

PLANTAS MEDICINALES USADAS EN GÁTOVA

- Eduardo Segarra -

CURROGÍA. *Digitalis purpurea*, L. (Escrofulariáceas).

Se encuentra en algunas laderas y ribazos poco soleados, casi siempre a la umbría, como en el camino de las Higueras.

Su recolección se realiza siempre cuando está florida, durante los meses de Mayo, Junio, y Julio.

Se ata en manojos y se cuelgan en un sitio aireado y a la sombra, en estas condiciones la planta puede mantener sus propiedades medicinales durante un año.

Su uso es siempre externo, cuidado con ingerirla ya que contiene sustancias cardiotónicas peligrosas.

Se trata de una planta con propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias y rubefacientes, (que irrita ligeramente la piel provocando el enrojecimiento de la misma.) Se usa para aliviar, sobre todo en aquellas personas con mala circulación, las piernas llenas de moratones, ennegrecidas, con las venas hinchadas.

Se prepara una infusión de la planta, (para un litro de agua se emplean 40 gramos) de la siguiente manera: cuando empieza a hervir se le añade la planta troceada y se deja en ebullición durante cinco minutos, conviene tapar el recipiente, se deja enfriar y se cuele. Este preparado se puede usar de inmediato o guardarlo en la nevera durante tres días para lavar las zonas afectadas de tres a cuatro veces por día, durante una novena, (nueve días de tratamiento para descansar otros nueve y volver a empezar).

También sirve para acelerar la curación de las heridas de las caballerías y se procede

de la misma manera.

MANZANILLA AMARGA. *Santolina chamaecyparissus*, L. (Asteráceas).

Se encuentra frecuentemente en bordes de caminos, cultivos abandonados, laderas soleadas, cunetas de las carreteras.

Se recolecta la parte aérea de la planta en la época de floración, durante los meses de Abril, Mayo y Junio.

Se deja secar a la sombra y se puede conservar así o se recortan los capítulos florales para guardarlos en envases herméticamente cerrados.

Tiene propiedades antiespasmódicas, antifúngicas, vermífugas, suavizantes y antiinfecciosas.

Se prepara una infusión con 20 gramos de botones florales por cada litro de agua. Se usa vía interna para facilitar la digestión a razón de una taza después del desayuno, comida y cena durante 3 ó 4 días. Vía externa se utiliza la misma infusión para aclarar el color de los cabellos. También se suele usar para aliviar molestias oculares, y para ello se recomienda añadir al líquido anteriormente citado 9 gramos de sal por litro.

OLIVARDA. *Dittrichia viscosa*, (L.), Greuter, (Asteráceas).

Se trata de una planta muy ramificada que alcanza más de un metro de altura y que resulta viscosa al tacto debido al gran número de glándulas que recorren su estructura. Sus flores son de color amarillo y vienen a florecer durante los meses de Septiembre, Octubre y Noviembre, siendo esta época cuando debe



recolectarse.

Se encuentra ampliamente distribuida tanto en campos abandonados; como márgenes de caminos, carreteras, ramblas y barrancos.

Se deseca la parte aérea, se trocea y conserva en recipientes herméticos.

Posee propiedades antisépticas, antiinflamatorias, y cicatrizantes.

Se usa vía externa para aliviar los dolores, (articulares o producidos por golpes o caídas). Para ello se emplea el líquido obtenido al preparar una infusión con dos puñados de la planta seca por cada litro de agua, friccionando con el mismo la zona dolorida tres o cuatro veces por día. También con los mismos fines se puede aplicar la planta fresca machacada y en forma de compresas. Otras veces se fríe la olivarda fresca con aceite virgen de oliva y se cuele, usando este preparado de igual manera que en los casos anteriores.

No se recomienda su uso interno.

TRAMALADRO, TAMALADRO, RAMALADRO, PEÑALADRO. Centáurea aspera, L. (Asteráceas).

Se trata de una planta que crece en los lindes de caminos, ribazos, y campos abandonados.

Podemos encontrarla durante todos los meses del año en flor, por ello no hace falta conservarla, aunque si se quiere también se puede secar y guardar. Se recolectan los capítulos florales.

Posee propiedades hipoglucemiantes, (que baja los niveles de azúcar en la sangre). También es un buen estimulante del apetito debido a los principios amargos que contiene.

Hay que advertir que las personas diabéticas, tanto insulino dependientes como si no lo son deben estar permanentemente controladas por su médico de cabecera.

Se prepara una infusión con tres boto-

nes florales por cada taza, y se tomará una taza por día, preferentemente en el desayuno.

Aunque resulta preparado amargo, no debe endulzarse con azúcar ya que de esta manera se potencia aún más este sabor amargo.

CORONILLA DE FRAILE, CEBULLÁ, CEBOLLA. Globularia alypum, L. (Globulariá-ceas)

Arbusto que no suele llegar al metro de altura, formado por numerosas ramas erectas, con las hojas alternas y de color verde, que si las condiciones de humedad lo permiten está floreciendo durante todo el año.

Suele crecer en los matorrales de las laderas de las montañas.

Se recolectan durante todos los meses del año los capítulos florales de color azul, y las hojas, pudiéndose secar y guardar o usarlos directamente.

Su propiedad más conocida es la de ser un laxante estimulante, y como tal se ingiere en forma de infusión, a razón de tres botones por taza, en ayunas durante un máximo de tres días seguidos. Cuidado con sobrepasar la dosis porque casi siempre su uso viene acompañado de dolor de vientre y de retortijones. No deben usarla aquellas personas con insuficiencia cardíaca, con problemas de colon irritable y diverticulosis intestinal.

HIERBA SANGUINA, HIERBA DE LAS SIETE SANGRÍAS. Lithodora fruticosa. (L.) Griseb. (Boragináceas).

Mata leñosa y ramificada, con pelos ásperos al tacto, con flores azuladas y hojas perennes. Crece por los matorrales y en los ribazos y la podemos encontrar en la subida a la Buitrera y al Covatica.

Se recolecta la parte aérea cuando la planta se encuentra con flor, desde Abril a Octubre. Conviene que esté en flor sobre todo

para no confundirla con otras especies.

Se deja secar a la sombra y se guarda en cajas de cartón o colgado en manojos.

Favorece la eliminación de grasas y líquidos por lo que tiene propiedades hipotensoras (disminuye la tensión sanguínea).

Con cinco gramos de planta por taza se prepara una infusión que se tomará en ayunas durante una novena para descansar otra y volver a empezar.

Se advierte que debido a su posible toxicidad no se recomienda su uso.

RABO DE GATO. *Sideritis tragoriganum*, Lag. (Lamiáceas).

Mata formada por numerosos tallos erectos que podemos encontrar en herbazales, matorrales y ribazos, sobre todo en terrenos calizos.

Se recolecta cuando está en flor, (desde Abril a Octubre) y se guarda como siempre secada y al abrigo de la luz. La podemos encontrar en Sacañet, y en la Rocha.

Por vía interna se usa como antiinflamatorio, antiespasmódico, antiséptico y antiulceroso, (digestiones pesadas, gastritis, retortijones). También se usa para corregir infecciones urinarias. Para ello se prepara una infusión con cinco gramos de planta por taza, tomándola después del desayuno, comida y cena durante una semana.

Por vía externa se usa el mismo preparado como cicatrizante de heridas, llagas y úlceras. También para lavados oculares en casos de conjuntivitis y blefaritis.

RUDA, RUTA. *Ruta angustifolia*, Pers. (Rutáceas).

Mata de hasta un metro o más de altura, repleta de aceites esenciales lo que le confiere un intenso aroma característico.

Crece en laderas secas y soleadas.

La parte aérea de la planta se recolecta a lo largo de todo el año, pero conviene que esté en flor, (Febrero a Octubre). Se puede secar y conservar entera o molida y guardada en envase hermético.

Por vía interna se usa como emenagoga, (facilita la menstruación), y antiespasmódica, (calma los dolores del aparato digestivo), también calma los dolores de la regla. Se prepara una infusión con cinco gramos de ruda por taza y se toma con el desayuno, comida y cena durante una semana.

Por vía externa se usa también para calmar los dolores de la regla y para ello se fríen unos brotes tiernos de ruda y con un huevo se hace una tortilla que se depositará sobre la zona dolorida, se puede recalentar tantas veces como haga falta.

Clama los dolores de oído, para ello se fríen dos brotes tiernos de ruda con aceite virgen de oliva y se filtra, envasándolo en frasco de vidrio. Se instilan dos gotas de esta preparación en el oído dolorido tres veces al día.

Numerosas son las personas que comentan que la ruda plantada en una maceta en su casa ahuyenta los demonios.

Incluso alguna se ha atrevido a recitar la siguiente copla: "*Si supieras la gracia que tiene la ruda no serías ni tan morruda ni tan palurda*".

Conviene puntualizar que la ruda es una planta fotosensibilizante que puede causar quemaduras si después de tocarla nos exponemos al sol. Además se trata de una planta que tradicionalmente se ha venido usando como abortiva. Por tanto es peligrosa y no se recomienda su uso.

TÉ DE ROCA. TÉ DE MONTE. *Jasonia glutinosa*, L. *Jasonia saxatilis*, (Lam). (Asteráceas).

Planta herbácea que crece sobre las



fisuras de las rocas calcáreas, “clapizas” y que podemos encontrar abundantemente después de la Rodana, sobre todo en las revueltas de la izquierda. Planta glandulosa y pegajosa al tacto formada por numerosos tallos erectos, con flores amarillas en capítulo.

Se recolecta durante los meses de Abril a Octubre y se conserva la parte aérea de la misma de la forma habitual

Se usa vía interna para calmar los trastornos digestivos, (dispepsias, gastritis, meteorismo), y para ello se toma una taza de infusión preparada con cinco gramos del té de roca por 100 ml de agua, después del desayuno, comida y cena durante una novena.

LENTISCO. Pistacia lentiscus, L. (Anacardiáceas).

Arbusto perennifolio de hasta tres metros de altura que crece asociado a matorrales, y montes baldíos de zonas no demasiado frías.

Contiene una oleorresina (almáciga), que le da una aroma característica.

El lentisco se debe recolectar en el momento de su utilización, aunque conviene que se encuentre en flor, desde Abril a Octubre. Siempre se usarán las ramas y hojas adultas.

El lentisco se usa para calmar los dolores dentales producidos por caries y para ello se masticarán en la zona afectada cuatro o cinco hojas aguantándolas en la boca durante al menos quince minutos, esta operación se puede repetir hasta cuatro veces por día.

Con el mismo fin se hierven durante diez minutos veinte gramos de lentisco por cada taza, se cuele y se aguanta durante todo el tiempo posible en la boca para terminar tragándose.

Se cree que si se abusa de este remedio el diente careado termina por astillarse y caerse

en poco tiempo.

Se aconseja acudir de inmediato al dentista.

HOJAS DE OLIVO. Olea europea, L. (Oleáceas).

Árbol perennifolio de hasta quince metros de altura y que puede alcanzar los mil quinientos años de edad, ampliamente cultivado en todo el litoral mediterráneo.

Existe una variedad silvestre de menor porte llamada acebuche que se usa como base para injertar.

Se recolecta en cualquier época del año.

Poseen las hojas del olivo propiedades hipotensoras (disminuyen la tensión de la sangre), y al mismo tiempo son diuréticas e hipoglucemiantes suaves (disminuyen el nivel de glucosa en sangre).

Vía interna se prepara una infusión con dos hojas de olivo por cada taza de agua, tomando una taza en ayunas durante una novena, descansando otra y volviendo a empezar.

Cuidado con no sobrepasarse de la dosis ya que pueden provocar una bajada brusca de la tensión. Y si se toman medicamentos con el mismo fin habrá que comunicarlo al médico, o abstenerse de hacer experimentos peligrosos.

CALÉNDULA. Calendula officinalis, L. (Asteráceas). Calendula arvensis, L. (Astráceas).

La C. officinalis, L. se cultiva en jardinería, mientras que la C. arvensis, L. crece como mala hierba en los campos de cultivo.

Sus flores se recolectan durante todo el año, por lo que no conviene conservarlas, aunque en algunos casos conviene secarlos y molerlos (cuando los pétalos se usan como sustitutivo del azafrán).

Tiene propiedades cicatrizantes y desin-



Grabado del libro de "Plantas y Medicamentos Simples".
Biblioteca Nacional de San Petersburgo, Rusia. Finales del siglo XV.



fectantes tópicas.

Externamente se machacan los pétalos de una o dos capítulos florales y se aplican en forma de compresa encima de las heridas, cambiándolo dos o tres veces por día durante tres días seguidos.

CANTUESO. *Lavandula stoechas*, L. subespecie *stoechas*. (Lamiáceas).

Planta muy aromática y ramificada que crece en los terrenos pobres el cal (rodenos del Pico del Águila, campo de fútbol, Gorgo).

Se recolecta la parte aérea de la planta en los meses de floración (desde Abril a Agosto), se seca a la sombra, se trocea y envasa en recipientes herméticamente cerrados y al abrigo de la luz.

El cantueso tomado en infusión (5 gramos por taza), en el desayuno durante una novena, ayuda a bajar la tensión.

Si lo que se quiere es aliviar las molestias de la digestión (digestiones pesadas y lentas, y flatulencias), se tomará la misma infusión en el desayuno, comida y cena.

Por tratarse de una planta estimulante no deben tomarla los niños ni las embarazadas.

CARDO CORREDOR. *Eryngium campestre*, L. (Apiáceas).

Mata que vive sobre los suelos secos (orillas de caminos, campos de secano).

Tanto su tallo como su raíz se recolectan durante los meses de Abril a Julio, eliminando las hojas y raicillas y guardándolo en la nevera.

Del tallo se cortan pedazos de dos a tres centímetros de longitud y se llevan durante un mes en el bolsillo del pantalón o colgados del cuello, (con ello se elimina el escaldado de las axilas y nalgas).

La raíz posee propiedades diuréticas, elimina líquidos y se recomienda para aquellos

casos de hinchazón, y retención de líquidos. Para ello se hierven, durante diez minutos, cinco gramos de raíz y se cuele, el líquido obtenido se bebe a razón de una taza antes del desayuno durante una novena.

UVA MILANO. *Sedum sediforme*, L. (Crasuláceas).

Hierba crasa que crece entre las piedras de los ribazos, tejados, y campos abandonados.

Como la encontramos durante todo el año no hace falta conservarla, se usa directamente.

Contiene en su composición mucílagos que le confieren propiedades protectoras, sobre todo de la mucosa gástrica.

Al atardecer se separan las hojas del tallo y en un mortero se machacan, se dejan a la serena durante toda la noche y a la mañana del día siguiente se cuele. El zumo obtenido se bebe a razón de una taza antes del desayuno, comida y cena durante una novena.

ZARZAPARRILLA. *Smilax aspera*, L. (Liliáceas)

Arbusto lianoide y trepador, con los tallos repletos de pequeñas espinitas. Vive en las zonas umbrosas de barrancos y matorrales.

Se recolecta la raíz durante la primavera, se limpia y se guarda, entera o troceada en la nevera.

Se emplea por sus propiedades diuréticas, elimina líquidos y con ello se consigue una disminución de la tensión de la sangre.

Se hierven diez gramos de raíz durante unos doce minutos y se cuele. Tomar durante una novena una taza en el desayuno.

No conviene tomar dosis altas ya que se pueden producir náuseas y vómitos. Aunque los frutos de la zarzaparrilla no son tóxicos, no conviene confundirlos con los de la hiedra o con los de la nueza que sí lo son.

HINOJO. *Foeniculum vulgare*, L. (Apiáceas).

Hierba con hojas basales y con un tallo hueco que crece hasta alcanzar más de un metro y medio de altura, en el extremo superior del mismo nacen los frutos que se disponen en inflorescencias en forma de umbela. Estos frutos poseen un aroma típico a anís.

Crece en los campos de barbecho y bordes de caminos.

Se recolectan los tallos y hojas jóvenes (de Marzo a Junio), y las semillas (de Julio a Noviembre).

Los tallos jóvenes se consumen en ensaladas, hervidos, o como condimento de ciertos platos.

Las semillas se dejan secar y se guardan en envase hermético.

Sus propiedades son carminativas (disminuye la formación de gases en el tubo digestivo y favorece su expulsión), y galactóginas (aumenta la secreción láctea de las mujeres que lactan).

Se prepara una infusión con tres gramos de frutos por taza, tomándose una después de cada comida.

Si se abusa de su consumo pueden producirse convulsiones.

El líquido obtenido como consecuencia de hervir unos puñados de brotes de hinojo junto con tres o cuatro algarrobas se ha usado para desinfectar los toneles destinados a contener vino.

HIPÉRICO. *Hypericum perforatum*, L. (Hipericáceas).

Se trata de una mata que no sobrepasa el medio metro de altura, con numerosos tallos y con las hojas recubiertas de numerosas glándulas transparentes, sus flores son de color amarillo.

Se encuentra en los herbazales, cunetas de carreteras, y campos abandonados.

Se recolecta la parte aérea de la planta, preferentemente cuando está con flor (desde Abril a Julio), siendo la fecha ideal por San Juan.

Se prepara un oleato de la siguiente manera: trocear en fresco unos doscientos gramos de planta y dejarlos en maceración con un litro de aceite virgen de oliva durante veinte días expuesto al sol. Transcurrido este tiempo se cuele y se envasa en recipientes pequeños con el objeto de que al abrirlos se consuma todo su contenido y no pueda enranciarse.

Vía interna posee propiedades ansiolíticas (disminuye la ansiedad), para lo cual se tomará una cucharada sopera del oleato anterior en el desayuno, comida y cena durante una novena.

Vía externa es un excelente cicatrizante de heridas y ayuda a curar las quemaduras y la piel inflamada, para ello se empleará el mismo oleato aplicado superficialmente sobre la zona afectada tres veces al día durante cinco días.

Cuidado con el hipérico porque se trata de una planta fotosensibilizante que puede causar numerosas lesiones cutáneas después de tocarlo y exponerse al sol.

Cuidado con el hipérico porque interacciona con numerosos medicamentos relacionados con los problemas cardíacos.

BALADRE. *Nerium oleander*, L. (Apocináceas).

Se trata de un arbusto perennifolio que puede alcanzar hasta cuatro metros y que lo encontramos en jardines y ramblas.

Se recolecta en el momento de usarlo y no se recomienda almacenarlo en casa para evitar posibles accidentes.

Tiene propiedades cardio tóxicas y toda la planta resulta venenosa.

Se ha utilizado para preparar venenos contra roedores y para ello se procede de la siguiente manera: se hierve en un caldero metálico medio quilo de ramas y hojas de bala-



dre con tres o cuatro litros de agua durante media hora, con este líquido se empapan algarrobas, trigo, cebada o maíz. También se ha empleado para sulfatar los árboles frutales.

SANTAULA, CENTAURA. *Centaurium quadrifolium* subespecie *barrelieri*, (Duf.), G. López.

Planta herbácea que no sobrepasa los treinta centímetros de altura y cuyas flores son de color rosa.

Se encuentra en la carretera que va de Gátova a Altura, antes de llegar a la Rodana, a mano izquierda.

Se recolecta la parte aérea cuando se encuentra con flor (desde Mayo a Agosto), y se seca y conserva en recipiente hermético.

Se ha usado como estimulante del apetito y como remedio para curar los catarros fuertes, “medio pulmonía” llaman aquí, también para calmar el dolor de estómago.

Se prepara una infusión con dos gramos de la planta y se tomará una taza antes del desayuno, comida y cena.

Se trata de una planta muy amarga, “hiel de tierra” la llaman.

ROMERO. *Rosmarinus officinalis*, L. (Lamiáceas).

Arbusto perenne, muy aromático, con numerosos tallos erectos que pueden alcanzar un metro y medio de altura.

Crece por casi todos los montes y secanos abandonados.

Se recolectan las ramas floridas durante casi todo el año y después de secarlas se separan las flores y las hojas guardándolas tal cual o molidas en un envase hermético.

En Gátova se prefiere el romero macho (aquel romero que tiene las flores de color blanco), mientras que el de flores azuladas se usa solo como condimento de paellas.

Por vía interna se usa para aliviar las

molestias de las digestiones pesadas, sobre todo después de comidas ricas en grasas, y para ello se prepara una infusión con cinco gramos de flores y hojas por cada taza, tomándose una taza después del desayuno, comida y cena durante tres días.

Por vía externa se usa para aliviar los dolores articulares y para ello se maceran en un litro de alcohol 150 gramos de hojas de romero durante dos semanas, se cuele y se aplica directamente sobre las piel.

También se ha usado en forma de loción capilar como estimulante del cuero cabelludo.

Hay un refrán que dice “*sobre las propiedades del romero se puede escribir un libro entero*”.

TOMILLO. *Thymus vulgaris*, L. (Lamiáceas)

Mata leñosa y aromática que no alcanza los treinta centímetros, sobradamente conocida por todos, que suele crecer por los matorrales.

Se recolectan los tallos jóvenes y floridos, durante todos los meses del año excepto Diciembre y Enero.

En Gátova se suele usar el tomillo macho, que es aquel tomillo que tiene las flores blancas.

Se deja secar, se trocea o se muele y se envasa en recipiente hermético.

Se usa para rebajar los niveles de colesterol y los triglicéridos (hipolipemiente). También para limpiar los pulmones, como diurético y como desinfectante.

Se prepara una infusión con cinco gramos de tomillo por taza de agua y se tomará una taza en ayunas durante nueve días para rebajar los niveles de grasas, si se emplea para aliviar las molestias de la digestión se tomará una taza después del desayuno, comida, y cena.

La esencia de tomillo dicen que tiene mayor poder desinfectante que el agua oxige-



nada.

ENEBRO. *Juniperus oxycedrus*, L.
(Cupresáceas).

Arbusto de hasta diez metros de altura que tiene la madera de color gris y las hojas aciculares y punzantes, sobre todo cuando están secas. Suele crecer por las zonas soleadas de los montes.

Se recolectan las bayas (bolitas de color marrón), que maduran en los meses de Septiembre, Octubre y Noviembre, se dejan secar y se guardan en una bolsa de tela.

Se emplea siempre externamente para eliminar los parásitos del ganado, aunque también se ha usado para calmar los dolores de muelas.

Se machacan tres bayas maduras por taza y se hierven durante diez minutos, el aceite obtenido se deposita sobre la muela dolorida, y luego se escupe enjuagándose la boca.

Se maceran cincuenta gramos de bayas machacadas en un litro de aceite virgen de oliva durante tres días y el líquido obtenido se emplea dos veces por semana para eliminar la roña, la tiña y la sarna del ganado, también se puede mezclar con una parte de zotal.

EUCALIPTO. *Eucalyptus globulus*, Labil.
(Mirtáceas).

Árbol de fácil crecimiento cuya piel se desprende a tiras y que puede alcanzar los cuarenta metros de altura, suele cultivarse como ornamental en los jardines, en Gátova lo encontramos en el Colegio Público.

Se usan las hojas adultas que pueden recolectarse durante todo el año, aunque también se pueden secar y guardar.

Se emplean para fluidificar las secreciones bronquiales en los catarros, emboces, y en los constipados y para ello se puede proceder de dos maneras: la tradicional que consiste en poner a ebullición un recipiente con cuatro

litros de agua y echar un puñado de hojas de eucalipto para aspirar el vapor. La segunda se prepara macerando tres hojas de eucalipto en un quinto de cerveza durante dos horas y seguidamente se añaden doscientos gramos de azúcar, se pasa por el fuego hasta que empieza a caramelizar. Se toma una taza después de desayuno, comida y cena durante siete días.

PALO MESTO. *Rhamnus alaternus*, L.
(Rhamnáceas)

Arbusto de hasta tres metros de altura. Si rompemos una ramita apreciaremos como su madera es de color amarillo. Crece asociado a secanos y en los coscojares.

Se recolecta su madera durante todo el año.

Popularmente se emplea como antihipertensivo, (disminuye la tensión de la sangre), y para ello se tomará en el desayuno durante nueve días una taza de infusión preparada con cinco gramos de la planta.

