

ÁRBOLES MONUMENTALES Y PLANTAS CURATIVAS DE LA POBLA TORNESA



Estudiante: José Manuel Baset Torlá

Tutora: Emma Fernández Crespo

Universitat Jaume I

Curso 2016 – 2017

Agradecimientos

*A mi hermano Ismael, a mis sobrinas María y Verónica
por ayudarme durante la elaboración de este trabajo.*

A mi tutora, Emma por su labor prestada.

INDICE

Prólogo	4
Introducción	5
ÁRBOLES MONUMENTALES	
Carrasca	7, 8
Garrofera	9, 10, 11
Olivo	12, 13,14, 15
PLANTAS CURATIVAS	
Romero	17,18,19
Lengua de Vaca	20
Ruda	21
Olivarda	22, 23
Bracera	24
Tomillo	25, 26
Cardo Corredor	27
Amapola	28
Rabo de Gato	29
Adelfa	30, 31
Hiedra Común	32
Laurel Común	33, 34, 35
Zarzamora	36, 37
Hipérico	38, 39
Abedul	40
Ttº. DE LAS ENFERMEDADES CON PLANTAS MEDICINALES	42, 43, 44
CONCLUSION	45
GLOSARIO	46
BIBLIOGRAFIA	47

Prólogo

Desde tiempos remotos, existen las enfermedades. Al paso de los años se han ido combatiendo con diferentes remedios, unos más eficaces que otros y casi siempre al respecto de las plantas, árboles y hierbas.

Los indígenas son algunos de los pueblos que han aportado gran variedad de recetas curativas de forma natural con dichos elementos.

También cabe destacar, los denominados curanderos o brujos, que, a pesar de ciertas dificultades debido a sus remedios curativos con plantas, hierbas, etc, en bastantes épocas aún perduran.

Introducción

La Pobla Tornesa, municipio perteneciente a la Comunidad Valenciana, situado en la comarca de la Plana Alta, limitando con Borriol, Benicasim, Cabanes y Villafamés de la provincia de Castellón, siendo su pequeño termino (25 km²), montañoso en su parte sur, este, oeste y abriéndose en dos pequeños valles hacia el norte. Dichas montañas son: La sierra del Bartolo y la Sierra de Borriol.



Debido a su emplazamiento y cercanía con el mar, posee un excelente clima, (fresco en verano y no demasiado frío en invierno), debido al cual crecen gran variedad de plantas curativas, muchas de las cuales, de renombre internacional, algunas de dichas plantas ya hacían mención el botánico Cavanilles a su paso por dicho término.

Ya que la variedad de plantas es cuantiosa, haremos mención solo de las más representativas.

ÁRBOLES MONUMENTALES



Carrasca

Nombre científico:

Quercus ilex subsp. rotundifolia

Quercus ilex subsp. ballota

Nombre común:

Carrasca, chaparro, encina, matorra, matacan, Alsina, argallón, etc.

De la familia fagáceas.



Árbol de hoja perenne, puede alcanzar 15 m de altura, de tallos erectos, grisáceos, hojas pubescentes, elípticas, con el haz verde y el envés blanquecino, de unos 4 cm de longitud, con 8 pares de nervios laterales.

Sus flores son amarillentas agrupadas en espigas colgantes.

Su fruto llamado bellota de un color marrón oscuro, es comestible.

Habita en bosques mediterráneos y secos, crecen en agrupaciones llamados carrascales. La carrasca representa la figura típica de la dehesa de la península Ibérica. Dicha dehesa es un típico paisaje formado por terreno de pasto, en el cual se diseminan arboles como la carrasca, el alcornoque, el roble y en algunas ocasiones la haya o el pino. La carrasca se puede confundir a primera vista con otros árboles de la misma familia (fagáceas) y al mismo género

(*Quercus*). La especie más parecida es la coscoja (*Quercus coccifera*), de la misma familia, su parecido es especialmente cuando la carrasca es pequeña, presenta sus hojas punzantes como la coscoja. A medida que va creciendo la carrasca, va perdiendo esta característica, pues el tronco se hace más elevado, ayudando a desplazar sus hojas del ataque de los animales, cosa que la coscoja siempre presenta un aspecto más bajo.

Otra especie que podemos confundir si nos fijamos solamente en sus hojas y bellotas es el alcornoque (*Quercus suber*); pero basta comprobar su gruesa corteza (corcho) que cubre el tronco y ramas para darnos cuenta de la diferencia.

Las hojas jóvenes, tanto de la carrasca como de la coscoja, recuerdan a las del acebo, por este motivo en inglés la carrasca se conoce por el nombre "Holly oak", que traducido sería como "Acebo roble".

El fruto de la carrasca, la bellota, aunque en la actualidad se ha perdido, en algunas épocas su consumo ha constituido un alimento de consumo humano y gustaba tanto cruda como asadas o cocidas con sal; también en años de escasez era muy habitual elaborar totas, las cuales eran consideradas un succulento manjar. En la actualidad su uso se basa en la alimentación del ganado.

Dentro de las propiedades medicinales de la encina y su fruto, al ser rico en taninos, ejercen una función cicatrizante para las heridas y detener el sangrado.

En fitoterapia, esta planta se emplea para uso cosmético preparando productos para el cuidado externo de la piel, siendo apropiada para la eliminación de granos, espinillas y exceso de grasa.

Garrofera o algarrobo

Nombre científico:

Ceratonia siliqua

Nombre común:

Algarrobo, Garrofera, Garrofo, Garrofero, Algarrobera

De la familia de las Fabáceas.



Árbol que suele alcanzar de 7 a 15 m de altura, su tronco suele ser corto y grueso, copa ancha y ramas abiertas, flores unisexuales o hermafroditas, agrupadas en racimos que nacen sobre ramas viejas. Da sus frutos de ocho a diez años en pequeña cantidad y llegando a los veinte años, su rendimiento ya es discreto.

Sus flores aparecen en verano y principio de otoño, cuando maduran sus frutos del año anterior. El algarrobo puede multiplicarse por estaca, acodo, injerto y semilla; su crecimiento no necesita excesivos cuidados. Este árbol se consideró que llegó a nuestras tierras por medio de los árabes.

Actualmente el paisaje de algarrobos se extiende por los países catalanes, norte de África y llegando a Asia Menor.

Es un árbol muy resistente debido a la profundidad de sus raíces, lo cual ayuda a combatir la desertización; siendo un árbol muy apreciado en la decoración de ornamentar jardines y parques.

Su fruto es comestible, muy rico en azúcares y proteínas. Al largo de los tiempos se ha empleado tanto para alimento humano como para el ganado. De sus frutos se extrae harina altamente energética, la cual posee entre un 40 y 50% de azúcares naturales y debido a la profundidad de sus raíces tiene un alto contenido mineral (hierro, calcio, potasio, magnesio, fosfato, etc); siendo muy rico en proteínas, fibra y vitaminas, con la particularidad que no contiene gluten. De su harina se obtiene gran variedad de alimentos, como el pan apto para celíacos.

Entre sus múltiples variedades hay algunas más dulces que se utilizan para elaborar chocolate y aromatizar helado.

La harina extraída de la pulpa, se utiliza como sustituto del cacao en repostería.

Además, entre otros usos, se ha empleado para aromatizar, licores, como las típicas “Herbes Mallorquines”.

Una de las variedades del algarrobo “El Algarrobo Negro”, muy abundantes en Brasil y Argentina, es muy apreciado por su madera en carpintería, sobre todo para la fabricación de muebles. También de sus semillas (garrofín), se prepara la bebida llamada “Chicha”, así como de dicho garrofín, se produce una goma de gran poder adhesivo.

Sus frutos se conocen por los nombres de algarrobas, habas de Pitágoras, pan de S. Juan y garrofa, por lo cual el algarrobo también se llama garrofera.

Los árabes se sirven de la pulpa de la algarroba disecada para endulzar sus manjares y bebidas.

La algarroba tostada y pulverizada es un buen sucedáneo del café.

Sus flores y hojas contienen una notable proporción de tanino.

Sus propiedades astringentes hacen que se emplee en medicina interna, contra las diarreas y anginas.

Al País Valenciano y Cataluña con varas hechas de algarrobo, se buscan manantiales subterráneos.

Las hojas de algarrobo macho se usan para evitar que las aceitunas caseras en conserva se ablanden.

Las plantaciones de algarrobos debido al lugar donde están sembrados, se asociaron muchísimo con el trabajo de la piedra seca.

En el lenguaje de las flores, el algarrobo significa "Elegancia".



Olivo

Nombre científico:

Olea europea

Nombre común:

Olivo, Olivera

De la familia de las Oleáceas.



Es un árbol perennifolio de la familia de las oleáceas, de hoja perenne, siempre verde de dos a 10 m de altura, con tallo nudoso y robusto, que se retuerce con los años. Sus ramas son de corteza gris y hojas opuestas lanceoladas, puntiagudas de 4 a 10 cm de largo, coriáceas con el haz verde oscuro y el envés con tricomas plateado, flores blancas muy pequeñas formando varias de ellas pequeños racimos axilares y rectos, cáliz en forma de copa, frutos ovalados o redondos según su variedad, carnosos y verdes hasta madurar que se ponen negros.

Habita en suelos secos y pedregosos. Se cultiva desde la antigüedad. Por tal motivo se conserva ejemplares milenarios.

Lamentablemente por diversos motivos, estamos contribuyendo a la desaparición de estos ejemplares milenarios. En el término municipal de la Población de Tornesa aún se conservan bastantes ejemplares milenarios.

El olivo probablemente proviene del acebuche, o sea del olivo silvestre, abundante en nuestros montes o campos abandonados. Se cultiva en toda la cuenca mediterránea, existiendo plantaciones en el Cabo, California y América Meridional.

En España se cultiva en varias Comunidades: Andalucía, Extremadura, Castilla la Mancha, Cataluña Occidental, Valencia, Murcia, bajo Aragón y Baleares. El olivo requiere un clima templado, aunque soporta ligeras heladas. En cuanto al suelo se adapta a muchos tipos de terreno, aunque prefiere arcillosos o pedregosos.

El olivo puede multiplicarse por semilla, estaca, injerto y acodo.

Florece en mayo o junio, cuando la temperatura alcanza de 18 a 20°. Su fruto madura de noviembre a enero y durante su maduración, el color pasa de verde a morado y finalmente a negro.

Existen muchas variedades de olivos, de las cuales en España cabe destacar como importantes: El olivo arbequín, de tamaño mediano con buen rendimiento, de frutos pequeños y aceite muy apreciado, cultivado en Cataluña; el carrasqueño, cultivado en Andalucía y Castilla; el cornicabra de maduración tardía de frutos largos y encorvados; el empeltre o vero cultivado en Aragón y Valencia; el gordal sevillano, el manzanillo de fruto casi esférico de color verde claro, cultivado en casi todas las regiones; el real u oral de grandes dimensiones cultivado en Andalucía y Valencia, destacando por su madera apreciada en ebanistería.

Entre las enfermedades del olivo, cabe destacar las fúngicas como la negrilla y el repilo; mientras que también existe la tuberculosis, enfermedad bacteriana del olivo producida por la bacteria *Pseudomonas savastanoi*.

Las principales plagas del olivo son las producidas por la polilla, insecto que ataca los botones florales, la mosca del olivo (*Dacus oleae*), insecto que ocasiona gusanos en las aceitunas; el gorgojo del olivo (*Rhyndalus cibipennis*), insecto que daña su fruto; la mariposa de la muerte, insecto cuyas orugas pueden devorar las hojas y las orugas de la madera que atacan las ramas y el tronco.

En el aspecto económico cabe destacar la comercialización de las aceitunas de mesa y su aceite.

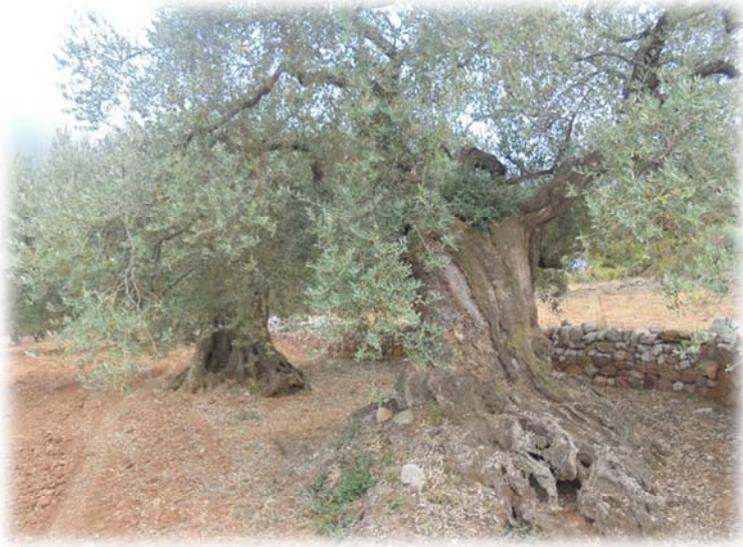
El olivo oriundo del mediterráneo oriental se extendió desde Grecia por todo el mediterráneo, siendo sus principales explotadores (España, Grecia, Italia, Turquía, Marruecos, Túnez y Argelia).

En el siglo XVI su cultivo se expandió por Méjico, Perú y Chile, en el siglo XVIII, comenzaron las plantaciones en California, Florida, Jamaica, Bermudas, y en algunos lugares de Australia.

En España, el cultivo ha experimentado un retroceso por lo que respecta a la superficie a él dedicada. Dicha superficie (40%), pertenece al valle del Guadalquivir, 25% a la submeseta Meridional, 20% a Tarragona y el Valle del Ebro; y el 15% restante al litoral mediterráneo.

Según el lenguaje de las flores, el olivo significa PAZ.





PLANTAS CURATIVAS



Romero

Nombre científico:

Rosmarinus officinalis

Nombre común:

Romaní, romer,
rosmarinus y officinalis

De la familia de las
Lamiaceae.



Planta de un metro a un metro y medio de altura, de tallos leñosos, hojas lineales, verdes y lustrosas con flores tubulares, azul violeta pálido, rosa o blancas, frutos secos con semillas menudas.

Es una planta propia de matorrales y lugares secos de región mediterránea. Se cría de manera silvestre en terrenos calcáreos. Últimamente se emplea bastante para adornar jardines. Se le conocen numerosas propiedades, tanto medicinales como para nuestra cocina. Es antirreumática, mejora los estados de agotamiento “anemias”, alivia los dolores de cabeza y las alteraciones nerviosas. Ayuda en la digestión, es antiespasmódica, se usa para aliviar la tos rebelde, tosferina, asma, insomnio y jaquecas de origen nervioso; así como la pérdida de memoria.

En su uso externo tiene muchas aplicaciones, empleándose con éxito contra los reumatismos articulares, contusiones, eccemas o heridas; también se utiliza como aromatizantes en medicina y perfumería.

El romero es una magnífica planta melífera, producto de la excelente miel de romero.

El médico valenciano, Arnau de Vilanova, introdujo en la terapia el alcohol de romero, que utilizó en friegas estimulantes.

En la gastronomía valenciana, se utiliza tanto sus flores como sus hojas, como condimento en la paella y otros platos tradicionales.

El romero combate los problemas digestivos y elimina la flatulencia, siendo un remedio excelente para la relajación muscular, capaz de aliviar calambres y ciertos dolores musculares.

Debido a su gran cantidad de hierro puede ayudar a combatir la anemia. Ayuda con los problemas de la boca como el mal aliento, llagas, úlceras, etc.

Hay estudios que demuestran la eficacia como preventivo de las arrugas de la piel. En su uso externo contiene propiedades de desinflamar y relajar los pies dolidos e hinchados, siendo efectivo contra el reuma y la ciática, así como para combatir la caspa y fortalecer el cuero cabelludo y frenar la caída del cabello.

Según el lenguaje de las flores, romero significa recuerdos.

Como preparar aceite de romero:

Simplemente se echa en un frasco de cristal romero fresco “preferentemente sus hojas” y cubierto totalmente de aceite “mejor que sea de olivas”, lo dejaremos así durante 30 días, pudiendo llegar a utilizarlo después de este periodo.

Si quiere hacer crema, se pondrá al baño maría manteca de cacao, y cuando esta esté fundida, le añadiremos el aceite de romero.

La proporción de la manteca será de un 75%, mientras que del aceite de romero sería de un 25%.

PROPIEDADES DEL ACEITE DE ROMERO

- Desinflamación de los pies cansados.
- Masajeando las sienes, elimina el dolor de cabeza.
- Ayuda en el crecimiento de las uñas.
- Estimula el crecimiento del cabello.
- Alivia los síntomas del reumatismo.

Cómo preparar agua de romero:

Para hacer agua de romero, pondremos a hervir hojas de romero fresco, dejándolo enfriar todo un día.

Con esta agua ya preparada, nos lavamos todos los días durante un mes, sobre todo en verano; de esta manera mantendremos la piel fresca y sana, evitaremos las quemaduras del sol y los poros abiertos.

Como preparar alcohol de romero:

Macerar unos días con alcohol, las hojas y flores frescas de romero y filtrar. Es ideal para hacer masajes contra el dolor.

Lengua de vaca

Nombre científico:

Runex obtusifolius

Nombre común:

Lengua de vaca

De la familia de las Polygonaceae.



Su nombre vulgar proviene de la similitud que esta planta tiene con la lengua de este animal.

Es muy conocida en Argentina y sus alrededores, encontrándose también en Méjico y Estaos Unidos, la cual la exportaron los colonizadores que la utilizaban como ensalada o té.

Crece en lugares húmedos, es de hojas grandes y ovaladas, el follaje de la planta puede crecer hasta 18 cm; sus tallos tienen un nudo con una fina membrana como de papel, característica típica de la familia de las poligonáceas.

Sus flores aparecen de junio a septiembre y sus frutos son de color marrón rojizo.

La droga de la planta se encuentra en su raíz y se utiliza el rizoma que es la parte más fresca y suele ser la más joven, también se puede utilizar sus hojas, de las cuales se obtienen los mismos efectos farmacológicos.

Se utiliza en tratamiento para las diarreas, es antianémico, cicatrizante, vitamínico y estimulante de las defensas orgánicas.

Las raíces se han ingerido internamente para producir sangre saludable.

Su utilización como té de semillas, puede curar úlceras bucales.

Popular:

Su uso comprobado es para la desaparición de las hemorroides. Cogemos un trozo de raíz y la llevamos en contacto con la piel, causando este acto la desaparición por completo de las hemorroides.

Ruda

Nombre científico:

Ruda graveolens

Nombre popular:

Ruda

Planta herbácea de la familia rutáceas.



Planta de 30 a 80 cm de altura, hojas de color verde grisáceo, flores amarillas con pétalos desdentados y frutos en capsula. Está provista de glándulas oleaginosas que despiden un olor ocre y desagradable.

Habita en paredes, rocas o praderas secas.

Es propia de la región mediterránea oriental y Asia Menor. Es una planta muy tóxica, aunque a veces se cultiva cerca de las casas por la creencia que tiene de evitar el mal de ojo.

También es utilizada en la cocina en pequeñas proporciones. Su uso interno en mujeres embarazadas, podría tener consecuencias abortivas. El contacto con la piel podría resultar alérgico en algunas personas. Aunque es muy eficaz como repelente de insectos.

Hay creencias de su eficacia contra las envidias; y en algunas culturas se le atribuye a la ruda, el poder de alejar las malas vibraciones y atraer la buena fortuna.

En el lenguaje de las flores, la ruda significa bajeza.

NOTA:

- Un trozo del tronco de la planta en contacto con la piel, puede aliviar el dolor, sobre todo el dolor de espalda.
- Macerando en aceite de oliva, ruda, romero y corteza de sauce resulta muy útil para las articulaciones.
- Para los catarros bronquiales, hacer una tortilla de ruda y colocarla en el pecho en forma de cataplasma.

Aceite de ruda:

De dicha planta, se extrae un aceite verdoso y de olor intenso. Está constituido fundamentalmente por metil nonil cetona y metilheptilcetona. Se emplea en veterinaria y perfumería.

Olivarda

Nombre científico:

Dittruchia viscosa

Nombre común:

Olivarda

De la familia de las Asteraceae.



Planta originaria del litoral mediterráneo de un metro aproximadamente de altura, muy abundante en la Comunidad Valenciana. Es muy frecuente verla en las cunetas de las carreteras y caminos, así como en fincas abandonadas.

Es una planta aromática muy pegajosa al tacto. Su floración se produce de septiembre a noviembre. Se la considera como una mala hierba.

Posee muchas aplicaciones medicinales sobre todo a nivel popular siendo muy efectiva en llagas y heridas.

En Argentina donde se afincaron numerosos españoles, principalmente de Alicante, la utilizaban para combatir el paludismo.

Usos medicinales:

Su esencia contiene cinelol, azuleno, lactonas, sesquiterpenos e inulina.

Posee propiedades diuréticas, analgésicas, vulnerarias y cicatrizantes.

En Málaga se ha utilizado en infusión como astringente.

Por su peligrosidad se recomienda solo su uso externo.

De la olivarda se obtiene un producto natural que se conoce como ácido silícico que se utiliza como precursor en productos de farmacia.

En investigaciones sobre esta planta encontraron efectos inhibitorios contra el virus del sida, llegando a plantear la composición de sus propiedades, apropiada para combatir las infecciones con los virus de hepatitis B y C.

Esta planta es capaz de atraer numerosos insectos polinizadores y depredadores, también absorbe metales pesados del suelo como plomo y mercurio, asimilándolos en la parte superior de la planta.

En Canarias se ha utilizado como la mejor alternativa ecológica para combatir la polilla guatemalteca, la mosca blanca; también atrae los chinches macrolophus, que se alimentan de araña roja, por lo que se asocia con los cultivos de cucurbitáceas y solanáceas, resultando muy beneficiosa.

Popular:

Con baños de olivarda, se alivia mucho el dolor y cansancio de los pies.

Bracera

Nombre científico:

Centaurea aspera

Nombre común:

Bracera

De la familia de las compuestas.



Habita en lugares secos y abandonados. Es una planta leñosa, alcanzando una altura de unos 50 cm; de largos tallos con numerosas hojas lanceoladas, con flores rosáceas similares a una alcachofa pequeña, cubiertos de duras espinas.

Debido a su escasez, está protegida en algunos países y se cultiva para fines terapéuticos en varias regiones templadas de Europa y América. Esta planta se puede encontrar de forma silvestre en toda la región Mediterránea.

Su recolección tiene que ser en primavera, cuando la planta está en plena floración y debe guardarse en recipientes oscuros y cierre hermético.

Entre sus diferentes usos podemos citar el siguiente: disminuye la cantidad de azúcar en sangre y en orina.

Esto se puede conseguir, preparando una infusión que es bastante amarga, la cual ha de tomarse sin endulzar.

Popular:

Una infusión de flores secas dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse se reduce el nivel del azúcar.

Tomillo

Nombre científico:

Thymus vulgaris

Nombre común:

Tomillon

De la familia de las
Lamiceae.



El tomillo planta aromática de unos 40 cm de altura, de flores pequeñas, color rosa pálido o blanco. Existen muchas variedades de tomillo: tomillo blanco (salsero), tomillo mejorano y tomillo de Loscos.

Dentro de la composición química del tomillo encontramos sus aceites esenciales como el cimol, timol, etc. Sus hojas son ricas en vitamina B1, vitamina C, manganeso, taninos, saponinas y triterpenoides, entre otras.

Su reproducción es muy sencilla, sea por semilla o más frecuentemente por división de la mata, recomendado este último por primavera. Se cultiva en terreno ligero y pedregoso. Cuando se cultiva, sobre todo en ambientes expuestos a temperaturas altas, requiere riego a menudo. Es muy apropiado sembrarlo cerca de las Colmenas pues las abejas son muy amantes de las flores blancas, rosadas o purpuras; las cuales aparecen durante la primavera.

La infusión de la planta, sea tierna o seca, se prescribe en la atomía del aparato digestivo, dolores de cabeza, escalofríos febriles, flatulencias, tos convulsiva y catarro crónico del pulmón.

En uso externo, el cocimiento concentrado de la planta, en lavados repetidos mata el ácaro de la sarna y los parásitos de la cabeza. También podemos usar la tintura preparada, macerando 100 gr de sumidades florales durante dos o tres semanas en medio litro de alcohol que se emplea contra los dolores de muelas y dientes.

En el lenguaje de las flores, el tomillo significa actividad.

Propiedades:

Es antiparasitario: combate parásito y lombrices intestinales.

Es anticatarral: combate de forma eficaz el catarro.

Es antiséptico: ayuda a sanar la piel dañada por hongos (dermatosis).

Es muy útil para cicatrizar y sanar heridas.

Su consumo apropiado mejora la memoria.

Ayuda al crecimiento del cabello; para ello se prepara una infusión y se masajea el cuero cabelludo.

También ayuda a combatir la caspa.

Tomando dos veces al día en infusión ayuda a combatir el mal aliento.

El tomillo es empleado muy a menudo por los cocineros como condimento.

Cardo Corredor

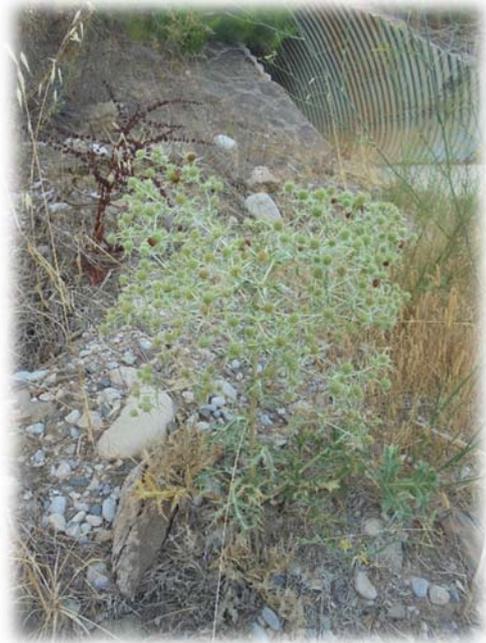
Nombre científico:

Eryngium campestre.

Nombre común:

Cardo Burrero, Cardo Estrellado, etc.

Pertenece a la familia de las Apiaceae.



Suele crecer en pequeñas matas, alcanzando hasta los 70 cm de altura. Sus raíces son abundantes y pueden alcanzar profundidades de 4 o 5 m; sus hojas están recubiertas de espinas y sus flores son casi esféricas de color blanco. Su floración empieza en junio, prolongándose durante todo el verano.

Suele ser muy abundante en los caminos, descampados y campos de secano.

El cardo corredor es comestible, con un sabor similar al de las zanahorias.

La parte de interés medicinal es la raíz, teniendo este un sabor muy amargo. Se suele recolectar pasando el mes de octubre que es cuando la planta ha dado su fruto. La raíz del cardo corredor posee diferentes sustancias tales como: el tanino, resinas o azúcares. Su raíz es de efecto diurético y recomendable para casos de gota. También posee propiedades cicatrizantes.

En algunas regiones de Cataluña, se utilizaba una pomada hecha con la raíz para tratar las escoceduras en los bebés.

En algunas creencias populares, admitían que llevando esta planta a rastras se era inmune al cansancio.

Popular:

Llevando un trozo de tronco en contacto con la piel, se evita la irritación o escoceduras producidas por el sudor, sobre todo en verano.

Amapola

Nombre científico:

Papaver rhoceas

Nombre común:

Amapola



Pertenece a la familia de las papaveráceas.

Es muy común encontrarla al borde de caminos, campos abandonados y cultivos de cereales, donde proporcionan una hermosa nota de colorido en primavera y principios de verano.

Las amapolas crecen espontaneas en toda la península desde la zona de montañosa hasta el mar.

Sus propiedades terapéuticas son muy reconocidas. La infusión de sus pétalos se utiliza en pediatría como antitusígeno.

Los principios activos que contiene en partículas el *Papaver somniferum* o adormidera son aproximadamente unos 20 de los cuales los más conocidos son: la morfina, la codeína, y la narcotina.

En la medicina casera se utiliza como calmante, descongestionante y expectorante.

De la planta se utilizan sus flores, las cuales se pueden utilizar en estado fresco, siendo preciso exponerlas al sol para su desecación, así pierden más pronto la humedad y se impide que se pierdan los principios activos de la planta.

Es preciso tener mucho cuidado en la preparación a base de amapolas, no sobrepasando las dosis indicadas, siendo inofensivas si se respetan las dosis.

En el lenguaje de las flores, la amapola significa sueño.

Para los bronquios (catarro)

Preparado de infusión: en un litro de agua hirviendo, verter cinco gramos de flores secas, edulcorar y beber antes de acostarse, asegurando también un sueño tranquilo.

Rabo de Gato

Nombre científico:

Sideritis angustifolia

Nombre común:

Rabo de gato



Pertenece a la familia de las labiadas.

Planta aromática, se cría en matorrales secos y soleados, abundando en las montañas cercanas al mar de la Comunidad Valenciana.

Es una planta perenne, leñosa, algo viscosa, que alcanza sobre los 30 cm de altura. Siendo sus hojas pequeñas, agudas y lineales, presentan a veces las superiores algún diente punzante. Existen algunas hojas un poco más grandes y anchas de forma ovalada que son la que dan cobijo a sus flores, las cuales presentan cálices con un anillo de pelo en su interior.

Dichas flores son pequeñas y de un calor amarillo bastante vivo. Su floración comienza en primavera finalizando a principios de verano.

Entre sus abundantes propiedades terapéuticas, podemos citar las siguientes: antiinflamatorio, cicatrizante, digestivo, antiséptico, diurético y antibacteriano.

Aplicado de forma interna, es eficaz contra la gripe y resfriados, enterocolitis, faringitis, bronquitis, gastritis, etc.

Aplicado externamente, sirve para curar las heridas y conjuntivitis, quemaduras, eccemas, contusiones, sinusitis, etc.

Popular:

Con los baños de infusión de rabo de gato se alivian la conjuntivitis.

Haciendo enjuagues con infusión de rabo de gato se combaten las inflamaciones de las muelas.

Adelfa o Baladre

Nombre científico:

Nerium oleander

Nombre común:

Baladre, Adelfa, Laurel rosa.

Arbusto perteneciente a la familia de las apocináceas.



Alcanza de 5 a 6 m de altura, de flores grandes de unos 5 cm de diámetro, el fruto es un doble folículo muy alargado, con numerosas semillas provistas de un penado de pelo. Los hay de diferentes colores (blanco, amarillo, rosado, carmín, etc). Abunda en Andalucía, Baleares y todo el litoral mediterráneo.

Planta considerada toxica de flores muy vistosas y coloridas. A pesar de su toxicidad, se emplea mucho en jardines y laderas de las carreteras a modo de

seto. Crece abundantemente en los ríos y en las zonas húmedas, aunque es muy resistente a la sequía.

Según cuentan algunas leyendas, se dice que trae mala suerte tenerlas en el jardín.

En los textos antiguos era conocida como la rosa del desierto. La Adelfa conocida también como rosa laurel, es autóctona de la cordillera del Himalaya Occidental.

La parte de la planta de interés medicinal son sus hojas, las cuales se pueden recolectar a lo largo de todo el año. Sus hojas poseen una gran cantidad de heterósidos, por lo que posee propiedades cardiotónicas y un gran contenido de ácido ursólico que tomado en dosis muy bajas ayuda a fortalecer el corazón y controlar el ritmo cardiaco.

La adelfa también tiene un efecto diurético, pero no se suele utilizar como tal. No es recomendable su uso doméstico, debido a los riesgos que conlleva. Últimamente se investiga como tratamiento contra el cáncer, pero no existe ninguna evidencia al respecto.

En caso de consumirse los primeros síntomas suelen ser fuertes dolores estomacales y casi siempre acompañados de vómitos. Ante una intoxicación de adelfa es importante suministrar medicamentos que ayuden a estabilizarlos.

En el uso de veterinaria popular se ha utilizado como antiparásitario para el ganado. También es muy eficaz contra la sarna, utilizando hojas frescas mezcladas con miel y aplicado de forma tópica.

Debido a su toxicidad antiguamente los agricultores la utilizaban para cubrir las patatas con brotes tiernos una vez recolectada, lo cual impedía que las ataque la polilla.

Según el lenguaje de las flores, significa amor filial.

Hiedra Común

Nombre científico:

Hedera helix

Nombre común:

Hiedra arbórea, hiedra enredadera, hiedra de cauterio y hiedra de los poetas.



De la familia de las Analiaceae

Planta sencilla y elegante cuyos tallos largos y trepadores provistos de un follaje siempre verde, dan a los troncos carcomidos, a las ruinas y a los paredones antiguos un aspecto verdaderamente pintoresco. Es bastante conocida y extendida en abundancia.

Nos limitaremos a tratar sus virtudes medicinales, propiedades múltiples que, aunque casi totalmente desconocidas, no por ello son menos interesantes.

En medicina interna, los frutos de la hiedra común bien administrados constituyen un purgante excelente y muy energético.

El líquido obtenido en infusión durante 48 horas, en un litro de vino blanco, cien gramos de simientes de hiedra común pulverizadas y tomando un vaso por la mañana y otro por la tarde, constituye un remedio muy eficaz en las afecciones nerviosas, jaquecas, palpitaciones, vértigos, hipocondrías, etc.

Los ojos no son menos estimables que las bayas (fruto). Aplicadas frescas sobre quemaduras y erisipelas, hacen cesar la inflamación y calman los dolores.

Es posible curar la sarna en algunos días lavándose por la mañana y por la tarde las partes afectadas con un puñado de hojas de hiedra común en infusión en medio litro de vinagre. Además, con la misma infusión y aplicada con perseverancia sobre las verrugas, callos y formaciones corneas, hacen que desaparezcan en poco de tiempo.

También lavando las telas negras con un cocimiento de hiedra común, quedan como nuevas.

En el lenguaje de las flores, significa amistad.

Laurel común

Nombre científico:

Laurus nobilis

Nombre común:

Laurel Noble, Laurel de Apolo y Laurel de los Poetas.

Pertenece a la familia de las lauráceas.



Es un hermoso árbol de tronco derecho con una corteza, muy aromática, de madera amarillo pálido, hojas alternas, puntiagudas y verdes brillantes, de flores azuladas-amarillentas que aparecen de junio a octubre.

Perteneciente a la familia de las lauráceas, a la que pertenecen otras muchas especies exóticas como: los árboles de la canela y de la nuez moscada, el asafrás, en benjuí y el alcanfor.

Nadie ignora que en épocas pasadas constituía el laurel una distinción académica, dedicado en la antigüedad al dios de las artes y dado entre los griegos como recompensa a los héroes y a los vencedores. Hoy solo se emplea en el arte culinario a título de condimento.

La madera del laurel dura y compacta se utiliza en muchas aplicaciones industriales, así como la fabricación de peines, cajas, trompos y una multitud de objetos cotidianos.

El laurel se conoce desde la antigüedad como planta medicinal. Los hindúes lo asociaron por sus hojas con la diosa "Vishnu", y la creencia de los griegos era que aumentaba la habilidad física de las personas. Lo que sí es cierto, es que los beneficios del laurel para la salud son muy amplios.

El laurel se puede utilizar para tratar la anorexia, la gripe, los resfriados comunes, la bronquitis, los espasmos, el reumatismo crónico y las inflamaciones de la boca, así como las enfermedades relacionadas con el sistema nervioso. Es muy útil para curar las resacas, la intoxicación o el envenenamiento debido a que al tomarlo en infusión nos ayuda a vomitar.

Mediante gárgaras de agua hervida con hojas es eficaz para la pérdida de la voz, así como para las infecciones de las encías. Tomada en infusión reduce la fiebre y los dolores de cabeza. También se usa para bajar de peso por sus propiedades diuréticas y la eliminación de toxinas del organismo, resultando también beneficiosa contra la gota o enfermedades hepáticas.

La infusión de hojas de laurel se puede utilizar como enjuague en el cabello contra la caspa.

Las hojas de laurel tienen propiedades antibacterianas y antifúngicas para las infecciones de la piel.

El laurel también actúa como repelente de insectos.

En el lenguaje de las flores, el laurel significa gloria-victoria.



Propiedades del Laurel

Cansancio:

Preparación: preparar en la bañera agua caliente, viértase el líquido obtenido de macerar 400 gramos de bayas y hojas de laurel.

El baño será relajante y perfumado, que efectuado antes de acostarse, permitirá un descanso tranquilo combatiéndose también el insomnio.

Contusiones y reumatismo:

Fricción: macerar un puñado de bayas disecadas en una tacita de aceite de oliva durante 20 días, machacándolas después y filtrándolas con un trozo de tela. Conservando dicho aceite en un lugar fresco y oscuro, se aplica mediante fricción.

Estomago: digestión difícil

Infusión: en un litro de agua caliente verter quince o veinte hojas de laurel, filtrar al cabo de unos diez minutos, edulcorar con azúcar y beber en una o dos veces muy lentamente.

Hemorroides:

Linimento: utilizar aceite de laurel, el mismo que el de contusiones para dar pinceladas sobre la parte dolorida e inflamada.

Sudor de pies:

Decocción para baños: coger un puñado de bayas de laurel y hervirlas durante unos 20 minutos en un litro de agua, dejar macerar, enfriándolo y aplastando sus bayas y depositándolo en un recipiente que contenga más agua caliente. Sumergir los pies en él, manteniéndolos durante el mayor tiempo posible, evitando así el exceso de sudoración y malos olores o eritemas.

Zarzamora

Nombre científico:

Rubus fruticosos

Nombre común:

Zarza, Zarza común, Zarza Fruticosa o Rablo.

De la familia de las Rosáceas.



Con este nombre se designa una especie del genero Rubus de la cual por ser sumamente conocida no haremos una larga descripción.

Se encuentra dentro de las llamadas rosáceas y crece abundantemente en bosques, bordes de caminos y espacios derruidos.

Sus ramas larguísimas y flexibles, en la antigüedad se empleaban en cesterías para trenzar cestos y bandejas ligeras.

En medicina se utilizan prácticamente todas sus partes que se recolectan comenzada la primavera.

Los tallos nuevos, reunirán en manojos para secarlos colgados, cuando estén completamente secos se reducirán a polvo grueso para conservarlos en recipientes herméticos.

Por su acción tónica, astringente y ligeramente diurética se emplea para las diarreas crónicas, esputos de sangre, retención de orina y mal de piedra.

Sus ramas nuevas cocidas y reducidas a vino, actúa como cicatrizante y da buenos resultados en las úlceras tónicas y llagas antiguas.

La zarzamora reduce el colesterol, ayuda a la lucha contra el cáncer, combate resfriados, previene la gota y promueve la salud cardiovascular.

Debido a su gran cantidad de nutrientes es rica en vitaminas A, B9, C, K y numerosos minerales como el potasio, magnesio y calcio, además de pequeñas cantidades de hierro y zinc. Es un benefactor de proteínas y fibras, las cuales ayudan a promover una buena digestión.

Su utilización puede resultar muy útil, debido a su contenido en fibras para luchar contra los problemas gástricos y el estreñimiento.

El consumo de sus frutos puede ir bien para combatir el escorbuto, siendo también antioxidante.

Sus hojas frescas se aplican con éxito sobre los herpes y tumores inflamados.

El jugo obtenido con brotes nuevos, batido con agua de rosas y una clara de huevo forman un bueno colirio, en casos de oftalmía.

Con sus frutos se prepara un jarabe que, tomando de dos a tres cucharadas soperas, varias veces al día da excelentes resultados frente a las diarreas infantiles.

La zarzamora es un producto muy interesante ya que a parte de sus usos medicinales posee otros culinarios y caseros.

Su fruto es comestible y se puede utilizar como golosina o prepararlo en forma de mermelada. Con sus frutos se puede elaborar un excelente licor de moras; así como con sus hojas se prepara un buen té casero.

Uso de la zarzamora

Boca (inflamación, estomatitis)

Intestinos (diarreas)

Garganta (inflamación)

Decocción para enjuagues:

Hervir medio litro de agua con 50 gramos de hojas frescas, filtrarlo y endulzarlo. Durante el día practicar frecuentes enjuagues.

Gargarizar en las afecciones de garganta.

Para la diarrea: beber el líquido de la cocción dos o tres veces al día.

Hipérico

Nombre científico:

Hypericum perforatum

Nombre vulgar:

Hipérico, hierba militar, hierba de San Juan, etc.

De la familia de las hipericáceas



Puede alcanzar hasta un metro de altura, de tallos erectos sus hojas pequeñas y flores amarillas de unos dos centímetros.

Su floración tiene lugar desde junio a agosto aproximadamente. Crece en abundancia en terrenos abandonados, así como en las laderas de los caminos.

Es originaria de Europa que también se ha extendido en América.

En la medicina casera, es muy conocida por curar eficazmente los dolores de cabeza, el reumatismo, gota, quemaduras, llagas, y las malas digestiones, intoxicaciones debidas al mal funcionamiento del hígado y es muy eficaz para combatir las lombrices.

La parte de la planta a utilizar suelen ser sus flores, las cuales deben secarse a la sombra.

Preparación:

Asma:

Macerar cinco gramos de hojas, cinco gramos de orégano y cinco gramos de menta en agua, hervir y filtrar para beberlo seguidamente.

Estómago: Licor digestivo

Es un litro de aguardiente macerar durante dos semanas cuarenta gramos de flores y medio limón.

Transcurrido el tiempo filtrar, añadiendo 100 gramos de azúcar. Tomar un pequeño vaso después de las comidas.

Lombrices:

Hervir durante dos minutos en pellizco de sumidades florales en una taza de agua. Beber por las mañanas en ayunas.

Aceite de hipérico:

Macerar media botella de flores con un litro de aceite puro de oliva durante 40 noches a la serena sin tapar, filtrar y guardar.

USO

Asma, bronquios, estomago, gota, hígado, lombrices, llagas, quemaduras, úlceras, menstruaciones, infección de orina, etc.

En el lenguaje de las flores, quiere decir falsedad.

El Abedul

Nombre científico:

Betula pendula

Nombre común:

Abedul



De la familia de las betuláceas.

El Abedul crece en cualquier parte. Se aviene a los terrenos más estériles. Vive en los climas más rudos.

El árbol que describimos está considerado como uno de los productos forestales más preciados. Sus partes son útiles en la industria y en la medicina.

Su madera es blanca y muy empleada por los bauleros, carpinteros y torneros. El abedul contiene un combustible bastante bueno, pero tiene el inconveniente de producir poco calor y consumirse bastante rápido. Sus ramas sirven para preparar escobas que se emplean en jardines y cuerdas.

Su corteza que se desprende fácilmente contiene resina, utilizándose para hacer tés.

Los lapones y los suecos comen la segunda corteza que es nutritiva, sirviendo además para preparar una cerveza doméstica.

La corteza del abedul se emplea para teñir en amarillo, suministrando por destilación un aceite empírico del que los rusos sacan partido para la preparación de sus cueros a fin de resguardarlos de los insectos.

Examinaremos ahora sus propiedades medicinales

El conocimiento de hojas y de yemas, 20.25 gramos por litro de agua es: depurativo, excitante, aperitivo y diurético.

Presta grandes servicios en las enfermedades de la piel, la gota, mal de piedra, cólicos, en cuanto a su raíz es febrífuga y antirreumática.

El vino de abedul o su cocimiento se emplea en el exterior en lociones repetidas contra las manchas del rostro.

La liufa se recoge en primavera y su uso en infusión, que junto con ramas del árbol es muy eficaz en la cura de las arenillas.

Basta unas gotas de dicha infusión, mezcladas con agua caliente y azúcar para comprobar su eficacia.

***TRATAMIENTO
DE LAS
ENFERMEDADES
CON
PLANTAS
MEDICINALES***

Acné:

Fresas, Habas y Zarpaparrilla

Hemorroides:

Acanto, Castañas de Indias, Ciprés, Nogal, Salvado, Tilo, Tomates y Lengua de Vaca.

Anginas:

Limón, Llantén, Malva, Orégano, Tomillo y Zarzamora.

Anorexia:

Ajo, Aloe, Espárragos, Diente de León y Manrubio.

Asma:

Adormidera, Ajos, Amapola, Beleño, Hinojo y Salvia.

Bronquitis:

Amapola, Borraja, Eucalipto, Higos, Pino Silvestre, Regaliz y Violeta.

Dolor de cabeza:

Albahaca, Almendras dulces y Mejorana.

Ciática:

Ajos, Pimienta negra, Salvia y Tomillo.

Cólicos renales:

Avena, Beleño, Cebada, Grama, y Pino silvestre.

Conjuntivitis:

Lechuga, Manzanilla, Rosas y Sauco.

Diarreas:

Almendras dulces, Amapola, Arroz, Fresas, Geranio, Membrillo, Tilo y Trementina.

Eccemas:

Almidón, Arroz, Berro, Cebada, Centeno, Habas, Maíz, Patata y Zarpaparrilla.

Fiebre:

Cerezas, Limón, Naranja dulce, Regaliz, Caldos vegetales y Zorzamora.

Flatulencias:

Albahaca, Angélica, Anís verde, Artemisa, Cilantro, Comino, Hinojo, Jengibre y Menta.

Gota:

Ajos, Beleño, Borrajas, Fresas, Grama y Orégano.

Grietas:

Aloe, Ciprés, Encina, Nogal, Rosas y Salvado.

Heridas:

Apio, Artemisa, Azucenas, Berros, Hipérico y Ciprés.

Inflamaciones:

Adormidera, Almendra dulce, Arroz, Avena, Beleño, Centeno, Laurel común, Lino, Maíz, Malva, Manzanilla, Tomillo, Patata, Ruda y Salvia.

Insomnio:

Amapola, Adormidera, Beleño, Hierbamora y Lechuga

Lombrices Intestinales:

Apio, Almendras dulces, Spijelia, Hipérico, Ruda, Sabina, Tabaco, Trementina y Verdolaga.

Lumbago:

Avena, Cebada, Centeno, Orégano, Salvia, Tabaco y Tomillo.

Llagas:

Llantén, Manzanilla, Olivo, Orégano, Romero, Sauco, Tomillo y Zorzaparrilla.

Dolor de muelas:

Tomillo, Malvavisco, Incienso y Anís verde.

Nervios:

Albahaca, Artemisa, Beleño, Hierbaluisa, Lúpulo, Manzanilla, Melisa, Poleo, Salvia, Tila y Valerianas.

Retención de orina:

Fumaria, Gayuba y Ruda.

Parásitos de la piel:

Pelite, Sabina, Tomillo y Trementina.

Quemaduras:

Acanto, Azucenas, Aceite de Hipérico y Aloe.

Sarna:

Ajos, Estoraque, Orégano, Peonia, Tomillo y Trementina.

Tos:

Acanto, Adormidera, Amapola, Beleño, Borrajas, Higos, Pino silvestre, Regaliz y Violeta.

Conclusión

Debido al buen clima existente durante todo el año, el término de la Población Tornesa, por su cercanía al mar y montañoso casi en su totalidad, posee gran variedad de plantas curativas y algunas especies de árboles centenarios.

Considerando mi gran afición a las plantas curativas y lo mucho que he aprendido de mis antepasados, así como de bastante gente del pueblo, he querido reflejar las más significativas y conocidas, aportando tanto con mi investigación en bastantes escritos, como con mis conversaciones con los más ancianos, de los cuales he sacado las conclusiones reflejadas en mi trabajo, el cual es fruto de dichas creencias.

Glosario

Taninos: provienen del metabolismo de las plantas, se presentan como un polvo amorfo amarillo de aspecto grasiento; soluble en agua, alcohol y acetona. En grandes cantidades son tóxicos.

Antirreumática: sirve para curar el reuma.

Antiespasmódica: que cura o calma los espasmos.

Cinelo: alcohol que compone el aceite de eucalipto.

Azuleno: compuesto orgánico incoloro.

Lactonas Sesquiterpénicas: son un tipo de compuesto químico terpenoide presente en algunos taxones de plantas.

Inulina: familia de glúcidos complejos, compuestos de cadenas moleculares de fructosa.

Diuréticas: que tiene virtud para aumentar la excreción de la orina.

Analgésicas: que calma el dolor.

Vulnerarias: dicho de un remedio o de una medicina. Que cura las llagas y heridas.

Cicatrizantes: que cicatriza.

Aceites esenciales: mezcla de varias sustancias químicas sintetizadas por las plantas, que dan aroma característico.

Saponinas: son glucósidos de esteroides o triterpenoides, llamadas así por sus propiedades semejantes a las del jabón.

Triterpenoides: son terpenos derivados de moléculas de triterpenos.

Antitusígeno: que combate la tos.

Heterósidos: son sustancias no reductoras que por hidrólisis ácida o enzimática dan uno o más azúcares y un componente no azucarado llamado genina o aglicona. Desempeñan funciones muy importantes en los seres vivos y una gran cantidad de los glicósidos que producen las plantas se emplean como medicamentos.

BIBLIOGRAFÍA

LAS PLANTAS BIENECHORAS, Francisco Salas; Ediciones y publicaciones Iberia.

GUIA DE LAS FLORES SILVESTRES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA, Ramón Figueroa, J.B Peris, Gerardo Stubing; Mestral Libros.

PLANTAS DEL MEDITERRANEO; Editorial Plume S.A

DICCIONARIO ENCICLOPEDICO SALVAT.

EL LENGUAJE DE LAS FLORES; Círculo de lectores.

ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS; Jaimes Libros S.A

PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS HIERBAS FRUTAS Y VERDURAS VALENCIANAS, Llorens; L' Herbolari de Benicadell.

PLANTAS Y FLORES MEDICINALES; Aldo Poletti; Parramon Ediciones S.A

ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS Y DE LAS PLANTAS MEDICINALES, Tina Cecchini; Editorial de Vecchi S.A, Barcelona.

MINISTERIO DE AGRICULTURA.