

**A NOSA BOTICA
PLANTAS MEDICINAIS**



Primeira edición, xullo 2013

© dos textos: Miguel Mosquera Paans

© dos deseños: Marta Iglesias e Miguel Mosquera Paans

© das fotografías: Ana Nieto Atanes, Mariolanda Mosquera Paans,
Miguel Mosquera Paans e Cándido Meixide Figueiras

© das fotografías:  SOME RIGHTS RESERVED

Coordinación: Cándido Meixide Figueiras

Maquetación: Ramón Pais Martínez

© da edición
Edicións do Cumio, S. A.
Polígono ind. A Reigosa, parcela 19
36827 Ponte Caldelas, Pontevedra
Tel.: 986 761 045 | Fax: 986 761 022
cumio@cumio.com | www.cumio.com

© Reservados todos os dereitos.
Calquera forma de reprodución, distribución, comunicación pública
ou transformación desta obra só pode ser realizada coa autorización
dos titulares, agás excepción prevista pola lei.

Diríxanse a CEDRO (Centro Español de Dereitos Reprográficos)
se precisan fotocopiar ou escanear algún fragmento desta obra
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ISBN: 978-84-8289-465-2
Impresión: Gráficas Varona, S. A.
Depósito legal: VG 462-2013
Impreso en España

ÍNDICE

Introdución.....	7
Lexislación.....	11
Algunhas aclaracións verbo das plantas medicinais neste libro.....	13
Plantas autóctonas e plantas aclimatadas.....	17
Drogas e principios activos.....	19
Partes utilizadas da planta.....	25
Recolección.....	27
Preparacións domésticas.....	33
Enfermidades máis habituais tratadas con plantas medicinais.....	41
Sistemas e aparatos orgánicos.....	41
Aparato dixestivo.....	41
Aparato respiratorio.....	44
Sistema circulatorio.....	45
Aparato locomotor.....	48
Aparato xenital.....	52
Sistema urinario.....	54
Sistema nervioso.....	57
A pel.....	60
As plantas medicinais.....	65
Albedro.....	67
Alcachofa.....	70
Alcipreste.....	73
Allo.....	76
Almeirón.....	79
Árnica.....	83
Asente.....	86
Avea.....	89
Azar.....	92
Belastro.....	95
Cabaza, semente.....	98
Cambrón.....	101
Cantroxo.....	104
Carballo.....	108

Carqueixa.....	112
Carrasco.....	115
Cebola.....	118
Celidonia.....	121
Correola.....	123
Croxón.....	126
Dentabrún.....	129
Eucalipto.....	132
Fiollo.....	136
Gramma.....	140
Hedreira.....	143
Herba de san Xoán.....	146
Hortelá.....	149
Lampaza.....	153
Liño manso.....	156
Loureiro.....	159
Macela.....	162
Malvarisco.....	166
Malvela.....	169
Mapoula.....	172
Mesquita.....	175
Millo, estigma ou barbas de.....	178
Mostaza negra.....	181
Nébeda.....	184
Perexil.....	187
Romeu.....	190
Sabugueiro.....	193
Salgueiro.....	196
Seoane.....	199
Silveira.....	201
Tileiro.....	204
Tomiño.....	207
Tusílago.....	210
Uva ursina.....	212
Valeriana.....	214
Vide vermella.....	217
Violeta.....	220
Xarxa.....	222
Notas.....	225
Lecturas que poden resultar de utilidade.....	228
Índice de remedios.....	230

Introdución

Moitas son as sentenzas nas que descansa a medicina natural. Desde as súas orixes, o home intentou loitar contra a súa mortalidade e a fraxilidade da súa condición. Nun principio invocando entidades ás que lles atribuíu un poder, suplicándolles ou esixindo unha resposta verbo da súa propia saúde, a cambio dunha dádiva ou ofrenda.

Co gran salto no incremento cerebral do *Homo sapiens*, a evolución alcanza o home de Neandertal e o home de Cromañón, desenvolvendo grazas ao encéfalo o pensamento máxico.

Antes da división do traballo cada humano ocupaba todas as tarefas esenciais para a súa supervivencia, desempeñando, entre outras, o labor sacerdotal. É a partir desa división que o corpo de crenzas se fai cada vez máis complexo en paralelo á sociedade que o integra, e dá lugar ás primeiras expresións de maxia propiciatoria que na actualidade denominamos como medicina popular, aspecto máis ligado á fe e ao rito, e que en Galicia se perpetúa nunha superposición de credos onde caben as manifestacións máis atávicas perfectamente sincretizadas co cristianismo do século XXI.

É deste xeito que a partir dunha das máis importantes revolucións económicas da humanidade, o inicio das actividades agropastorís, o home se sedentariza e dispón de tempo e lugar para desenvolver os máis complexos ritos, e crear as divindades máis variadas, construídas a imaxe, semellanza, inquietude e necesidade do home.

Así, o Entroido camufla baixo a inocente compracencia da Igrexa os rituais de fertilidade que se orixinaron no paleolítico, e que, como moitas outras cuestións, o credo dominante

incorporou ao seu corpo de crenzas nun afán de instaurarse do xeito menos dramático posible.

Iso fomentou a confusa dualidade do clero por unha banda, e pola outra personaxes máis populares como saudadores, santeiros, menciñeiros e outros, que respondían á demanda da sociedade.

Por outro lado, os compoñedores e atadores cubrían a necesidade das lesións relacionadas coas distintas actividades profesionais do mundo antigo, que non entendía demasiado de medidas de seguridade e hixiene laboral, fenómeno igualmente ligado aos habituais conflitos bélicos, no ámbito tribal nun principio e, finalmente, estatal.

Ademais, dentro daquel desenvolvemento máxico relixioso o home comezou a facer uso de plantas e substancias animais e minerais para paliar as doenzas.

Coa enfermidade concibida orixinariamente como algún modo de posesión espiritual maligna, o uso da planta tiña unha natureza eminentemente ritual, para transitar posteriormente ao uso como axente curativo tras a súa aplicación directa derriba do corpo humano. De aquí xurdirá a medicina natural, cuxa acción se vencella á capacidade sandadora dos principios activos das plantas e ao uso de augas medicinais.

O intento do ser humano por previr a acción da natureza, cando non intentar conquistar o seu dominio, é o que leva ao desenvolvemento da observación, sentando os principios da ciencia.

Será a influencia da Escola de Tradutores de Toledo a que permitirá o acceso dos sabios europeos a textos moito máis antigos e ignorados, como *O Dioscórides*, do médico, farmacólogo e botánico grego do século I, e a manuais máis da época e ao uso, como o *Libro dos medicamentos simples*, de Ibn Wadif, ou o *Lapidario*, de Afonso X, o Sabio.

Malia a achega do ilustrado monarca, Occidente mantén estritas reservas cara á medicina por dous motivos definidos, de maneira que se por un lado o corpo non é máis que un envase desprezable e finito, e as circunstancias do home son vontade de Deus, a criatura non debe desafiar os designios do Creador sandando un organismo carente de meta, a diferenza da alma,

que debe aspirar á salvación eterna. Por outra banda, o exercicio da medicina, tanto da cirurxía coma do uso de plantas medicinais, resulta unha actividade frecuente en individuos do pobo xudeu, desprezados por ofender a Cristo e habitualmente acusados de bruxaría polo uso de herbas.

O intento de controlar a natureza desemboca na separación da maxia propiciatoria en dúas fronteas cada vez máis afastadas e definidas, malia que ambas as dúas busquen o mesmo fin. Por un lado a fe, crenza e relixión, inclinada á medicina ritual, e polo outro lado a ciencia, que persegue novos horizontes para o ser humano.

Será Teofrasto Bombasto de Hohenheim, que pasaría á historia coñecido polo nome de Paracelso, o pioneiro do método científico por excelencia, formulando unha nova realidade científica afastada da escolástica. Introdutor do láudano ou tintura alcohólica de opio, e malia a manifesta influencia do pensamento máxico, plasma o seu saber relativo á medicina natural no libro *As plantas máxicas*, en franca oposición aos sabios da súa época que consideraban o exercicio da medicina axeitado aos barbeiros.

Apenas dous séculos despois en España instituírse a figura do fboticario, unha sorte de barbeiro sacamoas, cuxo exercicio profesional depende da dispoñibilidade dunha autorización outorgada polas autoridades académicas.

Así comezará a diferenciarse definitivamente o físico do boticario, exercitando o diagnóstico o primeiro, e todo o saber relacionado coa preparación de fármacos o segundo.

Sen dúbida un dos maiores precursores da medicina natural en Galicia foi o padre Sarmiento, un dos máis comprometidos galeguistas que xa no século XVIII avogaba a prol de que o clero aprendese galego para poder asistir en confesión o pobo, así como para que se ensinase o galego nas escolas.

Estudante de arte e filosofía, e máis tarde de teoloxía, avanzaría ata ser profesor en institucións tan relevantes como nas que estudou, para destacar como estudoso das linguas en xeral, e particularmente o castelán e o galego.

Expoñente da Ilustración, Pedro José García Balboa, que sería coñecido para a posteridade como o padre Sarmiento,



profundou na botánica e a medicina, coñecendo en profundidade o nome das plantas e as súas propiedades, ao entender a necesidade de coñecer, recuperar e salvagardar a tradición e cultura popular. [1]

En Galicia ambas as dúas medicinas, a popular e a natural, coexistiron secularmente, aínda que os primeiros tratados de fitoterapia recalcan en terra galega entre finais do século XIX e principios do XX, con impresión e redacción catalá. Curiosamente, malia ser as plantas destes tratados de uso habitual en Galicia, desprézanse neste país aquelas que, pola contra, son apreciadas en Cataluña, como é o caso da borraxa.

Así, e tras desencadearse a chamada "gripe española" coas dramáticas cifras de falecidos, a medicina natural toma un novo auge, particularmente para unha poboación privada de recursos económicos como para recorrer á medicina oficialista, que se afasta cada vez máis dos principios activos de orixe natural.

Non obstante, o arraigamento do uso de especies medicinais, unido ao novo auge da dietética e a medicina natural, favorece que a partir dos anos setenta do século XX se inicie unha nova idade dourada das plantas medicinais, que axiña someten a unha lexislación paulatinamente máis exhaustiva, ao tempo que se fomenta a investigación, gañando cada vez máis adeptos.

En Galicia utilizáronse tradicionalmente as plantas de orixe e preparación máis diversa: raíces, codias, follas e flores; infusións, tinturas e fomentos. Herbas, árbores ou plantas destinadas xenericamente a outros usos, como o liño, convértense nun elenco de principios activos cuxa actividade contra a enfermidade e a súa acción para beneficiar a saúde están máis viventes que nunca.

Que quede claro que a presente obra non pretende substituír o facultativo, senón ilustrar verbo dunha posibilidade tan ancestral como actual de preservar a saúde, grazas ao uso das plantas medicinais da xenerosa botica que ofrece a terra en Galicia.



Lexislación

Aínda que, realmente, a recolección e o uso doméstico de plantas medicinais non está regulado por ningún tipo de norma que non sexa o sentido común e a interpretación feita da identificación da planta e o respecto á súa dosificación, hai que recordar que a produción e comercialización si está lexislada.

Como o resto de actividades humanas, e máis aínda na idade moderna, a comercialización das plantas medicinais rematou por lexislarse, aínda que atendendo máis a intereses corporativos das grandes industrias que ao verdadeiro interese cidadán.

Na Península sería o Decreto lei 2464/1963, posteriormente desenvolvido por sucesivas normativas ata as últimas directrices propostas pola Unión Europea.

Nun principio, a lexislación facía referencia a vinte denominacións de plantas medicinais para as que se autorizaba o uso, sendo as máis coñecidas e sinxelas, como o té, a macela, a menta etc., para pasar outras máis tarde a engrosar paulatinamente esa lista, ao mesmo tempo que se cualificaban de protexidas polos riscos que para a saúde supón o seu consumo: estramonio (*Datura stramonium*), ruda (*Ruta graveolens*) etc.

As plantas que figuran na presente obra non representan un perigo para o ser humano, na maioría dos casos mesmo cando se chega ao abuso por consumo masivos en doses intensivas.

ALBEDRO

Denominación latina: *Arbutus unedo*.

Outros nomes: Borta, caraxeta, caraxica, caraxiqueira, érbedo, morongueiro, bedreiro, erbedreiro, moroteiro, servando e ambrolo.

Denominacións en castelán: Madroño, madroñero, aborio, albocera, barto, merodo, borrachinal, modroño e muérdano.

Descrición e hábitat: É unha especie de arbusto que se estende polo chan en forma de matogueira ou que crece cara a arriba como unha árbore. Aínda que pode chegar aos quince metros, o normal é que non pase de cinco. O tronco adoita ser curto, con casca gretada de cor avermellada. A copa acostuma ser redonda e mesta. As follas chegan aos sete centímetros de longo e cinco de ancho, con forma lanceolada, de cor verde intensa e brillante, aínda que máis clara no envés, e con flores branco verdosas.



Madrono, jxandreami. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arbutus_unedo_Corsica.jpg



Os froitos aparecen en acios formando grupos de entre seis e dez unidades, con rabo e aparencia de cereixas, aínda que a pel é rugosa coma se estivese chea de minúsculos grans. De cor que vai do laranxa amarelado ao máis intenso avermellado, cando están en sazón, por setembro, o seu sabor é doce ou directamente alcólico, dado que fermentan na árbore.

Partes da planta de uso medicinal: As follas, que poden recollerse todo o ano porque o albedro é unha especie perenne, son a parte da planta máis importante. Os froitos, aínda que son comestibles, carecen de utilidade medicinal.

Indicacións: Pola súa acción antiséptica úsase a infusión de folla seca a razón de tres cuncas diarias nas infeccións urinarias. Tamén se utiliza de igual modo como diurético, aínda que para iso hai especies máis axeitadas, como as barbas de millo (*Zea mays*).

A infusión de follas está igualmente indicada para a cistite, cólicos e cálculos renais.

A decocción da casca utilízase con bastante éxito na incontinencia urinaria, xa que polo seu efecto adstrinxente lle devolve tensión á vexiga. Esta preparación é igualmente apropiada para a infección do ril.

Para conter a diarrea, débense beber de catro a cinco cuncas de infusión de folla e casca seca.

Dosificación: En infeccións urinarias, tres cuncas de infusión elaborada cunha culler sopeira de folla seca.

Para a incontinencia, consómese unha cunca á mañá e ao mediodía da decocción dunha culler sopeira acugulada de casca picada.

Precaucións, efectos secundarios e contraindicacións

Precaucións: No caso de infección urinaria, cómpre un seguimento facultativo para evitar que se prolongue no tempo e cree bacterias resistentes.



Efectos secundarios: Os froitos, ademais de poder embriagar, son moi adstrinxentes, polo que poden estrinxir.

Contraindicacións: Como a maioría das plantas, non debe administrarse durante o embarazo.

Outros usos: Nalgunhas latitudes, os froitos utilízanse para elaborar marmeladas, confeituras e outras conservas, mentres que en Portugal é popular a destilación para obter unha augardente.

Hai lugares onde se elabora co froito un viño que logo se aproveita para destilar. No Ribeiro engadíase ao mosto durante a fermentación para aumentar a graduación do viño. En concreto, a variedade non autóctona, pero anteriormente bastante difundida, de uva de Xerez fervíase co froito do albedro. Deste viño reservábanse para destilar unhas holandas que posteriormente se envellecían. Aínda que non chegou a estenderse nin a acadar sona, o primeiro produtor deste brandy foi Rafael Santoro, alá pola derradeira década do século XIX, pero aínda houbo colleiteiros que elaboraban este licor a mediados do século XX. [17]



ALCACHOFA

Denominación latina: *Cynara scolymus*.

Outros nomes: En galego só se coñece por este nome.

Denominacións en castelán: Alcachofa, alcachofera, alcaucil, cardo alcachofero e morrillero.

Descrición e hábitat: É unha planta perenne que chega ata os dous metros de altura, de talo rexo, ao que se lle pegan á base unhas follas lobuladas e acabadas en punta, que se separan do tronco e acadan desde o punto de unión á cúspide ata sesenta centímetros.

Os capítulos (o que se identifica coa parte baixa da flor) alcanzan un considerable tamaño, de ata quince centímetros, e presentan flores azuladas que semellan unha matoqueira de lanuxe espesa e suave.



Xeralmente se trata dunha especie cultivada, aínda que, igual que outros cardos, xorde espontánea de forma silvestre en montes e cunetas.

A mellor época para recollelas é na primavera, cando están tenras, mentres que as follas poden recollese sempre.

Partes da planta de uso medicinal: As follas, o capítulo ou froito e o zume.

Indicacións: Protexe e axuda na recuperación do fígado no caso de enfermidade, para o que se debe tomar un vaso do zume da alcachofa como aperitivo cando exista insuficiencia e cirrose hepática, hepatite e intoxicación do fígado. Tamén posibilita o baleirado da vesícula, polo que está indicado para facilitar a dixestión das graxas e baixar o colesterol.

Baixa a tensión arterial cando se produce por ter o colesterol alto, previndo a arteriosclerose, a anxina de peito e a mala circulación.

Tómanse ao día unha cunca de decocción ou tres de infusión para reducir o azucre en sangue. Tamén favorece a eliminación de líquidos, aínda que existan plantas diuréticas máis axeitadas.

Para a sequidade ocular, elabórase un colirio, que ademais fortalece os ollos, cun par de culleres secas de follas cocidas dez minutos en medio litro de auga. Aplícase cunha compresa cando está frío.

Malia que a alcachofa foi coñecida por gregos e romanos, non se introduciu nos hortos de Galicia ata a época da cultura dos pazos, en clara sintonía coa medicina monacal que ofrecía como solución ao chamado “mal dos ouriños doces”, e que hoxe sabemos que é consecuencia da diabetes, o zume das follas da alcachofa mesturadas con viño. [18]

Dosificación: Para as enfermidades do fígado e o colesterol, un vaso do zume da alcachofa antes da comida e a cea, ou unha infusión de dúas follas secas antes das comidas, tres veces ao día.



Para baixar o azucre en sangue, a mesma infusión tres veces ao día, ou un vaso diario de decocción de dúas follas fervidas durante dez minutos. O colirio elaborárase tamén coendo dez minutos dúas follas secas.

Precaucións, efectos secundarios e contraindicacións

Precaucións: Aínda que non en todas as ocasións, en persoas con pedras no ril pode ter un efecto adverso. De igual modo, a pesar de que se poden comer alcachofas durante o embarazo, non conveñen os preparados medicinais da planta durante a xestación nin a lactación.

Efectos secundarios: Non se describiron.

Contraindicacións: Non se debe consumir a alcachofa cando hai pedras na vesícula, xa que pode producir un cólico.



ALCIPRESTE

Denominación latina: *Cupressus sempervirens*.

Outros nomes: Ciprés e alciprés.

Denominacións en castelán: Ciprés.

Descrición e hábitat: É unha árbore de folla perenne que prospera en zonas cálidas ou tépedas e que mostra un crecemento acelerado que o leva a acadar ata vinte metros de altura.

