

# EL USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SIERRA DE HUELVA

*Juan Madrazo Osuna*  
Médico

*Mi agradecimiento a Dolores Delgado sin cuya ayuda este texto hubiera estado muy mermado. También a todas las personas, en general gente de edad, que aportaron sus conocimientos y en particular a Consejo, Rosario, Luis, Lázaro y Mariquita. Cuando no estos, sus saberes populares no se habrán perdido del todo.*

## ANTECEDENTES

Dos corrientes deben distinguirse en el conocimiento de las plantas sanadoras, la corriente sacerdotal que más tarde será científica y la corriente que podemos llamar primitiva y que luego será popular.

Las plantas se consideraron en su origen ser portadoras de virtudes, da igual especular con la observación de los animales que con el ensayo repetido hasta dar con la clave, lo cierto es que el conocimiento de que algunas plantas pueden ser usadas para sanar o matar es muy antiguo en ambas corrientes, existe en la antigüedad y puede verse escrito y existe en las culturas más primitivas que perviven en algunos márgenes de la civilización actual.

De entrada hay que decir que en ambas corrientes, como resultado de una forma de pensar en la antigüedad humana hay que distinguir un aspecto mágico y un aspecto empírico o experimental. En cada corriente ambos componentes han pesado de manera diferente en el desarrollo y a través del tiempo.

En la corriente sacerdotal pueden verse registradas listas de plantas medicinales en los libros védicos de la India antigua, concretamente en el Atharvaveda, sobre el siglo XX antes de nuestra era, listas de remedios, muchos de ellos a expensas de plantas, en el «papiro de Ebers», descubierto el siglo pasado y que se cree pertenece a la época de la XVIII dinastía lo que lo data en los alrededores del siglo XIV antes de nuestra era. También en China sobre el siglo XVI antes de nuestra era Li Shih Chen elabora una farmacopea. Más recientemente en los siglos VIII y VII antes de nuestra era las recopilaciones de plantas medicinales hechas por Caraka y Susruta también en la India antigua, consignando el primero unas 500 plantas y el segundo más de 700.

Los principios por los que se utilizan las plantas son muy variados y no todos son comparables a los sustentados por lo que podríamos asimilar al conocimiento como ahora se concibe. En la medicina china la restauración del equilibrio entre el Yin y el Yan exigen de las plantas ciertas afinidades de forma y color que están al margen de sus contenidos químicos. Una de las teorías de esta medicina es la del «signo» en la que se detecta la propiedad de la planta según alguna característica exterior. Lo que debe seguir entendiéndose es que la aplicación vegetal se acompaña de ensalmos, bendiciones y sortilegios, ya que el orgien de la curación es divino.

El pensamiento griego empieza a sistematizar el conocimiento y esa tendencia llega a la botánica. El primer intento conocido de relación del mundo natural es de Aristóteles, más tarde Teofrasto sobre el siglo III antes de nuestra era describe el mundo vegetal según un orden: árboles, arbustos y yerbas. Alrededor del siglo I de nuestra era, Dioscórides, médico griego del emperador Nerón describe 600 plantas según el criterio de aromáticas, culinarias y medicinales, en su «Materia Médica», siendo el primer tratado ilustrado. Este trabajo sirve de base a los herboristas, médicos y farmacéuticos posteriores hasta que en el siglo XV y XVI Mattioli y Laguna lo reelaboran. Por esta época Badarinus traduce y da a conocer el herbario medicinal azteca.

Los árabes son los primeros en organizar una auténtica farmacopea, preparando los extractos vegetales para separar lo útil de la planta de lo inútil.

En Europa son los siglos XVI y XVII los que asisten al desarrollo y

organización de los conocimientos sobre las plantas medicinales. Luego la taxonomía de Linneo facilita la organización de las plantas. En el siglo XVIII los monarcas ilustrados y las academias ordenan los conocimientos y regulan el uso de los principios.

En el siglo XIX empiezan a sustituirse los extractos y preparaciones con plantas por la síntesis química de los principios activos. En este momento se separan dos corrientes en la cura mediante sustancias vegetales: los que siguen la vía naturalista porque creen que los principios de las plantas son activos en presencia del resto de los compuestos de las mismas y que hay principios activos no conocidos en muchas plantas y los que siguen la vía química que creen que la síntesis de los principios activos permite separar el grano de la paja y actuar con dosis más exáctas. Una tercera vía, la homeopática, se apoya en otra forma de actuar las plantas y no guarda mucha relación con este tema.

La corriente popular tiene, en principio un origen común, no confeso, con la sacerdotal y científica, pero el modo de transmisión y las limitaciones del conocimiento le hacen tomar un camino estable sin introducción de teorías.

Siguiendo las culturas primitivas actualmente existentes podemos hacernos una idea del estado original de la medicina chamánica, donde ponzoñas y remedios castigan a los enemigos del brujo y protegen a los amigos, deshacen a las tribus rivales y ponen la caza al alcance de los cazadores. La acción de la planta es inútil sin el ensalmo y aquí juega un papel importante el conocimiento de las virtudes vegetales y de la crédula y temerosa naturaleza humana.

En fechas más recientes las culturas occidentales entraron en contacto con civilizaciones más atrasadas en el terreno tecnológico y aplicativo aunque no en otros campos. Algunas de ellas introdujeron en nuestras culturas sus costumbres y, sobre todo, devolvieron a occidente el uso de plantas productoras de placer que las religiones del libro habían proscrito. Estas renovadas actitudes se encontraron con la corriente clandestina, vinculada a la brujería, la magia blanca y la medicina popular, que atravesaba historia solapadamente, en general en manos de mujeres, bajo la mirada de rabinos, ulemas y padres a los que muchas de estas cosas olían a azufre. También se encontraron con los usos de poblaciones alejadas de las ciuda-

des y que mantenían técnicas heredadas de la antigüedad sobre como aliviarse de los dolores con medios propios.

No choca a los conquistadores españoles el uso de sustancias vegetales por los indios americanos, aunque a veces dudan ante el aspecto de los preparados. Fernández de Oviedo cuando describe el ofrecimiento del cacao por los aztecas dice que el cocimiento «...tiene un rebullón de espuma y un poso como de heces que es de gran voluntad el beberse...», pero lo hace y José Acosta dice que el cacao, para los indios, es pectoral y estomacal y que se usa contra las picaduras de las serpientes. Esto da cuenta de cómo existe una intercomunicación entre la forma primitiva y la científica. La quina es aceptada, la coca, en cambio, despierta pronto la aversión de los europeos, el primero el padre Las Casas. La mirada técnica examina el relato popular y acepta o desdeña, según sus intereses.

Así se van incorporando a nuestras costumbres el tabaco, el cacao, más tarde procedente de Arabia el café y de China el té. En el siglo XX se introduce, en una bebida de frutas, un extracto de hojas de coca y nuez de cola que como refresco y alertizante tiene éxito mundial, la coca-cola.

## ¿QUÉ REPRESENTA?

Un saber.

Popular, no científico, de transmisión verbal y práctica ya en deshuso hace más de una generación.

El que lo tiene busca un poder, un nivel diferente de relación, con la naturaleza y con los demás, que ahora es sólo una sombra del pasado.

Ha sido remedio para gente que vivía sola y necesitaba alivio de sus males. También para gente con dificultades de acceso a medios asistenciales sanitarios, por su distancia, escasez o coste.

Ahora con el renacimiento de una especie de mística naturalista en las ciudades parece querer recuperarse, pero hay mucha distancia entre lo oído en casa hace muchos años y lo que se puede recordar útilmente. Además la mística neonaturalista trae sus propios textos.

Hemos dicho una forma de saber y ésto quiere decir una extensión de saber también.

El agricultor conoce las plantas que cultiva él mismo o sus vecinos, algunas variedades y, si es curioso, lo que se publique sobre agricultura en su propio ámbito.

También los nombres de algunas plantas naturales, bien por ser parásitas habituales de cultivos, bien porque se utilicen como aromáticas o porque se recojan como complemento alimentario.

El resto son flores del campo.

El pastor añade a esos conocimientos los de las yerbas que comen los animales y algunas que pueden dañarlos.

El resto son flores del campo.

El herborista conoce, además de lo anterior, las plantas que tienen principios, donde crecen, como son en las cuatro estaciones y cuales son las que insitan a confusión.

El resto son flores del campo. Es el suyo un saber dirigido, no empírico, no mejorable.

## CARACTERÍSTICAS DEL CONOCIMIENTO

A través del trabajo de campo se pueden describir algunas de las características del conocimiento popular de las plantas medicinales.

### *Los nombres:*

Con frecuencia los nombres de las plantas guardan relación más o menos próxima con los existentes en otras partes de España y Portugal. Las vías de colonización de la Sierra permiten una cierta dispersión de nombres. Algunas veces los nombres son muy locales y, pienso que incluso personales. Tal es el caso de la *Phlomis Purpurea* que he oído llamar «Mavioleta» por asimilación al Matulero (*Phlomis Lychnitis*) de aspecto parecido y diferente color.

Otras veces se da un nombre a la planta que no se encuentra en los catálogos y tratados de plantas medicinales. Parece responder a experiencias muy personales. En el caso de una *Scrophularia*, a la que se llama yerba jabonosa, dando pie a confusión con la verdadera Saponaria la comunicante explicaba que jugando de pequeña con las amigas hacía jabón con esa planta y por eso le daban ese nombre que ella conservaba aún.

No es difícil encontrar metátesis en los vocablos que designan plantas e incluso deslizamientos por similitud fonética. Unas veces fácil de identificar como la Mariselva (*Locinera sp.*) y la Pepinela (*Sanguisorba magnoli*), otras algo menos.

Esto da cuenta del carácter exclusivamente verbal de la transmisión de este saber.

#### *Dificultades descriptivas:*

El lenguaje es limitado y, con facilidad, sustituido por una cadena de similaridades «sui generis». Esto ya ha sido descrito por otros autores y es la base de confusiones incluso en herbarios clásicos anteriores a la taxonomía Linneana.

La descripción de las partes de la planta se limita a los rasgos que la diferencian del entorno inmediato, no se repara en los caracteres accesorios. En este caso he observado confusión entre especies tan alejadas aunque de color y tamaño parecidos como el Adonis y un *Leucanthemum*, y más parecidas como es el caso de las bayas de la *Osiris Alba* y la *Daphne Gnidium*.

Esto da cuenta del carácter de la identificación de las plantas: topográfico y macroscópico. Eso, con ese color y en esa zona sólo puede ser tal cosa.

#### *Desidentificación fotográfica:*

La presentación de imágenes de plantas, incluso las de manejo común, en proyección mural (diapostivas), frecuentemente no permite la identificación de las plantas. El cambio de tamaño o la aparición de algunos caracteres no esenciales para el conocimiento del herborista induce, con mucha frecuencia, a error. En este sentido las confusiones son de bulto, en personas muy acostumbradas al campo y que en la naturaleza mues-

tran una gran soltura para el reconocimiento de plantas. Así he observado confusión ante las imágenes de Vinca, Achicoria y Lirio común.

Esto da cuenta de la organización del campo perceptivo y fuertemente gestáltico, es decir atento a generalidades y signos principales y no minuciosamente descriptivo.

*El horizonte visual del agricultor y el pastor:*

El entorno en que se mueve la gente en el campo está cargado de sentidos. Es un mundo muy polícromo, vinculado estrechamente al ciclo estacional y con escasas oscilaciones anuales de especies.

Los intereses de las personas guardan estrecha relación con las necesidades y poca relación con las cosas en sí. La mirada descubre, entre muchas cosas, las que son buscadas y negliges el resto. Esto permite discriminaciones muy precisas de imágenes similares, como en el caso de las matas sin flores de la yesquera y el cantueso.

También permite que la mayor parte de las plantas del campo sean sólo yerbas. Sin embargo contemplando un trozo de paisaje las plantas saltan a la vista con sus nombres en medio del conjunto.

*El poder de las plantas:*

La planta tiene unas propiedades benéficas o maléficas que dependen de su composición, pero el conocimiento de estas propiedades no es sutil. En algunas ocasiones se explica mnemotécnicamente la propiedad por el aspecto, otras veces el aspecto señala la propiedad. Se llama el signo, sello o señal de la planta. Por ejemplo el trebol y la clásica opinión de que curaba las cataratas.

No siempre coincide con la realidad, pero da cuenta de una relación mágica con la naturaleza.

*Las plantas usadas en la Sierra:*

De entrada hay que hacer notar que hace dos generaciones que la asistencia sanitaria es completa en la Sierra, por lo que el uso de plantas curadoras hace tres generaciones que está en deshuso.

Esto quiere decir que estamos registrando restos de una cultura, y, en muchos casos, restos muy perdidos.

Sólo algunas personas de más de 80 años mantenían los nombres y usos de cierta variedad de plantas, y usos que responden a lo técnicamente aceptado. La mayor parte de la gente entrevistada o acompañada en paseos por el campo describen plantas y usos muy mezclados y, afortunadamente, en general de plantas inocuas al menos.

El arsenal de plantas tóxicas de la Sierra es de cierta importancia y un uso inadecuado puede ser peligroso. Así tenemos el Estamonio, la *Oenanthe Crocata*, especie de cicuta de agua, la Digital y el Colchico por poner ejemplos fáciles. Estas plantas no fueron mencionadas como medicinales si excluimos una mención de la *Denanthe*, ante la propia planta, como sedante o calmante, sin buena diferenciación ni por una gran seguridad por mi parte de lo que se decía.

De las plantas registradas, la mayor parte son asteráceas y labiadas, es decir de la familia de la manzanilla y el romero. En general son las plantas más abundantes y las más representadas en los catálogos de plantas medicinales.

Se dan algunos casos de confusión de especies.

En algún caso la confusión ha venido de fuera como es el caso de la árnica, inexistente en la región y confundida con varias asteráceas que vagamente la recuerdan, como la Senecio jacobea, una Pulycaria y la Hypochoeris radicata en cada caso. Afortunadamente, porque la planta es tóxica y en algún caso se recomienda en infusión.

En otros casos la confusión viene del parecido mayor como en el caso de la amapola (Papaver roheas) que por asociación a la adormidera (Papaver somnifera), de la misma familia, tiene atribuidas virtudes antidismemorias, o de un parecido menos evidente, como la Achillea Ageratum, una Artemisa, que es llamada Abrótano macho y a partir de ahí se aplica al pelo.

Sólo una de las personas entrevistadas se atrevió a describir una planta como el Beleño Blanco como sustancia útil.

En las indicaciones está claro también que la acción de las plantas se



reserva para esas pequeñas molestias comunes que se tratan en el ámbito doméstico y que en muchos casos tiene una acción profiláctica.

Se llevan la palma catarros y molestias digestivas.

La mayor parte de las plantas requieren ser hervidas para su uso, la mayor parte se consumen por boca, hervidas o en crudo y la menor parte en uso tópico.

No es ajeno a la Sierra el componente mágico en alguna indicación. Tomemos por caso el que si se coge la Ortiga con las manos salen vesículas y pica, pero que si se coge aguantando la respiración no sucede. Nunca he puesto a prueba esa verdad con los informantes por respeto a su palabra y porque sé que sucede lo que sucede sin tener que comprobarlo. En otros casos la virtud mágica es terapéutica como en el caso de la torvisca y la correhuela que atadas a la cintura o el rabo de los chivos y cerdos les cortan las diarreas y atada la torvisca al cuello de las cabras les facilitan el alumbramiento.

Con todo, es preciso señalar que el conocimiento casi perdido mantiene aún un catálogo de plantas perfectamente útiles y de virtudes reconocidas:

En este capítulo, y sin intento de hacer el catálogo, que está a disposición de los interesados mencionaremos:

*Para los catarros:*

- La yesquera (*Helychrisum stoechas*) que en efecto tiene reconocido ser un buen pectoral.
- La argamula (*Anchusa azurea*) con acción expectorante y emoliente.
- La carquexia (*Chamaespartium tridentatum*) con efecto antitusígeno y emoliente.

*Como favorecedor de la orina, o diurético:*

- La parietaria (*Parietaria Judáica*).

*Como estomacales y digestivas:*

- La borraja (*Borago officinalis*) que tiene una ligera acción laxante.
- El poleo (*Mentha pulegium*) que es considerado buen tónico estomacal, digestivo y carminativo.

*Como curadores de úlceras y heridas superficiales:*

- La manzanilla (*Matricaria chamomilla*) que es considerada desinfectante y se utiliza en lavados en las conjuntivitis.
- La yerba de los sabañones (*Psoralea bituminosa*) que tiene reconocido poder limpiador y antiinflamatorio en lesiones cutáneas.
- La rubia (*Galium sp.*) que es considerada desinfectante y sedante y se emplea como planta vulneraria.

*Para las hemorroides, en forma de baños de asiento:*

- El gordolobo (*Verbascum sp.*) que contiene mucilagos y taninos y se considera un desecante de lesiones de la piel.
- La Malva (*Malva silvestris*) con acción cicatrizante.

*Como antidiabético:*

- El pan de pastor (*Centaurea alba*) con reconocido efecto antiglu-  
cemiante y pocos riesgos en su uso.

*Como antitérmico:*

- La hiel de la tierra (*Centaurea minor*), cuna genciana.

*Como antiinflamatorio superficial:*

- El romero (*Rosmarinus officinalis*) cuyos componentes de alcanfor entre otros tienen efecto rubefaciente y alivian contusiones y artritis en solución alcohólica.

Algunas plantas tienen atribuidas virtudes de dudosa explicación. Tal es el caso de la yerba sanjuanera (*Hypericum perforatum*) a la que se le atribuye efecto sobre las manchas de la cara y se usa de manera tópica cuando tiene reconocido un efecto de fotosensibilización si se bebe en infusión, y eso como efecto indeseable.

Dos plantas, de naturaleza benigna y efectos más o menos reconocidos, tienen una carta especial de fé en la Sierra, la *Solidago Virgaurea* y la *Stachis Germanica*, con nombres propios y locales sin referencias fuera de este territorio: la paletosa y la hierba de los siete nudos. La primera ha sido usada como diurético y en la Sierra tiene fama de digestiva y antácida. La segunda ha sido especie de panacea y en deshuso actual, tiene fama de antiarréica y emenagoga. A su alrededor se tejen historias de sus virtudes y en el uso de la segunda el componente mágico está presente: el número de nudos debe ser impar para que su efecto sea bueno.

Disfrutó de buena fama de reconstituyente la zarzaparrilla (*Smilax aspera*) para reponer a los enfermos, aunque la justificación de ésto es más dudosa.

No es la intención de este trabajo hacer un tema de botánica ni siquiera una guía de plantas medicinales, trata de recoger un saber verbalmente transmitido en alto riesgo de desaparición. Como dice Barbey D'Aurevilly la tradición oral, esa especie de historia pequeña, de intrahistoria, es como un maravilloso arbusto del que se nutren las generaciones hasta que consumida la última hoja quedan sepultados en el fondo del tiempo los hombres y sus acciones. Este es un intento de preservar, eso sí, fosilizado en la palabra escrita, aquel saber.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

*El Dioscorides Renovado*, de Pío Font i Quer.

*La flora vascular de Andalucía Occidental*, de Benito Valdés y colaboradores.

La *Encyclopedia Britannica*, edición del 86.

Los tomos de India, China y América tras la conquista y el Islam de la *Historia Universal del siglo XXI*. Editores.

Nombre científico: *Achillea Ageratum*  
Nombre común: *Abrotano macho*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas/cabezuelas*  
Época de recogida: *Verano/otoño*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Fortalecimiento del pelo*  
Con qué se acompaña: *Mezclada con yema de huevo/sola*

Nombre científico: *Anchusa Azurea*  
Nombre común: *Lengua de buey/Argamula*  
Partes que se recogen: *Hojas tiernas*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Antácidos/resfriados*  
Con qué se acompaña: *Mezclada con miel/sola*

Nombre científico: *Asplenium Ceterach*  
Nombre común: *Doradilla*  
Partes que se recogen: *Hojas*  
Época de recogida: *Todo año*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Adelgazante*  
Con qué se acompaña: *En ayunas*

Nombre científico: *Borago Oficinalis*  
Nombre común: *Borraja*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas/hojas tiernas*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Gastritis/resfriados*  
Con qué se acompaña: *Provoca debilidad*

Nombre científico: *Calamintha Sylvania*  
Nombre común: *Menta*  
Partes que se recogen: *Entera/flores/hojas*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Gastritis/catarro*  
Con qué se acompaña: *Mezclada a poleo*

Nombre científico: *Campanula Rapunculus*  
Nombre común: *Reponchigo*  
Partes que se recogen: *Raíz*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Cruda o cocida*  
Para qué se usa: *Alimentación en convalecientes*

Nombre científico: *Centaurea Alba*  
Nombre común: *Pan de pastor*  
Partes que se recogen: *Flores*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Diabetes*

Nombre científico: *Centaureum Minus*  
Nombre común: *Hiel de la tierra*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas*  
Época de recogida: *Primavera/vernao*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Febri-fugo*

Nombre científico: *Cistus Albidus*  
Nombre común: *Jaguarzo rosa*  
Partes que se recogen: *Hojas*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Resfriados*

Nombre científico: *Cistus Monspeliensis*  
Nombre común: *Amarga*  
Partes que se recogen: *Hojas*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Antidiarréica. Antidismenorréica*

Nombre científico: *Cistus Populifolia*  
Nombre común: *Jara Cervuna*  
Partes que se recogen: *Hojas/flores*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *En fresco machacado/infusión/macerada*  
Para qué se usa: *Forúnculos/ronquera*  
Con qué se acompaña: *Tópico/mezclada a sanjuanera*

Nombre científico: *Citrus Lemon*  
Nombre común: *Limón*  
Partes que se recogen: *Zumo de fruto*  
Época de recogida: *Todo el año*  
Cómo se usa: *En crudo*  
Para qué se usa: *Faringitis (tópico)*  
Con qué se acompaña: *Com miel en gárgaras*

Nombre científico: *Convolvulus Arvensis*  
Nombre común: *Corregüela Basta*  
Partes que se recogen: *Tallos largos con flores y hojas*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *En fresco*  
Para qué se usa: *Antidiarréico*  
Con qué se acompaña: *Se liga alrededor de la cintura en varias vueltas*

Nombre científico: *Crataegus Monogyna*  
Nombre común: *Tilero Bravo*  
Partes que se recogen: *Flores/Hojas*  
Época de recogida: *Primavera*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Catarros/gastritis*

Nombre científico: *Chelidonium Maius*  
Nombre común: *Yerba Verruguera*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Macerada*  
Para qué se usa: *Verrugas*

Nombre científico: *Dafne Gnidiumum*

Nombre común: *Torvisca*

Partes que se recogen: *Tallo pelado*

Época de recogida: *Todo el año*

Cómo se usa: *En fresco*

Para qué se usa: *Alumbramiento y diarrea animal/insecticida establo*

Con qué se acompaña: *Atada al cuello*

Nombre científico: *Echium Albicans*

Nombre común: *Manguitas de ángel*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Estreñimiento*

Nombre científico: *Galium*

Nombre común: *Rubiera/Rubia*

Partes que se recogen: *Flores/hojas/tallos*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión/machacada en fresco*

Para qué se usa: *Diurético/antihemorrágico tópico/rebaja la sangre*

Con qué se acompaña: *Emplasto/bebido*

Nombre científico: *Genista Tridentata*

Nombre común: *Casquesa*

Partes que se recogen: *Hojas tiernas/flores*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Resfriados/hacer subir leche a madres/tos*

Nombre científico: *Helichrisum Stoechas*

Nombre común: *Manzanilla de Extremadura/Yesca*

Partes que se recogen: *Flores*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Expectorante/antes se hacía yesca con los tallos*

Nombre científico: *Herniaria Lusitanica*

Nombre común: *Rompepiedras*

Partes que se recogen: *Hijas/tallos/flores*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Cólicos nefríticos*

Nombre científico: *Hieracium Baeticum*

Nombre común: *Vellosilla*

Partes que se recogen: *Hojas/flores*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Depurativa*

Nombre científico: *Hipericum Perforatum*

Nombre común: *Sanjuanera*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Tópico. Manchas de la cara y pecas/laringitis*

Nombre científico: *Hyosciamus Albus*

Nombre común: *Beleño*

Partes que se recogen: *Flores/hojas tiernas*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Hemorroides*

Con qué se acompaña: *Baños de asiento*

Nombre científico: *Lavandula Stoechas*

Nombre común: *Tomillo Burrero*

Partes que se recogen: *Flores*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Refriados/gastritis/lombrices intestinales/otitis*

Con qué se acompaña: *Bebida/lavativa/baños de asiento*



Nombre científico: *Lithospermum o Polygonum*

Nombre común: *Sanguinaria*

Partes que se recogen: *Hojas/flores*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Hemorragias internas*

Nombre científico: *Locinera*

Nombre común: *Madreselva*

Partes que se recogen: *Hojas*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Resfriados*

Nombre científico: *Malva Sylvestris*

Nombre común: *Malva*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Infusión/hervida emplasto*

Para qué se usa: *Resfriados/contusiones/heridas/hemorroides/purga*

Con qué se acompaña: *Baños de asiento/bebida*

Nombre científico: *Marrubium Vulgare*

Nombre común: *Marrubio*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *En fresco, machacado*

Para qué se usa: *Contusiones/«relajaciones»*

Con qué se acompaña: *Con una gota de vinagre en emplasto ¿visma?*

Nombre científico: *Matricaria Chamomilla*

Nombre común: *Manzanilla*

Partes que se recogen: *Flores*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Catarros/sedante/tópico en conjuntivitis/aperitivo*

*Tópico. En número de 5 cabezuelas/bebido*

Nombre científico: *Mentha Pulegium*

Nombre común: *Poleo*

Partes que se recogen: *Flores*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Resfriados/gastritis/cólicos*

Con qué se acompaña: *mezclada con menta (calamintha)/con miel/sola*

Nombre científico: *Mentha Rotundifolia*

Nombre común: *Mestranlo*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *En fresco*

Para qué se usa: *Antiparasitario*

*Esparcido en el suelo de las cuadras*

Nombre científico: *Mentha Sativa*

Nombre común: *Yerbabuena*

Partes que se recogen: *Hojas/flores*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Cruda*

Para qué se usa: *Parasitosis intestinal*

Con qué se acompaña: *En ayunas*

Nombre científico: *Mentha Spicata*

Nombre común: *Yerbabuena*

Partes que se recogen: *Hojas*

Época de recogida: *Primavera/verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Lombrices intestinales*

Nombre científico: *Mentha Sylvatica*

Nombre común: *Yerbabuena*

Partes que se recogen: *Flores/hojas/tallos*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *En crudo*

Para qué se usa: *Lombrices intestinales*

Con qué se acompaña: *Comer en ayunas*

Nombre científico: *Oenanthe Crocata*  
Nombre común: *Perejil de perro*  
Partes que se recogen: *Hojas*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *¿Ataques?*  
Con qué se acompaña: *No tengo mucha seguridad*

Nombre científico: *Osiris Alba*  
Nombre común: *Retama de lobos*  
Partes que se recogen: *Hojas*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Macerada*  
Para qué se usa: *emplasto con hojas de agave*  
Con qué se acompaña: *Torceduras*

Nombre científico: *Papever*  
Nombre común: *Amapola*  
Partes que se recogen: *Semillas/flores*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Resfriados/antidismenorreica*

Nombre científico: *Parietaria Judaica*  
Nombre común: *Yerba meona*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Diurético*

Nombre científico: *Peonia Officinalis*  
Nombre común: *Flor del lobo*  
Partes que se recogen: *Semillas negras/frutos*  
Época de recogida: *Verano/otoño*  
Cómo se usa: *Infusión/entera en crudo*  
Para qué se usa: *Pulmonía/cefaleas/cólicos*  
*Número impar (para personas 3, 5 ó 7)*

Nombre científico: *Phlomis Lychnitis*

Nombre común: *Matulero*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Cólicos*

Nombre científico: *Phlomis Purpurea*

Nombre común: *Mavioleta/matulero rosa*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Flores. Infusión/hojas en crudo*

Para qué se usa: *Flores. Resfriados/hojas lumbago, contusiones*

Con qué se acompaña: *Hojas con miel en emplasto o ¿visma?*

Nombre científico: *Plantago*

Nombre común: *Llanten*

Partes que se recogen: *Inflorescencias*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Hervido como emplasto*

Para qué se usa: *Hemorragias externas*

Nombre científico: *Psoralea Bituminosa*

Nombre común: *Yerba de los sabañones/ruda cabruna*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Todo el año*

Cómo se usa: *Hervido en emplasto/infusión*

Para qué se usa: *Abortiva/sabañones*

Nombre científico: *Scandix Pectenvenenis*

Nombre común: *Alfilelera*

Partes que se recogen: *Flores*

Época de recogida: *Todo el año*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Gastritis*

Nombre científico: *Quercus Rotundifolia*

Nombre común: *Encina*

Partes que se recogen: *Frutos*

Época de recogida: *Todo el año*

Cómo se usa: *Molido, macerado en agua con azúcar (horchata)*

Para qué se usa: *Antidiarréico*

Nombre científico: *Quercus Suber*

Nombre común: *Alcornoque*

Partes que se recogen: *Hojas*

Época de recogida: *Todo el año*

Cómo se usa: *Machacadas en fresco*

Para qué se usa: *Hemorragias superficiales*

*Tópico*

Nombre científico: *Rhamnus alaternus 9masc)*

Nombre común: *Palo sanguino*

Partes que se recogen: *Hojas y ramitas*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Rebaja la sangre*

Nombre científico: *Rosmarinum officinalis*

Nombre común: *Romero*

Partes que se recogen: *Flores/hojas*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Maceración en alcohol*

Para qué se usa: *Contusiones en emplasto/hemorragias superficiales*

Nombre científico: *Sambucus Nigra*

Nombre común: *Sambuquero/estaquera*

Partes que se recogen: *Hojas/flores*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Baños para erisipela/conjuntivitis*

Nombre científico: *Sanguisorba Minor*  
Nombre común: *Pepinela*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Cruda/infusión*  
Para qué se usa: *Dolores de vientre/dismenorrea*

Nombre científico: *Scrofularia Auriculata*  
Nombre común: *Yerba jabonosa*  
Partes que se recogen: *Tallos/hojas*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Macerada*  
Para qué se usa: *Jabón (en el campo)*

Nombre científico: *Sideritis Glacialis*  
Nombre común: *Manrubio*  
Partes que se recogen: *Hojas y Flores*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Emplastos en fresco*  
Para qué se usa: *Torceduras*

Nombre científico: *Smilax Aspera*  
Nombre común: *Zarzaparrilla*  
Partes que se recogen: *Flores/frutos*  
Época de recogida: *Verano/otoño*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Gastritis/cefaleas/ezcemas*  
Con qué se acompaña: *Bebido causa depresión ¿?*

Nombre científico: *Solidago Virgaurea*  
Nombre común: *Paletosa*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas/tallos*  
Época de recogida: *Verano/otoño*  
Cómo se usa: *Infusión/en crudo machacada*  
Para qué se usa: *Gastritis/baja los edemas/úlceras cutáneas*  
Con qué se acompaña: *Bebida o en emplasto*

Nombre científico: *Sonchus Arvensis*  
Nombre común: *Cerraja*  
Partes que se recogen: *Savia Lechosa*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Emplasto*  
Para qué se usa: *Picadura de alacranes*

Nombre científico: *Stachis Germanica*  
Nombre común: *Hierba de los siete nudos*  
Partes que se recogen: *Tallo con inflorescencias*  
Época de recogida: *Verano/otoño*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Cólicos/diarrea/dismenorrea*  
Con qué se acompaña: *Con poleo o sola/número impar de nudos.*

Nombre científico: *Tilia*  
Nombre común: *Tilo*  
Partes que se recogen: *Hojas/flores*  
Época de recogida: *Verano/otoño*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Sedante/calmante*

Nombre científico: *Tuberaria Lignosa*  
Nombre común: *Yerba jarilla*  
Partes que se recogen: *Hojas/flores*  
Época de recogida: *Verano/otoño*  
Cómo se usa: *Infusión/machacas en crudo*  
Para qué se usa: *Castradura cerdos/úlceras/limpieza de heridas*  
Con qué se acompaña: *Tópico/emplasto*

Nombre científico: *Urtica Urens*  
Nombre común: *Ortiga*  
Partes que se recogen: *Hojas/flores*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Infusión para enjuagues/refregada en fresco/bebida*  
Para qué se usa: *Odontalgia/reuma/antiparasitario/alopecia/anemia*  
*Si se recoge o frota sin respirar no pica*

Nombre científico: *Verbascum Sinuatum*  
Nombre común: *Gordolobo*  
Partes que se recogen: *Flores*  
Época de recogida: *Primavera/verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Resfriados/tos/hermorroides*  
*Recoger al amanecer, flor caediza/baños de asiento*

Nombre científico: *Verbena Oficinalis*  
Nombre común: *Verbena*  
Partes que se recogen: *Flores/hojas*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Hervido en emplasto*  
Para qué se usa: *Ezcema*

Nombre científico: *Vicia Faba*  
Nombre común: *Habas*  
Partes que se recogen: *Hojas*  
Época de recogida: *Primavera*  
Cómo se usa: *Machadas en crudo*  
Para qué se usa: *Hemorragias externas*  
Con qué se acompaña: *Emplasto*

Nombre científico: *¿Inula?*  
Nombre común: *Arnica*  
Partes que se recogen: *Flores*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Infusión/hervida emplasto*  
Para qué se usa: *Sustos/torceduras*  
*Confusión con la verdadera arnica*

Nombre científico: *¿Pulycaria?*  
Nombre común: *Montana*  
Partes que se recogen: *Flores*  
Época de recogida: *Verano*  
Cómo se usa: *Infusión*  
Para qué se usa: *Contusiones/lavar los ojos en inflamaciones*  
*Confusión con la verdadera arnica*



Nombre científico: *¿Senecio?*

Nombre común: *Arnica*

Partes que se recogen: *Flores*

Época de recogida: *Verano*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Hinchazones/Torceduras*

Con qué se acompaña: *Confusión con la arnica*

Nombre científico: *¿?*

Nombre común: *Moquillo*

Partes que se recogen: *Hojas/flores*

Época de recogida: *Cuando hay*

Cómo se usa: *Infusión*

Para qué se usa: *Diarrea*

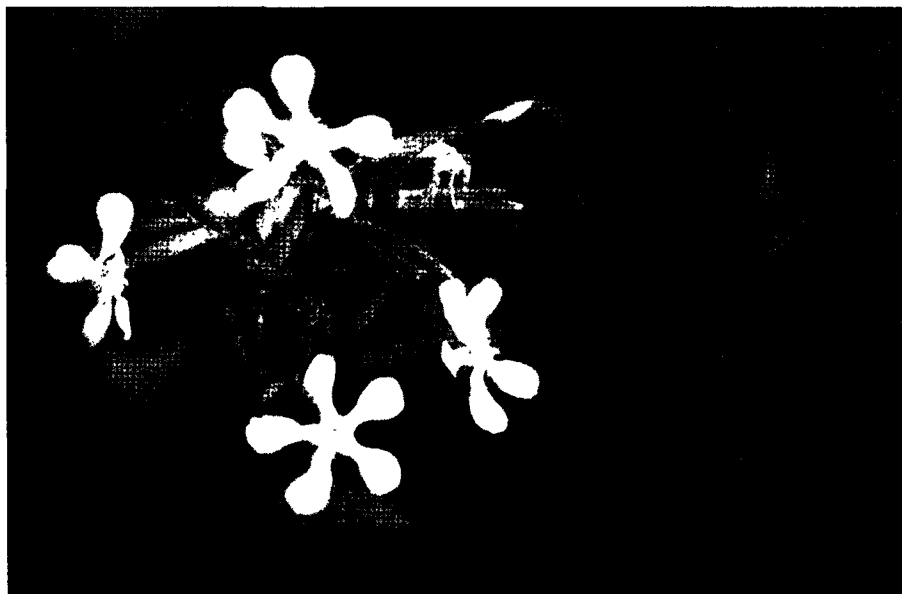


Lámina 1.  
*Jabonera*

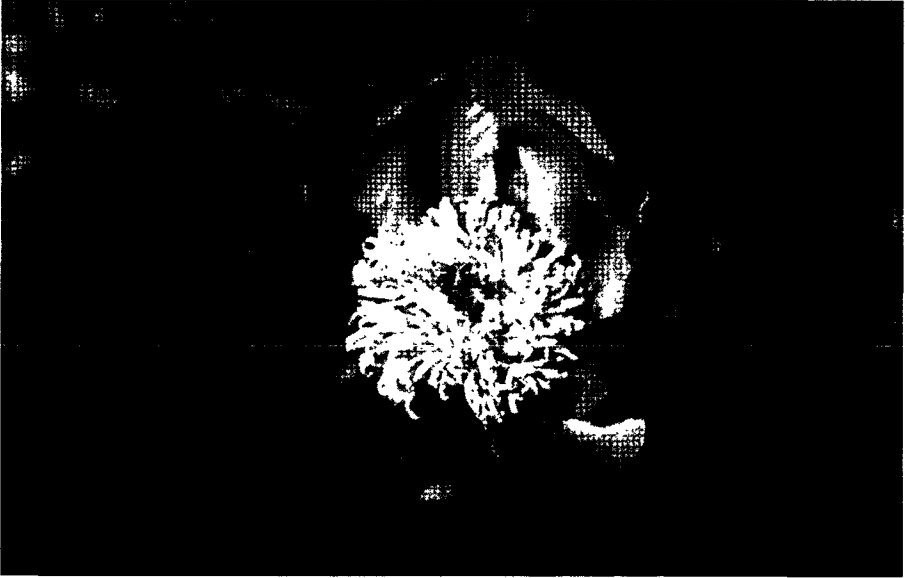


Lámina 2.  
*Flor de lobo.*



Lámina 3.  
*Matulero.*