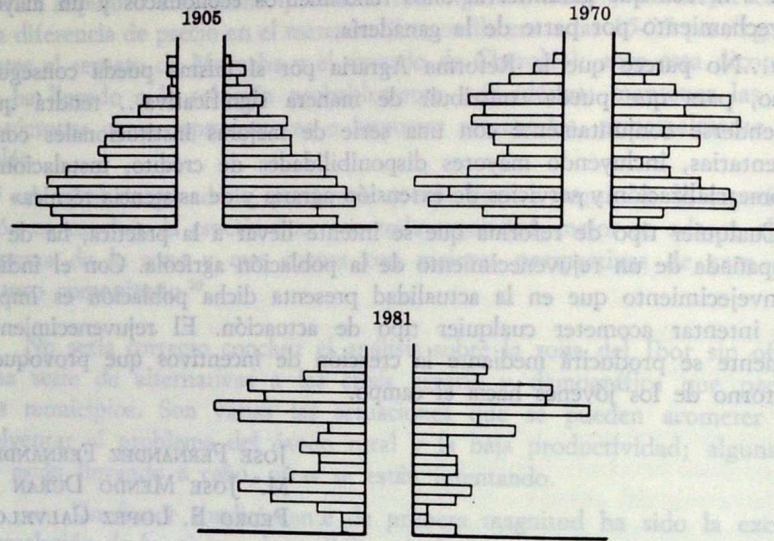
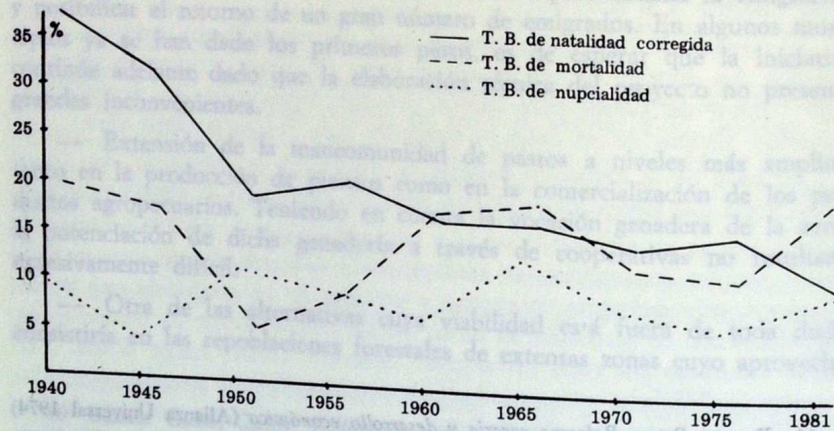


PIRAMIDES DE POBLACION. MESAS DE IBOR



FRESNEDOSO DE IBOR. 1940 - 1981
VARIABLES DEMOGRAFICAS



PLANTAS MEDICINALES EN CACERES

Se entiende por planta medicinal aquella que contiene uno o varios principios activos capaces de evitar, curar o aliviar enfermedades; se calcula que una sexta parte de las plantas existentes en nuestro planeta (unas setecientas mil especies) pueden ser consideradas como medicinales, si bien es necesario que sean juiciosamente seleccionadas y cuidadosamente preparadas. A esta gran gama de plantas medicinales hay que añadir otra serie no escasa de plantas de las que no se conoce su composición y actuación.

En la provincia de Cáceres, según mi experiencia personal de localización de especies medicinales, se hallan representadas entre ciento cincuenta y doscientas plantas que pueden ser consideradas plenamente como medicinales, incluyendo las silvestres y cultivadas; existen, además, otras a las que se les reconocen solamente virtudes nutritivas, olvidando que la mayoría de las veces esas virtudes tienen fundamentos medicinales.

Esta localización «in situ» de plantas medicinales en Cáceres está basada en los trabajos de campo realizados por el autor durante los últimos cuatro años y está afectada por una serie de factores, climatológicos sobre todo, que pueden dar lugar a ciertos errores en la apreciación numérica del cálculo de especies presentes en nuestra provincia. En efecto, la climatología que se ha dado en nuestra provincia durante los últimos años ha sido bastante atípica, caracterizada, sobre todo, por una gran sequedad y una gran irregularidad en los factores climáticos, apareciendo condiciones de humedad, temperatura, fotoperíodo, etc., en circunstancias no características. Esto provoca alteraciones en el ciclo vital de los vegetales de manera que algunas plantas no aparecen actualmente o, si lo hacen, su aparición no corresponde típicamente a su ciclo básico, con la consiguiente dificultad para su localización.

A estos factores adversos climáticos hay que sumar la limitada presencia en nuestras zonas de grandes formaciones boscosas que constituyen un factor

muy favorable para el desarrollo de no pocas especies medicinales; además, a esto debemos añadir los trastornos producidos en este sentido por la tala, deforestación e inadecuada repoblación, alterando las condiciones ecológicas naturales del hábitat y favorables para cada especie.

La gran extensión de nuestra provincia determina que el trabajo de localización de especies medicinales sea arduo y complejo, pues existen medios ambientes y hábitats muy diversos y ello origina una distribución botánica irregular y desigual según la zona estudiada. Evidentemente, esta gran variedad de biotopos permite la presencia de una mayor diversidad de especies vegetales, propiciando el desarrollo de una rica flora silvestre.

Muchas de las especies vegetales medicinales que existen en la península están representadas en nuestra provincia y faltan aquellas que requieren para su desarrollo condiciones muy estrictas y particulares, referidas, sobre todo, a microclimas y microhábitats muy especiales y biotopos de altitud considerable.

En nuestra provincia existen bastantes fitoterapeutas rústicos y populares (mejor denominarlos así que brujos o curanderos) que ejercen su actividad curativa con más o menos categoría o reconocimiento y no poco acierto, y a los que, en la mayoría de los casos, prescindiendo de los que confunden la fitoterapia con la charlatanería o la comercialidad, tenemos que reconocer su valía y mérito como auténticos botánicos rurales que identifican perfectamente las flora medicinal de su zona y son conocedores de las propiedades curativas de cada especie, así como la manera de recolectarlas y prepararlas.

Como consecuencia de mi contacto personal con algunos de ellos he podido «descubrir» ciertas plantas que no conocía como medicinales y la forma de utilizarlas, siendo perfectamente comprensible la lógica reserva que manifiestan en ciertas ocasiones a la hora de confiar sus conocimientos —que están basados en muchos casos en la tradición familiar transmitida de abuelos a hijos y a nietos y a otros descendientes e interesados—. Desde estas líneas aprovecho para manifestarles mi agradecimiento y reconocerles el mérito de su labor que está fundamentada en la existencia de productos farmacológicos naturales en las plantas, aunque en concentraciones más insignificantes que en los preparados químicos industriales.

Muchos campesinos y lugareños utilizan todavía en nuestras zonas el «Ombligo de Venus» o «embudillo» (*Umbilicus pendulinus* DC.) para curar rasguños y heridas, aplicando una hoja a la que se ha quitado la cutícula epidérmica, consiguiendo un material prácticamente estéril. En efecto, esta planta (que crece sobre muros, paredes y tejados) contiene abundancia de mucílagos y algunos taninos que tienen propiedades cicatrizantes y diuréticas.

El jugo fresco de las hojas mezclado con agua se toma en casos de trastornos renales. Este mismo jugo o cataplasmas a base de hojas machacadas es útil para cicatrizar llagas, heridas, forúnculos y úlceras.

En Deleitosa, pueblo localizado en la Sierra de las Villuercas, ejerce todavía sus artes curativas populares el señor Antolín (mas conocido como «tío Antolín» entre sus paisanos), y durante una breve pero interesante entrevista, me comunicó que su planta preferida era el «sabugo» (saúco, científicamente *Sambucus nigra* L.), arbusto del que he podido comprobar posteriormente en consultas a diversas fuentes bibliográficas técnicas su enorme valor como planta medicinal y cuyas características refiero a continuación:

El saúco es una planta arbustiva que alcanza entre dos y cinco metros de altura, con hojas opuestas, compuestas de 5 a 7 folíolos ovoides con borde dentado, de color verde mate y caducas. Las flores son pequeñas y blancas, agrupadas en umbelas. Los frutos son carnosos, bayas, negros cuando maduros. Florece en los meses de abril a junio.

Las flores contienen glucósidos, mucílagos, taninos y un aceite esencial. Tienen acción sedante y antiespasmódica, emoliente, astringente y expectorante.

Los frutos contienen ácidos orgánicos, antocianinas, un heterósido y vitamina C. Son depurativos y diuréticos.

Las hojas contienen los mismos principios que las flores, pero menos activos.

La infusión a base de hojas secas (10 gramos de hojas por litro de agua) es útil para afecciones respiratorias como tos, bronquitis y contra la fiebre.

Esta misma infusión más concentrada (20 gr. por litro) se usa en gargarismos en caso de anginas, faringitis y afecciones bucales. También para lavar los ojos en caso de conjuntivitis. Esta misma infusión empapando compresas o cataplasmas de hojas y flores frescas se utiliza para lavar úlceras, heridas, quemaduras, hemorroides.

Los frutos, comidos frescos, son depurativos y laxantes, sobre todo, en casos de afecciones víricas (sarampión, viruela).

La corteza del saúco, después de raspar la parte externa, en cocimiento (30 gr. por litro) o en «vino de saúco» (250 gr. de corteza fresca macerada 15 días en un litro de vino blanco) es diurética, útil para el reumatismo, artritis y también algo laxante, pero su exceso es purgante.

De sobra conocido por muchos de nuestros abuelos y padres es el berro

(*Nasturtium officinalis* R. Br.) por sus propiedades estimulantes, reconstituyentes y fuente de vitaminas. El berro es una planta herbácea vivaz muy común en arroyos, riachuelos y manantiales de agua clara. La planta (sobre todo sus hojas) contiene gluconasturtósido, un principio amargo, vitaminas A, C y E y sales ricas en yodo e hierro.

Su mejor uso es consumir las hojas frescas y lavadas en ensaladas; también se puede tomar el jugo de berros frescos; es útil para casos de escorbuto y fortalece las encías; asimismo descongiona el hígado, contra la diabetes, ictericia, anemias, tuberculosis, afecciones cutáneas. También como expectorante para gripes, tos, bronquitis, catarros.

Se puede preparar «vino de berros» dejando macerar 70-80 gr. de hojas frescas durante 5 días en un litro de vino blanco y se usa con las propiedades anteriores.

Para la caspa y la caída del cabello, se dan fricciones con jugo de berro fresco mezclado con alcohol o colonia.

Es conocido desde muy antiguo y aparece en la mitología griega; los griegos lo usaban en las academias militares para las marchas y ejercicios agotadores de los soldados, como reconstituyente.

También por contactos personales me consta que en Cañamero se utilizan entre otras plantas medicinales la «escoba» o «retama negra» (*Sarothamnus scoparius* Koch.) y el «escaramujo» o «rosal silvestre» (*Rosa canina* L.), cuyas características y virtudes medicinales son muy patentes:

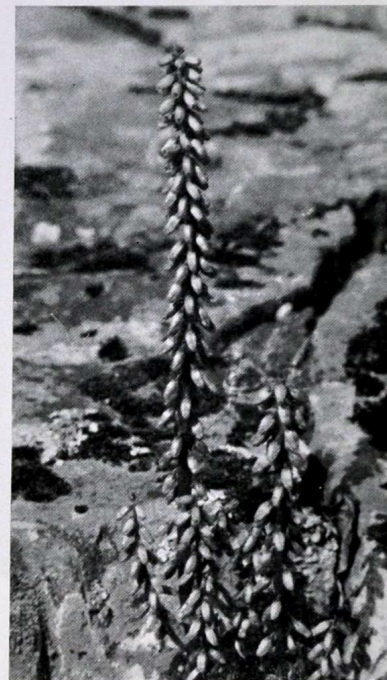
La escoba o retama negra es un pequeño arbusto que se presenta en tupidos matorrales de ramas delgadas y hojas pequeñas, caducas y lanceoladas. Las flores son papilionáceas, de color amarillo dorado, con olor algo desagradable; los frutos son legumbres y florece de abril a agosto.

Las semillas contienen muchos alcaloides, de los cuales el principal es la esparteina, así como flavonoides y amins aromáticas. Las semillas (deben recogerse antes de su maduración, pues cuando la planta madura, la legumbre explota y arroja enérgicamente las semillas) tienen propiedades cardiotónicas, hipertensora, vasconstrictora y diurética.

Las semillas en infusión se usan en casos de insuficiencia cardíaca, en bradicardia y arritmias. La esparteina pura es ocitócica y se administra para provocar y facilitar el parto. También tiene acción antivenenosa y ciertos pastores saben que las ovejas muestran cierta inmunidad a las mordeduras de las víboras después de haber ramoneado retama negra.

Las flores en infusión (20-25 gr. flores secas por litro de agua) son útiles contra afecciones hepáticas, nefritis, adema, gota, retención de orina y reumatismo. El «vino de retama» (dos puñados de flores secas en ma-

Umbilicus pendulinus DC. (Ombigo de Venus; Embudillo)



Sambucus nigra L. (Saúco)

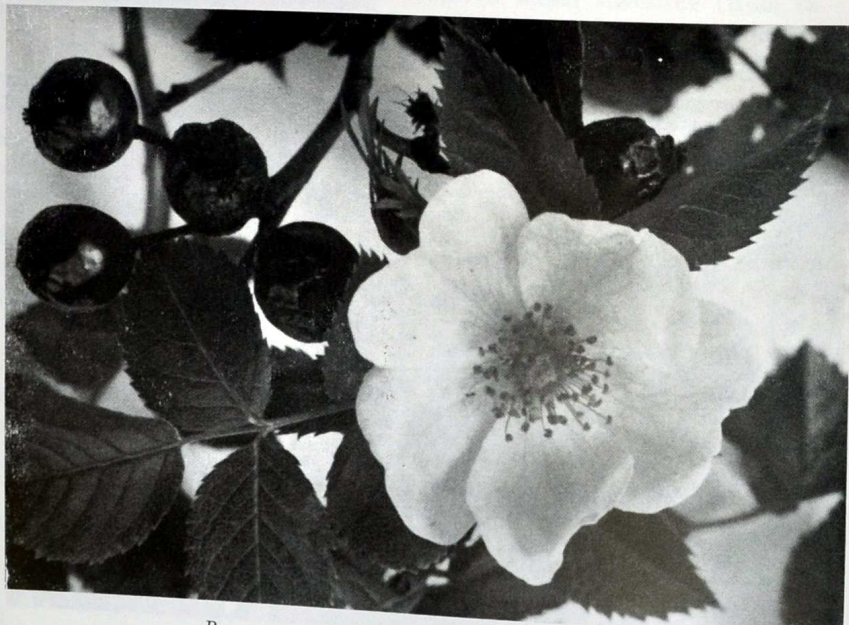




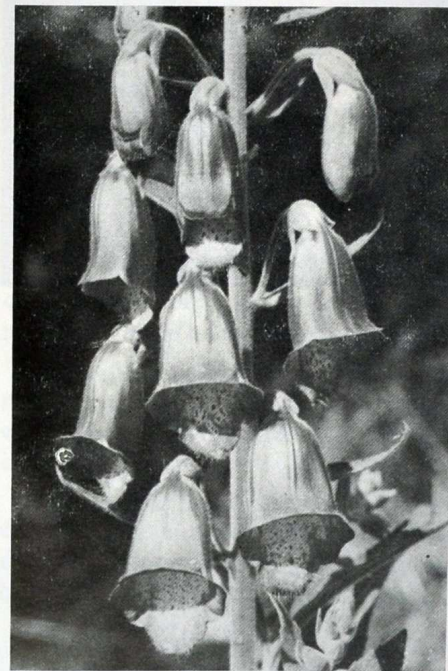
Sarothamnus scoparius Koch. (Escoba; Retama negra)



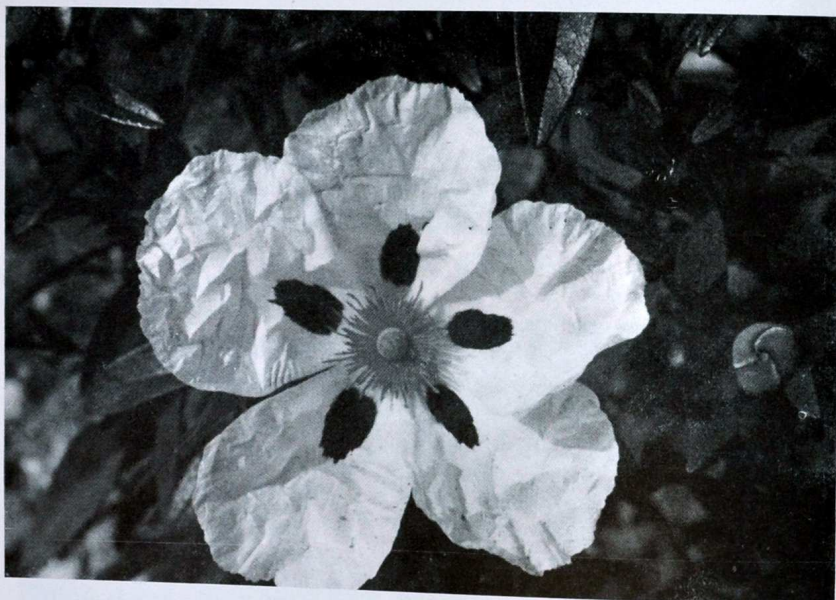
Crataegus monogyna Jacq.
(Majuelo; Espino albar)



Rosa canina L. (Escaramujo; Rosal silvestre)



Digitalis purpurea L. (Digital; Dedalera)



Cistus ladaniferus L. (Jara común)

ceración durante cuatro días en un litro de vino blanco) tomado antes de las comidas, es un excelente diurético.

El escaramujo o rosal silvestre (*Rosa canina* L.) es un arbusto de tallos erguidos, algo curvados, hasta tres metros de altura, provisto de agujones duros y curvos. Las hojas son alternas, divididas en 5-7 folíolos ovales dentados; las flores son grandes, de color rosa pálido o blancas y olorosas. El fruto es carnoso de color rojo brillante y contiene en su interior los verdaderos frutos. Florece de abril a julio.

El escaramujo contiene taninos; en los pétalos de las flores hay, además, esencia y ácidos orgánicos. Los frutos son ricos en vitamina C, ácidos orgánicos, taninos y pigmentos flavonoides y carotenoides.

La propiedad principal del escaramujo es astringente y la decocción prolongada de hojas o frutos (100 gr., por litro de agua) es un antidiarreico muy eficaz.

La decocción más suave de frutos (30 gr. por litro) se usa como diurético en la hidropesía y afecciones de riñón y vejiga.

La infusión de pétalos (20-30 gr. por litro) es útil para catarros infantiles y en gargarismos para afecciones bucales, anginas. Esta infusión, en compresas, es aconsejable para la conjuntivitis. El «vinagre de escaramujo» (30 gr. de pétalos frescos macerados 2 semanas al sol en 1 litro de vinagre hervido) se usa contra picaduras de insectos y quemaduras.

Los frutos por tener vitamina C se pueden consumir crudos, una vez quitados los pelillos a las semillas por ser irritantes, y son antiescorbúticos. Si se comen con pelillos son vermífugos, contra la tenia.

Como dato curioso respecto al escaramujo hay que citar que los cazadores de la taiga (zona que se extiende por las altas latitudes del continente eurosiberiano y limita, hacia el norte, con la tundra ártica), debido a su larga estancia en dichas tierras azotadas por la ventisca y el hielo, padecían frecuentemente el escorbuto y encontraron un remedio que tenían al alcance de la mano: tomaban un cocimiento a base de hojas de abeto, yemas de pino, frutos de escaramujo y otros productos de los bosques.

Una planta arbustiva común en nuestras tierras es el vulgarmente llamado «majuelo», «espino albar» o «pan y queso» (*Crataegus monogyna* Jacq.), de muchos conocido pero del que quizás se ignoran sus importantes aplicaciones curativas:

El majuelo es un arbusto que puede llegar a alcanzar los siete metros de altura; es muy ramificado y espinoso, con hojas verdes brillantes y caducas; las flores son blancas y muy olorosas; los frutos de color rojo, globulosos y contienen un hueso. Florece de abril a junio.

Las flores y frutos contienen compuestos flavonoides como vitexina, hiperóxido, quercitina; las flores son ricas en lactonas. Poseen propiedades cardiotónicas, antiespasmódicas y sedantes.

La infusión (12 gr. de flores recién abiertas por litro de agua) tomando dos o tres trazas diarias durante un mes, es muy eficaz en trastornos cardíacos como arritmias, hipertensión e hipotensión, taquicardia y angina de pecho. Es preventivo de la arteriosclerosis y de acción eficaz sobre los vasos sanguíneos. También las infusiones son útiles contra la tos, y la infusión antes de acostarse contra el insomnio.

Dosis muy elevadas presentan efectos secundarios como depresión respiratoria y cardíaca, con braquicardia.

Los frutos pueden consumirse frescos y crudos, con excelentes propiedades medicinales y ricos en vitaminas.

El majuelo es una de las plantas llamadas «tranquilas» y, a veces, es denominado «gorro de dormir».

He tenido ocasión de oír comentar a ciertos ancianos de nuestros pueblos que al pulverizar ciertas plantas esenciales como la rosa o el romero en las casas y habitaciones, se consigue un ambiente más grato y saludable y más sano. Recientes experimentos que han sido realizados en locales cerrados, previamente pulverizados con mezclas de extractos vegetales volátiles de especies aromáticas, demuestran que, media hora después del tratamiento, en los locales anteriores el conjunto de las colonias microbianas habían descendido de 100 a 3. Actualmente, en los ambientadores domésticos han sido incorporados con verdadero éxito algunas esencias de plantas, con la consiguiente disminución de la contaminación microbiana.

Además de estas plantas, existen muchísimas más (brionia, estramonio, beleño, belladona, cicuta, heleboro, malva, ortiga, menta, mejorana, tomillo, cantueso...), en nuestra provincia con importantes propiedades medicinales pero detenernos más en ello haría interminable esta reflexión sobre la importancia de nuestras plantas medicinales. No obstante, y debido a su singular presencia como árbol autóctono extremeño, creo justo e inevitable describir brevemente las virtudes medicinales de la encina, al margen de sus valores ecológicos, ganaderos y económicos.

La encina como otros árboles similares —el roble, carrasca, etc.— es interesante por contener taninos, quercitrina, glucósidos y ácido gálico en su corteza, frutos y hojas.

Las cortezas secas y desmenuzadas en decocción (90 gr. por litro) son astringentes y útiles para lavar úlceras, sabañones, hemorroides, fisuras y grietas en la piel. La corteza seca y pulverizada es útil contra las hemorra-

gias nasales. La decocción más suave (40 gr. por litro) se utiliza en uso interno a cucharadas contra la diarrea y afecciones del bazo.

Los frutos (bellotas) se recogen en otoño, maduros; son astringentes y una vez secos, tostados y pulverizados pueden sustituir al café, como bebida mas tónica y menos excitante.

Por supuesto, en nuestras tierras y campos existe una vasta representación de la «digital» o «dedalera» (*Digitalis purpurea* L.), una de las plantas que se pueden considerar como «reina» dentro de las medicinales ya que aún en la actualidad se utilizan fármacos que se obtienen directamente de ella, o bien se utilizan preparados y extractos de la misma planta.

La digital es planta de gran valor como tónico cardíaco pues contiene en sus hojas glucósidos (digitoxina, gitoxina y digitalina) que son principios activos con acción cardiotónica.

Se recolectan las hojas y se desecan al sol y con aire seco, luego se pulverizan.

La infusión (0'5 gr. a 1 gr. de polvo de hojas por 100 centímetros cúbicos de agua) tomada a cucharadas es útil para rectificar el funcionamiento del corazón en casos de insuficiencias, arritmias, taquicardia, etc. No obstante, su uso debe ser controlado por un médico o especialista ya que las dosis curativas están muy próximas a las tóxicas y el exceso de dosis provoca efectos peligrosos como vértigos, trastornos visuales y digestivos e, incluso, paro cardíaco.

Al igual que sucede con la flora medicinal de nuestro país, las plantas medicinales de nuestra provincia no son cuidadas, atendidas y valoradas como les corresponde y, debido a su variedad geográfica y a la diferenciación de sus tierras y relieves, disponemos de una reserva de especies que esperan un mejor cuidado, explotación y uso a todos los niveles de nuestros pueblos. Además, nuestra flora es muy apreciada por herboristas extranjeros y de otras regiones del país.

Valga como ejemplo de lo dicho últimamente, la exportación a otras zonas de la madera del brezo (*Erica arborea* L.) para la fabricación de pipas y cachimbas de fumadores con una calidad excelente; también el brezo tiene propiedades medicinales: la infusión de ramilletes floridos (50 gramos por litro) es recomendable como desinfectante de las vías urinarias pues estimula la producción de orina y para las afecciones renales; también como depurativo de la sangre en casos de reuma, afecciones de la piel, acné.

Asimismo, la jara común (*Cistus ladaniferus* L.) muy abundante en nuestros montes, produce una resina llamada ládano que es muy apreciada

y utilizada en perfumería; este recurso no se aprovecha aquí y sí en otras provincias y países extranjeros.

Por todo ello, la flora medicinal de la provincia y del país pide que se le atienda como fuente inagotable de salud y para ello es necesario una reorganización racional y científica de la flora medicinal espontánea y cultivada, un muestreo y censo de géneros, especies y variedades e introducir mejoras en la gran familia de las plantas medicinales, fuente de salud para el hombre, de materia prima para la industria químico-farmacéutica y de valores monetarios mediante su explotación y exportación.

Finalmente, sería una excelente idea, la introducción en centros de enseñanza como las facultades de medicina y farmacia, de una asignatura de Botánica Medicinal como complemento a la formación de los futuros médicos, farmacéuticos y facultativos en estas materias.

ALONSO PIZARRO CALLES

BIBLIOGRAFIA

- Bonnier, Gastón: *Flora completa portativa de Francia, Suiza y Bélgica*.
- Caron, Michel: *Plantas Medicinales* (Ediciones Damon).
- Carvajal, P. A.: *Plantas que curan y plantas que matan* (Edt. Mexicanos Reunidos, S.A.).
- Ceballos Jiménez, Andrés: *Plantas silvestres de la Península Ibérica* (H. Blume Ediciones).
- Gálvez Fenoll, A.: *El Universo de las plantas medicinales* (Forma Ediciones S.A.).
- Font Quer, Pío: *Plantas Medicinales. El Dioscórides Renovado* (Editorial Labor, S.A., Barcelona).
- Manta, Daniel: *Enciclopedia de las plantas medicinales* (Ediciones Ferni-Geneve).
- Schauenberg, Paul: *Guía de las plantas medicinales* (Omega).

EL «FINAL» DE NARCISO: REFLEXION SOBRE POETICA Y TRADUCCION A PROPOSITO DE PAUL VALÉRY

Mientras Apollinaire y Cendrars buscan una «lirización» del mundo de la modernidad —el de nuestro incipiente siglo— «figurándolo» mediante un lenguaje poético progresista y simpatizante, Paul Valéry vuelve a la tradición de los utopismos poéticos del lenguaje exquisito al servicio de una búsqueda filosófica del Ser.

Parece que, si bien ha recogido la bandera abandonada, casi perdida, de Mallarmé, no ha hecho sino portarla hacia otra larga, elegante derrota.

La catástrofe de «Igitur» ha dado paso a los *finales* —entiéndase el término en su acepción técnica musical— de un imposible Narciso.

No quiere esto decir que los esfuerzos de Valéry por reintegrar el lenguaje a la vida del espíritu y de inocular la energía espiritual en las formas del lenguaje hayan sido inútiles. Como Mallarmé y mucho más que él ha enriquecido las potencialidades del lenguaje poético mediante su teoría de las *gênes exquisites* aplicada sin desfallecimientos. También ha ofrecido, con la depuración del lenguaje poético, la intrahistoria del drama de su propia existencia.

Tal vez desde Lucrecio nada semejante se había intentado. Lo que no está claro es que este intento de poetizar intelectual y lúdicamente la aventura del Ser y las intenciones del espíritu sea la mejor manera de hacer una poesía «pura» en el sentido químico del término. No puede definirse como absoluta una poética que se pretende formal y está a la vez al servicio de la Idea.

Desterrar la prosa, quintaesenciar el discurso, descarnar la lengua de sus gangas sensibles y ampliamente comunicativas no equivale a destilar lo poético sino únicamente a destilar las formas de lo poético, pero la poesía está también y sobre todo en la capacidad de comunicar a un lector no tan