados en otoño.

Hojas en gajos profundos y tallos largos de hasta 50 cm., con pelillo. En primavera se abre la flor de pétalos rojos intensos y una cabezuela negra y abultada.

Uso medicinal: Calmante. Somnífero (empleado en niños con problemas de sueño).

Recolección y conservación: Recolectar las cápsulas en mayo, cuando aún no estén maduras (una semana después de abrirse la flor). Las mejores horas son las posteriores al amanecer. Secar bien al sol. Guardar de la humedad las cabezuelas secas.

Modo de empleo: Se prepara una infusión con las cápsulas o pistilos, una vez secados.

Otros usos descritos: Antilipémico (pectoral). Propiedades narcóticas y paralizantes. Béquico. Antiespasmódico. Sedante.



AMAPOH

ARFILETÓN (del árabe al filál: lo que se entremete).

Nombre castellano: Alfilerillo de Pastor.

Nombre científico: *Erodium cicutarium*.

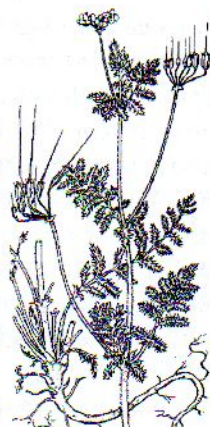
Descripción: Hierba anual o bienal de la familia de las geraniáceas, de flores rosadas y frutos alargados que se disponen verticalmente y terminan en pico (de ahí su nombre); sus flores son rosadas.

Uso medicinal: Hemostático (contra las menstruaciones excesivas).

Recolección y conservación: Una vez segada, la lavaremos bien y la pasaremos por el mortero.

Modo de empleo: Se prepara el zumo de la planta fresca; zumo que pasaremos por el colador antes de tomarlo. Tomar en ayunas.

Otros usos descritos: Astringente. Diurética. Tratamiento de la menopausia.



ARFILETÓN

CORREGÜELA (del latín corrígia: tira de cuero).

Nombre castellano: Correhuela.

Nombre científico: *Convovulus arvensis*.

Descripción: Planta muy común, de la familia de las convovuláceas, de pequeño alzado, pero que se extiende por los campos formando con sus prolongaciones un verdadero entramado. Su flor es blanco-amarillenta y su poder para prosperar rápidamente en cualquier sitio (sobre todo en estaciones húmedas) le valen tal apelativo.

Uso medicinal: Cicatrizante de llagas y heridas.

Recolección y conservación: Puede encontrarse durante todo el año, salvo en invierno. Una vez recolectamos las hojas es necesario lavarlas bien y desinfectarlas.

Modo de empleo: Aplicar las hojas machacadas en forma de emplastro sobre la herida. Renovar este emplastro periódicamente.

Otros usos descritos: Purgante. Laxante. Colerética.



CORREGÜELA

CURALOTÓ (del latín curäre y totus).

Nombre castellano: Sanalotodo, Lampazo Mayor.

Nombre científico: *Arctium lapa*.

Descripción: Planta común, de dos años de maduración, de



CURALOTÓ

tallos carnosos agrupados en ramos largos (hasta de 1 metro), cubiertos de pelo y con mucho contenido en agua. Las hojas son muy grandes y con dientes en su borde. Los tallos se continúan en unas flores rosadas cubiertas de púas ganchudas en su extremo.

Uso medicinal: Antiséptico de heridas.

Recolección y conservación: Crece en la cercanía de núcleos urbanos, allá donde dispone de restos animales o humanos. Se recolectan las raíces de las plantas de dos años, antes de que den la flor.

Modo de empleo: Debe usarse la raíz fresca, que se pondrá en cocimiento en una proporción de 1: 50. Se aplican compresas y emplastos de este cocimiento en la zona a desinfectar.

Otros usos descritos: Tratamiento de la forunculosis y otras enfermedades de la piel.

GAMÓN (de origen inconcreto).

Nombre castellano: Gamón.

Nombre científico: *Asphodelus albus*.

Descripción: Planta vivaz de 1,50 m. de altura, con hojas tomentosas y adelfadas, flores en racimos pegadas, de color blanco y en cada pétalo un nervio central en color marrón.

Uso medicinal: Contra los eczemas. Antihemorroidal.

Recolección y conservación: Recolectar la raíz de esta planta durante la primavera o el otoño. Cortarla en tacos y secarla al sol. Conservar en un tarro. Las semillas también se recolectan y se secan por el mismo procedimiento.

Modo de empleo: Se prepara en cocimiento de una parte de raíces por cada nueve de agua. Dejar enfriar hasta que tome la temperatura corporal. Entonces, se procede a lavar la zona afectada con este cocimiento. Para las hemorroides se toman las semillas bien recién cogida o bien desecadas. Se ayudan de un poco de agua para tragarlas enteras. Es peligroso su uso en enfermos renales y en los afectados por gastroenteritis.

Otros usos descritos: Diurética. Emoliente. Fluidificante. Antiulcerosa. Antiparasitaria. Antiexantemática.



GAMÓN

GORDOLOBO (del latín vulgar coda lupi: cola de lobo).

Nombre castellano: Engordalobo.

Nombre científico: *Verbascum viscum*.

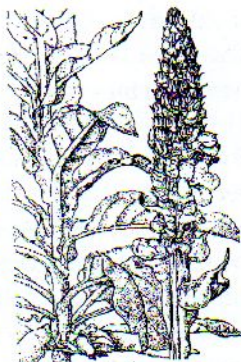
Descripción: Planta de la familia de las escrofulariáceas, de 70 cm. de altura. Sus tallos tienen abundante pelusa y sus hojas son "blancuzah" y gruesas. Su fruto está partido en dos y recuerda a una pequeña granada.

Uso medicinal: Antituberculoso. Obnubilación teleostática.

Recolección y conservación: Recolectar las corolas en días soleados del verano. Secarlas a pleno sol, poniéndolas sobre un papel para que absorba la humedad. Guardar en un tarro opaco. Recolectar las semillas una vez maduras. Secar al sol. Guardar de la humedad.

Modo de empleo: Preparar una infusión a partir de las flores recolectadas. Colar bien. Debe prepararse esta antes de cada toma: no sirve guardarla para tomas posteriores. Se aconsejan 3-4 tazas diarias.

Para capturar peces, majar las semillas en mortero y verter este polvo en el agua. Otros usos descritos: Anticatarral. Expectorante. Antilipémico. Depurativo. Diurético. Emoliente. Sedante.



GORDOLOBO

HIGUERA (del latín ficaria).

Nombre castellano: Higuera.

Nombre científico: *Ficus carica*.

Descripción: Árbol de considerable anchura y no mucha altura: su tronco es grueso y corto. Las hojas son redondeadas, anchas y divididas en 5 gajos, generalmente, de un verde oscuro. Está fijada por un pedúnculo recio y de gran contenido lechoso. Tiene flores aunque casi invisibles a la vista, hasta que se conforman en un fruto semejante a un granito rojo-amarillento incluido, en conjuntos numerosos dentro de la piel del higo.



HIGUERA

Uso medicinal: Eliminación de callos y verrugas. Emenagogo.

Recolección y conservación: Los frutos se recogen a final del verano. El jugo lechoso está disponible durante toda la estación estival, en los pedúnculos de hojas y frutos madurados.

Modo de empleo: Tomar la "leche" del pedúnculo recién cortado y aplicar directamente sobre el callo o la verruga. Se aconsejan 2 aplicaciones diarias.

Para anticipar la menstruación la mujer introducía una hoja plegada en la punta de su "albarca".

Otros usos descritos: Antitusígena. Laxante. Diurética. Pectoral. Antiinflamatoria. Analgesia musculoesquelética.

JOPO LAH'HABAH (del francés antiguo hope: copete, borla; y el latín faba: cierta herbácea anual).

Nombre castellano: Reseda.

Nombre científico: *Reseda phyteuma*

Descripción: Planta de la familia de las crucíferas, con un tallo no excesivamente largo al final del cual se insertan unas flores blancas, formando un penacho que es la parte más visible de la planta. Sus hojas son largas y lineales (como las del ajo). Vive en terrenos agrestes o mezclada en las plantaciones de habas (de ahí el nombre popular).

Uso medicinal: Sedante.

Recolección y conservación: Crece en verano. La parte útil son los hopos donde se fijan las flores. Secar a la sombra. Una vez secas, desmenuzarlas y guardarlas en una talega.

Modo de empleo: Preparar una infusión a partir de las flores recolectadas, a razón de 1 cucharada sopera en cada litro de agua. Colar bien y dejar reposar unos 20 minutos. Se aconsejan 3-4 tazas diarias.

Otros usos descritos: Calmante (en procesos estomacales). Anticatarral. Sudorífera. Calambres estomacales. Antirreumática. Hipotensora. Diurética.

LAPA (de Xalapa, ciudad mejicana de donde procede esta planta).

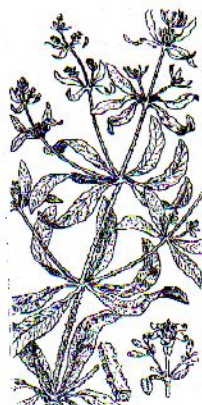
Nombre castellano: Rubia silvestre

Nombre científico: *Rubia peregriana*

Descripción: Planta perenne de la familia de las rubiáceas, trepadora, que se adhiere por uncinos en sus tallos cuadrangulares en forma de horquilla de los que parten 4-6 hojitas encontradas en cada piso, aovadas y también con uncinos en su borde. Las flores son amarillo-verdosas y de buen olor, que recogen, en su madurez, al fruto.

Uso medicinal: Purgante. Protector de cultivos (generalmente las hortalizas) de aquellos desaprensivos que los toman sin permiso del dueño.

Recolección y conservación: se halla en las tierras de cultivo durante todo el año, salvo en el periodo invernal, ya que le afectan bastante los



LAPA

fríos. Se toma la raíz, la parte útil, preferentemente en otoño. Se la corta en rodajas que se dejan secar en lugar aireado. Una vez seca se la maja hasta convertirla en polvo, que guardaremos en un tarro. También se aprovecha la resina que se produce en los tallos.

Modo de empleo: como purgante se toma fría la mezcla resultante de añadir una puntita de cuchara del polvo de la raíz de esta planta en un vaso de agua. También podemos tomar una pequeña dosis de la resina de esta planta. Para proteger los cultivos se realiza la misma operación: se vierte este producto disuelto en agua sobre los frutos que deseamos proteger, de manera que el que los ingiere sin lavarlos sufre una diarrea bastante intensa durante unos días.

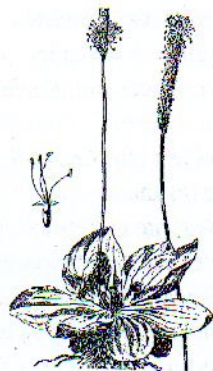
Otros usos descritos: estimulante del apetito. Drástico. Astringente por vía tópica.

LLERBA LA'HTRELLA (del latín *hêrba*: toda planta pequeña; y *stella*: cuerpo celeste que brilla en la noche, salvo la Luna).

Nombre castellano: Llantén mediano.

Nombre científico: *Plantago media*.

Descripción: Hierba de la familia de las plantagináceas fácilmente identificable pues carece de tallo y sus hojas amplias, ovaladas y con ápice final, parten casi desde la raíz para extenderse a ras de suelo a modo de estrella. Las flores crecen al final de un cabo de 20 cm. de altura, en un hopillo o espiga. El tallo que la sostiene crece también a partir de la raíz, justo del centro de la estrella que forman sus hojas.



LLERBA LA'HTRELLA

Uso medicinal: Tratamiento de las "calenturah Martah".

Recolección y conservación: Recolectar en invierno, cuando crece en zonas húmedas. Lavar y desinfectar bien toda la planta.

Modo de empleo: Se prepara un cocimiento de la planta entera y fresca. Hervir durante diez minutos. Tomar en caliente. Otros informantes aconsejan su toma como zumo, extraído directamente de la licuación de sus hojas.

Otros usos descritos: Diurética. Emoliente. Astringente por vía tópica.

LLERBA'LA SALUH (del latín *hêrba*: toda planta pequeña; y *salūtis*: estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus acciones).

Nombre castellano: Vellosilla. Pelosilla.

Nombre científico: *Hieracium pilosella*.

Descripción: es planta vivaz, con grupos compactos de hojas elípticas, blanquecinas por su reverso, peludas por ambas caras, con un pedúnculo también peludo que sostiene en su cima una flor amarilla. Su fruto lo forman una pequeñas semillas negras en forma de cuña y vestidas de pelusa.

Uso medicinal: combate los cólicos.

Recolección y conservación: se aprovechan las hojas de esta planta, a las que se les reconoce el efecto beneficioso antes nombrado, aunque otros informantes aconsejan la planta entera, en flor, hecho que sucede en pleno verano. Al precisarse la planta fresca, no procede ningún método para conservarla.

Modo de empleo: se toma la infusión colada del resultado de añadir agua hirviendo sobre 6-8 hojas verdes, recién recolectadas, en un vaso. Es necesaria una nueva infusión para cada toma.

Otros usos descritos: antihemorroidal. Vermífugo. Febrífugo, en sustitución de la quina. Antiséptico de la boca. Antibiótico de las vías respiratorias. Contra las lombrices intestinales.

MANZANILLA (del latín *mattiāna*: cierta especie de manzanas).

Nombre castellano: Manzanilla.

Nombre científico: *Matricaria chamomilla*.

Descripción: Hierba de la familia de las compuestas, de 20 cm. de altura, tallos débiles con hojas filiformes y ramitas terminadas en una flor amarillenta de pétalos blancos, semejante a la margarita, pero de menor tamaño.

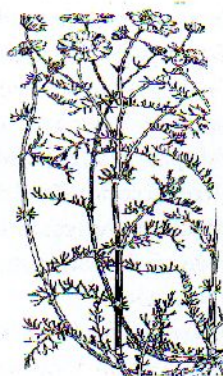
Uso medicinal: Contra la patología gástrica. Antiespasmódica. Febrífuga. Antiinflamatoria ocular.

Recolección y conservación: Puede encontrarse desde el mes de abril hasta bien entrado el verano. Recolectar en día soleado, a media mañana. Poner a secar en la sombra.

Guardar en talega.

Modo de empleo: Infusión preparada a partir de la planta entera desecada y despicada (procurando siempre que estén presentes las cabezuelas). Una vez hervida, colar la infusión y tomarla con el estómago lleno. Puede recalentarse.

Otros usos descritos: Sedante (contra el insomnio). Digestiva. Antiasmática. Antihistamínica. Antiinflamatoria. Contra los eczemas. Cicatrizante. Analgésica. Antiséptica. Contra el meteorismo. Estimula el apetito.



MANZANILLA

MATRANZO (del latín *mestrantum*).

Nombre castellano: Mastranzo.

Nombre científico: *Mentha rotundifolia*.

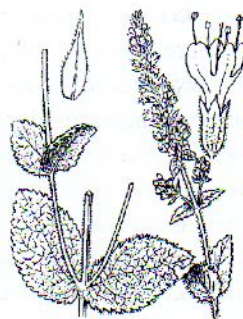
Descripción: Planta romerosa propia de los cursos de agua, de hojas redondeadas y verde-pálidas e inervadas como en telaraña. Los tallos son blanquecinos y tienen un pelillo. Terminan en unas espigas que forman las flores, de color blanquecino.

Uso medicinal: Aromático. Antilipémico (prevenir enfermedades cardiovasculares).

Recolección y conservación: puede hallarse en el curso de acequias y otros lugares húmedos. Se recolectan los brotes tiernos. En cualquier época del año.

Modo de empleo: Preparar una infusión azucarada a base de los brotes recolectados de esta planta, junto al polvo de "pinicoh" secados y unas hojas de oliva. Colar bien antes de tomarla bien caliente.

Otros usos descritos: Digestivo. Estimulante del apetito. Contra los síntomas de la menstruación (náuseas, dolor, mareos). Parasitocida.



MATRANZO

MIERA (del latín (*pix*) mera: pez pura).

Nombre castellano: Miera. Trementina.

Nombre científico: *Pinus pinaster*.

Descripción: Árbol de la familia de las abetáceas, de tronco alto y rojizo, con hojas en forma de aguja, de color verde claro, bastante largas (15cm. de longitud) y dispuestas a pares sobre sus ramas leñosas y de superficie irregular. Son características sus piñas de gran tamaño, alargadas y con escamas en figura de rombo con una protuberancia en el centro. De su tronco se obtiene la trementina o resina que produce el árbol para restañar una herida sobre su corteza.

Uso medicinal: Analgesia bucal (dolores de muelas).

Recolección y conservación: En pinos adultos se practica un corte no muy profundo, pero que cale la corteza y se deja que el árbol produzca la miera suficiente. Entonces se recoge esta y se conserva en un tarro.

Modo de empleo: Por ser un remedio muy potente, se aconseja sólo usar la necesaria: con un poco de miera aplicada directamente sobre la superficie de la muela dolorosa será suficiente. Es tan eficaz que resulta normal que la muela se desprenda a trozos con este tratamiento, pues, además de matar al nervio, parece que también afecta al suministro energético de la misma.

Otros usos descritos: Fabricación de aguarrás y otros disolventes.

MORICO (del latín *maurus*: del África Septentrional).

Nombre castellano: Hierba mora.

Nombre científico: *Solanum nigrum*.

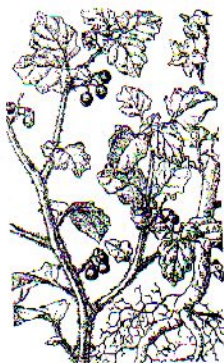
Descripción: Planta herbácea anual, de la familia de las solanáceas, que alcanza 40 cm. de altura, presenta apéndices en las hojas, a modo de dientes, produce frutos en forma de bayas negruzcas.

Uso medicinal: Calmante.

Recolección y conservación: Se cría desde la primavera, durante todo el verano. Se recolectan los tallos y las hojas, que se desecan al sol y se guardan en talega. Es muy importante la correcta y completa desecación al sol.

Modo de empleo: Su uso es peligroso, debido a las propiedades de la planta como narcótica: puede producir intoxicaciones. Por lo tanto, debe tomarse con precaución, en infusión bastante diluida de sus hojas bien secadas y cocidas a fuego lento. Tomar a temperatura ambiente.

Otros usos descritos: Analgésica. Narcótica.



MORICO

OSOBUCO (del latín *sabucus*).

Nombre castellano: Sáuco.

Nombre científico: *Sambucus nigra*.

Descripción: Planta arbustífera de la familia de las caprifoliáceas, que crece en las riberas de los ríos, llegando a tomar hasta 3 metros de altura. Sus tallos se hacen leñosos con el tiempo; sus hojas son lanceoladas, de bordes aserrados. En los extremos de las ramas se forman grandes penachos de flores blancas con forma de estrella; su fruto es una baya que se torna negra a la madurez.

Uso medicinal: Sudorífico. Resolutivo (exhalar el mal).

Recolección y conservación: Se recolectan sus flores en primavera. Se secan a la sombra en un lugar ventilado. Deben preservarse de la humedad.

Modo de empleo: Se prepara en infusión, añadiendo a un litro de agua una cucharada sopera del polvo de las flores desecadas. Tomar en caliente. Se puede aplicar también esta mezcla en forma de compresas calientes sobre el pecho o la frente. Renovar éstas antes de que se acaben de enfriar.

Otros usos descritos: Combate la erisipela. Febrífuga. Antiinflamatorio (en encías). Manchas en la piel de la embarazada. Purgante. Combate la hidropesía. Diurética. Combate la ictericia. Antigotosa. Emoliente. Diurética. Depurativa.



OSOBUCO

Calmante. Laxante. Antirreumática. Antineurálgica. Pectoral. Béquico. Diaforético.

PALODÚH (del árabe urūq: raíz de, y sūs: regaliz).

Nombre castellano: Regaliz.

Nombre científico: *Glycyrrhiza glabra*.

Descripción: Planta provista de una raíz principal de 25 cm de longitud de la que parten una serie de raíces secundarias mucho más profundas. Su tallo es corto y surge en primavera, para desaparecer en invierno. De él parten las ramas, peludas, de 1 m. de altura, en las cuales se distribuyen en parejas opuestas las hojas, con forma elíptica y nervada.

Las flores parten de la axila de la hoja, presentan un color azulado-violáceo y forman racimos. Su fruto está incluido en una vaina que contiene 4 simientes.

Uso medicinal: Anticatarral. Contra la halitosis. Antiséptico bucal.

Recolección y conservación: Buscarlo en tierra arcillosa cercana a un cauce. Recolectar la raíz principal de la planta adulta (de 3-4 años) durante el otoño y comienzo del invierno, no apurando demasiado ésta para que la planta vuelva a crecer. Trocear en tacos de 10 cm. y secar a la sombra.

Modo de empleo: Contra la halitosis y las infecciones bucales se da a chupar directamente la raíz desprovista de la corteza leñosa, como si se fumase. Contra el catarro se toma el jarabe en frío del cocimiento resultante del hervido prolongado de "palodú", higos pasos y bellotas peladas.

Otros usos descritos: Pectoral. Laxante. En la patología gastroduodenal e intestinal (úlcera, gastritis, colitis). Antiespasmódico en el aparato digestivo, intestinal, renal y vesícula biliar. Anorético. Refrescante. Sedante. Antigastrálgico. Diurético. Depurativo. Estimulante de la corteza suprarrenal.



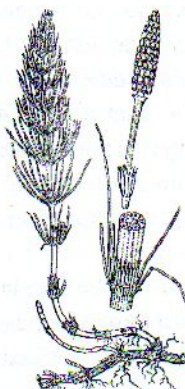
PALODÚH

PINICOH (del latín pinus: pino).

Nombre castellano: Cola de caballo.

Nombre científico: *Equisetum arvense*.

Descripción: Planta de la familia de las equisetáceas, que echa dos clases de tallos, el primero en invierno es un tallo longitudinal, blanquecino, nudoso, que rematan en una espiga de varios escudetes en anillo. Llegada la primavera, cuando



PINICOH



las esporas de esta espiga maduran surge el otro tipo de tallo, de color algo más oscuro y con ramitas longilíneas, de cuatro esquinas, a modo de agujas (como las del pino). Este segundo tallo no produce esporas. Se seca en invierno.

Uso medicinal: Antilipémico (previene enfermedades cardiovasculares).

Recolección y conservación: Se halla en lugares húmedos y calizos. Se recolecta en primavera los tallos portadores de hojas (no los que tienen esporas). Se secan al sol y se guardan despizcados en un tarro, lejos de la luz.

Modo de empleo: Preparar una infusión azucarada a base de una cucharada de polvo de "pinicoh" desecados, junto a unos brotes tiernos de "matranzo" y unas hojas de oliva. Colar bien antes de tomarla bien caliente.

Otros usos descritos: Diurético. Mineralizante. Hemostático.

RETAMA (del árabe ratama).

Nombre castellano: Retama.

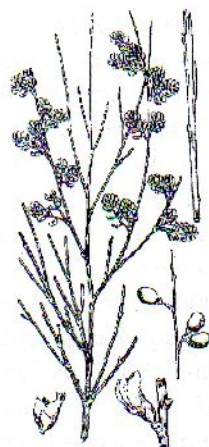
Nombre científico: *Retama sphaerocarpa*.

Descripción: Planta arbustífera de la familia de las papilionáceas, que crece en los montes que carecen de una vegetación superior. Llega a alcanzar 2-4 metros de altura. Sus ramas son delgadas y flexibles, y son apreciadas como combustible del horno artesano de pan, y para hacer tapones para los cántaros. En los cabos de estas crecen racimos de florecillas de color amarillo, cada uno de los cuales da origen a un fruto redondeado.

Uso medicinal: Contra "lah Martah".

Recolección y conservación: Se recolectan sus flores, allá por la segunda mitad de la primavera y primer mes del verano. Secar rápidamente (en una sola capa), a la sombra y en lugar aireado. Guardar de la luz.

Modo de empleo: Se toma la infusión realizada a partir de sus flores, vertiendo dos cucharaditas de estas en un litro de agua ya hirviendo. Retirar del fuego y tapar el puchero nada más añadir la flores. Tomar en tres o cuatro dosis diarias. Otros usos descritos: Hipertensor. Potente diurética (depura la sangre). Cardiotónica. Depurativa. Elimina cálculos y arenillas renales.



RETAMA

ROMANZA (del latín rumícis).

Nombre castellano: Romaza, Acedera.

Nombre científico: *Rumex acetosa*.

Descripción: Verdura silvestre de tallo rojizo y largo, hojas carnosas y alargadas, con dos lóbulos colgando a los lados, las de la base al final de un largo tallito y las del copo pegadas directamente al tronco principal, el cual termina en varias ramitas provistas de flores que pasan a fruto trilobulado con un gránulo en la base.

Uso medicinal: Laxante. Tónica.

Recolección y conservación: Se halla en lugares húmedos de las sierras, a orillas del agua, una vez llega la primavera, y en casi todo el verano. También puede cultivarse. De la planta escogeremos bien las hojas frescas, lavadas y desinfectadas, o bien las raíces, que secaremos al sol, cortadas en pequeños tacos. Guardar en un tarro.

Modo de empleo: Como tónica se ha usado simplemente como verdura, añadiéndola al cocimiento de los alimentos una vez se ha cocido aparte y se ha eliminado el agua de este cocimiento.

Como laxante se toma la infusión obtenida a partir de sus raíces.

Otros usos descritos: Aperitiva. Modera la ingesta nutricional. Diurética. Antiescorbútica. Estimulante de la función hepática e intestinal.



ROMANZA

SEN (del árabe sanā: planta purgante de Arabia y Egipto).

Nombre castellano: Espantalobos.

Nombre científico: *Colutea arborescens*.

Descripción: Arbusto de origen oriental, de la familia de las papilionáceas, parecido a la casia, de tallos leñosos cubiertos de pelillo y hojas ovaladas que forman grupos de cinco

en ramitas sueltas que parten de la principal, quedando una hoja en el extremo de cada ramita. Sus flores son amarillas y dan un fruto de 5 cm de largo, muy hinchado y colgante, en forma de vaina de habas.

Uso medicinal: Laxante. Analgesia hepática.

Recolección y conservación: Nos bastará con recolectar hojas de este arbusto, que desecaremos en lugar ventilado y guardaremos en un tarro una vez convertidas en polvo.

Modo de empleo: Como laxante se toma en infusión el cocitorio bien colado de hojas de sen secas. Tiene un sabor característico, muy amargo. Contra los males de hígado se ha usado formando parte de una receta. Dicha receta era una infusión



SEN

que se tomaba bien colada, previo hervido de hojas de poleo, boldo, cola de caballo y sen, todas ellas secadas y bien conservadas: esta mezcla ya es de mejor sabor. Se acompañaba el tratamiento con la bebida abundante de "agua serená".

En cualquier caso, sépase que su acción es muy enérgica, motivo por el cual debe evitarse el tomarlo a dosis muy elevadas. Está contraindicado en personas con irritación intestinal.

Otros usos descritos: constipación aguda. Purgante.

TAPACULOH (del gótico tappa: cierre y cūlus: nalga).

Nombre castellano: Escaramujo.

Nombre científico: *Rosa canina*.

Descripción: Arbusto silvestre de tallos leñosos y provistos de pinchos como los del rosal, hojas aovadas y dentadas en los bordes, flores rosas de cinco pétalos anchos cuyo fruto son unas pequeñas y alargadas bayas rojizas que portan un pelillo que irrita al tacto.

Uso medicinal: Astringente.

Recolección y conservación: Los frutos o "tapaculoh" se recolectan sólo cuando están en toda su sazón: esto es, una vez finaliza el verano o en otoño. Lo ideal es tomarlos frescos y bien lavados, aunque también pueden secarse al sol y guardarse de la humedad.

Modo de empleo: En cocimiento debe dejarse hervir durante largo rato. Puede tomarse en frío o en caliente. Incluso pueden tomarse frescos, tal cual se cogen, una vez eliminados los pelitos exteriores y las semillas de su interior. Pero no se abusará de ellos, pues afectan gravemente al corazón (Parada Cardíaca).

Otros usos descritos: Oftálmica. Antiescorbútica. Diurética. Antihelmíntico. Antituberculoso. Contra los cólicos nefríticos. Laxante. Tónica. Cicatrizante.



TAPACULOH

TÉ DE RIHCA (del chino tscha: cierto arbusto de Extremo Oriente).

Nombre castellano: Té de Roca, Té de Aragón.

Nombre científico: *Calamintha granatensis*.

Descripción: Planta herbácea anual de 30 cm. de alzado y aspecto similar al tomillo. Sus robustos tallos están recubiertos de una pequeña capa leñosa y rojiza, con distintas clases de vello que le proporcionan esa resina que los hace pegajosos al tacto. Las hojas son estrechas, sin pedúnculo y cubiertas también de pelillo. Sus flores son amarillas y sus frutos pequeños y vellosos.

Uso medicinal: analgesia en cefaleas y dolores de tipo cólico.

Recolección y conservación: se toman las hojas y flores de la planta, que se desecarán en un lugar aireado y se conservarán en un recipiente lejos de la humedad.

Modo de empleo: se prepara una infusión de las hojas y flores desecadas y trituradas: a una cucharada de éstas se le añade agua hirviendo; se cuele y se toma en caliente.

Otros usos descritos: cuadros catarrales inespecíficos.

TEJO (del latín *taxus*).

Nombre castellano: Tejo.

Nombre científico: *Taxus baccata*.

Descripción: Árbol de la familia de las taxáceas, que sobresale por la horizontalidad de su ramaje. Habita las zonas altas de nuestra sierra.

Uso medicinal: Analgesia bucal (dolores de muelas).

Recolección y conservación: Debe buscarse en las cumbres de la Sierra, entre riscos, hábitat que prefiere.

Simplemente cortar una ramita de la que extremos tantas astillas como sean necesarias.

Modo de empleo: Para calmar el dolor de muelas basta introducir la astillita entre la muela afecta y la vecina. Pero su uso no debe pasar de aquí, pues es extremadamente peligroso.

Otros usos descritos: Expectorante. Emenagogo. Abortivo. Antirrábico. Emenagogo. Narcótico. Cardiotónico. Hipertensor. Antídoto contra la picadura de víbora.



TEJO

TRIGO (del latín *tritĭcum*).

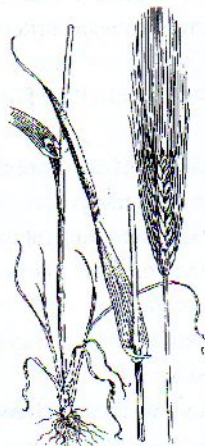
Nombre castellano: Trigo.

Nombre científico: *Triticum vulgare*.

Descripción: Planta anual de la familia de las gramíneas, que crece 1 m. aproximadamente, siguiendo un tallo de hojas alargadas en forma de lengua y con una espiga terminal al final del tallo compuesta, una vez germinan las flores, por cuatro o más hileras de granos.

Uso medicinal: Curación de empeines.

Recolección y conservación: la siega del trigo tiene lugar en pleno verano. Una vez segado hay que separar los granos de trigo del resto de la planta. Los granos se conservan en un sitio aislado del sol y la humedad.



TRIGO

Modo de empleo: Se machacaban unos granos en el mortero: el aceite resultante de esta trititación es el que se aplicaba directamente a los empeines, extendiéndolo bien y cubriéndolo con un trapo limpio.

Otros usos descritos: Fiebres pertinaces. Alcohólicos.

TOROBHCO (del latín *turbiscus*).

Nombre castellano: Torvisco.

Nombre científico: *Daphne gnidium*.

Descripción: Planta de la familia de las timeláceas, que produce una baya rojiza. Es un matorral típico de la zona baja de Sierra Mágina.

Uso medicinal: Cicatrizante de heridas. Expulsión de los elementos del parto.

Recolección y conservación: Se recolecta preferentemente en verano. Lo haremos separando las hojas de los tallos: estas las desechamos, pues no son interesantes, así como el tallo en sí, una vez separamos de éste su corteza.

Modo de empleo: Se usa la corteza fresca, machacada y puesta a macerar en agua durante medio día, para aplicarla entonces a manera de emplasto. Retirar este emplasto antes de un día, y no repetir la cura hasta pasado un tiempo. En el caso de existir dificultad en evacuar los restos del parto, una vez expulsado el feto, se toma un tallo largo de esta planta, se le desprende la corteza superficial, se trenza esta rama en forma de collar y se le coloca en el cuello a la mujer parturienta. Usado por otra vía puede resultar peligroso.

Otros usos descritos: Purgante. Enérgico. Diaforético.



TOROBHCO

4.- GLOSARIO DE TÉRMINOS MÉDICOS

Abortivo: que provoca la expulsión del feto antes de tiempo.

Analgésico: que calma el dolor.

Anorético: sustancia que disminuye el apetito.

Antiasmático: que atenúa los síntomas del asma.

Anticatarral: que detiene y sana el catarro.

Antiescorbútico: capaz de atajar el escorbuto o carencia de determinadas vitaminas,

que conlleva debilidad, afectación de las encías y hemorragias musculares.

Antiespasmódico: que calma los desórdenes nerviosos y las contracciones musculares involuntarias.

Antiexantemático: que elimina los exantemas. Erupción rojiza en la piel, que comienza por fiebre y termina con descamación.

Antigotoso: que atenúa los dolores de la

gota. Hinchazón dolorosa de ciertas articulaciones caudales.

Antihemorroidal: que resuelve las almorranas o calma su dolor.

Antihistamínico: que contrarresta el efecto de la histamina, o sustancia que produce picor e irritación.

Antigastrálgico: que mitiga el dolor de estómago.

Antiinflamatorio: que impide o detiene la inflamación.

Antilipémico: que contrarresta la concentración alta de lípidos (colesterol) en la sangre.

Antineurálgico: que contrarresta la neuralgia o dolor producido por la afectación de un nervio.

Antiparasitario: que destruye parásitos.

Antirrábico: que previene o cura la rabia, o enfermedad transmisible por mordedura del animal infectado al hombre, y caracterizada por síntomas como la hidrofobia y la brillantez de ojos.

Antirreumático: que cura o previene el reumatismo.

Antiséptico: que inhibe el crecimiento o desarrollo de microorganismos (aunque no tiene porqué destruirlos).

Antituberculoso: que tiene eficacia terapéutica contra la tuberculosis.

Antitusivo: que calma la tos o la evita.

Antiulceroso: que impide la formación de úlceras, o fomenta su cicatrización.

Aperitivo: que estimula el apetito.

Aromático: que posee olor agradable.

Astringente: que produce contracción, y por ello sujeta las heces y les da cuerpo.

Béquico: relativo a la tos.

Calambres estomacales: dolorosa contracción de la musculatura de esta zona, producida por un espasmo tónico.

"Calenturah martah": fiebre mediterránea, de larga duración, con temperatura intensa y sudores abundantes. Tiene numerosas recaídas.

Calmante: sedante. Que alivia la excitación, la irritación o el dolor.

Cardiotónico: que tiene efecto vigorizante sobre el corazón.

Cicatrizante: que favorece el restablecimiento de la integridad de un tejido lesionado.

Cistitis: inflamación de la vejiga urinaria.

Cistopielitis: inflamación que afecta a la vejiga y a la pelvis renal.

Colerético: que estimula la producción de bilis por el hígado, bien por generación de nuevas cantidades o por dilución de las existentes.

Cólico nefrítico: dolor abdominal agudo con fluctuaciones que corresponden al peristaltismo del músculo liso y que está producido por trombosis o disección de la arteria renal, trombosis de la vena renal, infarto renal, masas intrarrenales o paso de un cálculo por el sistema colector.

Colitis: inflamación del colon caracterizada por dolor y deposición abundante de heces blandas, casi líquidas.

Corteza suprarrenal: capa externa que forma la mayor parte de la glándula suprarrenal que produce numerosas hormonas esteroideas (mineralocorticoides, andrógenos, cetosteroides, progestinas, etc.)

Depurativo: que tiende a purificar o limpiar.

Desórdenes circulatorios: anomalías en la función del aparato circulatorio.

Diaforético: que fomenta la sudoración profusa.

Digestivo: agente que estimula o favorece la digestión.

Diurético: que aumenta o fomenta la excreción de orina.

Drástico: laxante muy enérgico que consi- gue esta acción al forzar su dosis.

Eczema: inflamación de la piel en forma de pápula o vesícula enrojecida, que presenta picor. Evolucionan con encostramiento y descamación y tiende a la cronicación.

Puede deberse a agentes exógenos o endógenos.

Emenagogo: que produce la menstruación.

Emoliente: agente que ablanda o calma la piel o una superficie interna irritada.

Empeine: enfermedad del cutis que lo pone áspero y encarnado, causando picazón.

Enérgico: que da energía o la produce.

Erisipela: inflamación microbiana de la dermis, caracterizada por una placa delimitada de color rojo y dolorosa. Comúnmente acompañada de fiebre.

Expectorante: que fomenta la expulsión al escupir, de moco u otro líquido de los pulmones y la tráquea.

Febrífugo: que disipa o alivia la fiebre, antipirético.

Fluidificante: que ayuda a fluidificar y, con ello, expulsar las secreciones pulmonares allí retenidas.

Forunculosis: estado patológico caracterizado por la aparición simultánea o en brotes de varios forúnculos, o nódulos dolorosos formados por la inflamación de la piel alrededor de un esfacelo central o clavo.

Están producidos por la infestación bacteriana de un folículo piloso.

Gastritis: inflamación del estómago, que puede tener numerosas causas.

Gastroenteritis: inflamación aguda de la mucosa gástrica e intestinal, y caracterizada por anorexia, náuseas, diarrea, dolor abdominal y debilidad. Tiene numerosas causas.

Halitosis: aliento desagradable, mal aliento.

Hemostático: que cohibe o retiene el flujo de sangre.

Hidropesía: acumulación anormal de líquido seroso en el tejido celular o en una cavidad corporal.

Hipertensor: que produce aumento de la presión arterial.

Hipotensor: sustancia o agente que disminuye la presión sanguínea.

Ictericia: enfermedad producida por acumulación de pigmentos biliares en la sangre y que se denota exteriormente por la amarillez de piel y conjuntivas.

Laxante: agente que actúa fomentando la evacuación del intestino; purgante.

Meteorismo: abultamiento del vientre por gases acumulados en el tubo digestivo.

Mineralizante: que aporta una dosis extra de los minerales que necesita el organismo vivo.

Narcótico: que produce insensibilidad o estupor. Se trata generalmente de opiáceos.

Oftálmico: agente que produce un efecto beneficioso al ojo.

Onnubilante: sustancia que produce un estado de desorientación, somnolencia, sopor.

Parasitocida: sustancia que destruye los parásitos.

Pectoral: que posee agentes beneficiosos para varios procesos morbosos del pecho.	costras y ulceraciones, y otras ocasionan sólo la caída del cabello.
Purgante: compuesto conveniente para la exoneración del vientre.	Tónico estomacal: que entona, vigoriza o restituye las condiciones normales del estómago.
Tiña: cualquiera de las enfermedades producidas por diversos parásitos en la piel del cráneo, y de las cuales unas consisten en	Vermífugo: que ahuyenta las lombrices intestinales.

5.- BIBLIOGRAFÍA

- ABELLA, I.: *La Magia de los Árboles. Simbolismo. Mitos y Tradiciones. Plantación y Cuidados*. Ed. Oasis. Barcelona, 1.996.
- CUATRECASAS, J.: *Estudios sobre la Flora y la Vegetación del Macizo de Mágina*. Ed. Museo de Ciencias Naturales de Barcelona. Barcelona, 1.929.
- CHANES, R.: *Deodendron*. Ed. Blume 1.994.
- DORLAND: *Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina*. Ed. McGraw-Hill Interamericana. Madrid, 1.993.
- FERNÁNDEZ RUÍZ, B., y OTROS: *Historia Natural, Tomo III: Botánica*. Ed. Carroggio, S.A.. Barcelona, 1.989.
- FONT QUER, P.: *Plantas Medicinales. El Dioscórides Renovado*. Edita Labor. Barcelona, 1.990, en su duodécima edición.
- FUENTES PEREIRA, F.J.: *Vocabulario Popular Belmoralense. Un Recorrido por el Habla y la Tradiciones de Un Pueblo*. Ed. Privada. Bélmez de la Moraleda, 1.995.
- GAUDENS CROS, M.V., y OTROS: *Plantas y Remedios Curativos en la Sierra de Segura*. En Revista NARRIA de Costumbres y Tradiciones Populares, nº 35. 1.986.
- HUMPHRIES, C. J., Y OTROS: *Guía de los Árboles de España y de Europa*. De. Omega, S.A.. Barcelona, 1.982.
- LARGO, R.J.: *La Curación con Plantas y Arbustos*. Ed. Libsa, Colección Medicina Natural. Madrid, 1.997.
- LARGO, R.J.: *Las Plantas Medicinales*. Ed. Libsa, Colección Medicina Natural. Madrid, 1.997.
- MOTA POVEDA, J.F. y MADERO MONTERO, A.: *Apuntes sobre la Flora, Vegetación y Fauna de Sierra Mágina*. En *Jornadas de Estudios de Sierra Mágina. Jaén, 1.987*. Bedmar, Ayuntamiento, Cronistas e Investigadores de Sierra Mágina.

- NIETO OJEDA, R., y VALENZUELA RUANO, M.: *Flora Básica y Apícola del Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas*. Ed. Junta de Andalucía, Consejería de Agricultura y Pesca. Sevilla, 1.995.
- NIETO OJEDA, R.: *Plantas Leñosas del Macizo Cazorla-Segura*. Cazorla, 1.990.
- POLETTI, A.: *Plantas y Flores Medicinales/2*. Ed. Parramón Ediciones, S.A.. Barcelona, 1.986, Segunda Edición.
- POLULIN, O., y SMYTHIES, B.E.: *Guía de Campo de las Flores de España, Portugal y Sudoeste de Francia*. Ed. Omega, S.A. Barcelona, 1.981, Segunda Edición.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA DE LA LENGUA: *Diccionario de la Lengua Española*. Tomos I y II. Madrid, 1.992, en su Vigésima Primera Edición, de 1.996.
- VALLE TENDERO, F. y OTROS: *Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas. Guía Botánico-Ecológica*. Ed. Rueda, S.L.. Madrid, 1.989.
- VARIOS: *Enciclopedia de Plantas y Flores*. Ed. Grijalbo Mondadori (The Royal Horticultural Society). Madrid, 1.990, 4ª edición, revisada y ampliada.
- VARIOS: *Guía de Parques y Jardines de Logroño*. Ed. Ayuntamiento de Logroño. Logroño, 1.990.
- VARIOS: *La Guía Incafo de los Árboles y Arbustos de la Península Ibérica*. Ed. Incafo, S.A.. Madrid, 1.982.