

# HIERBAS MEDICINALES: USO EN LA CULTURA GALLEGA

Ermitas Cabaleiro Soutullo, Carmen Ferrer Muñoz, Rosa Martínez Pazó,  
Rosa Molares Alonso, M<sup>a</sup> José Rodríguez Boente

e-mail: ermitascs@gmail.com, visna986@gmail.com, rosamartinezpazo@gmail.com,  
roseterier@gmail.com, mrodriguezboente@gmail.com

Trabajo Botánica II: Arquegoniadas

## Resumen

Programa Senior Grado Biología

Tutora :

- Marisa Castro Cercedo

Facultad de Biología

Universidad de Vigo.

En este trabajo se comentan las propiedades medicinales de algunas plantas basadas en información recogida directamente en el medio rural gallego (Sober, Lugo), comparada con el conocimiento actual en ciudades (Vigo)

## INTRODUCCIÓN

### Legado ancestral

El hombre, a fuerza de observar la naturaleza y de experimentar sus efectos, ha sido capaz de atesorar los suficientes conocimientos para crear una cultura en torno al uso de las plantas. Son utilizadas con fines medicinales desde tiempos muy remotos y ya existe constancia de su empleo en yacimientos prehistóricos. Según demuestra un estudio de la UAB (Universidad Autónoma de Barcelona), en la región central de Sudán se ingerían, hace 7.000 años, tubérculos de castañuela, planta medicinal y aromática. Otras civilizaciones, como los sumerios y los asirios, ya realizaron un registro sobre las plantas y sus aplicaciones. Las hierbas también son una de las bases en la medicina Ayurveda en India y el libro chino Shennong Bencao Jing supone una importante fuente de información sobre el tema. La adormidera y la menta fueron utilizadas, hace tres mil años, por los egipcios como métodos curativos. Grecia y Roma, cunas de la civilización europea, también emplearon esta riqueza natural. Hipócrates o Galeno sentaron las bases de la medicina actual y Dioscórides, en el siglo I, escribió un volumen que recoge más de quinientas plantas y que ha sido un referente casi hasta nuestros días.

Este saber, inherente a todas las civilizaciones de la Tierra, ha seguido enriqueciéndose a medida que los pueblos se relacionaban entre sí. El intercambio cultural procedente de las migraciones, conquistas y peregrinaciones incrementa esta sabiduría popular que pasa de una generación a otra principalmente por vía oral. Galicia, por su localización geográfica, ha recibido influencias de numerosos movimientos poblacionales. Con el desarrollo de la cultura castreña cobró una mayor implicación el uso de las plantas. Los augures o druidas, pertenecientes a poblados que se instalan en el noroeste de la península, dedicaban su vida al estudio de la naturaleza con el fin de comprender sus secretos: estudiaban las estrellas, la luna, y el poder medicinal y mágico de las hierbas. Junto a los sanadores o sanadoras fueron los principales transmisores de estos conocimientos, que por su carácter esotérico estaban reservados solo a los iniciados en el oficio (García, 1993).

Es a partir del siglo IX, con la llegada a Santiago de Compostela de caminantes que recorren la Ruta Jacobea, cuando en Galicia adquiere una mayor relevancia el uso de plantas medicinales. Los nuevos conocimientos que aportan los peregrinos y la fundación de monasterios, donde se guardaban boticas bien surtidas de todo tipo de hierbas y ungüentos destinados a sanar a los caminantes maltrechos, contribuyen al desarrollo de la tradición gallega de la medicina rural o natural (García, 1993).

### De la tradición oral a la Etnobotánica

Este saber ha sido empleado y preservado principalmente por mujeres que, de forma oral, han transmitido sus conocimientos de madres a hijas, y son escasos los textos donde se recoge este acervo cultural. Sin embargo, algunos estudiosos se preocuparon por el tema y realizaron trabajos que sirvieron de base a otros posteriores. En Galicia, además de las aportaciones del Padre Feijoo, resultan de un enorme interés las investigaciones de Fray Martin Sarmiento, iniciador de estas investigaciones (Mosquera, 2013). En el viaje que realiza a esta tierra en 1745 recopila nombres vernáculos de plantas y los usos que les daban los lugareños; entre sus obras destaca "Disertación sobre las virtudes maravillosas y usos de la planta llamada Carqueixa", escrita en 1759 donde menciona las diferentes propiedades atribuidas a esta planta, así como sus múltiples usos.

Más tarde, profesionales de la medicina también se interesan por cómo se defienden y luchan nuestros paisanos contra las enfermedades y qué recursos utilizan para su curación. Así, Víctor Lis Quiben recopila información sobre prácticas supersticiosas en el tratamiento de enfermedades donde también se emplean numerosas plantas (Lis, 1949). Este trabajo muestra un atractivo caudal de tradiciones y costumbres populares.

A la luz del camino iniciado por estos autores, comienza en el siglo XX el auge de la Etnobotánica, disciplina que tiene por objeto de estudio la forma en que las plantas son utilizadas por el hombre y las técnicas que de ello se derivan. Este término es acuñado en 1895 por el botánico estadounidense John Willians Harshberger. Desde el ámbito académico, cada vez con mayor interés, van apareciendo artículos, libros divulgativos y tesis doctorales dedicados a recoger y salvaguardar este patrimonio cultural.

### Conservando saberes

No intentamos con este análisis hacer un estudio exhaustivo sobre el tema, solo aportar nuestro granito de arena a los escasos trabajos ya realizados. Además, esperamos que sirva para alertar de que con el paso de los días, es más dificultoso encontrar personas que relaten los usos que daban a las plantas medicinales cuando su vida transcurría en condiciones que han quedado atrás. Pretendemos, además, recoger los nombres vulgares de las plantas que usan en las zonas estudiadas y elaborar un listado.

## MÉTODOLÓGIA

Las duras condiciones de vida fruto del clima, la orografía y la diseminación de las poblaciones que contribuyen al aislamiento de las aldeas, agravado por las deficientes infraestructuras obligaron a utilizar las plantas medicinales, inherentes a la flora de cada lugar, para combatir enfermedades y patologías leves. Por eso, nuestra investigación se centra, fundamentalmente, en Rosende, parroquia del municipio de Sober y situada al sur de la provincia de Lugo, dentro de la comarca de Tierra de Lemos. El último censo oficial de 1998 recoge un número de 126 habitantes repartidos en una superficie total de 2,76 km. Sin embargo, los informantes comentan que actualmente las personas censadas no deben de alcanzar el medio centenar. Se trata de un lugar donde, por su situación, se producen muchas de las circunstancias comentadas anteriormente y por eso, consideramos que la medicina natural ha sido de uso habitual en la zona.

Hemos entrevistado a seis mujeres con edades que oscilan entre los 65 y 89 años. Todas residen en el pueblo desde su nacimiento y, por ello, son grandes conocedoras de los beneficios que se pueden encontrar en la naturaleza. Admiten que la desaparecida Carmen "do Corzo" fue la persona que más sabía sobre plantas curativas y que probablemente su hija de 78 años, Victorita "do Corzo", haya heredado parte de esa sabiduría, sin embargo su memoria ya no le permite recordar.

No obstante, los cambios en las condiciones de vida: mejores comunicaciones, acercamiento de los

centros de salud al rural, incremento de hospitales... han provocado que, en cuestión de pocos años, se abandonen las antiguas prácticas naturales decantándose mayoritariamente la población por la medicina convencional. Como consecuencia de ello, gran parte de este patrimonio cultural se encuentra en posesión de personas con avanzada edad y apenas ha sido registrado por escrito, por lo que se está perdiendo irremediabilmente. Por eso, hemos realizado otra encuesta en nuestro entorno urbano (Vigo). Hemos seleccionado informantes cuya edad oscila entre 49 y 87 años. Se trata de cinco mujeres y un hombre que pasaron parte de su vida en aldeas o de parientes próximos, con el fin de comprobar si los conocimientos sobre el tema se mantienen en la ciudad.

Además, hemos querido comparar nuestros resultados con otros estudios, con el objeto de aumentar el grado de fiabilidad de la investigación: (Anillo, 2011; González-Hernández, *et al.*, 2004; Latorre, 2008; Romero *et al.*, 2013).

## RESULTADOS

### 1.1. Información recopilada en Rosende (Sober, Lugo)

Consultando a diversas personas mayores hemos recopilado información sobre las siguientes especies: árnica, azucena, berza gallega, carrasco, colondrillo, ortiga muerta, diente de león, espinos albar, hierba del té, llantén mayor, malva, pamplina y violeta.

A continuación indicamos el nombre popular y científico de la planta, la obra en la que se puede ver una descripción completa y los datos recopilados sobre usos medicinales.

**Árnica** (*Arnica montana*) García (2008:346)(Fig. 1).

Pilar Vázquez de 65 años recuerda con añoranza su niñez “nós de nenos corriamos todo o día pola eira, subiamos as árbores, muros....chegabamos a casa coas pernas e os brazos rabuñados, pero a mamá tiña sempre a botella preparada para curarnos as feridas”. Explica que en todas las casas de la zona se guardaban las hojas de árnica en una botella llena de aguardiente, que era empleada para curar las heridas. Comenta que el alcohol del aguardiente y las propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes de la planta eran una combinación perfecta para curar sus males.



Figura 1. *Arnica montana*, foto M.Castro

Posee aceites esenciales, resinas, taninos y mucílagos, que funcionan como cicatrizantes, antiinflamatorios, analgésicos, etc. También son útiles para dolores articulares, reuma, inflamaciones, contusiones, hematomas, fiebre y como desinfectante.

Se utilizan hojas secas, flores, raíz en infusión, macerada o cocimiento

**Azucena** (*Lilium martagon*) García (2008:438)

Carmen Cruz Vázquez de 75 años, nos dice que para curar los forúnculos de su hermano, calentaban en la plancha de la cocina de hierro, el bulbo de la azucena y se lo aplicaban a modo de cataplasma, consiguiendo un efecto drenaje y la rápida curación.

En ella se encuentran flavonoides, almidón, entre otros que son útiles como antiinflamatorios, analgésicos, diuréticos y expectorantes, además de quemaduras, eczemas, dolor de oído.

Son utilizados el bulbo y las flores en cataplasmas, aceites o cocimiento.

En ella se encuentran flavonoides, almidón, entre otros que son útiles como antiinflamatorios, analgésicos, diuréticos y expectorantes, además de quemaduras, eczemas, dolor de oído.

Son utilizados el bulbo y las flores en cataplasmas, aceites o cocimiento.



Figura 2. *Lilium martagon*, foto M.Castro

**Berza gallega** (*Brassica oleracea*) García (2008:145)

Carmen Cruz comenta el uso de cataplasmas de berza caliente para aliviar la mastitis.

Esta planta contiene vitamina C, U, mucílagos, por lo que se utiliza como antiescorbútica, depurativa, antiséptica y cicatrizante.

Se usan las hojas en cataplasmas o infusiones.

**Carrasco** (*Calluna vulgaris*) García (2008:153)

Dolores Soutullo de 89 años, resalta una utilidad muy curiosa: “antes, cando se facían os buracos nas orellas das nenas recen nacidas poñíasele unha ramiña de carrasco, muy limpo e afiado, para que non se infectara e non se pechara o buraco ata ter os cartos para comprar os pendientes”.

Se conoce en ella la presencia de taninos, arbutósidos e flavonoides, por lo que se usa como antiinflamatoria, diurética, antiséptica, astringente y para infecciones de orina o renales.

Se usan flores, ramas con flores en infusión.

**Colondrillo** (*Asplenium trichomanes*) García (2008: 46)

Pilar Vázquez coincide con el resto de los informantes en la efectividad de esta planta para bajar la fiebre. Una vez cocido, se empapaban paños que se ponían a modo de cataplasmas sobre la frente.

Se usa como emoliente y antiinflamatorio para el hígado, el bazo, etc.

En infusión o cocimiento de las frondes y el rizoma

**Ortiga muerta o chupóns** (*Lamium maculatum*) García (2008: 277)

Carmen Cruz de 75 años explica el uso que le daban a la planta, una vez cocida, para curar las quemaduras.

Era utilizado como antiinflamatorio, hemostático, depurativo, diurético, expectorante, tónico, antiséptico, cicatrizante y para trastornos intestinales y hemorroides, toda la planta en infusión, cataplasma o cocimiento.

**Diente de león** (*Taraxacum officinale*) García (2008:368)

Pilar Vázquez nos cuenta que en la actualidad sigue consumiendo esta planta, pero que era casi de uso obligatorio los días de fiesta: “O día do San Miguel os pequenos sempre tiñamos de cena o dente de león, a mamá dicía que era para facer ben a dixestión, senón que non poderíamos durmir”.

Se trata de una planta diurética y depurador de hígado y riñón, de la que se usan hojas, flores o raíz en ensalada.

**Espino albar o escambrón** (*Crataegus monogyna*) García (2008:174)

Amparo Ferrero, 83 años, relata que vivían en la aldea personas con problemas de nervios y en las fuertes crisis tomaban la infusión de la flor de esta planta como tranquilizante.

Contiene vitamina C, riboflavinas, tiamina, niacina, calcio, potasio, magnesio, fibra, flavonoides y fitosteroles, que ayudan a los sistemas cardiovascular (regula la presión arterial) y nervioso.

Se usan flores secas y frutos en infusión.

**Hierba del té** (*Chenopodium ambrosioides*) García (2008:98)(Fig. 3)

Conchita Vázquez de 68 años, considera que con la llegada de los herbicidas a la zona esta planta empieza a escasear. De niña la empleaban para la diarrea y malestar de estómago. Siguen consumiéndola por el placer de su maravilloso aroma.

Contiene mucílago, taninos, calcio, magnesio eficaces para combatir espasmos musculares y curar heridas. Se usaban hojas verdes en infusión o cataplasmas.



Figura 3. *Chenopodium ambrosioides*, foto M.Castro

**Llantén mayor** (*Plantago major*) García (2008:285)

Conchita cuenta que su madre la enviaba a recoger hojas de esta hierba cuando tenía infección de orina. Explica que una vez cocidas se hacía un lavado.

Presenta glucósidos, aucubina, taninos y sales minerales, azufre, mucílago y aceites, por lo que es antioxidante, antibacteriana diurético, expectorante, laxante, astringente, antiséptico, anti-inflamatorio, antitusivo y emoliente. También se usaba para afecciones de garganta, catarro, ojos, heridas, picaduras, expectorante, antibacteriano, suavizante, emoliente, antiinflamatorio y antialérgico

Eran usadas hojas, semillas, raíces y savia en infusión, cataplasmas, hojas trituradas o cocimiento.

**Malva** (*Malva sylvestris*) García (2008:115)

Carmen Cruz recuerda con nostalgia el momento de su parto. Menciona que le dieron una infusión de malva para ayudar a expulsar la placenta.

Presenta mucílagos, vitamina C, niacina, tiamina, riboflavina, taninos, entre otros, por ello es calmante, laxante, suavizante, antirreumática y emoliente, además, suaviza las mucosas respiratorias y reduce la inflamación, procesos catarrales, irritaciones estomacales, regulador intestinal. Uso externo para granos, úlceras, cuidado de los ojos y picaduras de insectos.

Se utilización hojas, flores (antes de la apertura) y raíz en infusión, cocimiento o cataplasmas.

**Meruxa ou pamplina** (*Stellaria media*) García (2008:85)(Fig. 4)

Amparo Ferrero explica que la “meruxa” la tomaban como ensalada y que resultaba muy eficaz para el catarro

Es rica en fibra, ácidos grasos esenciales, proteínas, saponinas y flavonoides, por ello se usa para reumatismo, psoriasis y úlceras.

Toda la parte verde es empleada como en ensalada.



Figura 4. *Stellaria media*, foto M.Castro

**Violeta** (*Viola odorata*) García (2008:120)

Sara Rodríguez 72 años dice que la infusión de pensamientos o violetas eran utilizadas para los dolores de cuerpo y de cabeza.

Contiene alcaloides, flavonoides, saponinas, alcohol, cetonas, mucilagos y ácido salicílico, por lo que es vomitiva, expectorante. Se usan hojas y flor en infusión.

Además de las plantas relacionadas, los informantes nos cuentan el empleo que hacían de muchas otras que, por ser más conocidas, no hemos seleccionado para nuestro análisis: tomillo, orégano o “nébeda” eran muy utilizadas para catarros y nos cuentan que el “mentrastre” o la menta poleo se tomaban a diario para la buena digestión. Estas últimas eran muy solicitadas por los niños, debido al azúcar que se le añadía a la infusión. Pilar Vázquez se entusiasma cuando nos cuenta que: “A Reboira estaba cheiña de menta poleo, de berros e de macela; por iso, cando ceibabamos as vacas a pastar para alí, daban máis leite que cando iban para a Lama de Outeiro”.

### 1.2. Información recopilada en la zona de Vigo

Para conocer la situación actual en la ciudad hemos elegido Vigo, consultando a informantes de diferentes edades entre 49 y 87 años, que nos han suministrado la información que figura en la tabla 1.

Tabla 1. Especies utilizadas en la zona de Vigo

NOMBRE	ESPECIE/	USOS	INFORMANTES		
GALLEGO	FAMILIA		Nº	SEXO	EDAD
Apio	<i>Apium graveolens</i> / Apiaceae	nervios, catarro	1	M	87
Cardo mariano	<i>Silibum marianum</i> / Asteraceae	higado	1	M	87
Cárvea	<i>Carum carvi</i> / Umbellifereae	digestión y gases	1	V	75
Codeso	<i>Adenocarpus complicatus</i> / Fabaceae	elimina lombrices	1	V	75
Couselo	<i>Umbilicus rupestris</i> / Crassulaceae	catarro	1	M	87
Dente de león	<i>Taraxacum officinalis</i> / Asteraceae	elimina verrugas	1	M	60
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> / Myrtaceae	tos y catarro	2	M	60 81
Hedra	<i>Hedera hibernica</i> / Araliaceae	dolor de muelas	1	M	87
Herba cirulla	<i>Chelidonium majus</i> / Papaveraceae	elimina verrugas	1	V	75
Herba Luisa	<i>Aloysia citriodora</i> / Verbenaceae	dolor de vientre	1	M	81
Hortelá	<i>Mentha spicata</i> / Lamiaceae	lombrices, dolor de vientre	1	M	72
Malva	<i>Malva sylvestris</i> / Malvaceae	piel y granos	1	V	75
Noceira (follas)	<i>Juglans regia</i> / Juglandaceae	infección vaginal	1	M	49
Oliveira	<i>Olea europea</i> / Oleaceae	hipertensión	1	M	87
Ortiga	<i>Urtica dioica</i> / Urticaceae	activa la circulación	2	M	60 87
Pirixel	<i>Petroselinum xhortense</i> / Umbellifereae	estómago y gases	1	M	87
Ruda	<i>Ruta graveolens</i> / Rutaceae	digestión, antivomitiva, lombrices, elimina callos y durezas, menstruación abortiva	4	M	49 60 72 81

**Análisis de los resultados**

Dentro de las limitaciones dadas por la reducida información, hemos comparado con libros divulgativos sobre la materia, para encontrar coincidencias con los usos, hallando que para una misma planta hay diversidad de aplicaciones, entre las cuales unas veces existe coincidencia y, en algún caso, resulta totalmente novedoso. Por otra parte, hemos comprobado que en la ciudad la información resulta más inconcreta y, en muchas ocasiones, no pueden precisar el nombre de la planta ni la forma de aplicación.

La media de edad de los informantes gira en torno a 74 años y se trata, fundamentalmente, de mujeres. De los datos obtenidos hemos comprobado que las dos familias con más especies son: Asteraceae con 3, Umbilicaceae y Lamiaceae con 2 , tal como se indica en la tabla 2.

Tabla 2. Familias de plantas con más especies usadas en localidades gallegas: ■ Asteraceae, ■ Lamiaceae, ■ Umbilicaceae, ■ Rosaceae (datos obtenidos de los diferentes estudios referenciados)

	Rosende	Noroeste	Triacastela	Provincia A Coruña	Terra Chá
1º	<span style="color:blue">■</span>	<span style="color:red">■</span>	<span style="color:blue">■</span>	<span style="color:blue">■</span>	<span style="color:red">■</span>
2º	<span style="color:green">■</span> <span style="color:red">■</span>	<span style="color:blue">■</span>	<span style="color:orange">■</span>	<span style="color:red">■</span>	<span style="color:blue">■</span>

Las plantas conocidas por un mayor número de encuestados son: *Ruta graveolens* con 4, *Asplenium trichomanes* y *Crataegus monogyna* con 2/3, *Urtica dioica*, *Eucalyptus globulus* y *Malva sylvestris* con 2 (tabla 3) y las patologías más comunes: digestión, lombrices, catarro (González-Hernández, et al., 2004) y verrugas gases, granos y nervios (García, 1993).

Tabla 3. Especies más conocidas en nuestra encuesta coincidentes con otros estudios: ■ Rosende, ■ Noroeste, ■ Triacastela, ■ Provincia A Coruña, ■ Terra Chá

<i>Ruta graveolens</i>	<i>Urtica dioica</i>	<i>Eucalyptus globulus</i>	<i>Malva sylvestris</i>
<span style="color:blue">■</span>	<span style="color:blue">■</span>	<span style="color:blue">■</span>	<span style="color:blue">■</span>
<span style="color:red">■</span>	<span style="color:red">■</span>		<span style="color:red">■</span>
<span style="color:green">■</span>			
<span style="color:orange">■</span>	<span style="color:orange">■</span>	<span style="color:orange">■</span>	
<span style="color:brown">■</span>	<span style="color:brown">■</span>	<span style="color:brown">■</span>	

**CONCLUSIÓN**

Nos hemos centrado en dos zonas claramente diferenciadas por su entorno: Rosende, rural, y Vigo, urbano. Hemos extraído datos generales correspondientes a plantas que los informantes no recordaban claramente el nombre, la parte utilizada, etc. De la información sesgada que se registran en la tabla correspondiente al área de Vigo se observa que, al no ser una necesidad imperiosa su empleo por la comodidad que supone la medicina convencional, tienen que hacer un gran esfuerzo para recordar usos en su niñez.

En el rural el análisis ha sido más interesante por los matices y recuerdos vivos aun en la memoria. Con el fin de no alargar el trabajo nos hemos limitado a relacionar aquellas plantas cuyo uso resulta más excepcional, con datos más novedosos. La avanzada edad de los informantes nos hace reflexionar sobre la importancia de esta valiosa aportación y sobre el riesgo de perderla. La gran mayoría de las personas

que han compartido sus conocimientos son mujeres, hecho que también coincide con los estudios y tesis de los que nos hemos valido para contrastar nuestros datos.

En general las reseñas obtenidas en cuanto al empleo de familias, especies y usos se ajustan, en su mayor parte, con las de los otros trabajos consultados. No obstante, se trata de una comparación somera porque nuestro análisis está enfocado a resaltar las singularidades encontradas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Anillo, J. (2011). Estudio etnobotánico de la comarca de Terra Chá In [http://www.ibader.org/archivos/docs/RR\\_Seriecursos\\_06\\_06.pdf](http://www.ibader.org/archivos/docs/RR_Seriecursos_06_06.pdf) [27/03/2015].
- García, A. (1993). Plantas curanderas en el Camino de Santiago comunes al hombre y al ganado. Servicio Publicaciones Diputación Provincial. Lugo.
- González-Hernández, M. P., Romero, R., Rodríguez M., Rigueiro, A. (2004). Uso medicinal de algunas plantas en Galicia In [http://www.lib.teiep.gr/images/stories/acta/Acta%20629/629\\_8.pdf](http://www.lib.teiep.gr/images/stories/acta/Acta%20629/629_8.pdf) [27/03/2015].
- Latorre, J. A. (2008). Etnobotánica de la provincia de La Coruña In [http://bibdigital.rjb.csic.es/PDF/Latorre\\_Estud\\_Etnobot\\_La\\_Coru%c3%b1a\\_2008.pdf](http://bibdigital.rjb.csic.es/PDF/Latorre_Estud_Etnobot_La_Coru%c3%b1a_2008.pdf) [20/03/2015].
- Lis, V. (1949). La medicina popular en Galicia. Gráficas Torres. Pontevedra.
- Mosquera, M. (2013). A nosa botica: Plantas medicinais. Cumio. Ponte Caldelas.
- Romero, R., Rodríguez, M., Resua, Á. (2013). Plantas utilizadas en medicina humana y veterinaria en el municipio de Triacastela, Lugo In <http://vufind.uniovi.es/Record/ir-ART0000664087> [12/03/2015].